



CURS TALLER

“Teatreteràpia com a eina d’acció socioeducativa”

A càrrec de: Diana Hermoso, Psicòloga i Teatre terapeuta. Guardonada amb el Premi en Salut Laboral per la intervenció *“Teatre teràpia com a eina d’autogestió de les emocions”*.

Objectiu del curs:

- A través d’exercicis teatrals i aspectes teòrics treballarem aspectes psicològics facilitant l’expressió del cos i la canalització d’emocions. Jugant, sense pensar, podem millorar l’autoestima i auto coneixement, aprendre recursos per a resoldre problemes i desenvolupar les habilitats socials, tant a nivell personal com en l’aplicació en l’acció socioeducativa.

Destinataris/àries: professionals de l’àmbit socioeducatiu i tota persona amb ganes d’experimentar amb el cos i la ment. No es necessària experiència prèvia en l’àmbit teatral.

Durada: 20 hores (adaptable a altres formats).

Continguts:

La Teatre teràpia és una varietat d’art teràpia que articula tècniques artístiques d’escenificació teatral i estratègies psicoterapèutiques. La seva aplicació parteix del supòsit que alguns problemes psicològics poden ser tractats mitjançant el recurs de dinàmiques grupals facilitadores de l’expressió i canalització d’emocions i de la vinculació social.

- Entendre’m i entendre als altres a través de l’Anàlisi Transaccional.
- Comprendre i transformar els rols i actituds habituals: autocontrol i autoconfiança.



- Coneixem les màscares que portem dia a dia. Gestionem les emocions i pensaments.
- Clown. Expressem el pallaso que portem dins.
- Analitzarem casos pràctics a través de la visualització de vídeos de fets reals i estudiarem aquells casos que aportin els participants.

Les sessions consten de tres parts:

1. Escalfament: Consciència del aquí i ara per generar el clima adient perquè els participants es "connectin".
2. Dinàmiques grupals o individuals: Cadascuna té un objectiu concret, desinhibir-se, cohesionar el grup, estimular la creativitat, l'auto coneixement, etc.
3. Reflexió: Compartim amb el grup què i com ens hem sentit, així com l'aplicació d'aquesta tècnica en l'acció socioeducativa del dia a dia.