

## RAD SA SNOVIMA KROZ POKRET

Jasmina Sočković, prof.psih.

Za volontere Studentskog savjetovališta i studente 5. godine psihologije organizirana je popodnevna radionica „Snovi i pokret“ koja predstavlja osvrt na nekoliko pristupa radu sa snovima, uz naglasak na pokret kroz praksu *Authentic Movement*. Sadržaj programa obuhvaća znanja i iskustvo geštalt terapije, procesno-orijentirane psihologije (*process work*), *body relational psychotherapy* pristupa, te plesa i pokreta (*Authentic Movement, Contact Improvisation*).

Tema snova je često predmet nepotrebnih mistifikacija, s jedne strane, ili zanemarivanja, s druge strane. Snovi su prirodan dio našega života, te na neki način, čuvari našeg mentalnog zdravlja. Veća svijest o tome što se u nama događa kao npr. kako se podsvijest manifestira u našim tjelesnim poteškoćama, obično povećava našu vitalnost, odnosno, fizičko i mentalno zdravlje. U radu sa snovima koristit će se holistički pristup osobnom razvoju, koji podrazumijeva da je čovjek cjelina, da su naš um, emocije i tijelo međusobno povezani i međuovisni. Pružajući snovima prostor da nam 'kažu' svoju poruku kroz pokret, unosimo veću svjesnost u svakodnevni život. Time dobivamo bolji uvid u to što se događa u nama i oko nas, sprečavajući manipulacije izvana, i istovremeno omogućavajući sebi donošenje kvalitetnijih odluka.

Voditeljica radionica je Jasmina Sočković, profesorica psihologije sa završene 4 godine edukacije iz geštalt terapije (*IGW Würzburg*) te nizom srodnih obrazovnih programa. Vodi tvrtku Pilgrim d.o.o. za osobno i poslovno savjetovanje, i autorica je jednogodišnjeg *Dream Movement Programa* fokusiranog na rad sa snovima.