**24.06.2024**

**Yeşimliler sanat terapisiyle "Hayata Es Ver!"di**

**Yeşim Grup, iş yaşamında dengeyi sağlamak ve çalışanların ruh sağlığını desteklemek amacıyla geçtiğimiz hafta Yeşim Akademi’de "Hayata Es Ver!" başlıklı bir sanat terapisi etkinliği düzenledi.**

Günlük hayatın koşuşturması ve yoğun iş temposu içerisinde, çalışanların bazen durup nefes almaya ve ruhlarını beslemeye ihtiyaç duyduğu bilinciyle hareket eden Yeşim Grup, geçtiğimiz günlerde çalışanlarına özel bir etkinlik düzenledi. Yeşim Akademi’de Uzman Psikolog Sanat Terapistleri Nihan Dikme, Saliha Kaplan ve Sanat Eğitmeni Ayşe Makar'ın rehberliğinde gerçekleşen etkinlikte, sanatın iyileştirici gücüyle tanışma fırsatı bulan Yeşimliler, aynı zamanda, kendilerini daha iyi ifade etme ve stresle başa çıkma yollarını keşfettiler.

Ruhsal ve duygusal sağlığı desteklemenin yanı sıra, yaratıcılığı artırarak yaşam kalitesini yükseltme potansiyeline de sahip olan sanat terapisi ile katılımcılar, resim yapma, müzik dinleme, dans etme gibi farklı sanat formları aracılığıyla iç dünyalarını keşfetme ve ifade etme şansı buldular. Bu etkinlik, çalışanlara kendilerine ayıracakları keyifli bir mola olma niteliği taşırken aynı zamanda kişisel gelişimlerine de katkı sağladı.

Yeşim Grup, çalışanların sağlığı ve mutluluğunu öncelikli olarak gördüğünü belirterek, benzer etkinliklerin gelecekte de devam edeceğini duyurdu.