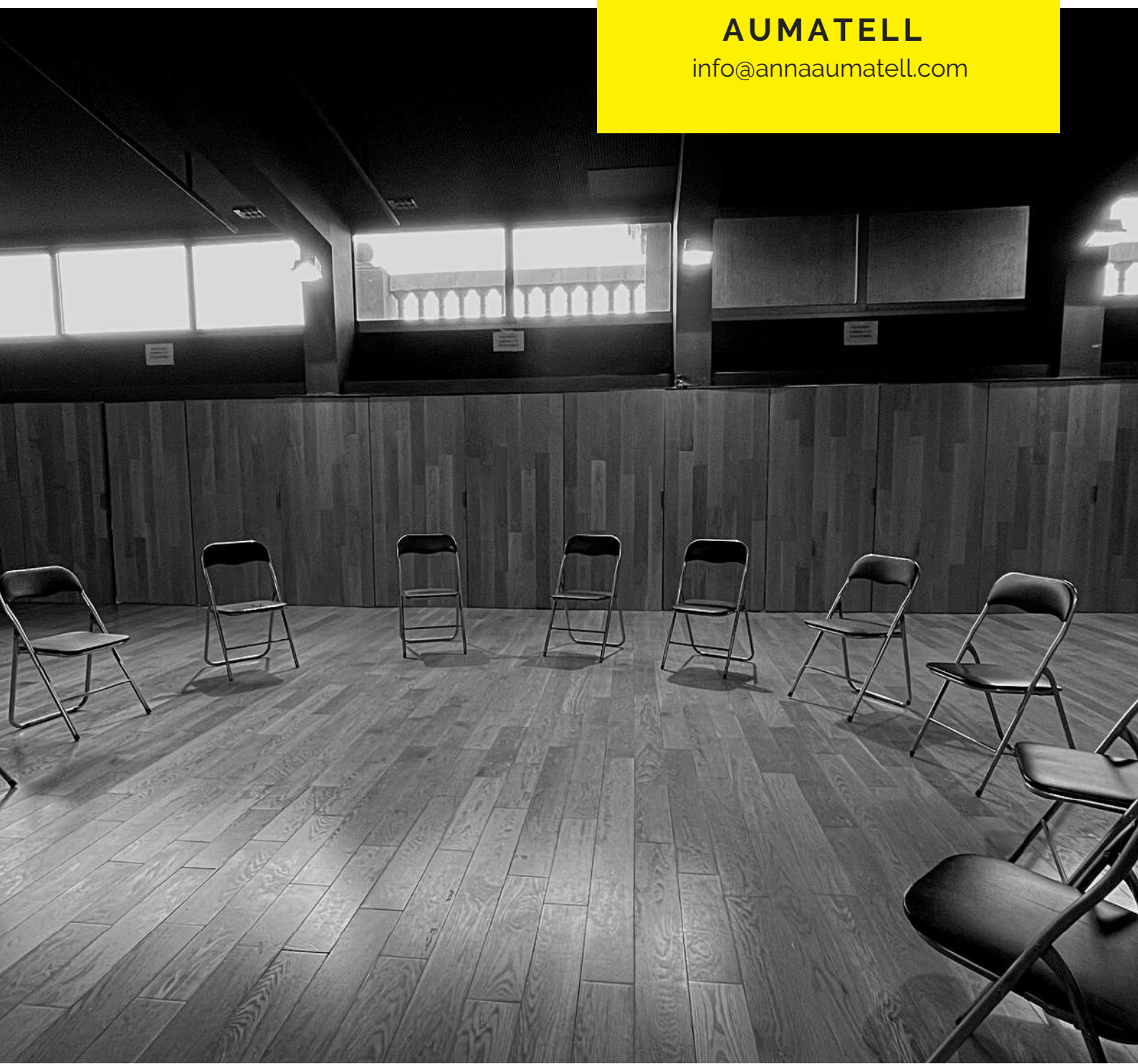


TALLERS I FORMACIONS
PROPOSTES 2022/2023



**ANNA
AUMATELL**
info@annaumatell.com



COM PARLAR BÉ EN PÚBLIC I SER MÉS EMPÀTIC

Quins problemes ens trobem quan ens expressem davant les persones, bé sigui davant una o davant de mil? Com podem millorar i gestionar les emocions negatives que ens fan parlar ràpid, de forma incòmode o fins i tot que no ens deixen mostrar les nostres habilitats?

