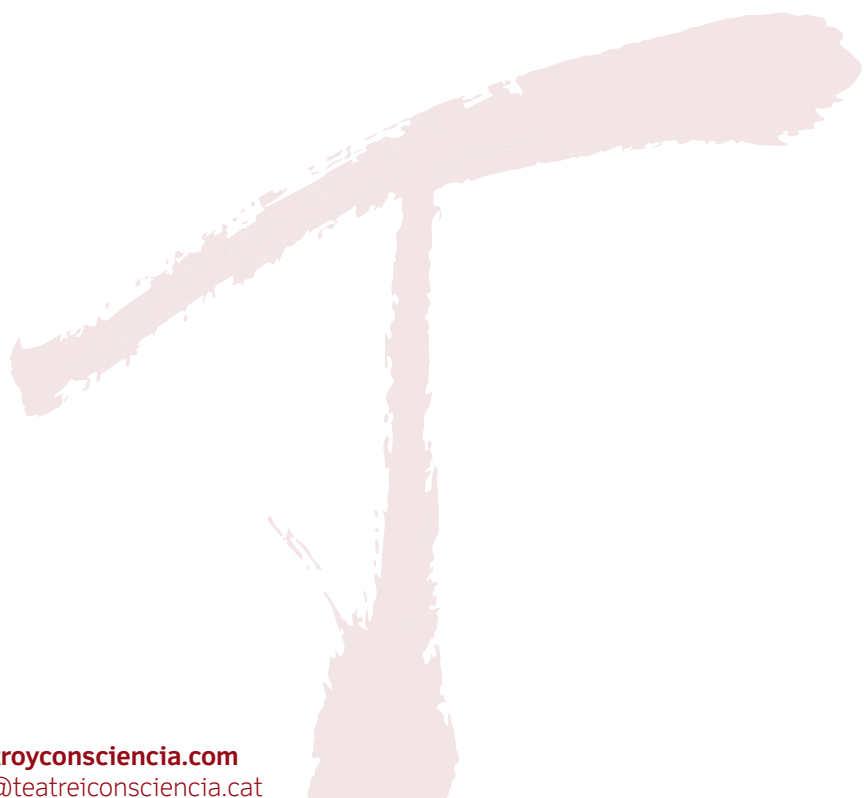




TEATRE I CONSCIÈNCIA  
Mètode Sabaté

# CREURE ÉS PODER



[teatroconsciencia.com](http://teatroconsciencia.com)  
[anna@teatroconsciencia.cat](mailto:anna@teatroconsciencia.cat)



## **PER QUÈ?**

Perquè el principal capital d'una empresa són els equips humans.

Perquè els objectius comercials es veuen afavorits per un bon clima laboral.

Perquè les nostres formacions ajuden a desenvolupar les habilitats personals i emocionals que fan aflorar la millor versió d'un mateix i creure en seu potencial.

## **COM?**

El Teatre, aplicat al coaching d'empresa, esdevé un mitjà excel·lent per potenciar les capacitats de l'hemisferi dret del cervell: no només la creativitat i la innovació, sinó també les capacitats intrapersonals i interpersonals necessàries per crear equips d'elit i exercir un lideratge basat en l'empatia, l'escolta, la humanitat i el gaudi.

Dissenyem tallers adaptats a les necessitats de cada organització, de manera que els participants es puguin sentir com a casa en un ambient distès i alhora motivador.



## **QUÈ?**

Demostrant com el coeficient intel·lectual no era el que assegurava l'èxit professional, sinó el nivell d'intel·ligència emocional, Daniel Goleman va posar de manifest que el més important per a la vida professional no s'ensenyava a l'escola.

Howard Gardner va escriure sobre les intel·ligències múltiples. Les habilitats i talents que destaquen en cada ésser humà i ens fan únics i singulars són de naturalesa molt diferent (lingüística, matemàtica, espacial, musical, corporal-cinestèsica, etc.). Seguint aquest plantejament, del que es tracta és que cadascú desenvolupi, doncs, les seves pròpies habilitats per arribar al seu màxim potencial.

## **¿PER QUÈ?**

Oferim una caixa d'eines emocionals per explorar totes les potencialitats de cadascun dels empleats, en un clima d'obertura, predisposició i entusiasme. El resultat: una millor escolta en la comunicació, més cohesió d'equip i una major autonomia, dedicació, motivació i implicació. En definitiva, un empoderament personal que es tradueix en una actitud positiva i proactiva amb un mateix i amb l'empresa.



