

Арт-квилт, как этап психотерапии самовыгорания преподавателя



распутать то,
над чем тщетно бьется
разум»

Карл Густав Юнг





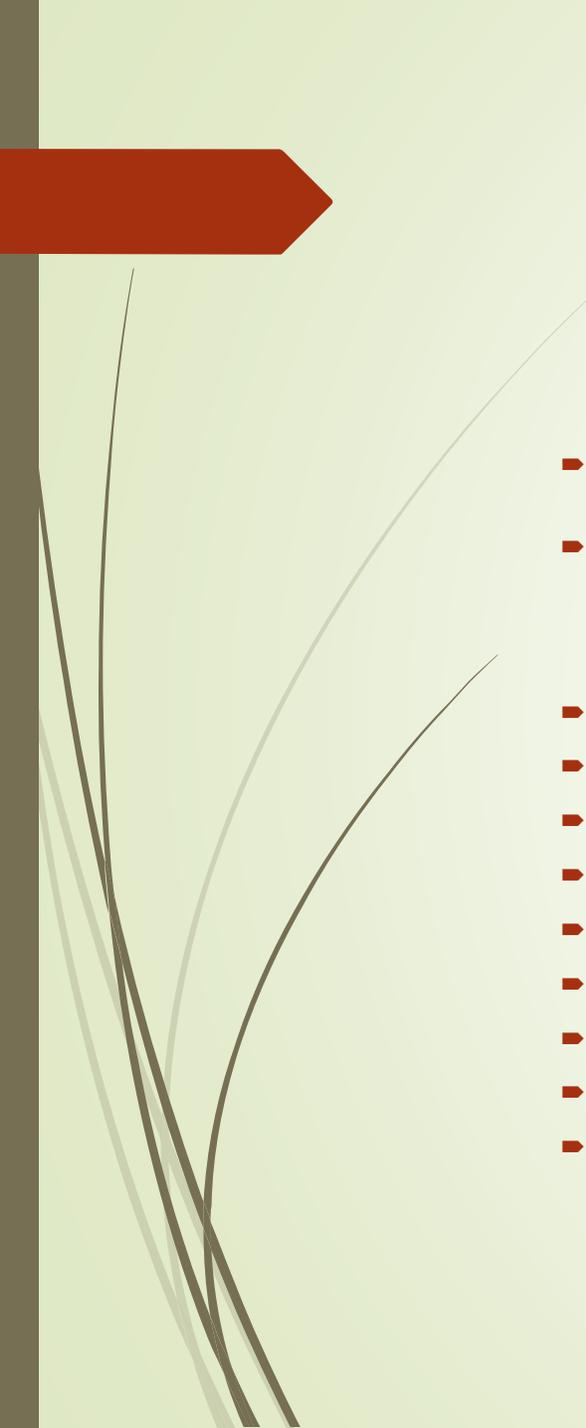
➤ В арт-терапии важен:

- 1. Сам процесс,
 - 2. Выбор самой арт техники,
 - 3. Формы и цвета
 - 4. Конечная цель -создания уникального шедевра
- 



В арт-терапии важен:

- 1. Сам процесс,**
 - 2. Выбор самой арт техники,**
 - 3. Формы и цвета**
 - 4. Конечная цель -создания уникального шедевра**
- 

- 
- **новое творческое самообразование является лучшим способом профилактики эмоционального выгорания, и подкрепления интереса к жизни.**
 - Творческая АРТ-терапия это прежде всего отдых. О том, как важно отдыхать правильно и качественно, говорят сегодня лучшие психологи. Хороший отдых — залог здоровья, успешной работы, быстрого достижения целей, нормальных отношений с окружающими.

 - **1.Смена привычной деятельности.**
 - **2.Медитация.**
 - **3.Тактильная чувствительность**
 - **4.Цветотерапия**
 - **5.Социальная активность**
 - **6.Самовыражение**
 - **7.Создание позитивного окружения**
 - **8.Гордость поощрение и похвала**
 - **9.Фильтр для токсичных людей**

