

## **OLCAY GÜNER- NUR DİNÇER**

### **SANAT TERAPİSİ**

Sanat terapisi, bireylerin içsel süreçlerinin görsel sanatlar aracılığıyla dışavurumunu sağlayarak onların iyileşme süreçlerine katkı sağlamaktadırlar. Sanat aracılığıyla bilinç düzeyinde direnç göstermeden bilinçdışına ulaşılmasıyla sanat malzemeleri aracılığıyla içsel dünya kendini ifade etme olanağı bulur. Böylece bireyin farkındalığı artar ve bunların anlamlarına doğru bir yolculuk yapar. Görsel sanatlar aracılığıyla birey iyileştirici ve geliştirici bir sürece dahil olur. Yoğun stres, kaygı bozuklukları, depresyon, yas ve kayıp, travmatik deneyimler ve kronik hastalıklarla başa çıkma, özgüveni arttırma gibi birçok konuda sanat terapisinde çalışılmaktadır. Bu atölyede sanat terapisinin tarihi ve genel yapısından bahsedilmesi ardından katılımcıların sanat terapisini deneyimleyerek kendi içlerine dönük farkındalık kazanmaları amaçlanmaktadır.