



Poradnictwo psychologiczne on-line w ramach pakietu wspieraMY

Rozwój kultury muzycznej i tanecznej jest możliwy dzięki inicjatywom i zaangażowaniu artystów muzyków i tancerzy. Zdajemy sobie sprawę, że obecna sytuacja epidemiologiczna w kraju i na świecie może być trudna emocjonalnie.

Blisko 40% dorosłych cierpi z powodu problemów z codziennym funkcjonowaniem, przechodzi różne kryzysy, którym – przy odpowiednim wsparciu psychologicznym – można z powodzeniem stawić czoła.

Kto może skorzystać z poradnictwa

Zapraszamy osoby pełnoletnie z dwóch grup zawodowych:

- artystów muzyków – absolwentów szkół i uczelni muzycznych, wykonawców i teoretyków, nauczycieli szkół muzycznych, kompozytorów, dyrygentów,
- artystów tancerzy – absolwentów szkół baletowych i uczelni artystycznych kształcących w dziedzinie tańca, wykonawców, profesjonalnych pedagogów tańca, choreografów, teoretyków tańca i choreologów.

Kiedy warto skorzystać ze wsparcia psychologa

Poradnictwo psychologiczne może okazać się znaczącym wsparciem w tych okresach w życiu, kiedy:

- przytłacza nas bieżąca sytuacja i dopadają nas różne kryzysy życiowe,
- cierpimy na trudności z przystosowaniem się do warunków życia i pracy,
- odczuwamy niezasadny lęk, niepokój,
- doświadczamy przygnębienia, apatii, długotrwałej melancholii i obniżenia nastroju,
- mamy poczucie obniżonej samooceny czy braku poczucia sensu życia,
- mamy trudności z radzeniem sobie w trudnych sytuacjach,

- nie kontrolujemy negatywnych emocji – złości, gniewu, wściekłości,
- nie radzimy sobie z konfliktami z osobami ze swojego otoczenia, krytyką.

Kim są psychologowie współpracujący z Instytutem Muzyki i Tańca?

Za organizację poradnictwa odpowiada Pracownia Edukacji i Psychologii Muzyki Instytutu Muzyki i Tańca. Porad psychologicznych udzielają eksperci, działając zgodnie z Kodeksem Etycznym Psychologa. Ze względu na profil zawodowy naszych odbiorców do współpracy zaprosiliśmy osoby, które znają specyfikę zawodów artystycznych, a ponadto mają kompetencje psychologiczne związane z tym obszarem działalności kulturalnej.

Ilona Borowska-Łopatkiewicz

Psycholożka, coach, trener umiejętności miękkich. Od 2015 roku wspiera tancerzy w procesie przekwalifikowania zawodowego. W ramach programu prowadzonego przez Instytut Muzyki i Tańca prowadziła konsultacje i warsztaty dla tancerzy, m.in. z obszaru komunikacji interpersonalnej, radzenia sobie ze stresem czy pojawiającymi się zmianami w życiu.

Przez wiele lat pracowała z osobami znajdującymi się w kryzysie oraz borykającymi się z trudnościami natury psychologicznej. Wspiera klientów w samodzielnym dokonywaniu zmian i poszukiwaniu nowych umiejętności. Uważa, że zmiana to szansa na rozwój.

Małgorzata Chmurzyńska

Doktor nauk humanistycznych, psycholog muzyki, psycholog społeczny, muzykolog, muzyk. Wieloletni pracownik naukowy, wykładowca psychologii ogólnej i psychologii muzyki, kierownik Pracowni Psychologii i Pedagogiki Muzyki na UMFC w Warszawie.

Nauczycielka fortepianu i przedmiotów ogólnomuzycznych w szkolnictwie muzycznym I i II st. Autorka i redaktorka licznych publikacji poświęconych psychologii i pedagogice muzycznej. Aktywna uczestniczka wielu międzynarodowych i ogólnopolskich konferencji psychologiczno-muzycznych, zjazdów i kongresów Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Odznaczona Medalem Gloria Artis 2006.

