



CURS TALLER

“Teatreteràpia aplicada a l'àmbit laboral”

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

Objectiu del curs:

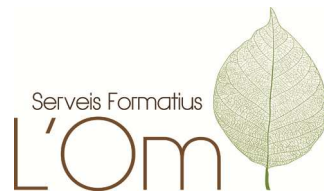
- Aplicar els beneficis del teatre en l'àmbit laboral per a millorar la qualitat de les relacions amb els companys, els caps i amb nosaltres mateixos. Ser conscients de les nostres necessitats, saber com demanar-les i veure les dels altres. Enriquir el tracte amb l'usuari a través de la gestió de les emocions.

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 paraula teatre prové del grec "TEAO", significa "mirar", la capacitat de mirar i mirar-se profundament, d'altra banda, la paraula teràpia "terapeuta" significa "cuidar-se". La tècnica de la Teatre Teràpia s'ha aplicat a empreses d'arreu del món proporcionant canvis en els equips de treball i millores en l'atenció a l'usuari. A través del joc es crea un espai fantàstic on es canalitzen les ansietats causades per les situacions viscudes, es representen els conflictes interns i relacionals i s'assagen alternatives operacionals per promoure canvis significatius.



- Tècniques de comunicació a través de l'Anàlisi Transaccional.
- Anàlisi dels rols i actituds habituals.
- La màscara que tots portem. Gestionem les emocions i pensaments.
- Conflictes entre companys, amb els caps i amb els usuaris.
- Anàlisi de casos pràctics a través de la visualització de vídeos de fets reals i estudiarem aquells casos que aportin els participants.