

COMMUNICATING FEELING

Aprendiendo desde la experiencia

Communicating Feeling son una serie de talleres y cursos de artes escénicas enfocados a las distintas etapas del ser humano, que ayudan a canalizar, gestionar y aprender de nuestras emociones, así como problemas que se presentan en las distintas etapas del crecimiento (falta de autoestima, seguridad en uno mismo, saber expresar emociones, combatir la violencia, la agresividad y el aislamiento, ect...)

Así pues, las artes escénicas crean herramientas para mejorar la calidad de vida y el momento personal que vivimos. Hay talleres de artes escénicas desde los papas y sus bebés, hasta grupos de teatro de jubilados, dependiendo de las necesidades y los problemas que queramos abordar, para así conseguir un resultado más eficiente y feliz.

Se ha demostrado que la creatividad es beneficiosa para abordar las distintas etapas o vivencias de seres humanos en concreto, además de contribuir a un desarrollo intelectual más

constante y efectivo, ha quedado demostrado además el beneficio pedagógico y social que las artes escénicas pueden a las personas en su etapa escolar.

Además, a través de las artes escénicas y el conocimiento personal se puede llegar a tener una vida feliz en las vivencias más duras como el acoso escolar, un divorcio, la inseguridad, la falta de autoestima y la violencia, así como en distintos colectivos de adultos que necesitan una vía de escape y un empoderamiento personal y emocional como las mujeres víctimas del maltrato, personas en paro en búsqueda de empleo, aceptación de la pérdida de un ser querido,....

Así pues con ese propósito y en constante cambio, nacen estos talleres, todos con una metodología activo participativa, pues nuestra máxima es “aprender de la experiencia”.

Todos los cursos son Impartido por ALMUDENA GUTIERREZ. Diplomada en Interpretación. Profesora de Teatro. Actriz. Cuentacuentos, aunque en algunos de ellos cuenta con colaboradores expertos en algunas de las materias que aborda, como apoyo teórico a las practicas que se realizan y su finalidad si es necesario.

Aquí se presentan todos los cursos divididos en las diferentes etapas:

PRIMERA ETAPA: LA EXPLORACIÓN Y EL DESCUBRIMIENTO DEL MUNDO

“LA VIDA DEL NIÑ@ ES PURO TEATRO” – Inteligencia Emocional y Teatro
(Taller teórico-práctico para mamás y papás con niñ@s de 0 a 3 años):

Taller de reflexión y aprendizaje para desarrollar habilidades emocionales y que ayuden a las mamás y papás a relacionarse con sus hijos desde que nacen.

De forma práctica a través de las artes escénicas poder conectar con las emociones de nuestros hijos ayudándoles en la comunicación y en su desarrollo intelectual y cognitivo?

Impartido por AMAS_A (A+A) Área de Formación

ALMU GUTIERREZ. Diplomada en Interpretación. Profesora de Teatro. Actriz.

Cuentacuentos.

AURORA PENALBA. Consultora-Formadora de MK y Practitioner en PNL Coach.

“JUGANDO CON EL MUNDO DE MI BEBE”

Taller de juego, exploración y relajación –

Conocer, explorar y sentir el mundo a través de mi bebe.

(Taller Práctico para mamás y papás con niñ@s de 0 a 3 años)

Taller de exploración sensorial y vivencial a través de objetos, palabras, música y signos,...
Un juego para vivir con tus hijos el descubrimiento del mundo y los distintos sentimientos que les acompañan, ayudando a una mejor comunicación, canalización y comprensión del entorno y de uno mismo así como la creación de un vínculo de confianza y seguridad entre niñ@ y adulto

Impartido por ALMU GUTIERREZ. Diplomada en Interpretación. Profesora de Teatro.
Actriz. Cuentacuentos.

SEGUNDA ETAPA: APRENDIENDO A CRECER, JUGAR Y SENTIR

“COMO ME SIENTO” (Taller de expresión)

Identificar sentimientos y necesidades y saber expresarlas.

(Taller práctico para niñ@s de 2 a 5 años)

A través del juego, el teatro y los cuentos, los niños son capaces de explorar los sentimientos de una manera profunda y saber identificarlos, ayudando a su vez a comunicarlos. Así mismo se trabaja la individualidad de cada niño, ayudando en su desarrollo personal y creativo.

Impartido por ALMU GUTIERREZ. Diplomada en Interpretación. Profesora de Teatro. Actriz. Cuentacuentos.

“QUE ARTE TENGO” (Taller de expresión)

Aprender a jugar, a compartir y a sentir.

(Taller práctico para niñ@s de 5 a 10 años)

Aprender a jugar con la imaginación, a crear mundos distintos a través de los cuentos, el teatro, la música y la expresión corporal; el niño no solo podrá identificar sus sentimientos y expresarlos sino también podrá empatizar con los de otros niños, lo que ayuda a trabajar la autoestima, la cooperación, la convivencia y la no violencia. Además de enseñarles a jugar de una manera activa, le ayuda a entender sus emociones y las de sus semejantes, creando en él una conciencia común.

Impartido por ALMU GUTIERREZ. Diplomada en Interpretación. Profesora de Teatro. Actriz. Cuentacuentos.

“QUIERO Y NO PUEDO” (Taller de autoestima, seguridad y expresión)

Aceptación, confianza y seguridad para un desarrollo feliz.

(Taller práctico para niñ@s de 9-12 años)

A través de técnicas teatrales se ayuda al niño a su seguridad, a su autoestima, y a poder canalizar la frustración propia de esta etapa. Se expresará y jugará, actuará, sentirá y tomará conciencia de quien es, como, por qué y que le hace especial. Se fomenta la creatividad del niño a través de varias técnicas de las artes escénicas que trabajan la seguridad y el empoderamiento necesario para abordar el crecimiento.

