

# Mapa Skarbów II: działanie plastyczne

## Cel

Budowanie odporności psychicznej,  
zwiększenie świadomości zasobów  
wewnętrznych i zewnętrznych,  
pobudzenie kreatywności.

## Materialy

Duży arkusz papieru dla każdego  
uczestnika, kredki/pisaki,  
opcjonalnie: cienkopisy, nożyczki,  
kolorowe papiery, kleje, włóczki.

## Wskazówki

Na pełne ćwiczenie „Mapa skarbów”  
składa się trening wyobraźniowy oraz  
działanie plastyczne. Działanie plastyczne  
przeprowadzamy bezpośrednio po  
relaksacji.

Czas trwania: ok. 10 min

