

סילbos תכנית תיאטרון נשים "ויצאות מאחוריו הקלעים"



להיפתח, להביא את עצmr לידי ביתוי בכל מצב, להתגבר על חסמים, לעמוד מול קהל ולחזק את הביטחון העצמי בדרך משחררת, Ciיפית ומהנה.

כל השיעורים ישלבו בין פרקטיקה תיאטרונית לפראקטיקה מתחום ההתפתחות האישית.

התכנית פועלת לפי תקנות התו הסגול של משרד הבריאות.

שיעור 1 שיעור פתיחה חגיגי - לתפוס את הרגע

הבמה כמטפורה לחים. متى נכון להיות בקדמת הבמה ומתי אנחנו בוחרות להישאר מאחוריו הקלעים ואיך עושים את המעבר. שיעור של התבוננות פנימה והצבת מטרות להמשך השיעור יתחיל בהרצאה של יפעת בחר, מייסדת ומנכ"לית השתחוויה 'יכיז להביא את עצmr לקדמת הבמה'.

שיעור 2 הקומדייה של החיים

משחק כמנגןון מגן שעיקרה, מושפר את החיוניות ושמחת החיים. לשחרר אחיזה ולאבד שליטה בתוך משחק ממש כמו שהיינו יולדות, לשבור תבניות ודפוסי חשיבה והתנהגות, להכניס קילילות למצבים מורכבים, לנטרל ביקורתיות ושיפוטיות ולתת דרכו לעולם הדימיון והיצירה.

שיעור 3 הדרמה של החיים

لتרגל אופטימיות וראיית הטוב כמנגןון להגברת המשמעות ותחושים האושר. ניתוח מקפיצי דרמה על הבמה וממתקני דrama בחים דרך סצנות תיאטרוניות.

שיעור 4 תקשורת במערכות יחסים

מה שנאמר ומה שלא נאמר בין אנשים. הקשר המילולי והבלתי מילולי בין בני אדם. נתינה ככלי להעצמה אישית וחיזוק הקשרים שלנו.

שיעור 5 להגברת הנוכחות שלך בכל סיטואציה

להיות בשיאך בכל אינטראקציה. להיות מרווחת בכאן ועכשיו ולהשתמש בכל ההצלחות והモiomנויות שלך בזמן אמת. אלטור ככלי להגברת הנוכחות.

שיעור 6 ליצאת מאחוריו הקלעים

לקחת לעצמך את המרחב הפיזי והמנטאלי ולבצע את המעבר בין מאחוריו הקלעים לקדמת הבמה. מרחב במה ועובדות גוף ככלי לחיזוק הביטחון העצמי בעמידה מול קהל.

שיעור 7 למצוא את הקול שלך

מה חשוב לך להגיד ולא אמרת. אמונה המונולוג ואייר היא תשרת אותך בדילוג שלך עם אנשים בח'יר.

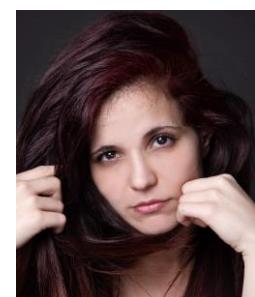
שיעור 8 שיעור סיום חגיגי – את בקדמת הבמה

הציגת תוצרים. סיכום ופרידה.

אשקלון - ימי ד' בשעות 19:00-22:00 במתנ"ס נווה דקלים, רח' יהדות ספרד 13

על המנחה: רחל אלbez – לפידות

שחקנית, בימאית, מורה למשחק ופיתוח קול ויוצרת. מייסדת תיאטרון 'כלנה' באשקלון. בוגרת לימודי משחק, פיתוח קול, תסריטאות ודיבוב.



על השתחויה

השתחויה – תיאטרון, קהילה, חברה (ע"ר). פועלת בכל רחבי הארץ למען העצמה קהילתית וחיזוק החוץ החברתי בישראל באמצעות התיאטרון הקהילתי. אנו פעילים בשלושת מעגלי ההשפעה: אישי, קבוצתי וקהילתי ליצור חברה סולידרית ומכליה בדרך יצירתיות ומהנה. חלק בלתי נפרד מהתכניות שלנו הם תכניות תיאטרון נשים וסדנאות להעצמה והתפתחות אישית לנשים. מחייבת לנו דרך נפלאה ייחוד.