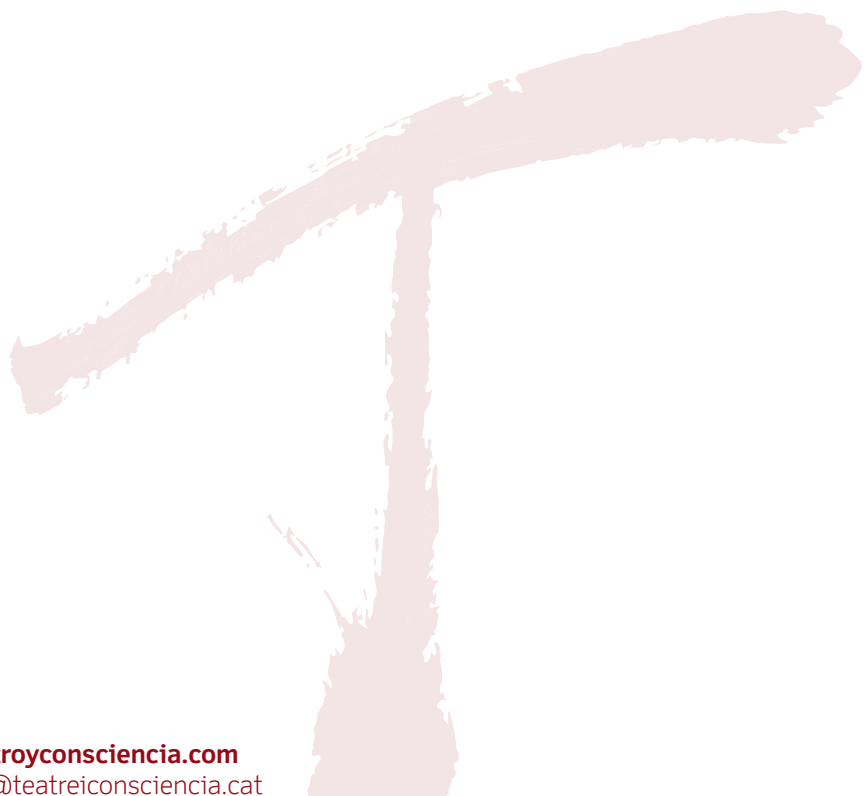




TEATRE I CONSCIÈNCIA
Mètode Sabaté

**QUI NECESSITES SER PER FER
ALLÒ QUE NO T'ATREVEIXES?**





DESCRIPCIÓ

El coaching cobreix el buit existent entre el que ets ara i el que desitges ser. És una relació professional amb una altra persona que acceptarà només el millor de tu i t'aconsellarà, guiarà i estimularà perquè vagis més enllà de les limitacions que t'imposes a tu mateix i et realitzis amb tot el teu potencial.

Talane Miedaner

El Teatre és una eina molt potent d'autoconeixement. És un marc creatiu on podem tirar-nos a la piscina per integrar ment, cos, veu i emocions.

El Teatre aporta al coaching el coneixement real d'un mateix en la mesura que ens "desemmascara". A través del treball expressiu del cos i l'actuació teatral detectem mecanismes neuròtics i conflictes interns i adquirim eines creatives per gestionar-los, trencar barreres i superar els nostres límits.

Al reconèixer-nos com a éssers humans, descobrim la necessitat d'anar a un nivell més profund de gestió de les emocions, la qual cosa ens condueix inevitablement al creixement i al canvi personal i professional.

Les eines creatives d'un actor ens acosten a un llenguatge simbòlic i metafòric, des del qual accedim al nostre més profund inconscient i a tot allò que necessitem descobrir per saber què és el que realment volem i com anem a aconseguir-ho.



OBJECTIUS:

- Elevar la consciència, la capacitat d'adonar-se del que realment passa, el que permetrà al client una major comprensió de si mateix i la possibilitat d'identificar el lloc al que realment vol arribar.
- Flexibilitzar el nostre mapa mental. Ampliar la visió i perspectiva sobre nosaltres mateixos, els altres, i el món que ens envolta.
- Desenvolupar la confiança en un mateix per reconèixer-nos com un ésser únic i valuós capaç d'aconseguir tot allò que desitgem.
- Optimitzar el nostre rendiment a través de prendre decisions que ens portin cap a la consecució d'èxits concrets.
- Assumir la responsabilitat que implica reconèixer que som amos de les nostres accions.
- Viure des d'uns valors ètics que permetin relacionar-nos amb l'entorn de manera funcional i saludable a tots els nivells.

CONTINGUTS:

- El metamodel de la programació neurolingüística.
- Les preguntes poderoses, basades en la Mayéutica de Sòcrates.
- El mètode GROW i SMART per definir objectius.
- Exercicis de mindfulness i consciència corporal per obrir el canal sensorial.
- Exercicis de moviment i desbloqueig emocional.
- Treball de polaritats i canvis de posicions perceptives.
- Tècniques actorals per jugar amb diferents màscares, personatges i comportaments.



METODOLOGIA

Abans d'iniciar un procés de coaching, s'estableix una trobada per detectar quines són les necessitats del client i prendre consciència de quin és l'objectiu específic que es vol assolir. Un cop determinem què volem aconseguir, detectem els bloquejos i creences que impedeixen la consecució dels objectius que desitgem, per desactivar-los i reconnectar al client amb els seus recursos i fortaleces naturals. A partir d'aquest moment s'estableix un pla d'acció que tindrà un seguiment al llarg de les sessions següents acordades. Finalment, els acompanyem a descobrir la resolució per si mateixos.

Un procés de coaching sol durar entre 6 i 12 sessions d'una hora de durada aproximadament. Dependrà del client i de l'objectiu que desitgi aconseguir.

CONTACTE:

Anna Sabaté

anna@teatreiconsciencia.cat