

סילבוס תכנית תיאטרון נשים "יוצאות מאחורי הקלעים"



להיפתח, להביא את עצמך לידי ביטוי בכל מצב, להתגבר על חסמים, לעמוד מול קהל ולחזק את הביטחון העצמי בדרך משחררת, כייפית ומהנה.

כל השיעורים ישלבו בין פרקטיקה תיאטרונית לפרקטיקה מתחום ההתפתחות האישית.

התכנית פועלת לפי תקנות התו הסגול של משרד הבריאות.

שיעור 1 שיעור פתיחה חגיגי - לתפוס את הרגע

הבמה כמטאפורה לחיים. מתי נוח לנו להיות בקדמת הבמה ומתי אנחנו בוחרות להישאר מאחורי הקלעים ואיך עושים את המעבר. שיעור של התבוננות פנימה והצבת מטרות להמשך. השיעור יתחיל בהרצאה של יפעת בחר, מייסדת ומנכ"לית השתחויה 'כיצד להביא את עצמך לקדמת הבמה'.

שיעור 2 הקומדיה של החיים

משחק כמנגנון מונע שחיקה, משפר את החיוניות ושמחת החיים. לשחרר אחיזה ולאבד שליטה בתוך משחק ממש כמו שהיינו ילדות, לשבור תבניות ודפוסי חשיבה והתנהגות, להכניס קלילות למצבים מורכבים, לנטרל ביקורתיות ושיפוטיות ולתת דרור לעולם הדימיון והיצירה.

שיעור 3 הדרמה של החיים

לתרגל אופטימיות וראיית הטוב כמנגנון להגברת המשמעות ותחושת האושר. ניתוח מקפיצי דרמה על הבמה וממתני דרמה בחיים 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 להגביר את הנוכחות שלך בכל סיטואציה

להיות בשיאך בכל אינטראקציה. להיות מרוכזת בכאן ועכשיו ולהשתמש בכל הכשרונות והמיומנויות שלך בזמן אמת. אלתור ככלי להגברת הנוכחות.

שיעור 6 לצאת מאחורי הקלעים

לקחת לעצמך את המרחב הפיזי והמנטאלי ולבצע את המעבר בין מאחורי הקלעים לקדמת הבמה. מרחב במה ועבודת גוף ככלים לחיזוק הביטחון העצמי בעמידה מול קהל.

שיעור 7 למצוא את הקול שלך

מה חשוב לך להגיד ולא אמרת. אמנות המונולוג ואיך היא תשרת אותך בדיאלוג שלך עם אנשים בחיך.

שיעור 8 שיעור סיום חגיגי – את בקדמת הבמה

הצגת תוצרים. סיכום ופרידה.

חיפה - ימי ה' בשעות 18:30-21:30. בבית יד לבנים, רח' הירקון 48

על המנחה: מירב רקדזון

שחקנית, במאית, יוצרת ומורה למשחק. בוגרת לימודי משחק בבית ספר הגבוה לאומנויות הבמה 'בית צבי'. בוגרת החוג לימודי תיאטרון קהילתי ב"מכללת גליל מערבי".



על השתחויה

השתחויה – תיאטרון, קהילה, חברה (ע"ר). פועלת בכל רחבי הארץ למען העצמה קהילתית וחיזוק החוסן החברתי בישראל באמצעות התיאטרון הקהילתי. אנו פועלים בשלושת מעגלי ההשפעה: אישי, קבוצתי וקהילתי ליצירת חברה סולידארית ומכילה בדרך יצירתית ומהנה. חלק בלתי נפרד מהתכניות שלנו הם תכניות תיאטרון נשים וסדנאות להעצמה והתפתחות אישית לנשים. מחכה לנו דרך נפלאה יחד.