



Oferta profilaktycznych warsztatów teatralno - dramowych

„JESTEM WIDZIANY”



Zapraszam do udziału w wyjątkowych warsztatach profilaktycznych **„Jestem Widzialny”**, które stworzyłam z myślą o wsparciu dzieci i młodzieży w ich rozwoju emocjonalnym, społecznym komunikacyjnym. Warsztaty łączą w sobie teatr, dramę, pracę z ciałem oraz techniki terapii tańcem i ruchem. To czas, w którym młodzi ludzie mają szansę na chwilę oderwać się od wirtualnego świata, by zanurzyć się w doświadczeniu prawdziwego, autentycznego kontaktu z sobą i innymi.

Nazywam się **Izabela Karwot** – jestem pedagogiem teatru, trenerką dramy i reżyserką. Od lat towarzyszę młodym ludziom w procesie odkrywania siebie poprzez działania artystyczne.

Teatr to przestrzeń, w której uczymy się rozpoznawać i nazywać emocje, budować relacje, komunikować się i wyrażać siebie w zdrowy, bezpieczny sposób. To naturalne środowisko, które rozwija wyobraźnię, kreatywność, empatię i umiejętność współpracy.



W dobie cyfrowej rzeczywistości dzieci coraz częściej mierzą się z trudnościami w nawiązywaniu relacji, koncentracji uwagi oraz rozumieniu własnych emocji. Nasze warsztaty są odpowiedzią na te wyzwania. Pracując z ciałem, ruchem,

emocjami i wyobraźnią, uczestnicy uczą się uważności, otwartości i wspólnego szukania rozwiązań. W trakcie zajęć stają przed zadaniami wymagającymi współpracy, co pozwala im znaleźć wspólną drogę do porozumienia.



OFERTA WARSZTATÓW:



1. INTEGRACJA ZESPOŁU KLASOWEGO

Warsztaty, które wzmacniają więzi, uczą współpracy i budują pozytywną atmosferę w klasie. Poprzez teatralne gry, elementy dramy i ćwiczenia zespołowe uczestnicy odkrywają siłę grupy, uczą się komunikacji i wspólnego działania.

Tematy warsztatów:

- Gry i zabawy budujące dobry klimat w zespole klasowym.
- Warsztaty integracyjne rozwijające współpracę w grupie.
- Poznajmy się i swoje potrzeby.

Korzyści: poprawa relacji, zwiększenie zaufania, nauka pracy zespołowej.



3. ASERTYWNOŚĆ I EMPATIA

Bycie sobą z poszanowaniem innych to cenna umiejętność. Te warsztaty uczą wyrażania swoich potrzeb i emocji bez agresji, rozwijają wrażliwość na innych oraz umiejętność budowania zdrowych relacji.

Temat warsztatu:

- Jak usłyszeć drugą osobę, nie tracąc siebie? – trening empatycznej komunikacji i asertywności.

Korzyści: budowanie pewności siebie, rozwój empatii, umiejętność stawiania granic.



2. EMOCJE

Emocje są jak kolory – piękne, potrzebne, czasem trudne. W trakcie warsztatów uczymy, jak je rozpoznawać, nazywać i wyrażać. Pracujemy poprzez dramę i ruch, pomagając zrozumieć siebie i innych.

Tematy warsztatów:

- *Kolorowe emocje* – zrozumieć je, siebie i innych.
- *Skąd moja złość? Dlaczego się złościę?* – warsztat o trudnych, lecz potrzebnych emocjach.
- *Emocje a moje potrzeby* – jak emocje pomagają zrozumieć nasze potrzeby.

Korzyści: lepsze radzenie sobie z emocjami, wzrost empatii, umiejętność rozładowywania napięcia.



4. KOMUNIKACJA

Słuchanie jest sztuką, a mówienie – umiejętnością, którą można rozwijać. Podczas warsztatów uczniowie uczą się, jak jasno wyrażać swoje myśli i potrzeby oraz jak słuchać, aby zrozumieć.

Tematy warsztatów:

- *Jak mówić, żebym był wysłuchany? – warsztat o skutecznej komunikacji.*
- *Aktywne słuchanie – klucz do lepszych relacji.*
- *Rozwiązywanie konfliktów – od napięcia do porozumienia.*

Korzyści: poprawa jakości komunikacji, rozwój kompetencji społecznych, umiejętność rozwiązywania konfliktów.



5. SPOTKANIE ZE SOBĄ

Poznanie siebie to pierwszy krok do świadomego życia. Te warsztaty to przestrzeń na odkrywanie własnych zasobów, talentów i przekonań poprzez techniki teatralne i dramowe.

Temat warsztatu:

- *Kim jestem? Co potrafię? – odkrywanie swoich talentów i kompetencji.*

Korzyści: wzrost samoświadomości, większa pewność siebie, rozwój indywidualnego potencjału.



6. MALOWANE TEATREM – kreatywne warsztaty teatralne

Teatr to magia, którą można odkryć poprzez działanie. Uczniowie poznają tajniki pracy na scenie, uczą się animacji przedmiotów, pracy z ciałem i głosem.

Tematy warsztatów:

- *Teatr. Scena i jej tajniki – odkrywanie magicznego świata sceny.*
- *Animacja przedmiotu – przedmiot mówi więcej – ożywianie rzeczy codziennych.*
- *Słowo w teatrze – interpretacja tekstu, intencja, zabawa słowem praca nad dykcją, intonacją.*
- *Ciało, ruch, gest, słowo – mowa ciała jako narzędzie ekspresji.*

Korzyści: rozwój kreatywności, świadomość ciała, poznanie teatralnych technik.



INFORMACJE ORGANIZACYJNE



Warsztaty odbywają się w Akademii Teatru i Sztuk Wrażliwych – przestrzeni stworzonej specjalnie do pracy twórczej, pełnej inspiracji, ciepła i akceptacji. To tu młodzi ludzie mogą poczuć się widziani, słyszani i docenieni, co wzmacnia ich poczucie własnej wartości oraz buduje ich zasoby emocjonalne na przyszłość. Planowany jest również poczęstunek który pomaga w integracji i byciu razem.

Na zajęcia potrzebny jest wygodny strój (np. leginsy, spodnie dresowe - nie jeansy),
skarpetki antypoślizgowe, buty zmienne (z cienką, miękką podeszwą).

Zapraszam serdecznie – pozwólmy młodym ludziom odkryć siłę teatru i jego terapeutyczne działanie na ciało, umysł i emocje.



- **Czas trwania warsztatów:** 5 godzin.
- **Miejsce:** Akademia Teatru i Sztuk Wrażliwych
- **Koszt:** 45 zł/os. od 20 osób
50 zł/os. do 20 osób



Zapraszam do kontaktu i wspólnego odkrywania teatru jako przestrzeni rozwoju, radości i spotkania!

Izabela Karwot

tel. 607 696 679, e-mail: izakrawczyk6@gmail.com

