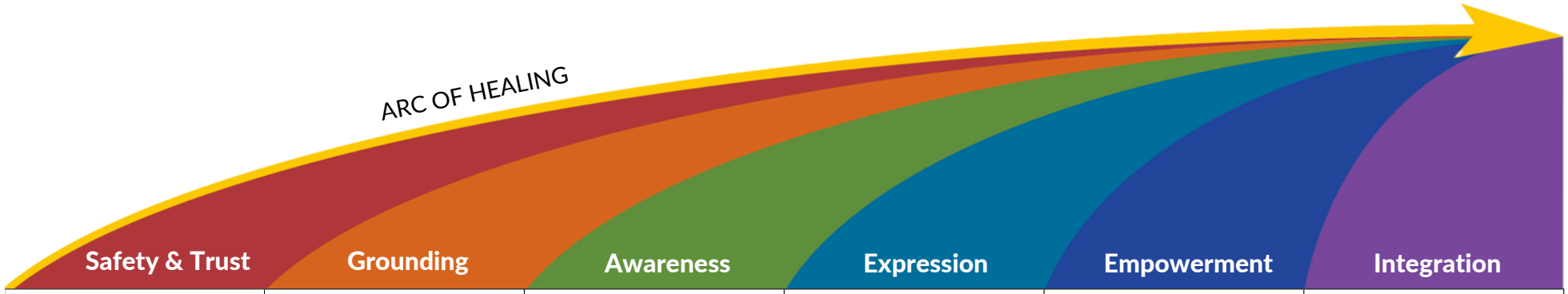
AWBW Arc of Healing & Art Workshop Structure

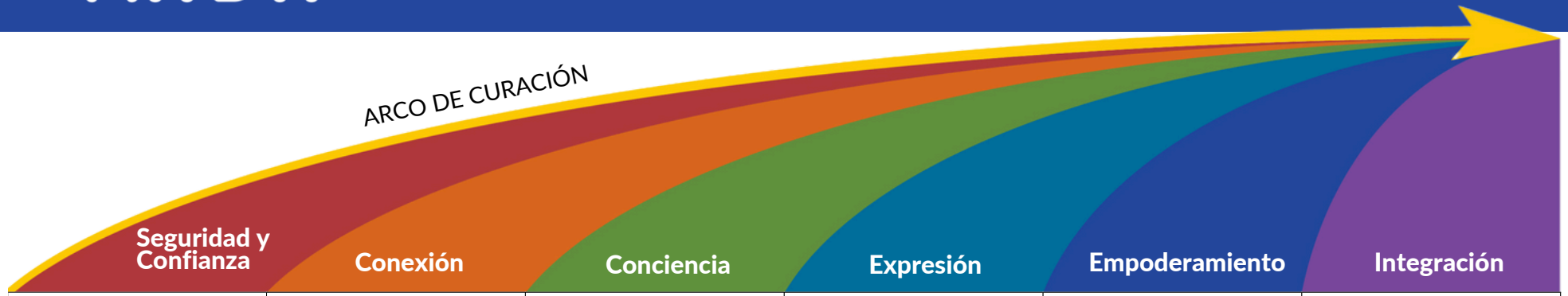


	Safety & Trust	Grounding	Awareness	Expression	Empowerment	Integration
OBJECTIVE	Increase sense of personal autonomy, safety, and trust within yourself and others	Increase self-awareness, connection to our body, grounded in the present moment	Increase awareness of life patterns, personal insights, internal strengths, and resources	Increase creative expression of personal thoughts, feelings, experiences, ideas, and concepts	Increase self-confidence and connection to personal agency, abilities, and resilience	Increase connection to experiences and personal resources to support ongoing healing
ART WORKSHOP STRUCTURE						
	Introduction	**Demonstration**	**Opening**	**Warmup**	**Creation**	**Closing**

APPROACH	• Establishing a sense of safety and trust is the foundation of the arc and workshop
	• Provide clear understanding of workshop components and what to expect
	• Welcome all identities and self-discovery
	• Invite and nurture connection to others in the space
	• Emphasize that each person is their own expert and chooses how to participate
		• Identify and model all available tools and steps for creation
		• Express that our medium is time and connection and we view the entire process as art
		• Utilize art supplies to create, including our presence and breath
		• Engage with curiosity
			• Provide tools to guide thinking toward the topic and a smooth transition into the workshop
			• Invite awareness of what's going on in mind, body, heart
			• Offer direct and indirect psychoeducation
			• Reinforce that connection to the topic is unique to each individual and is a self-directed process
				• Deepen connection to:
				  ◦ the present moment
				  ◦ our body
				  ◦ our surroundings
				  ◦ other participants
				• Transition into a creative headspace and reinforce that our presence, breath, and journey are the most important art supply
					• Reinforce autonomy, safety and self-discovery through the creative process
					• Engage in creative process in a self-directed way
					• Recenter that this is a window of time to participate in whatever way best serves each person
						• Transition out of the creation process and provide platform for expression
						• Normalize and validate feelings/experiences
						• Identify and connect to how to integrate the experience into our hearts, minds, and lives

