



**SEMINARI**  
**“Art-teràpia per a persones  
emprenedores”**

**A càrrec de:** Anna Freijomil, art-terapeuta i coach personal especialitzada en l'acompanyament en processos de canvi.

**Objectius del taller:**

La persona emprenedora passa per diferents estats d'il·lusió, d'eufòria i positivitat, a la vegada que existeixen moments de tensió, incertesa, pors o impaciència. L'Art-teràpia dóna un nou sentit a aquestes situacions que ens fan sentir malament, prenent consciència i transformant-les en oportunitats per créixer.

L'Art-teràpia pot ajudar a la persona emprenedora a:

- Donar un espai segur on poder expressar-se.
- Acompanyar el seu procés d'emprendre per fer-lo més conscient de les seves actituds i emocions.
- Clarificar la seva meta i objectius.
- Prendre les decisions més assertives en el seu camí professional i personal.
- Potenciar l'autoestima i l'autoconfiança.

**Destinataris/àries:** professionals de l'àmbit socioeducatiu i tota persona amb intenció d'iniciar un projecte d'emprenedoria.

**Durada:** 12h (adaptable a altres formats).

### **Continguts:**

L'Art-teràpia consisteix en l'ús de diferents disciplines artístiques amb finalitats terapèutiques per les que no calen coneixements artístics previs.

S'utilitzen mètodes terapèutics creatius de llenguatge verbal i no verbal que faciliten l'exploració de les emocions, el cos i la ment, tals com la pintura, l'escultura, el fang, la dansa, representacions teatrals, l'expressió corporal i vocal, la música i diferents instruments musicals, la fotografia, escriptura creativa, foto-poesia, relaxacions, visualitzacions, afirmacions, treball amb mandales, land-art, entre d'altres. El treball és guiat i sostingut en tot moment per l'art-terapeuta.

- L'estrès, treballant per recuperar l'equilibri.
- Les relacions professionals i personals.
- Com vivim l'Èxit i el Fracàs.
- El treball en equip.
- Motivant per a la innovació.
- Potenciant el lideratge i l'autoestima.
- Present i Futur, visualitzant les nostres metes.