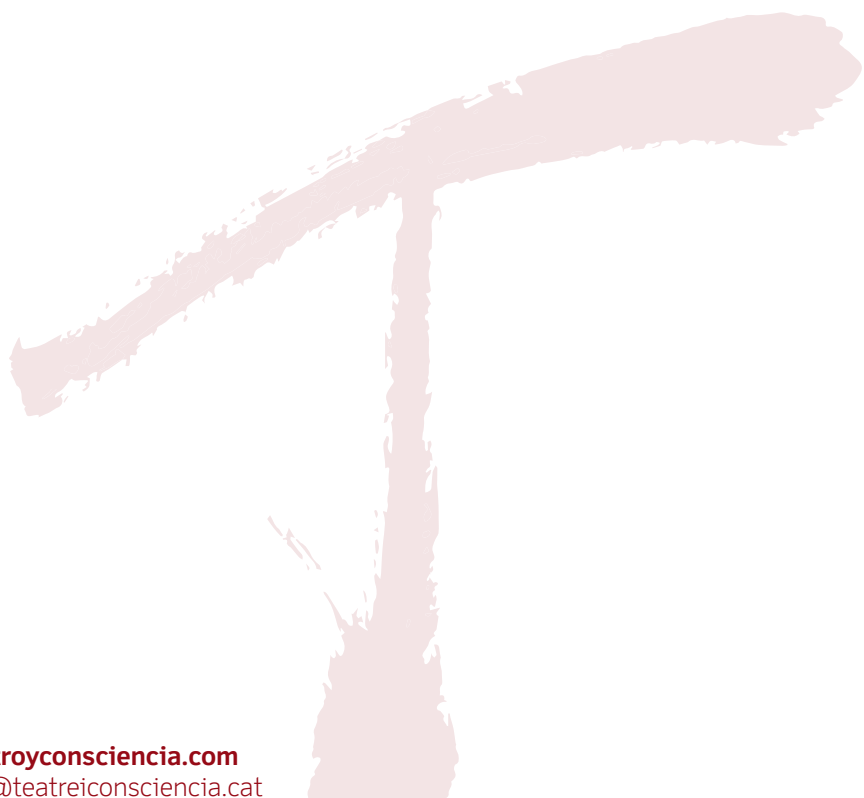




TEATRE I CONSCIÈNCIA
Mètode Sabaté

CONEIX-TE A TU MATEIX



teatroconsciencia.com
anna@teatroconsciencia.cat



DESCRIPCIÓ

Formació dirigida a artistes, formadors, docents, coach, consultors, terapeutes i tot tipus de professionals relacionats amb la creativitat i el desenvolupament de persones i organitzacions.

El títol correspon a un dels més famosos aforismes de l'antiguitat grega.

Plató posa en boca de Sòcrates aquesta frase del **temple d'Apol·lo** en el seu diàleg amb Alcibiades, un jove ignorant que aspira a la política. Tracta de recordar-li que, abans de ser governant i manar sobre el poble, la seva primera tasca com a home és governar-se a si mateix, i no ho aconseguirà si abans no es coneix a si mateix.

Conèixe's a si mateix suposa avançar en el camí del perfeccionament, de fer-se millor i adquirir consciència sobre la pròpia naturalesa i limitacions, ja que no podem desenvolupar la nostra naturalesa si no sabem quina és. Per a això és necessari comprendre, acceptar-se, estudiar la pròpia ànima, que és el veritable objecte de coneixement d'una persona. Només així l'individu podrà orientar la seva pròpia vida i les seves accions d'acord amb els seus propòsits i interessos. **L'autoconeixement s'entén llavors com un pas fonamental per accedir als graus majors i més complexos de coneixement**, a la veritat de les coses, i a la saviesa que permet assolir el nivell del diví, el profètic i l'oracular.

Coneix-te a tu mateix és una frase fonamental pel que fa a la intel·ligència emocional. És el camí cap a la saviesa.



OBJECTIUS

- Potenciar les habilitats de l'hemisferi dret tot utilitzant la connexió ment-cos-emoció-veu-imaginació-joc-intuïció.
- Connectar amb l'instint i la saviesa del cos en constant interacció amb tot el ventall emocional.
- Obtindre recursos i gestió emocional per identificar els patrons personals que impedeixen fluir amb el client o amb el grup des de la presència i l'escolta.
- Adquirir recursos per gestionar les emocions i reaccions d'un equip/grup de treball.
- Detectar i confrontar les pors/creences/judicis que impedeixen actuar des de la plenitud de recursos.
- Alinear els valors individuals i l'ètica personal amb la transmissió de coneixements i la implementació de les eines adquirides.
- Ser capaç de transcendir la tècnica per aconseguir arribar a l'excel·lència professional a través de la transformació i el creixement personal. Aconseguir el mateix objectiu amb el client.
- Adquirir una metodologia que permeti desenvolupar la creativitat, la imaginació i la innovació des de la llibertat i la confiança.
- Fomentar el talent natural individual tot ampliant i flexibilitzant mapes mentals i superant les pròpies limitacions.
- Desenvolupar el treball en equip: reconèixer i gestionar el "ego" per aconseguir la connectivitat des de l'assertivitat, l'empatia, l'escolta, la humilitat i la compassió.



CONTINGUTS

Es basa en la fusió de diferents fonts teatrals, filosòfiques, terapèutiques i espirituals en les que m'he format.

TEATRE:

- Tècniques teatrals de mindfulness, relaxació, connexió i consciència corporal i presència en l'aquí i ara.
- Tècniques comunicatives per a l'expressió oral i el llenguatge no verbal. El text i el subtext.
- Tècnica Meisner d'interpretació per actors professionals per treballar l'escolta, l'atenció plena, la reconexió amb l'instint i la llibertat d'actuació des dels impulsos.
- Alineació entre pensament, emoció, cos, paraula, comportament.
- Dinàmiques grupals. Anàlisi i treballs de creació.
- Assaigs i exposició dels treballs de grup.
- Tècniques d'Arts Escèniques aplicades com ara el teatre social o el Role-play per a empreses.

PROGRAMACIÓ NEURO-LINGÜÍSTICA:

- Flexibilitzar mapes mentals des del llenguatge de l'altre.
- Anàlisi dels nivells neurològics.
- Les submodalitats. Posicions perceptives. Re-etiquetatge.
- Estratègies de motivació per acompanyar objectius i ancoratges sensorials.
- Eines creatives, artístiques i metafòriques per a re-alinear i modificar creences.
- Les polaritats i la seva integració.



FORMACIÓ GESTALT:

- L'aquí i ara. L'adonar-se'n.
- L'escolta gestàltica.
- Els mecanismes de defensa.

CALENDARI: D'octubre a primera setmana d'abril

Inclou 2 residencials de cap de setmana:

Taller de Somnis, amb Jaume Cardona

Taller de Narrativa Terapèutica, amb Jordi Amenós.

HORARI: Dijous de 19:30 a 22:00

INFORMACIÓ I RESERVES: ariadna@teatreiconsciencia.cat

Les persones interessades que no hagin cursat prèviament la formació de Teatre i Consciència "El guerrer interior", seran seleccionats/des en funció del seu recorregut formatiu i una petita entrevista.