Zasiada w Zarządzie Głównym Stowarzyszenia Polskich Muzyków Artystów.

Anna Sęsiadek

Była pierwszą solistką baletu Opery Bałtyckiej i solistką w Teatrze Wielkim w Warszawie.

Absolwentka psychologii Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie, terapeutka integracji sensorycznej, ukończyła 1 stopień kursu Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne. W 2014 otrzymała dyplom z kursu arteterapii w Barcelonie. W 2020 ukończyła kurs Codarts Master of Art Therapies.

Wykładowca psychologii tańca oraz tańca klasycznego na Uniwersytecie Muzycznym Fryderyka Chopina. Współpracowała jako psycholog z Ogólnokształcącą Szkołą Baletową im. Turczynowicza w Warszawie. Współpracuje przy projektach z zespołami dziecięcymi, młodzieżowymi, a także z grupami osób o różnych typach niepełnosprawności.

Jak wygląda konsultacja z psychologiem

Nadrzędnym celem spotkania jest:

- zidentyfikowanie problemu – psycholog pomoże omówić i zrozumieć aktualny problem, z którym dana osoba się zgłasza. Wstępna diagnoza pozwoli określić, z czego wynikają trudności, jakie są czynniki utrwalające problem i utrudniające jego samodzielne przezwyciężenie;
- poszukiwanie nowych, alternatywnych i satysfakcjonujących sposobów rozwiązania problemu – psycholog pomoże ustabilizować sytuację, a także ustalić kolejne etapy działania prowadzące do zmian w pożądanym kierunku.

Psycholog udzielający porady może wykonać testy badające np. osobowość. Może zaproponować wykonanie badania psychologicznego, a także zasugerować, gdzie w razie potrzeby uzyskać bardziej zaawansowaną pomoc.

Jak technicznie przebiega konsultacja z psychologiem

Konsultacje dla muzyków odbywają się we wtorki i w soboty. Konsultacje dla tancerzy odbywają się we czwartki, piątki i soboty.

Na konsultacje można się zapisać w wirtualnym kalendarzu na stronie Instytutu Muzyki i Tańca – imit.org.pl w wyświetlającym się okienku *Rezerwacja*. Po zapisaniu się zostaną Państwo poproszeni o pozostawienie swojego adresu mailowego. Psycholog skontaktuje się wówczas z Państwem, by ustalić formę spotkania. Gwarantujemy poufność porady zgodnie z wewnętrznym regulaminem Instytutu Muzyki i Tańca.

Konsultacja trwa 40 minut i jest bezpłatna.

Dowiedz się więcej

W odróżnieniu od psychoterapii poradnictwo psychologiczne jest krótkotrwałą relacją z psychologiem (od jednego do kilku spotkań) ukierunkowaną na doraźną pomoc. Z poradnictwa mogą skorzystać osoby, które nie zawsze potrafią poradzić sobie z trudnościami życia codziennego, z obowiązkami zawodowymi i wyzwaniem wynikającymi z przebywania w określonym środowisku czy też z realizacją własnych aspiracji i celów w zderzeniu z rzeczywistością. Konsultacje psychologiczne mają służyć optymalizacji funkcjonowania artysty zarówno w zakresie wykorzystywania posiadanych zdolności, jak i rozwoju potencjału twórczego.

Poradnictwo psychologiczne przeznaczone jest także dla osób zainteresowanych rozwojem swoich umiejętności metapoznawczych: samopoznaniem, samowiedzą, samoświadomością swoich mocnych i słabych stron, optymalnym rozwijaniem swoich zdolności, a zatem – poprawą jakości swojego życia w różnych wymiarach.

Instytut Muzyki i Tańca nie prowadzi długoterminowej psychoterapii.

Korzystanie z poradnictwa psychologicznego on-line łączy się z akceptacją odpowiednich regulaminów, które są dostępne na stronie Instytutu Muzyki i Tańca.

Osoba do kontaktu w sprawach związanych z pakietem

Joanna Rowicka z Pracowni Edukacji i Psychologii Muzyki Instytutu Muzyki i Tańca (edukacja@imit.org.pl).