

SZAKMAI BESZÁMOLÓ

PROJEKT SZÁMA: TOP_PLUSZ-3.1.3-23-HE1-2024-00009
PROJEKT CÍME: Helyi humán fejlesztések Kerekharaszt, Nagykökényes településeken
MEGVALÓSÍTÓ NEVE: Nagykökényes Községi Önkormányzat
PROGRAM CÍME: Klubdélután - Élményfestés
PROGRAM IDŐPONTJA: 2026.08.28.

Az élményfestés hatékonyan csökkenti a stresszt, fejleszti a kreativitást, és azonnali sikerélményt nyújt, ami erősíti a pozitív hangulatot, a motivációt és az önbizalmat, önértékelést. Az alkotás meditatív állapotba hozza az agyat, és eltereli a figyelmet a mindennapi problémákról.

A festés során szárnyra kap a képzelet, a csoportos alkotás pedig a társas készségeket mélyíti el. A festészet, mint a művészetek általában, segítik a saját érzelmi világához kapcsolódást. Formákkal, szimbólumokkal, színekkel fejeződnek ki az élmények és érzések. Ez a kommunikáció, pedig fejleszti az érzelmi intelligenciát.

Kocsis Katalin bemutatta az általa festett képet és az útmutatása alapján, lépésről lépésre, mindenki a saját színvilágának megfelelően ecset vagy szivacs esetleg az ujjai segítségével felvitte a vászonra a festéket.

Túl azon, hogy a festés segít ellazulni, így távol tartja a negatív gondolatokat, kitartóvá teszi az alkotókat, és ami a legfontosabb, erősíti az önbizalmukat.

Csodálatos képek születtek, mindenki büszke volt a művére.


Besszer Andrásné