Impartido por ALMU GUTIERREZ. Diplomada en Interpretación. Profesora de Teatro. Actriz. Cuentacuentos.

TERCERA ETAPA: ESA QUE NADIE ENTIENDE, NI SIQUIERA YO

“¿QUE ES ESO DEL TEATRO?” – Miedo, tensión y aislamiento
(Taller práctico dirigido a niñ@s de 11-12 / 12-13 / 13-14 / 14-15 años)

Este taller está dirigido a las distintas etapas de la adolescencia y de sus edades. Está comprobado que en la adolescencia, una época de cambios y de diferencias en el ser humano, el teatro aporta esos conocimientos y esa exploración que ayuda al niño en todos los problemas derivados de esa edad: autoestima, seguridad, aislamiento, timidez, nerviosismo, relación con el sexo opuesto. Así pues, en este taller, serán ellos los que marquen el ritmo y a través de textos teatrales y de explorar la interpretación en sus distintas técnicas, conseguirán sentirse seguros y más confiados, de manera que les daremos las herramientas para poder trabajar esos problemas sin sentirse perdidos.

Impartido por ALMU GUTIERREZ. Diplomada en Interpretación. Profesora de Teatro. Actriz. Cuentacuentos.

“TARDE DE PELI” – Cine y Coloquio

(Taller de visionado y participación para niñ@s de 10-15 años)

A través de la proyección de películas, cortos e incluso anuncios tanto de animación, como de los distintos géneros y la participación de los niños, aprenderán a empatizar, a expresar y a tener una opinión artística así como una posibilidad de dialogo en la que las distintas posturas les ayudarán a saber comunicar y defender sus posiciones, así como darse cuenta de los distintos puntos de vista de las distintas personas y su aceptación. Una tarde lúdica y educativa

Coordinadora de la actividad: ALMU GUTIERREZ. Diplomada en Interpretación. Profesora de Teatro. Actriz. Cuentacuentos.

“MAMA QUIERO SER ARTISTA” - Descubriendo mi arte (Taller para niñ@s de 12-16 años)

Si tu hijo quiere ser actor, locutor de radio, estrella de cine, cantante,... o artista en general, es el momento de que explore, juegue y haga sus sueños realidad. Con este taller pretendemos acercar el teatro a los adolescentes, que sepan lo que es, el trabajo y el esfuerzo que hay detrás. Esto ayudará a tu hijo a confiar en sí mismo y en su talento, además de la fuerza para luchar en lo que quiera. Una primera toma de contacto para que el niño descubra realmente su talento, lejos de la idea romántica de los artistas.

Impartido por ALMU GUTIERREZ. Diplomada en Interpretación. Profesora de Teatro. Actriz. Cuentacuentos.

CUARTA ETAPA: LOS ADULTOS, ESOS GRANDES DESCONOCIDOS

“AUTOESTIMA Y AUTOCONFIANZA”

Teatro y autoestima, dos amigos inseparables

(Taller práctico dirigido a adultos en distintos rangos de edad)

El teatro puede ayudarte a confiar en ti mismo, a conocerte de manera más exhaustiva y a conocer tus fortalezas y debilidades y trabajar sobre ellas. La mejor manera de trabajar la autoestima es el conocimiento de uno mismo. Los actores exploran los personajes desde sí mismos, lo que les ayuda a entenderlos y defenderlos, lo que repercute en un conocimiento propio intenso, individual y único. Una experiencia que no deberías perderte.

Impartido por ALMU GUTIERREZ. Diplomada en Interpretación. Profesora de Teatro. Actriz. Cuentacuentos.

“HABLAR EN PUBLICO”

El habla, los miedos y el público.

(Taller práctico dirigido a adultos en distintos rangos de edad)

Las artes escénicas, las técnicas de voz y la expresión corporal ayudan en la confianza personal y en la seguridad que permite quitar los miedos y bloqueos que nos genera el hablar ante un grupo de personas o incluso ante nuestros amigos y que se muestra como timidez. La seguridad en uno mismo y la apertura de posibilidades nos aumenta la autoestima y nos ayuda a tener una vida feliz, lejos de la paralización de los miedos que no nos ayudan a avanzar.

Impartido por ALMU GUTIERREZ. Diplomada en Interpretación. Profesora de Teatro. Actriz. Cuentacuentos.

“LA HISTORIA DEL CINE”

Descubriendo las distintas etapas del cine

(Conjunto de talleres teóricos dirigidos a adultos de cualquier edad)

Una formación básica de cine, acompañada de visionados de una película de la época a tratar, desde el principio hasta ahora, el cine mudo, el cine soviético, alemán, italiano, las distintas tendencias que se dieron en cine como el naturalismo o el realismo, así como el star sistem, hasta nuestros días tanto en Europa, Asia, África o América.

Impartido por ALMU GUTIERREZ. Diplomada en Interpretación. Profesora de Teatro.
Actriz. Cuentacuentos.

“COMUNICACIÓN CON EL CUERPO” – Taller de expresión corporal (Taller teórico-práctico dirigido a adultos de cualquier edad)

Trabajaremos el cuerpo tanto pantomima, mimo, clown y distintos ejercicios de expresión corporal, confianza y percepción del espacio, así como la voz y la importancia de la postura corporal y la relajación. Además tomaremos conciencia de que comunica nuestro cuerpo y los diferentes movimientos involuntarios y voluntarios del ser humano y lo que comunican. Además de aprender a mimarse y aceptarse de una manera consciente, evitando las críticas personales.

Impartido por ALMU GUTIERREZ. Diplomada en Interpretación. Profesora de Teatro.
Actriz. Cuentacuentos