



Motto: "Be Smart, Feel Free!"

TRAINING

DEZVOLTARE

PERSONALA

PRIN

TEATRU

DEZVOLTARE PERSONALA



Trainingul de Dezvoltare Personală include:

Tehnici folosite în teatru, improvizație, comunicare, respirație, dicție, vorbit în public, mișcare și atitudine scenică, atenție distributivă, concentrare, exerciții cunoaștere și formare grup.

Improvizația dezvoltă creativitatea și spontaneitatea, dorința de colaborare, flexibilitatea, capacitatea de a asculta și de a reacționa.

Scop: Crearea de comportamente adecvate pentru formarea conexiunilor și relațiilor autentice, comunicare eficientă, autocunoaștere și dobândirea încrederii în forțele proprii.

Trainingul permite tuturor participanților să se simtă confortabil în “rolul” lor. Acesta pune în valoare cunoștințele, talentul și experiența, deoarece deschide gradul de acceptare al ideilor noi și al atitudinii pozitive, și îndrumă către o atitudine “open mind”.



CUI SE ADRESEAZA?



Trainingul de Dezvoltare Personală se adresează tuturor persoanelor interesate de succes în fața situațiilor neprevăzute, în condiții de stres și termene limită, reușind să se folosească de instrumentele descoperite în cadrul sesiunilor, și să le aplice în viața profesională și cea de zi cu zi.

Este adresat și celor care își doresc cu adevărat să devină mai atenți și orientați către rezultate, să iasă din propriile scenarii intransigente și prestabilite, să devină conștienți de uneltele pe care le posedă:

*Observare | ascultare | gândire | acționare |
flexibilitate | gestica | vorbire*

Acesta îi ajută pe participanți să își dezvolte sau să își îmbunătățească pronunția, dicția, tehnicile de respirație, discursul și intonația, să se ajute de inflexiunile vocii pentru a avea rezultate mai bune în comunicare și o mai mare eficiență în transmiterea mesajului. Însușindu-și aceste abilități vor reuși să se exprime clar, energic, coerent, cu încredere, convingere, volum și entuziasm.

- *Grupuri de 15-20 persoane*
- *Durată: 2 zile*

BENEFICII



- *Comunicare eficienta,*
 - *Urmărirea scopului și perseverența,*
 - *Autocontrol și coordonare,*
 - *Asertivitate și empatizare,*
 - *Creativitate, atenție distributivă, atenție la detalii,*
 - *Memorie, concentrare și rapiditate în gândire,*
 - *Viziune de ansamblu și spirit de echipă.*
-
- ✓ Stăpânirea tehnicilor de gestionare a emoțiilor ce apar înainte și în timpul unui discurs
 - ✓ Eliminarea temerilor legate de vorbitul în public
 - ✓ Capacitatea de comunicare, ascultare activă, observare și receptivitate a vorbitorului, creșterea gradului de interes și de menținere a atenției
 - ✓ Dezvoltarea spontaneității
 - ✓ Îmbunătățirea dicției și a pronunției cuvintelor
 - ✓ Corectarea și asumarea mișcării scenice și a atitudinii.
 - ✓ Utilizarea corectă a tehnicilor de respirație
 - ✓ Creșterea stimei de sine și a încrederii în forțele proprii

PROGRAM



Ziua 1

Introducere

Trainer / obiectivele si regulile atelierului.

Exercitii de cunoastere

Au ca rol introducerea participantilor in atmosfera de joaca din cadrul atelierului, creeaza conexiuni intre ei si trainer, formeaza baza pentru urmatoarele etape.

Formare grup

Ascultare activa (joc fulger). Exercitii de miscare scenica si energizare cu grad de dificultate mediu, sporind concentrarea si atentia distributiva. Totodata este vizata si capacitatea de sustinere reciproca in cadrul grupului.

Dictie & Respiratie

Elementele de baza care trebuiesc utilizate pentru a obtine o dictie clara si corecta. Importanta respiratiei, rostirii, frazarii, volumului, intonatiei.

Vorbit in public

Depasirea blocajelor in exprimare. Sa ma accept asa cum sunt! Ce fac cu mainile? Teme de discurs. Discutii libere dupa fiecare prezentare in parte. Tips&Tricks

Jocuri de improvizatie

Atingerea scopului prin convingere, utilizand diferite modalitati de persuasiune si comunicare. Concentrare asupra obiectivelor, controlul emotiilor, spontaneitate. Depasirea propriilor bariere.

Tema pentru ziua urmatoare: scenete de teatru & formarea echipelor.

Ziua 2

Introducere & discutii despre activitatile din ziua precedenta.

Dictie & Respiratie

Improvizatie si Comunicare

Transmiterea mesajului, atentie distributiva, spontaneitate, exersarea memoriei, controlul emotiilor.

Cum joc teatru? Conexiune intre teatru si viata de zi cu zi.

Punctul de concentrare si adevarul scenic. Jocurile au ca scop transmiterea si indeplinirea ideilor in formula:

„Ascult-Preiau-Prelucrez-Optez-Actionez”

Jucam teatru

Training-ul continua cu rol-play in diferite contexte/situatii. Vor fi folosite costume si recuzita.

- Comunicare, creativitate si empatizare; asumarea rolului in echipa, sporirea capacitatii de a lua decizii.

Perspicasitate!

La final lasam exercitiul de perspicasitate sa creeze o atmosfera de grup placuta si energizanta pentru tot restul zilei.

Discutii libere & Feedback

TESTIMONIALE



Cateva pareri ale celor care au participat la training:

“Trainingul mi s-a parut a fi foarte bun in a ne reaminti ca limitarile vin din interior si ca ne sta in putere sa ne deschidem mintea; suntem capabili de lucruri extraordinare, cateodata este suficient doar sa ai curaj, sa incerci si sa crezi in fortele proprii. Am fost noi insine alaturi de un trainer care a reusit sa ne cucereasca, care ne-a inteles si care ne-a indrumat cu delicatete spre drumurile inca neincercate, nebatute. S-a vazut experienta in lucrul cu oamenii si in intelegerea comportamentelor. Astept partea a doua a trainingului. Multumesc!”

Ramona Secreteanu - Nestle

“Training - interactiv, feedback constructiv, extrem de util. Trainer implicat, crede si aplica ceea ce spune, distractiv, nici nu stiu cand a trecut timpul. Modalitate foarte buna de a interactiona cu colegii Foarte bine alese exercitiile. Scot in evidenta ce avem de invatat/imbunatatit.”

Gabriel M. - Peugeot

Portofoliu clienti





Doina Ionescu

Sunt fondatorul **Q-Feel Training** si **Scoala de Teatru Q-Feel**, actrita (absolventa Universitatea Hyperion - sectia Arta Actorului, clasa prof . Virgil Ogasanu, in 2007), regizor de teatru si Formator Autorizat CNFPA (2010). Din 2006 organizez si sustin programe de training, teambuilding, cursuri de actorie, dictie, comunicare, public speaking si workshop-uri de creativitate si dezvoltare personala. Ma implic in organizarea diferitelor evenimente artistice si culturale.

Contact:

Doina Ionescu – *Owner & Trainer*

Telefon: 0726903243 / 0731617892

E-mail: doina@qfeeltraining.ro

Vali Sargan – *Director Marketing*

Telefon: 0730095824

E-mail: marketing@qfeeltraining.ro

Adresa: Str. Cameliei 39, et. 2, Bucuresti

www.qfeeltraining.ro