

WRZUĆ NA LUZ!

W obecnych czasach żyjemy w ciągłym pędzie i pośpiechu. Zadanie goni zadanie, a przy tym trudno o bycie w kontakcie z samym sobą. Podczas Festiwalu zapraszamy Ciebie do chwili zatrzymania, aby zadbać o siebie. Od wtorku do czwartku zapraszamy na poranne sesje do GALERII GCF na godzinę 9:30, gdzie będziesz mógł/a praktykować z nami wybrane techniki oddechowe, uważnościowe, relaksacyjne, które pomagają złapać kontakt pomiędzy głową, a ciałem (całość potrwa około godziny). Akcja zainspirowana jest działaniami firmy Sane Cinema, którą prowadzi Louise Hojgaard Johansen (czeska producentka, programistka festiwalu, konsultantka filmowa).

→ ODDYCHAM ŚWIADOMIE

Świadomość oddechu jest jedną z podstaw większości metod medytacyjnych i relaksacyjnych na całym świecie. Dodatkowo, wpływając i modyfikując sposób oddychania możemy poprawić zdolność myślenia, wyrażania siebie i tego co mamy na myśli, koncentracji uwagi oraz celowości i skuteczności działania.

TECHNIKA: Uważny oddech, oddech przeponowy, trening kierowania uwagą



→ BUDUJĘ POMOST MIĘDZY GŁOWĄ A CIAŁEM

Proponowana praktyka polega na świadomym kierowaniu uwagi na własne ciało i doznania z niego płynące w danym momencie, bez oceniania, z łagodną ciekawością, aby uczyć się je rozpoznawać i adekwatnie na nie reagować.

TECHNIKA: Skanowanie ciała, uważność.



→ REGULUJĘ SWOJE EMOCJE

Regulacja emocji obejmuje różne strategie - adaptacyjne i problematyczne. Formą regulacji, którą proponujemy jest najpierw wyciszenie napięcia fizjologicznego, zadbanie o ciało, aby w kolejnym etapie, korzystając z ogólnego rozluźnienia, zadbać o aspekt emocjonalny.

TECHNIKA: Trening relaksacji autogennej Shultza, wizualizacja.

Praktykuj i podaruj sobie chwilę dla siebie!

Po więcej propozycji ćwiczeń z zakresu psychologii wykonania sięgnij do naszej książki "Psychologia osiągnięć dla twórców filmowych"



CZYM ZAJMUJE SIĘ CENTRUM PSYCHOLOGII WYKONANIA?

Centrum Psychologii Wykonania wspiera i edukuje wykonawców oraz psychologów chcących rozwijać się w tej dziedzinie.

Centrum przekazuje i upowszechnia specjalistyczną wiedzę o tym, jak działać skutecznie w zawodzie, przy zachowaniu jakości wykonania i dobrostanu jednostki w długoterminowej perspektywie. Dostarczamy wykonawcom wiedzę i narzędzia pomocne w osiąganiu swoich celów zawodowych, a psychologom wiedzę i narzędzia do skutecznej pracy z wykonawcami.

NAD CZYM MOŻNA PRACOWAĆ?

Filmowcy, podobnie jak sportowcy, muzycy czy biznesmeni, mogą dbać o siebie i swoje wykonanie w zawodzie. Potrzebują do tego szeregu umiejętności mentalnych takich jak: koncentracja uwagi, radzenie sobie z presją, regulacja emocjonalna, zarządzanie zasobami energetycznymi. Pomocna w nabywaniu i rozwijaniu tych umiejętności jest psychologia wykonania, która obejmuje m. in. techniki i narzędzia do:

- nauki umiejętności zarządzania obciążeniem poznawczym,
- budowania nawyków mających na celu dbanie o zdrowie psychiczne i fizyczne
- wzmocnienia odporności psychicznej
- budowania samoświadomości
- kształtowania dobrych relacji
- wybierania i realizowania priorytetów
- regulacji emocji
- zarządzania relacją życie osobiste-życie zawodowe,
- budowania dobrostanu

CO OFERUJEMY?

- indywidualne konsultacje z twórcą filmowym
- wsparcie psychologiczne dla twórców filmowych podczas realizacji dzieła filmowego
- panele dyskusyjne dotyczące aspektów psychologicznych
- dedykowane warsztaty oraz szkolenia
- prowadzenie fakultetów z zakresu psychologii wykonania na uczelniach
- kursy online, których premiera nastąpi jesienią 2023 r.

Zostańcie z nami i obserwujecie nas na mediach społecznościowych!



facebook.com/centrumwykonania



instagram.com/centrumwykonania



facebook.com/psychologiadlafilmu

