



PROGRAM

Terem	ELŐTÉR	BARNA TEREM	PIROS TEREM	FEHÉR TEREM	ELŐADÓ TEREM
		MŰHELYEK	MŰHELYEK	MŰHELYEK	ELŐADÁSOK
8.45-9.20-9.45	Érkezés, regisztráció		Megnyitó -- információk		
10.00-11.30		Jarovinszkij Vera, Perfalvi-Zobor Tünde: Női test műhely	Brinzanek Zsuzsa, Klein Izabella: Egyben önmagammal	Kiss Tibor Cece: Humor és IKT	10.30 -11.30 Bevezetés az IKT-ba 1. Jakobi Nóra: Mi az IKT? Általános bevezető a módszerről és a képzésről
11.30-12.00	SZÜNET	SZÜNET		SZÜNET	SZÜNET
12.00-13.30		Grünceisz Berta, Páll Orsolya Emese: Hogyan döntesz?		Frankó Betta, Hajdu-Kis Diána: Újraalkotom magam	2. Pete Nóra: „Vörös Sátor” a terápiás térben – Női beavatási rituálé IKT-s önismereti folyamat részeként 3. Jarovinszkij Vera: Kapocs-kapcsolat-kapcsolódás
13.30-14.30	EBÉD-SZÜNET	EBÉDSZÜNET	EBÉDSZÜNET	EBÉDSZÜNET	EBÉDSZÜNET
14.30-16.00		Jakobi Nóra, Pete Nóra: Érintés	Halmos Gábor: Bennünk élő Férfi-erő	Tormássy Krisztina: Tartás, tartozás, összetartozás, tartózkodás...	4. Kiss Tibor Cece, Zsiday-Galgóczy Krisztina: Módszertanok találkozása (IKT, történetmesélés és humor). Erasmus+ projekt-tapasztalatok 5. Révay Réka: Kapcsolatban a csoporttal – avagy a szupervízió dicsőrete
16.00-16.30	SZÜNET	SZÜNET		SZÜNET	SZÜNET
16.30-18.00		Szabó Ágnes, Takács Bernadett: Odavarázsollak magam mellé!		Markótné Molnár Borbála, Révay Réka: Egyensúly kint és bent	6. Közös nyelvünk, a test. De milyen dialektust beszélünk? Kerekasztal-beszélgetés Bóta Ildikó, Merényi Márta, Páll Orsolya Emese, Perfalvi-Zobor Tünde, Polgár Patrícia Moderátor: Dávid József
18.00-18.30	SZÜNET	SZÜNET	SZÜNET	SZÜNET	SZÜNET
18.30-19.30			Közös improvizáció élő zenével. Zene: Ágoston Béla		



Terem	ELŐTÉR	BARNA TEREM	PIROS TEREM	FEHÉR TEREM	ELŐADÓ TEREM
19.30-20.00			IKTE születésnap		
20.00 - 22.00			Buli		

MŰHELY ABSZTRAKTOK

Brinzanek Zsuzsa, Klein Izabella: Egyben önmagammal – 10-13.30 h

Életünk minden pillanatában kapcsolódunk. A külvilághoz – ahogy hordjuk a ruhánkat, járunk a metrón, vagy kicsit költőibben: a vízzel, földdel, levegővel érintkezve. Kapcsolódunk egymáshoz is tekintettel, hangokkal, gondolatokkal, érzésekkel, öleléssel a testünkön, a lelkünkön keresztül – oly sokféle formában és minőségben. De vajon önmagunkhoz kapcsolódunk-e? Mikor igen? És milyen, ha nem? Mi történik velem olyankor? Tudom-e ezt befolyásolni? Milyen kapcsolatban lenni önmagammal? Gyere, kutassuk együtt ezt a témát mozgással, táncsal, hanggal és rajzzal, miközben meghívjuk a figyelmünket társnak ezekben a folyamatokban! Mindennapi történéseink a testünkben akkor is lenyomatot hagynak bennünk, ha nem vesszük észre. Ezek az "emlékek" felbukkanhatnak egy mozdulatban, a táncban, egy rajzban vagy ecsetvonásban. Az önkifejezés különféle formái és a figyelem tudatos irányítása új élményeket, új szempontokat és meglátásokat adhatnak, közelebb vihetnek önmagunkhoz. Műhelyünkön megfigyelheted, hogy a tested aktív bevonása, az önkifejezés, hogyan egészíti ki tudásodat az önmagaddal való kapcsolatáról, hogy a hangod és használata hogyan illeszkedik „egységed”-be.