Aquest serà un taller enfocat principalment a conèixer què ens passa quan ens exposem davant altres persones i quines eines bàsiques podem utilitzar per millorar la nostra capacitat expressiva, aprendre a confiar amb el nostre potencial i conèixer trucs senzills que ens ajudaran a comunicar-nos millor i amb més seguretat.

A més, el teatre i la improvisació ens poden donar eines molt útils alhora de millorar la nostra gestió emocional i les relacions interpersonals de la nostra vida. Ens ajuda a viure, a través del joc i l'expressió, a com enfocar el què ens passa a la vida. Coneixerem tècniques per millorar la espontaneïtat i la capacitat resilient davant situacions diverses.

A través d'exercicis en grup i escenes conjuntes veurem la importància d'entendre als altres i ser generosos per aconseguir un benefici comú, assolir objectius en equip i valorar-nos a nosaltres mateixos sense emetre judicis ni limitar la nostra imaginació i creativitat.

PARTICIPANTS: Màxim 25 persones

ESPAI: Sala interior, amb prou espai per garantir la mobilitat dels participants de forma òptima.



Durada	Durada	Durada
1h 30'	2h	2h 30'
200 €	250 €	290 €

inclou desplaçament i material didàctic

GESTIÓ EMOCIONAL, EMPATIA I CREATIVITAT

Creant persones més flexibles per a la societat canviant i moderna

El teatre i la improvisació ens poden donar eines molt útils alhora de millorar la nostra gestió emocional i les relacions interpersonals de la nostra vida. Ens ajuda a viure, a través del joc i l'expressió, a com enfocar el què ens passa a la vida.

A través d'exercicis en grup i escenes conjuntes veurem la importància d'entendre als altres i ser generosos per aconseguir un benefici comú, assolir objectius en equip i valorar-nos a nosaltres mateixos sense emetre judicis ni limitar la nostra imaginació i creativitat.

Coneixerem tècniques per millorar la espontaneïtat i la capacitat resilient davant situacions diverses.



