

## Teatralne improwizacje jako zaczyn twórczego rozwoju

**Cel szkolenia:** rozwinięcie umiejętności twórczego myślenia w zespole, ekspresji i spontaniczności, przełamanie blokad emocjonalnych i cielesnych, nauka komunikacji na różnych poziomach. Improwizacje teatralne to nie tylko świetna zabawa – to także aktywność terapeutyczna, która pomaga uwolnić się od wewnętrznych konfliktów i zwalczyć nieśmiałość.

### Efekty:

- ❖ poznanie najważniejszych technik teatru improwizacji, między innymi dramy i dialogów w parach, improwizowania opowieści, pantomimy
- ❖ zdobycie świadomości, na jakich poziomach odbywa się komunikacja międzyludzka i nabranie pewności siebie w nietypowych, nieoczekiwanych sytuacjach
- ❖ 4. przeżycie niezwykle twórczej, zabawnej i energetycznej przygody, która odmienia myślenie o sobie i innych a także uczy dbania o potrzeby bliskich

### Uczestnicy dowiedzą się / nauczą się:

- ❖ jak wykorzystać swoją wiedzę, talenty i umiejętności w budowaniu improwizowanych scenek zespołowych
- ❖ mówienia TAK w sytuacjach, gdy chce się powiedzieć NIE i dochodzenia do wspólnych, konstruktywnych rozwiązań
- ❖ głębszej obserwacji ludzi, empatii i komunikacji w zgodzie z sobą

Czas trwania szkolenia: 6 godzin lekcyjnych