Frankó Betta, Hajdu-Kis Diána: Újraalkotom magam – 12-13.30 h

Müller Péter megfogalmazása szerint „Valamit elengedni annyit jelent, mint megváltozva tovább menni.” Jól hangzik – sokszor mégis olyan borzasztóan nehéz megtenni, hiszen nem tudjuk milyen lesz nélküle élni: legyen szó a párkapcsolatunkról, a munkahelyünkről, a régi otthonunkról vagy akár egy olyan énrészünkről, ami már beteljesítette küldetését. A workshop során arra nyílik lehetőség, hogy a veszteség, az elengedés és önmagunk újraalkotásának tapasztalatait mozogjuk/rajzoljuk körbe.

Grünceisz Berta, Páll Orsolya Emese: Hogyan döntesz? – 12-13.30 h

Erre a műhelyre jössz, vagy egy másikat választasz? Részt veszel végig a nap programjában, vagy más dolgod lesz estére? Te döntesz, vagy csak alakul az életed? Életünk során számos választás elé kerülünk, ahol rajtunk múlik, hogyan-merre tovább. Jelentéktelennek tűnő dolgokról, vagy „eget verő” kérdésekről döntünk, máskor meg úgy tűnik, mintha csak belecsöppennénk helyzetekbe. Bárhogy legyen is - lépéseinkkel a jövőnk útját formáljuk újra szüntelenül. Mi határozza meg, hogy hogyan fonjuk tovább az eseményeket? Gondolkodtál már azon, hogy elsősorban mi vezet téged egy-egy döntésed során? Belső vagy külső impulzusok? A szíved, az érzelmeid, vagy az észérveid, a realitásod? Az intuícióid, a sorsodba vetett hited? És vajon mitől lesz egy döntésünk „jó” és mitől válik „rosszá”? A műhely során lehetőséget kínálunk, hogy közelebb kerülj saját működés-módod megfigyeléséhez – hogyan döntesz, hogyan választasz? Segítségül hívjuk ehhez a testünket, mozdulatunkat és a társainkat, hogy térképet rajzolhassunk önmagunkról, tudattalan és tudatos reakcióinkról; lehetőségeinkről és gátjainkról. Felismeréseink a segítőinkké válhatnak, és elvezethetnek bennünket arra az útra, ahol egyre inkább önmagunkká válunk – a döntéseinkben is. Hogyan döntesz? ☺

Halmos Gábor: Bennünk élő Férfi-erő – 14.30-18 h

A nőkben és férfiakban egyaránt jelen levő Erővel, a férfi minőségünkből fakadó Férfi-erőnkkel foglalkozunk ezen a workshopon. Gyere el ha szívesen kipróbálnád ezt a benned élő Erőt! Nem csak szimbolikus formában, átvittem, hanem valódi, fizikai formájában is! A valódi erőnket talán ritkán van lehetőségünk használni a hétköznapok során, hiszen egy-egy edzésen kívül igyekszünk lekorlátozni azt. Vigyázunk, óvatosak vagyunk, simítunk, kedvesek vagyunk... – nehogy másokat bántunk, romboljunk. Pedig a látvány mellett ott a helye a vad, lángoló erőnek is. A nyers erőnek. A teremtő és pusztító erőnek. Az óvó-, támogató-, de akár a féktelen erőnek is! Csak talán idővel el is felejtkezünk erről a bennünk lakó erőről! Hát itt az alkalom, hogy némileg kiereszd ezt a „palackba zárt energiát”, és még közelebről ismerkedj saját erőddel. A képességeivel és határaival. A lehetőségeivel és a veszélyeivel. Az erőforrásaiddal és az erőd központjával. Gyere és kerülj még közelebb a benned is élő Férfi-erővel!