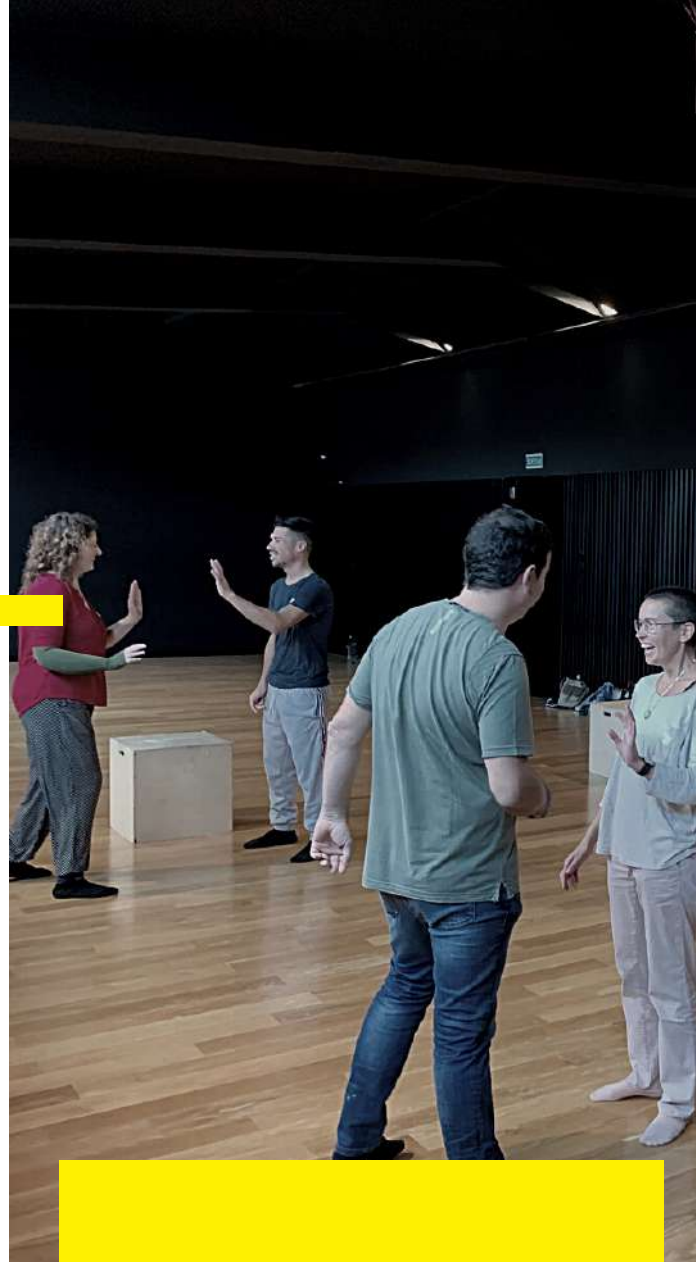
Durada	Durada	Durada
1h 30'	2h	2h 30'
200 €	250 €	290 €

PARTICIPANTS: Màxim 25 alumnes

ESPAI: En una sala interior, amb prou espai per mobilitzar els participants de forma òptima.

inclou desplaçament i material didàctic

HUMOR I TEATRE



Amb el taller d'iniciació a la improvisació coneixerem les bases d'aquesta tècnica teatral que tant ens pot aportar al nostre dia a dia.

És una gran eina de creixement personal que ens ajuda a estar més presents, escoltar als companys, aprendre tècniques de millora de la pròpia gestió emocional, crear persones més empàtiques i a més a més és una font de diversió i desconexió assegurada.

A través d'exercicis espontànies, i seguint les bases del teatre d'improvisació, passarem dues hores d'aprenentatge i humor on s'enduran eines que els podran ser útils per aprendre a mirar la vida amb uns altres ulls.

Durada	Durada	Durada
1h 30'	2h	2h 30'
200 €	250 €	290 €

PARTICIPANTS: Màxim 20 participants

ESPAI: En una sala interior, amb prou espai per mobilitzar els participants de forma òptima.

