

## **Prywatne pokazy spektakli**

Współpracujące z nami Firmy zapraszamy na prywatne pokazy spektakli Teatru Młyn. Realizujemy je na scenie Teatru, w siedzibie Firmy, lub online. Każdy pokaz organizujemy dopasowując się do indywidualnych potrzeb Klienta. Po spektaklu możemy zorganizować rozmowę widzów z aktorami.

Nasze spektakle: <http://mlyn.org/spektakle/>

## **Projekt – Robimy Sztukę**

Pracownicy danej Firmy zaproszeni są do cyklu intensywnych warsztatów aktorskich, muzycznych, tanecznych, scenograficznych, reżyserskich, oświetleniowych etc. (tematyka warsztatów dopasowana indywidualnie do potrzeb). Celem projektu jest stworzenie, oraz wystawienie na deskach Teatru Młyn, sztuki teatralnej. Projekt opiera się na założeniu, że uczestnicy otrzymują niezbędne narzędzia do pracy teatralnej, ale od początku do końca proces tworzenia spektaklu jest w ich rękach. Wszystko pod okiem profesjonalnych prowadzących - aktorów, reżyserów, tancerzy i muzyków współpracujących z Teatrem Młyn.

## **Psychologia & Teatr**

Zapraszamy do udziału w szkoleniach na żywo lub online z zakresu umiejętności miękkich, z wykorzystaniem metod pracy teatralnej. Szkolenia prowadzone są przez aktorów i animatorów Teatru Młyn, oraz przez doświadczonych trenerów z Ośrodka Pomocy i Edukacji Psychologicznej INTRA.

### **Zakres tematyczny szkoleń:**

#### **ROZWÓJ OSOBISTY – NABYWANIE UMIEJĘTNOŚCI**

#### **Zadania a relacje - asertywna komunikacja w praktyce**

**Czas trwania: 8h**

**Liczba osób: 8-12**

Szkolenie pozwala na rozwój kompetencji interpersonalnych, niezbędnych do efektywnej i komfortowej pracy. W trakcie szkolenia uczestnicy będą mogli przyjrzeć się własnemu stylowi komunikacji, podejściu do asertywności, przećwiczyć zdobywane umiejętności oraz wspólnie wypracować sposoby reagowania w sytuacjach trudnych. Program został skonstruowany tak, aby zawrzeć w nim narzędzia i techniki, które będą przydatne w wielu obszarach codziennej pracy zawodowej.

### **Feedback bieżący – komunikacja i budowanie współpracy**

**Czas trwania: 8h**

**Liczba osób: 8-12**

Szkolenie pozwala na rozwój umiejętności konstruktywnej komunikacji, bezcennej w budowaniu współpracy i rozwoju efektywności osobistej w obszarze zawodowym.

Uczestnicy poznają asertywne techniki i narzędzia przekazywania i przyjmowania informacji zwrotnej w środowisku zawodowym, poznają korzyści jakie płyną z bieżącego feedbacku, oraz będą mieli możliwość przećwiczenia nabytych umiejętności w bezpiecznych warunkach.

Szkolenie ma wymiar praktyczny – przygotowuje do wprowadzenia bieżącego feedbacku w codzienne życie zawodowe.

### **Efektywność osobista – zarządzanie sobą w czasie**

**Czas trwania: 8h**

**Liczba osób: 8-12**

Szkolenie dedykowane wszystkim tym, którzy chcieliby wreszcie znaleźć czas dla siebie i wieść satysfakcjonujące życie osobiste i zawodowe. Podczas szkolenia uczestnicy dowiedzą się jak planować czas, aby mieć go więcej. Poznają metody lepszej organizacji zadań i nie odkładania spraw na później. Szkolenie będzie okazją do obalenia panujących mitów na temat organizacji czasu, a zdobyte umiejętności, zwiększą wpływ na uporządkowanie naglących spraw i radzenie sobie z wszechogarniającą presją.

### **Rodzicielstwo jako sztuka budowania relacji interpersonalnych**

**Czas trwania: 8h**

**Liczba osób: 8-12**

To szkolenie stworzone jest dla wszystkich tych, którzy są już rodzicami, albo planują nimi zostawać. Podczas szkolenia uczestnicy będą mogli zapoznać się z uniwersalnymi technikami budowania dobrego kontaktu z innymi, komunikowania swoich potrzeb w precyzyjny i zrozumiały sposób, a także rozwiązywania konfliktów i znajdowania rozwiązań prowadzących do obustronnej wygranej.

Nabyte umiejętności pozwolą lepiej rozumieć nie tylko swoich najbliższych, ale i osoby, z którymi współpracujemy na co dzień.

## **Warsztat autoprezentacji w oparciu o techniki aktorskie**

**Czas trwania: 8h**

**Liczba osób: maksymalnie 12**

Warsztat koncentruje się na „technicznej” stronie autoprezentacji. Poprzez zastosowanie różnych technik aktorskich pozwala zdobyć narzędzia, jakimi można posługiwać się podczas prezentacji zarówno przed niewielką, jak i przed liczną publicznością. Uczy efektywnego używania głosu i gestu podczas występów publicznych, tym samym rozwijając nie tylko umiejętność radzenia sobie ze stresem, ale również lepszego nawiązywania kontaktu z odbiorcą.

### **KREATYWNOŚĆ – POSZERZANIE ZAKRESU WŁASNYCH MOŻLIWOŚCI**

#### **Nauka żonglowania, jako proces dążenia do celu I – warsztat cyrkowy dla dorosłych**

**Czas trwania: 4h**

**Liczba osób: maksymalnie 15**

Warsztat cyrkowy skierowany jest do osób dorosłych bez doświadczenia w tym zakresie. Jego celem jest przede wszystkim doświadczenie ruchu odprężającego poprzez skoncentrowanie się na jednej czynności i "byciu tu i teraz", a także integracja, dobra zabawa, oraz ćwiczenie koncentracji i spostrzegawczości. Nauka żonglowania przekazana jest w bardzo przystępny sposób, aby każdy uczestnik mógł poznać tajniki tej sztuki. Wszystkie aktywności są podzielone na etapy, zaczynają się od bardzo prostych ćwiczeń: np. od zabaw z jedną piłeczką, następnie dwiema, a na koniec żonglowanie trzema piłeczkami. W czasie warsztatu każdy uczestnik będzie miał możliwość żonglowania kolorowymi chustkami, piłeczkami i obręczami oraz nauczenia się rozkręcania talerzy na specjalnej tyczce.

#### **Nauka żonglowania, jako proces dążenia do celu II – warsztat cyrkowy dla dorosłych**

**Czas trwania: 4h**

**Liczba osób: maksymalnie 15**

**Warsztat cyrkowy skierowany jest do osób dorosłych, którzy znają podstawy żonglowania, albo uczestniczyli w pierwszym warsztacie o tej samej tematyce.**

W czasie warsztatu każdy uczestnik będzie miał możliwość szlifować dotychczasowo zdobyte umiejętności oraz poznać kolejne triki żonglerskie.

W programie spotkania przewidziane są:

- triki z wykorzystaniem piłeczek i obręczy,
- ćwiczenia z : diabolo, maczugami, talerzami do rozkręcania,
- elementy żonglerki kontaktowej (czyli żonglowanie w parach, trójkach lub większej liczbie osób).

Warsztat prowadzony jest w swobodnej atmosferze, prowadzący dostosowuje ćwiczenia do

możliwości uczestników, a nauka żonglowania i trików jest podzielona na poszczególne etapy.