**Jakobi Nóra, Pete Nóra: Érintés – 14.30-16 h**

Amikor valakit vagy valamit megérintünk, magunk is megérintődünk. Találkozunk. Műhelyünkön e találkozások sokféleségét kutatjuk. Testi szinten az érintések különböző fizikai minőségeivel fogunk foglalkozni és közben arra is figyelünk, hogy – akár adóként, akár fogadóként –, mi az, amit megérint bennünk egy-egy találkozás. Van, hogy fizikailag érintkezünk, de lélekben távol vagyunk. Van, hogy valakivel már együtt érzünk, de meg kell találnunk az utat az érintésig is. Izgalmas játék határokkal, felületekkel és mély rétegekkel, nyitottsággal és zártsággal, testtudattal és jelenléttel. Minderre a kutatásra a mozgás és az alkotás különböző formáin keresztül teremtünk lehetőséget.

Jarovinszkij Vera, Perfalvi-Zobor Tünde: Női test műhely – 10-11.30 h

Női testünk formája, mozgása, hangja, tánca s mindezekhez fűződő viszonyulásaink nagyban meghatározzák női identitásunkat, s annak kifejeződését. Testünk rezdülései, üzenetei tükröként szolgálnak, s befelé figyelve meghallhatjuk, hogyan is vagyunk MOST női létünkkel. A műhelyen a *medencére* és a *csípőre* fókuszálva kutatjuk női minőségeinket. Megvizsgáljuk a medence és a csípő formáját, mozgását, a bennük rejlő erőforrásainkat. A testérzeteket, belső képeket, előbukkanó témákat mozdulatokká, egyéni, majd közös táncá formáljuk.

Kiss Tibor Cece: Humor és IKT – 10-11.30 h

Az önismeret és a terápia *súlyos* felismerésekhez vezet! Minél jobban fáj, annál hatékonyabb! A hatékonyságot könnyekkel mérik. – Törvényszerűen így van ez? Hol a helye a könnyedségnek, a vidámságnak, a nevetésnek? Segíthet-e a bohóckodás? A humor lehet persze a háritás vagy a támadás eszköze is, de a nézőpont-váltásé is. Egy kis önirónia, amikor nem vesszük magunkat annyira komolyan, sokszor átsegíthet egy-egy helyzeten. A workshop résztvevőit a következő kérdés kutatására hívom meg: *Mit mondhat rólam, ha görbe tükörbe nézek?* Az integrált kifejezés- és táncterápia eszközeivel dolgozunk. Azért a biztonság kedvéért, legyen nálunk zsebkendő...

Markótné Molnár Borbála, Révay Réka: Egyensúly kint és bent – 16.30-18 h

Talán egyik legerősebb vágyunk az életben, hogy egyensúlyba kerüljünk. Egyensúlyban legyen a társas együtt-lét és az egyedüllét, munka és pihenés, család és karrier, biztonság és szabadság, stb... Egyensúlyra törek-szünk kapcsolatainkban is, ahol egyformán fontos lehet erősnek érezni magunkat és a másik odaforduló meg-tartását is élvezni. Hogyan tudjuk magunkat egyensúlyba hozni? Hogyan tudunk kapcsolatainkban egyensúlyba kerülni a másikkal? Mi az, ami kibillent? Mi az, ami visszabilent? A válaszokat mozgásban, a testünket hasz-nálva keressük egyedül és kapcsolódásokban.

