

MANDALA - PODRÓŻ W UWAŻNOŚĆ

Grupa docelowa

Warsztaty są skierowane do osób dorosłych, w szczególności w wieku od 40 do 65 lat i starszych.

Cel warsztatu

Uczestnicy zrozumieją koncepcję uważności poprzez sztukę kolorowania mandali, rozpoznają korzyści płynące z uważnych działań i zastosują techniki uważności w swoim codziennym życiu poprzez twórczą ekspresję.

Wymagane materiały

- Wydrukowane wzory mandali (o różnym stopniu złożoności)
- Kolorowe ołówki, markery lub kredki
- Wygodne miejsce do siedzenia
- Delikatna muzyka w tle (opcjonalnie, dla uspokojenia atmosfery)
- Pusty kartka papieru do spisywania refleksji
- Czasomierz lub zegar do kontrolowania czasu sesji

Czas	Temat	Zawartość
0:00 - 00:10	Wstęp	Powitanie i wprowadzenie (10 min)
		Wprowadzenie prowadzącego (2 min) Prowadzący przedstawia się, dzieląc się swoim doświadczeniem w zakresie uważności i sztuk kreatywnych. Wyjaśnia, w jaki sposób kolorowanie mandali było historycznie wykorzystywane jako praktyka medytacyjna.
		Prezentacja uczestników (3 min) Każdy uczestnik krótko się przedstawia, wspominając o swoich wcześniejszych doświadczeniach z uważnością lub praktykami twórczymi. Uczestnicy mogą również podzielić się swoimi oczekiwaniami na temat sesji.



Czas	Temat	Zawartość
		Prezentacja celów warsztatu (2 min) Przedstaw pomysł wykorzystania kreatywności jako sposobu na praktykowanie uważności. Wyjaśnij, w jaki sposób uczestnicy zaangażują się w kolorowanie mandali, koncentrując się na oddechu, odczuciach i wybranych kolorach, co wspiera głębsze poczucie obecności.
		Krótką dyskusja (3 min): Zapytaj uczestników, co wiedzą o mandalach i jak ich zdaniem kreatywne działania, takie jak kolorowanie, mogą pomóc w uważności. Zachęć do krótkiej rozmowy na temat ich przemyśleń i oczekiwań.
0:10 - 00:30	Ćwiczenie 1	Uważne kolorowanie Mandali (20 min)
		Cel: Zaangażowanie uczestników w praktyczną czynność uważnego kolorowania, aby doświadczyć uspokajających i uziemiających efektów skupionej kreatywności.
		Kroki: • Rozdaj wzory mandali oraz materiały do kolorowania: Każdy uczestnik wybiera mandalę i przybory do kolorowania. • Przygotuj miejsce: Odtwórz łagodną, uspokajającą muzykę (opcjonalnie) i lekko przyciemnij światło, aby stworzyć spokojne otoczenie. Poproś uczestników, aby usiedli i wzięli kilka głębokich oddechów, aby się skoncentrować. • Uważne oddychanie i rozpoczęcie: Zachęć uczestników do rozpoczęcia kolorowania tam, gdzie czują, zwracając uwagę na swój oddech. Nie muszą się spieszyć ani myśleć o zakończeniu – niech po prostu skupią się na każdym pociągnięciu, kolorach i oddechu. • Skup się na procesie: Gdy uczestnicy kolorują, przypomnij im, aby zauważyli, jak ich oddech naturalnie spowalnia i pogłębia się. Podkreśl, że nie ma dobrego ani złego sposobu kolorowania; celem jest obecność w danej chwili. • Przerwa na refleksję w połowie ćwiczenia: W połowie ćwiczenia poproś uczestników o zatrzymanie się, wzięcie oddechu i zauważenie, jak się czują. Czy są bardziej zrelaksowani? Czy ich umysł błędzi? Jaki jest ich związek z kolorami i projektem? • Zakończ ćwiczenie: Po 15 minutach poproś uczestników o powolne zakończenie kolorowania. Nie muszą ukończyć całego projektu; nacisk kładzie się na proces, a nie na wynik.