inclou desplaçament, màscares i material didàctic

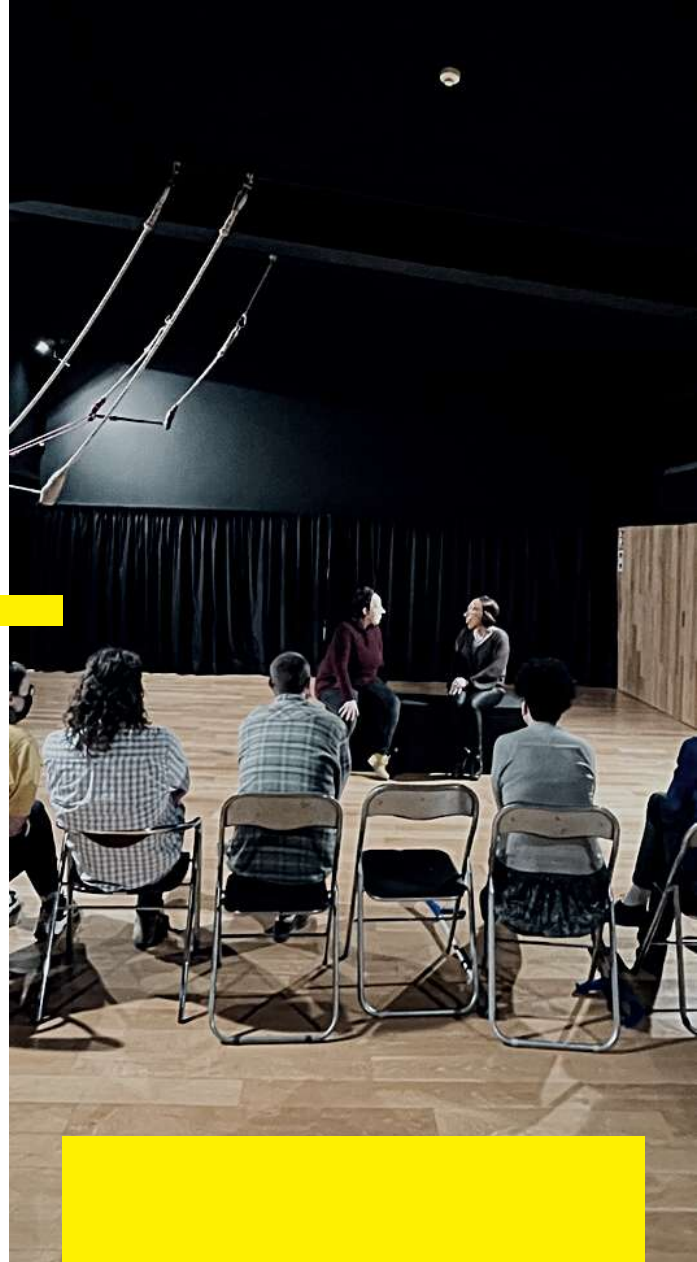
COMUNICACIÓ NO VERBAL

Durada: **2 hores**

- Coneixem el nostre cos i la informació que ens dóna una simple posició?
- Si ens tapem la cara podem demostrar igualment emocions i situacions? **SÍ!**

Amb aquest taller d'iniciació a les màscares i al moviment corporal treballarem la importància del nostre cos i l'expressió facial, per aprendre a mostrar-nos tal com som en qualsevol àrea de la nostra vida (personal o professional) i, el que és més important, com podem arribar a ser i el potencial que tenim.

A vegades un silenci i una mirada ens parlen molt més que el text més elaborat. Prendre consciència d'aquest fet també és important i a través d'exercicis pràctics aprendrem com utilitzar-ho al nostre favor.



Pressupost
275 €

PARTICIPANTS: Màxim 15 participants

ESPAI: En una sala interior, amb prou espai per mobilitzar els participants de forma òptima.

inclou desplaçament, màscares i material didàctic

COHESIONAR UN GRUP A TRAVÉS DEL JOC I LA CREATIVITAT

Durada: **2 h**

No sempre és fàcil tenir el personal cohesionat i atent a les necessitats dels altres, el dia a dia, l'estrès o altres factors interpersonals poden crear tensions en un equip de treball provocant rivalitats, desconfiances o prejudicis.

A través del joc, la improvisació i altres dinàmiques orientades a la creació de grup podem millorar la seves relacions mentre es diverteixen i aprenen a conèixer les persones en un altre àmbit diferent a l'estrictament professional.

El teatre i la improvisació ens poden donar eines molt útils per aprendre a ser més empàtics, generosos i sobretot posar humor a les coses que ens passen al nostre dia a dia. A través de jocs i exercicis grupals afavorim la interrelació, el coneixement mutu i el contrast d'idees, facilitant la participació i aprenent a resoldre conflictes de manera negociada i cooperativa.



Pressupost
250 €

PARTICIPANTS: Màxim 25 persones

ESPAI: En una sala interior, amb prou espai per mobilitzar els participants de forma òptima.

inclou desplaçament i material didàctic