Szabó Ágnes, Takács Bernadett: Odavarázsollak magam mellé! – 16.30-18 h

Azokat a férfiakat és nőket várjuk bármilyen korosztályból, akik keresik a társukat és boldog párkapcsolatot szeretnének. Ha szívesen ránéznél arra, hogyan is vagy te most ebben a keresésben, milyen kapcsolódásra vágysz valójában és tennél egy lépést a belső teremtés útján, akkor várunk szeretettel. Az Integrált Kifejezés- és Táncterápia eszközeivel kerülhetsz kapcsolatba vágyaiddal, félelmeiddel, kérdéseiddel, álmaiddal... Nincs szükség előzetes tánc- vagy művészeti képzettségre, csak nyitott szívre és együtt érző elfogadásra.

Tormássy Krisztina: Tartás, tartozás, összetartozás, tartózkodás... – 14.30-16 h

A TART szót és a hozzá kötődő fogalmakat kutatjuk mozgásban, kapcsolati helyzetekben: önmagunkkal, egy vagy több másik emberrel. Mit találhatunk, ha most csak a testünkre figyelünk? A mozdulatot Te töltöd meg TARTalommal. Várunk mindenkit, akinek a mostani élethelyzetében van mit keresnie ekörül a sokszínű szó körül párkapcsolatban, szülő-gyerek kapcsolatban, baráti-, munkahelyi-, vagy akár csak futó kapcsolataiban.

ELŐADÁS ABSZTRAKTOK**Bóta Ildikó, Merényi Márta, Páll Orsolya Emese, Perfalvi-Zobor Tünde, Polgár Patrícia: Közös nyelvünk, a test. De milyen dialektust beszélünk? Kerekasztal-beszélgetés Moderátor: Dávid József – 16.30-18h**

A kerekasztal célja az, hogy a sok mindenben hasonló, de néhány dologban meg különböző mozgás-táncterá-piás módszerek képviselői beszélgethessenek, eszmét cserélhessenek arról, hogy hogyan gondolkoznak a test-ről, és hogyan dolgoznak a testtel a saját megközelítésük nézőpontjából. Az integrált kifejezés- és táncterápia, a pszichodinamikus mozgás- és táncterápia, valamint a mixed-ability képviselői részvételével körüljárjuk, mi a helye a testnek az adott módszer elméleti rendszerében, s ebből milyen gyakorlati szempontok következnek.



Törekszünk arra, hogy a szemléletbeli, hangsúlybeli eltérések és különbségek világossá váljanak, ezek ütköztetésére is teret nyújt a kerekasztal-beszélgetés.

Jakobi Nóra: Mi az IKT? Általános bevezető a módszerről és a képzésről – 10.30-11.30 h

Az érdeklődők az előadáson keresztül megismerhetik az integrált kifejezés- és táncterápiás módszer sokrétűségét – tánc/mozgás, rajzolás, festés, dráma –, történeti, elméleti hátterét, illetve a terápiás munka hatékonyságait. Az előadás röviden kitér a képzési évek felépítésére és követelményeire is.

Jarovinszkij Vera: Kapocs-kapcsolat-kapcsolódás – 12.45-13.30 h

Mindennapi találkozásainkban, reakcióinkban, viszonyulásainkban egy ún. „köztes tér” jön létre az „Én és a Másik” között. Ebben a „köztes tér”-ben kivetülnek aktuális belső állapotaink, érzelmeink, csak úgy, mint magunkban hordozott kapcsolati mintázataink, akár elődeink történetei, elakadásai. Az IKT-ban a testtudati fókusz mellett éppen ezért nagy hangsúlyt fektetünk a kapcsolati munkaszintre. Előadásomban bemutatom, hogy milyen technikák, eszközök segítik a kapcsolati munkát az IKT-ban. Kitérek arra, milyen jellegzetességekkel bír egy mozgás csoport terápiás „köztes tere”. Bemutatok párterápiás, egyéni terápiás eseteket, ahol a mozgásfókuszú kapcsolati munka is teret kap a terápiás folyamatban.

