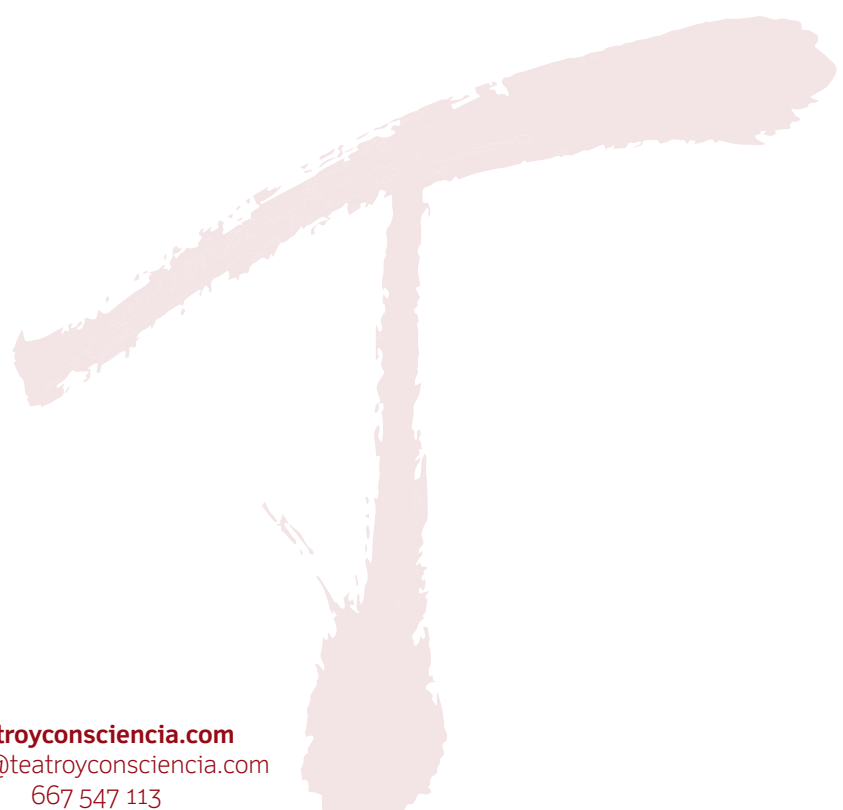




TEATRO Y CONSCIENCIA
Método Sabaté

CONÓCETE A TI MISMO



teatroyconsciencia.com
anna@teatroyconsciencia.com
667 547 113



DESCRIPCIÓN

Formación dirigida a artistas, formadores, docentes, coach, consultores, terapeutas y todo tipo de profesionales relacionados con la creatividad y el desarrollo de personas y organizaciones.

El título corresponde a uno de los más famosos aforismos de la antigüedad griega.

Platón pone en boca de Sócrates esta frase del **templo de Apolo** en su diálogo con Alcibíades, un joven ignorante que aspira a la política. Trata de recordarle que, antes de ser gobernante y mandar sobre el pueblo, su primera tarea como hombre es gobernarse a sí mismo, y no lo conseguirá si antes no se conoce a sí mismo.

Conocerse a sí mismo supone avanzar en el camino del perfeccionamiento, de hacerse mejor y adquirir conciencia sobre la propia naturaleza y limitaciones, ya que no podemos desarrollar nuestra naturaleza si no sabemos cuál es. Para ello es necesario comprender, aceptar, estudiar la propia alma, que es el verdadero objeto de conocimiento de una persona. Sólo así el individuo podrá orientar su propia vida y sus acciones de acuerdo con sus propósitos e intereses. **El autoconocimiento se entiende entonces como un paso fundamental para acceder a los grados mayores y más complejos de conocimiento, a la verdad de las cosas, y la sabiduría que permite alcanzar el nivel de lo divino, el profético y el oracular.**

Conócete a ti mismo es una frase fundamental en cuanto a la inteligencia emocional. Es el camino hacia la sabiduría.



OBJETIVOS

- Potenciar las habilidades del hemisferio derecho utilizando la conexión mente-cuerpo-emoción-voz-imaginación-juego-intuición.
- Conectar con el instinto y la sabiduría del cuerpo en constante interacción con todo el abanico emocional.
- Obtener recursos y gestión emocional para identificar los patrones personales que impiden fluir con el cliente o con el grupo desde la presencia y la escucha.
- Adquirir recursos para gestionar las emociones y reacciones de un equipo / grupo de trabajo.
- Detectar y confrontar los miedos / creencias / juicios que impiden actuar desde la plenitud de recursos.
- Alinear los valores individuales y la ética personal con la transmisión de conocimientos y la implementación de las herramientas adquiridas.
- Ser capaz de trascender la técnica para conseguir llegar a la excelencia profesional a través de la transformación y el crecimiento personal. Conseguir el mismo objetivo con el cliente.
- Adquirir una metodología que permita desarrollar la creatividad, la imaginación y la innovación desde la libertad y la confianza.
- Fomentar el talento natural individual ampliando y flexibilizando mapas mentales y superando las propias limitaciones.
- Desarrollar el trabajo en equipo: reconocer y gestionar el "ego" para lograr la conectividad desde la asertividad, la empatía, la escucha, la humildad y la compasión.



CONTENIDOS

Se basa en la fusión de diferentes fuentes teatrales, filosóficas, terapéuticas y espirituales en las que me he formado.

TEATRO:

- Técnicas teatrales de mindfulness, relajación, conexión y conciencia corporal, presencia en el aquí y ahora.
- Técnicas comunicativas para la expresión oral y el lenguaje no verbal. El texto y el subtexto.
- Técnica Meisner de interpretación para actores profesionales para trabajar la escucha, la atención plena, la reconexión con el instinto y la libertad de actuación desde los impulsos.
- Alineación entre pensamiento, emoción, cuerpo, palabra, comportamiento.
- Dinámicas grupales. Análisis y trabajos de creación.
- Ensayos y exposición de los trabajos de grupo.
- Técnicas de Artes Escénicas aplicadas como el teatro social o el Role-play para empresas.

PROGRAMACIÓN NEURO-LINGÜÍSTICA:

- Flexibilizar mapas mentales desde el lenguaje del otro.
- Análisis de los niveles neurológicos.
- Las submodalidades. Posiciones perceptivas. Re-etiquetado.
- Estrategias de motivación para acompañar objetivos y anclajes sensoriales.
- Herramientas creativas, artísticas y metafóricas para re-alinear y modificar creencias.
- Las polaridades y su integración.



FORMACIÓN GESTALT:

- El aquí y ahora. El darse cuenta.
- La escucha gestáltica.
- Los mecanismos de defensa.

CALENDARIO: De octubre a primera semana de abril.

Incluye dos residenciales de fin de semana:

Taller de sueños con Jaume Cardona.

Taller de Narrativa Terapéutica con Jordi Amenós.

HORARIO: Jueves de 19:30 a 22:00

INFORMACIÓN Y RESERVAS: ariadna@teatroyconsciencia.com

Las personas interesadas que no hayan cursado previamente la formación de Teatro y Consciencia "El guerrero interior", serán seleccionados / as en función de su recorrido formativo y una pequeña entrevista.