Czas	Temat	Zawartość
		Refleksja: Pozwól uczestnikom zastanowić się nad swoimi doświadczeniami i podzielić się spostrzeżeniami zdobytymi podczas sesji uważnego kolorowania. Aktywność: Rozdaj czyste kartki papieru i poproś uczestników o zapisanie swoich przemyśleń. Co zauważyli w swoim oddechu, myślach lub emocjach podczas ćwiczenia? Jak oddech wpłynął na nich proces uważnego kolorowania?
0:30 - 00:45	Część teoretyczna	Korzyści płynące z uważnego kolorowania mandali (15 min)
		Cel: Omówienie psychologicznych i emocjonalnych korzyści płynących z uważnych działań twórczych, takich jak kolorowanie mandali.
		Kluczowe punkty: • Redukcja stresu: Uważne kolorowanie pomaga wyciszyć umysł, zmniejszyć stres i obniżyć niepokój, pozwalając mózgowi skupić się na prostej, uspokajającej czynności. • Zwiększona koncentracja: Regularne uważne kolorowanie może poprawić koncentrację i skupienie uwagi, ponieważ zachęca uczestników do pozostania obecnym w danej chwili. • Równowaga emocjonalna: Zaangażowanie się w uważne kolorowanie może prowadzić do uwolnienia emocji i zapewnić poczucie spokoju, promując lepszą regulację emocjonalną. • Kreatywne wyrażanie siebie: Kolorowanie mandali zachęca do twórczej ekspresji bez presji perfekcji, oferując medytacyjną formę artystycznej wolności.
		Zapytaj uczestników, w jaki sposób mogą włączyć uważne kolorowanie lub inne kreatywne czynności do swojego codziennego życia, aby radzić sobie ze stresem i poprawić uważność.
0:45 - 00:55	Activity 2	Stwórz swój plan uważnej praktyki (10 min)
		Cel: Zachęcenie uczestników do spersonalizowania koncepcji uważności poprzez kreatywne działania w ich codziennej rutynie.



Czas	Temat	Zawartość
		Kroki: Zidentyfikuj wyzwalacze stresu: Poproś uczestników, aby pomyśleli o sytuacjach w ich codziennym życiu, w których często czują się zestresowani lub nieskoncentrowani. Opracowanie strategii uważności: Poproś uczestników, aby nakreślili, w jaki sposób mogą włączyć do tych chwil uważne czynności, takie jak kolorowanie, rysowanie lub pisanie dziennika. Mogą wyznaczyć sobie małe cele, takie jak 10 minut kolorowania codziennie, dla relaksu. Podziel się planami: Uczestnicy mogą podzielić się z grupą swoimi strategiami uważności w celu szerzenia inspiracji.
0:55 - 01:00	Zakończenie	Podsumowanie i sesja pytań (5 min)
		- Podsumuj kluczowe wnioski z warsztatów – uważne kolorowanie może promować relaks, kreatywność i uważność w codziennym życiu. - Pozwól uczestnikom zadać ostatnie pytania lub podzielić się przemyśleniami. Zaproponuj dodatkowe wskazówki dotyczące włączania uważności do rutynowych czynności.





Wskazówki

Zachęcanie do otwartości

Poproś uczestników, aby podzielili się nie tylko swoimi doświadczeniami z kolorowaniem mandali, ale także swoimi oczekiwaniami wobec sesji. Może to pomóc zidentyfikować wspólne cele i odpowiednio dostosować sesję.

Powiązanie z życiem codziennym

Podaj przykłady tego, jak uważne kolorowanie może być narzędziem do relaksu pod koniec pracowitego dnia, podczas przerw, a nawet podczas podróży.

Nawiązanie relacji

Dzieląc się swoim doświadczeniem, dołącz osobistą historię lub anegdotę związaną z uważnym kolorowaniem. Może to pomóc uczestnikom poczuć się bardziej związanymi i zaangażowanymi od samego początku.

Stwórz spokojną atmosferę

Rozpocznij od chwili ciszy lub krótkiego ćwiczenia oddechowego, aby nadać sesji uważny ton. Może to pomóc uczestnikom zrelaksować się i być bardziej obecnymi.



<https://www.facebook.com/sunintheageEU>



www.sunintheage.eu



Co-funded by
the European Union