## OBJECTIUS

- CAPACITAT DE LIDERATGE
- COMUNICACIÓ VERBAL.
- COMUNICACIÓ NO VERBAL
- TREBALL EN EQUIP
- INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL
- GESTIÓ DEL CANVI
- GESTIÓ DEL CONFLICTE
- ATENCIÓ AL CLIENT
- NEGOCIACIONS
- GESTIÓ DE LES EMOCIONS
- ANÀLISI TIPUS DE PERSONALITAT
- PROACTIVITAT, ASSERTIVITAT I ACTITUD POSITIVA
- IMPACTE I INFLUÈNCIA
- CREIXEMENT PERSONAL I PROFESSIONAL
- TALENTS I COMPETÈNCIES
- COHESIÓ DE GRUPS



## **DESCRIPCIÓ DE LA FORMACIÓ: LES 8 CLAUS**

### ***1. DETECCIÓ DE CREENCES LIMITADORES***

Treballarem l'anàlisi i detecció de creences que limiten la convicció que tots podem ser un bon líder des dels nostres talents naturals i les nostres competències adquirides. Què ens falta? Què ens fa creure que no tenim les eines per fer-ho? Gràcies a aquesta pràctica aconseguirem estar més presents en l'aquí i ara, trencar creences i obrir els nostres mapes mentals per treballar des d'una realitat més objectiva, que ens convidi a ser més pro-actius i menys reactius.

### ***2. LA SAVIESA DEL COS***

Desenvoluparem la saviesa del cos gràcies a incrementar l'autoconsciència sensorial i emocional: pràctiques de mindfulness, relaxació, consciència corporal, presència i atenció, jocs de desinhibició i confiança grupal, pràctiques d'agudes sensorial i exercicis de moviment en relació als altres i l'espai.

### ***3. DESCOBRIR LA NOSTRA "VEU"***

Descobrirem la nostra pròpia VEU, les nostres opinions i criteris individuals al servei del bé comú. Treballarem textos diferenciant mecànica, tècnica i expressió, per aconseguir així poder transmetre des de l'emoció i la motivació, i transcendir la pura comunicació de continguts tècnics. Per a això utilitzarem exercicis d'alliberament de la veu, anàlisi de textos i expressió oral.



#### **4. CONSCIÈNCIA DE L'INCONSCIENT**

També ens familiaritzem amb la comunicació no verbal: tot el que s'està comunicant de forma inconscient més enllà de les paraules, a través del cos. Els canals d'expressió, el llenguatge corporal, el comportament, l'escolta i l'empatia. En resum, saber captar les necessitats comunicatives del client i prendre consciència del que comunica finalment.

#### **5. LA TEVA VULNERABILITAT ÉS LA TEVA FORTALESA**

Prendrem contacte amb la vulnerabilitat de cadascú. Aprendre a escoltar millor i a deixar-se afectar més. Connectarem amb l'instint i l'expressió emocional. Per això treballarem el desbloqueig emocional de les resistències i impediments que dificulten un canvi de perspectiva o visió de la realitat actual.

#### **6. JOC DE MÀSCARES**

A través del treball de creació de personatges i el meta model del modelatge neurolingüística (PNL) detectarem creences i motivacions ocultes, amagades o inconscients que dificulten l'alineació amb els nostres valors, i més enllà encara, amb els valors i la cultura d'una organització o empresa. Confrontarem els patrons de comportament que ens bloquegen, ens limiten i no permeten deixar que aflori la nostra veritat i autèntic potencial humà.



## **7. CREATIVITAT I IMAGINACIÓ**

Activarem tota mena d'eines metafòriques, que ens serviran per potenciar el pensament lateral: imaginació, creativitat, joc, intuïció, espontaneïtat, emoció, impulsos, flexibilitat, etc., a través de dinàmiques vivencials i interactives, de tal manera que convertim, així, les formacions en espais d'autodescobriment i motivació cap al canvi i la millora contínua (Role play, jocs teatrals, jocs de lúdics, team building, etc.)

## **8. SENTIT DE L'HUMOR**

I tot ben amanit amb grans dosis de joc i humor; factors clau i motor del canvi. El joc i l'humor actuaran com a requisit per desenvolupar una atmosfera adequada per obrir-nos i expressar-nos, així com per dur a terme un treball profund i alhora plaent. Veurem com l'actitud i l'humor tenen un impacte directe en la motivació individual i grupal a través de la psicologia positiva i el mètode FISH.

### **INFORMACIÓ I CONTACTE:**

anna@teatreiconsciencia.cat