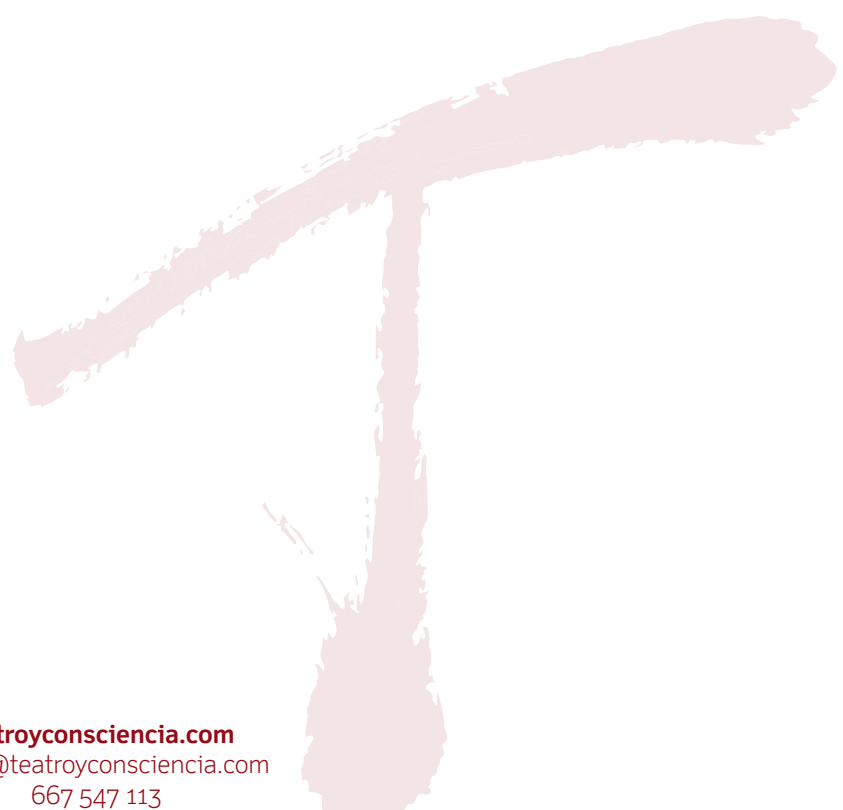




**TEATRO Y CONSCIENCIA**  
Método Sabaté

**¿QUIEN NECESITAS SER PARA HACER  
AQUELLO QUE NO TE ATREVES?**



**teatroyconsciencia.com**  
anna@teatroyconsciencia.com  
667 547 113



## DESCRIPCIÓN

*El coaching cubre el vacío existente entre lo que eres ahora y lo que deseas ser. Es una relación profesional con otra persona que aceptará sólo lo mejor de ti y te aconsejará, guiará y estimulará para que vayas más allá de las limitaciones que te impones a ti mismo y realices tu pleno potencial.*

*Talane Miedaner*

El Teatro es una herramienta muy potente de autoconocimiento. Es un marco creativo donde podemos tirarnos a la piscina para integrar mente, cuerpo, voz y emociones.

El Teatro aporta al coaching el conocimiento real de uno mismo en la medida en que nos “desenmascara”. A través del trabajo expresivo del cuerpo y la actuación teatral detectamos mecanismos neuróticos y conflictos internos y adquirimos herramientas creativas para gestionarlos, romper barreras y superar nuestros límites.

Al reconocernos como seres humanos, descubrimos la necesidad de ir a un nivel más profundo de gestión de las emociones, lo cual nos conduce inevitablemente al crecimiento y al cambio personal y profesional.

Las herramientas creativas de un actor nos acercan a un lenguaje simbólico y metafórico, desde el cual accedemos a nuestro más profundo inconsciente y a todo aquello que necesitamos descubrir para saber qué es lo que realmente queremos y cómo vamos a lograrlo.



## **OBJETIVOS:**

- Elevar la consciencia, la capacidad de darse cuenta de lo que realmente ocurre, lo que permitirá al cliente una mayor comprensión de sí mismo y la posibilidad de identificar el lugar al que realmente quiere llegar.
- Flexibilizar nuestro mapa mental. Ampliar la visión y perspectiva sobre nosotros mismos, los otros, y el mundo que nos rodea.
- Desarrollar la confianza en uno mismo para reconocernos como un ser único y valioso capaz de conseguir todo aquello que deseamos.
- Optimizar nuestro rendimiento a través de tomar decisiones que nos lleven hacia la consecución de logros concretos.
- Asumir la responsabilidad que implica reconocer que somos dueños de nuestras acciones.
- Vivir desde unos valores éticos que permitan relacionarnos con el entorno de manera funcional y saludable a todos los niveles.

## **CONTENIDOS:**

- El metamodelo de la programación neurolingüística.
- Las preguntas poderosas, basadas en la Mayéutica de Sócrates.
- El método GROW i SMART para definir objetivos.
- Ejercicios de mindfulness y consciencia corporal para abrir el canal sensorial.
- Ejercicios de movimiento y desbloqueo emocional.
- Trabajo de polaridades y cambios de posiciones perceptivas.
- Técnicas actorales para jugar con diferentes máscaras, personajes y comportamientos.



## **METODOLOGIA**

Antes de iniciar un proceso de coaching, se establece un encuentro para detectar cuáles son las necesidades del cliente y tomar consciencia de cuál es el objetivo específico que se desea alcanzar. Una vez determinamos qué queremos lograr, detectamos los bloqueos y creencias que impiden la consecución de los objetivos que deseamos, para desactivarlos y reconectar al cliente con sus recursos y fortalezas naturales. A partir de este momento se establece un plan de acción que tendrá un seguimiento a lo largo de las sesiones siguientes acordadas. Finalmente, les acompañamos a descubrir la resolución por si mismos.

Un proceso de coaching suele durar entre 6 y 12 sesiones de una hora de duración aproximadamente. Dependerá del cliente y del objetivo que desee alcanzar.

## **CONTACTO:**

Anna Sabaté

[anna@teatroyconsciencia.com](mailto:anna@teatroyconsciencia.com)