OFFERINGS	• Invitations to:
	  ◦ take a window of time for ourselves
	  ◦ understand the workshop components
	  ◦ bring our full self to a space where our voices are welcome
	  ◦ co-create community agreements
	  ◦ let go of judgment
	  ◦ revisit/re-establish safety and trust anytime
		• Connection to our bodies and breath (for example, 3 breaths)
		• Review and demonstrate:
		  ◦ creation steps
		  ◦ art supplies
		  ◦ finished creation samples
		  ◦ examples of modifications
			• Explore personal and community connection to the workshop topic through activities, including individual and group discussion
			• Uplift individual/group wisdom on a specific topic
				• Prepare to create through:
				  ◦ breathing exercises
				  ◦ journaling
				  ◦ meditation
				  ◦ body movement
				• Adapt offerings to best serve participants
				• Solidify awareness through expression
				• Invite participants to share and bear witness to each other
				• Recognize and acknowledge emotions
					• Invitations to:
					  ◦ play with the art supplies
					  ◦ create in multiple ways
					  ◦ connect to personal agency, empowerment, inner wisdom
					  ◦ engage in the creative process with curiosity
					  ◦ practice exercising agency
					• There is no wrong way to participate, the right way is your way
						• Provide opportunities to:
						  ◦ share about creation and insights
						  ◦ reflect on what has shifted
						  ◦ revisit artwork and continue the creative process
						  ◦ carrying forward our creation and connections as a tangible reminder
						• Convey that how we carry our experiences forward is part of the creative journey

AWBW Arco de Curación y Estructura del Taller de Arte



	Seguridad y Confianza	Conexión	Conciencia	Expresión	Empoderamiento	Integración
OBJETIVO	Aumentar la sensación de autonomía personal, seguridad y confianza en uno mismo y en los demás	Aumentar el autoconocimiento, la conexión con nuestro cuerpo, la conexión con el momento presente	Aumentar la conciencia de los patrones de conducta, las percepciones personales, puntos fuertes internos y recursos	Aumentar la expresión creativa de pensamientos, sentimientos, experiencias, ideas y conceptos personales	Aumentar la auto confianza y la conexión con la autonomía personal, las capacidades y la resiliencia	Incrementar la conexión con experiencias y recursos personales para apoyar la curación continua

ESTRUCTURA DEL TALLER DE ARTE

	Introducción	Demostración	Apertura	Calentamiento	Creación	Cierre

ENFOQUE	• Establecer una sensación de seguridad y confianza es la base del arco y el taller
	• Proporcionar una comprensión clara de los componentes del taller y qué esperar
	• Acoger todas las identidades y el autodescubrimiento
	• Invitar y cultivar la conexión con los demás en el espacio
	• Clarificar que cada persona es su propio experto y elige cómo participar
		• Identificar y modelar todas las herramientas disponibles y los pasos para la creación
		• Expresar que nuestro medio es tiempo y conexión y que vemos todo el proceso como arte
		• Utilizar materiales artísticos para crear, incluida nuestra presencia y respiración
		• Participar con curiosidad
			• Proporcionar herramientas para orientar la reflexión hacia el tema y una transición fluida al taller
			• Invitar a tomar conciencia de lo que ocurre en la mente, cuerpo, corazón
			• Ofrecer psicoeducación directa e indirecta
			• Reforzar que la conexión con el tema es única para cada individuo y es un proceso autodirigido
				• Profundizar la conexión con:
				  ◦ el momento presente
				  ◦ nuestro cuerpo
				  ◦ nuestro entornos
				  ◦ otros participantes
				• Transición a un espacio mental creativo y reforzar que nuestra presencia, respiración y viaje son el suministro de arte más importante
					• Reforzar la autonomía, la seguridad y el autodescubrimiento a través del proceso creativo
					• Participar en el proceso creativo de forma autodirigida
					• Recordar que se trata de un espacio de tiempo para participar de la forma que mejor convenga a cada persona
						• Salir del proceso de creación y proporcionar una plataforma de expresión
						• Normalizar y validar sentimientos/experiencias
						• Identificar y conectar con la forma de integrar la experiencia en nuestros corazones, mentes y vidas

INVITACIONES	• Invitaciones para:
	  ◦ tomarnos un tiempo para nosotros mismos
	  ◦ comprender los componentes del taller
	  ◦ llevar todo nuestro ser a un espacio donde nuestras voces son bienvenidas
	  ◦ co-crear acuerdos comunitarios
	  ◦ dejar de juzgar
	  ◦ revisar/reestablecer la seguridad y la confianza en cualquier momento
		• Conexión con nuestro cuerpo y la respiración (por ejemplo, 3 respiraciones)
		• Repasar y demostrar:
		  ◦ pasos de la creación
		  ◦ materiales artísticos
		  ◦ muestras de creaciones acabadas
		  ◦ ejemplos de modificacione
			• Explorar la conexión personal y comunitaria con el tema del taller a través de actividades que incluyan debates individuales y en grupo.
			• Aumentar la sabiduría individual/grupal sobre un tema específico.
				• Prepárese para crear a través de:
				  ◦ ejercicios de respiración
				  ◦ llevar un diario
				  ◦ meditación
				  ◦ movimiento corporal
				• Adapte las invitaciones para servir mejor a los participantes
				• Consolidar la conciencia a través de la expresión
				• Invitar a los participantes a compartir y dar testimonio de los demás
				• Reconocer y admitir las emociones
					• Invitaciones para:
					  ◦ jugar con los materiales artísticos
					  ◦ crear de múltiples maneras
					  ◦ conectar con la autonomía personal, empoderamiento y sabiduría interior
					  ◦ participar en el proceso creativo con curiosidad
					  ◦ practicar el ejercicio de la autonomía
					• No hay una forma incorrecta de participar, la forma correcta es la suya
						• Proporcionar oportunidades para:
						  ◦ compartir sobre la creación y las percepciones
						  ◦ reflexionar sobre lo que ha cambiado
						  ◦ revisar el trabajo artístico y continuar el proceso creativo
						  ◦ llevar adelante nuestra creación y conexiones como un recordatorio tangible
						• Transmitir que la forma en que llevamos nuestras experiencias forma parte del viaje creativo