

# АРТ-ТЕРАПИЯ для бизнеса

**Предложение по проведению творческих тренингов  
для групп от 5 до 30 человек**

# Здравствуйте!

Благодарю вас за интерес к арт-терапии!

Я Зульфия Хазова – психолог в социальной сфере, арт-терапевт, телесно-ориентированный психолог.

Мой профессиональный опыт включает 15 лет работы в крупных компаниях нефтегазового, банковского и туристического сектора в сфере связей с общественностью и 5 лет психологической практики, включая работу в социальной сфере города Москвы.



# Предлагаю вашей компании:

## Групповые мероприятия для сотрудников:

- Арт-терапевтическое занятие на заданную тему
- Тренинг по формированию навыка
- Творческое мероприятие (тимбилдинг)

## Индивидуальные занятия с руководителем, менеджментом

Я работаю с такими темами, как:

- ценности
- управление стрессом
- профилактика эмоционального выгорания
- развитие медиативного подхода к жизни

а также на другие темы по запросу

Формат и программу разрабатываю индивидуально под задачу после выявления потребностей и особенностей вашей компании.

# Что такое арт-терапия?



**Арт-терапия - это направление в психологии, которое позволяет работать с любым запросом через искусство и творчество.**

**Что дадут занятия арт-терапией компании и ее сотрудникам:**

- снятие стресса, гармонизация психологического состояния
- развитие творческого потенциала и гибкости мышления
- осознание актуальных потребностей, поиск решений
- выявление внутренних и внешних ресурсов и опор

# В чем арт-терапия может помочь бизнесу:

- Командообразование
- Мотивация и целеполагание
- Развитие креативности и мышления роста
- Раскрытие творческого потенциала
- Самооценка и уверенность в себе
- Развитие медиативного подхода к жизни (здоровое поведение в конфликте)
- Профилактика эмоционального выгорания
- Управление стрессом
- Жизненный баланс

## Важно:

- для арт-терапии не требуются никакие специальные умения, например, умение рисовать
- в арт-терапии не ставятся диагнозы, не даются оценки и интерпретации творческим работам

# Пример арт-терапевтического занятия:

## Групповое занятие “Моя ценность”

Программа нацелена на профилактику эмоционального выгорания через осознание профессиональной и личностной ценности, роли специалистов в жизни общества и ценности их работы, информирование о стадиях выгорания и способах его предотвращения.

### **В процессе прохождения участники:**

- проявят и осознают свою ценность как специалистов и ценность своей работы
- узнают о стадиях эмоционального выгорания и получают инструменты саморегуляции и самоподдержки
- сформулируют шаги по улучшению своего психологического состояния

**Формат и длительность:** очно/онлайн, 3 часа

**Максимальное количество человек:** 15

# Пример тимбилдинга:

## Творческое мероприятие «Ценность, которую мы создаем»

Программа нацелена на сплочение коллектива вокруг общих ценностей через расширение представления сотрудников о том продукте или услуге, которую компания предлагает потребителям, осознание ценности этого продукта и своего вклада в нее.

### **В процессе прохождения программы участники:**

- сформулируют ценности, которые компания транслирует в мир через свои продукты / услуги
- почувствуют свою ценность и значимость своего вклада в мир через работу в компании
- раскроют свой потенциал как специалистов, осознают свои сильные стороны и возможности
- получат вдохновение для дальнейшего развития в компании

**Формат и длительность:** очно, 5 часов

**Максимальное количество человек:** 30 человек



# Контакты

Электронная почта: [zulfia.khazova@yandex.ru](mailto:zulfia.khazova@yandex.ru)

Телефон: +79166356840

Соцсети: вконтакте [@vk.com/zulfia\\_khazova](https://vk.com/zulfia_khazova),  
инстаграм [@zulfia.khazova](https://www.instagram.com/zulfia.khazova)

