

Tělo v akci - dramaterapeutické principy ve vzdělávání a seberozvoji

Workshop lektorky Zuzany Smetáčkové o pohybu jako prostředku k budování sebeuvědomění a duševní rovnováhy u žáků a studentů. Dílna si klade za cíl nabídnout vhled do tzv. akčních metod, které zahrnují škálu dramaterapeutických postupů a vytvářejí rámec pro dobré fungování skupin. Mnohé z našich každodenních problémů v kolektivu nelze vyřešit skrze racionální postup - ten nás často zavádí do kruhu příčin a následků, ze kterého nelze vystoupit. Díky použití akčních metod jsme schopni zapojit nejen rozum, ale i tělo a celou naši osobnost do řešení daných situací a najít nečekané východisko. Ústředním motivem této dílny je hra, k ní se dostaneme přes řadu uvolňujících a aktivizačních cvičení, které připraví tělo a hlas pro akci, která povede k realizaci sebe sama, posílení skupinové důvěry a především bude zábavou.

O lektorce:

Zuzana Smetáčková vychází z odborné literatury o dramaterapii a akčních metodách, jimž položili základy autoři jako J. L. Moreno, S. Jennings, A. Boal a další. Lektorka působila jako dramaterapeutka v Ekvádoru, kde pracovala se závislými napříč věkovými kategoriemi a uplatňovala ve své práci pestrou škálu technik. Krom lektorské činnosti se věnuje své vlastní divadelní tvorbě, ve které se zaměřuje na dětského diváka. Skrze hru se snaží probudit v dětském diváku zvědavost a radost, díky nimž každý může vést naplněnější a šťastnější život.

Kapacita: 10 účastníků.