Kiss Tibor Cece, Zsiday-Galgóczy Krisztina: Módszertanok találkozása (IKT, történetmesélés és humor).

Erasmus+ projekt-tapasztalatok – 14.30-15.15 h

2016. április 2–10. között zajlott Lódzban, Lengyelországban az IKT Egyesület kétéves Erasmus+ Stratégiai Partnerségének negyedik, utolsó nemzetközi tréningje, mely az előző három képzésre épült. „The artist within” projektünk a segítő szakemberek által alkalmazható *jó gyakorlatok* megosztását és módszertani integrációját célozza. Az integrált kifejezés- és táncterápia, a történetmesélés (storytelling), valamint a bohóc segítők módszertanának egymást megtermékenyítő hatását vizsgáltuk. Előadásunkban az ennek kapcsán tapasztalt sikerekről, nehézségekről és új meglátásokról számolunk be.

Pete Nóra: „Vörös Sátor” a terápiás térben – Női beavatási rituálé IKT-s önismereti folyamat részeként – 12-12.45 h

A csoportterápiáknak általában véve is vannak rituális elemei (kezdőkör, zárókör, speciális térhasználat stb.), az IKT ezeken felül azonban külön is beépít munkamódszerébe rituálé-jellegű folyamatokat. Az egyik ilyen az archaikus kultúrák női beavatási szertartásainak hagyományából táplálkozik, s rendszerint a hosszabb, csaknem 2 éves IKT-s önismereti csoportok második, tematikus évének serdülőkorral foglalkozó táborában kerül rá sor. Az előadás azt kívánja bemutatni, hogy miként illeszthető egy ilyen önálló egységként is felfogható női rituálé a csoportfolyamatba: mik a nyereségei és mik lehetnek esetleges buktatói annak, ha a „Vörös Sátor” bekerül a terápiás térbe, milyen csoportdinamikai és milyen egyéni folyamatokat generálhat, erősíthet fel, vagy éppen gátolhat? És hogyan tudja az IKT gazdag alkotói eszköztára segíteni a rituálé során szerzett élmények beépülését? Végül: hogyan változik a csoportvezető(k) szerepe? Miben más egy rituálét vezetni, mint egy csoportfolyamatot? Sokban. És milyen ezt belülről, vezetőként megélni?

Révay Réka: Kapcsolatban a csoporttal – avagy a szupervízió dicsérete –15.15-16.00

Az előadás a csoportvezetőről és a csoportban őt érő hatásokról szól. Amikor szerepéről, feladatairól olvasunk, úgy tűnik, hogy nem is emberi lény, aki mindezt egyszerre tudja: empatikus, feltétel nélkül elfogadó, önmagával hiteles, de nem terheli a csoportot saját nehézségeivel. Átlátja a csoportban megjelenő dinamikákat, és kedvező irányba tudja befolyásolni. Ad visszajelzést, de nem túl korán. Tartja a határokat, de nem korlátozza a csoporttagok szabad önkifejezését. És persze, mindenekeelőtt jól megdolgozott önismerettel rendelkezik. Hm...

Természetesen szükséges erre törekedni, és olyan módon, hogy közben megőrizzük önmagunkkal is a kapcsolatot. És, hogy hogyan, annak lehetőségeiről szeretnék beszélni.

Előtér – Kötetlen beszélgetés 10.00-18.00

Ide jöhetsz ejtőzni, beszélgetni, megosztani az élményeidet, és, ha kérdésed van, itt mindig lesz valaki IKT-s tapasztalattal, aki szívesen mesél neked.

Közös improvizáció élő zenével. Zene: Ágoston Béla 18.30 – 19.30

A változtatás lehetőségét fenntartjuk.

