



Anna Sabaté

TEATRO Y CONSCIENCIA. Curso intensivo.

¿Queremos ser protagonistas o víctimas?

La excelencia personal no es una opción, es una ACCIÓN que se trabaja a fondo día a día. Y desde ese lugar podemos acceder a la excelencia profesional, desde el compromiso y la responsabilidad con uno mismo.

El Teatro ofrece grandes herramientas para integrar mente, cuerpo, voz y emociones y no limitarse a entender el mundo desde la mente racional y lógica. Te conecta con el cuerpo y la vida y sabiduría que en él habita. Es un trabajo sensorial e intuitivo que desemboca en el conocimiento real de uno mismo.

El objetivo de acercar al alumno al lenguaje teatral es estimular todas las capacidades lúdicas, imaginativas y creativas que permitan desarrollar recursos y habilidades personales para dejar aflorar la potencialidad de cada uno. Para ello se proporcionan herramientas que permitan investigar y crear desde perspectivas y mapas mentales diferentes a los nuestros, detectando patrones y creencias que limitan nuestra evolución personal.

OBJETIVOS

- Dar a conocer los contenidos teórico-prácticos más esenciales del juego teatral.
- Proporcionar herramientas que permitan afrontar un discurso o situaciones donde se interactúa.
- Proporcionar la posibilidad de relacionarnos desde nuevos mapas y perspectivas.
- Flexibilizar, objetivar, optimizar.
- Transformar resistencias personales en actitud mental positiva.
- Autoconfianza y autoestima.
- Descubrir los talentos, las habilidades y el propósito / visión de cada uno.

CONTENIDOS

- Ejercicios de relajación, concentración, movimiento y desinhibición.
- Consciencia y uso corporal.
- El lenguaje verbal. Expresión oral.
- El lenguaje no verbal. Las pausas y los silencios. El comportamiento y la escucha.
- Flexibilizar el mapa Mental: analizar nuestro sistema de creencias.
- Exploración del hemisferio derecho: imaginación y creatividad.
- Improvisaciones. Rol-play. Creación de personajes.

ANNA SABATÉ Actriz, directora, formadora y coach.

- **Licenciada en Interpretación por el Institut del Teatre.**
- **Titulada en Coaching y Liderazgo.**
- **Máster Practitioner en P.N.L.**
- **Master en Coaching ejecutivo y personal.**
- **Graduada como actriz y profesora en Técnica Meisner.**

FORMACIÓN TEATRO

Compagina su carrera como actriz y directora impartiendo cursos de interpretación y conciencia corporal en el Instituto del Teatro (www.institutdelteatre.org), entrenamiento personalizado por actores (acting coach) y clases de interpretación de Técnica Meisner (www.meisner.es)

FORMACIÓN y CRECIMIENTO PERSONAL

Imparte cursos de comunicación y expresión para empresas, así como procesos de coaching ejecutivo.

Imparte cursos regulares de creatividad y desarrollo personal.

Forma parte del equipo de docentes del Master de desarrollo personal y liderazgo de la Universidad de Barcelona, del Instituto Aware de Valencia, y del Instituto de Desarrollo de Madrid. www.desarrollopersonalyliderazgo.com

Forma parte del equipo de docentes de La Akademia www.laakademia.org

Trabaja como experta en creatividad y desarrollo personal a Koerentia www.koerentia.com