

**Vadba tehnik improvizacije
ukrepati proti čustvenemu in verbalnemu nasilju**



ACTiTuDE improv theatre

VSEBINA

GLASILO 1



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

MAREC 2020

KOMENTAR UREDNIČE

MARÍA CARRACEDO,
ZDRUŽENJE INTRAS

Učinki gledališča na ljudi se preučujejo od antične Grčije. Aristotel je v svoji Poetiki pojasnil kako gledališče psihološko upliva na ljudi.

To je poimenoval z izrazom katarza, ki predstavlja sposobnost posameznikov, da sočustvujejo s čustvi in situacijami likov ter jih doživijo brez da bi se resnično soočili s posledicami. Zahvaljujoč katarzi je gledališče kot cepivo: izpostavimo se majhni dozi negativnih izkušenj s tem, da živimo čustva likov, vendar so doze majhne in take, da nam omogočajo, da postanemo močnejši.

Projekt ACTitude gre korak naprej ter uporabi učinke opolnomočenja v resničnem žuljenju preko »igre stališč« u vsakodnevnem žuljenju, s katero se bomo lahko branili pred verbalnim nasiljem in zlorabo s pomočjo tehnik improvizacijskega gledališča.

Izkusite moč improvizacijskega gledališča z nami!



KAJ JE ACTitUDE? improv theatre

Ljudje, ki se soočajo s težavami u duševnem zdrauju, so pogosto izpostavljeni nasilju, hkrati pa so tudi ena izmed najbolj ranljivih skupin, ki je velikokrat deležna socialnih zavrnitev, neprimernih komentarjev, žalitev in posmehovanja s strani neznancev, sodelavcev, sosedov in včasih celo družinskih članov in prijateljev. Posledice vključujejo negativna čustva ter nizko samopodobo. Prav tako pa jim je onemogočena vključenost u socialno okolje, ki je ključna za proces okrevanja.

Projekt ACTitude je financiran s strani Erasmus + programa Evropske Unije. Cilj projekta je, da osebe s težavami u duševnem zdrauju opolnomoči, jih podpira pri prepoznavanju verbalnega nasilja ter pri tem, da se postavijo zase in se odzovejo na zlorabo tako, da joprekinejo in izstopijo iz vloge žrtve.



ACTITUDE improv theatre

uključuje trening, ki je namenjen profesionalcem s področja duševnega zdravlja, preko katerega bodo spoznali orodje za izvedbo učinkovitih intervencij za osebe s težavami v duševnem zdravlju, in jim pomagali bolje ravnati v situacijah nasilja.

Prav tako jim bodo pomagali upravljati z učinki dolgotrajne zavrnitve ter žalitve. To orodje temelji na improvizacijskem gledališču.



PARTNERJI PROJEKTA **ACTitude** improv theatre

Mednarodno ekipo projekta ACTitude sestavljajo:

Oddelek za Psihologijo Filozofske fakultete Univerze v Mariboru (Slovenija): vodijo razvoj konceptualnega dela programa, ki vključuje elemente tretje generacije psihoterapevtskih pristopov.

IMPRO Ualladolid (Španija), Clamotta (Nemčija) in Oddelek za študije gledališča Univerze v Atenah (Grčija): mednarodna skupina strokounjakov javnega nastopanja in trenerjev specializiranih za improvizacijske tehnike bo razvila impro tehnike, ki bodo preizkušene preko treningov strokounjakov za področje duševnega zdravja v Španiji, Nemčiji in Grčiji v obdobju treh mesecev.

Združenje INTRAS (Španija), EDRA (Grčija) in CJD (Nemčija) bodo izvajali treninge improvizacijskih tehnik za strokounjake na področju duševnega zdravja.



Združenje INTRAS je neprofitna organizacija, posvečena raziskovanju in intervencijam na področju duševnega zdravlja v regiji

FUNDACIÓN
Intras

Castilla y León v Španiji. Storitve ter programi organizacije temeljijo na pristopu okrevanja in spodbujanja posameznikov s težavami v duševnem zdravlju pri doseganju samospoštovanja. Ključna vrednota organizacije INTRAS je spoštovanje človekovih pravic v okvirih zdravstvenega in socialnega okolja, še posebej ko to zadeva posameznike s težavami v duševnem zdravlju. Združenje stremi k doseganju odličnosti ter prispevanju pomoči ostalim organizacijam pri ocenjevanju kvalitete učnih materialov na tem področju. INTRAS sodeluje z drugimi partnerskimi organizacijami v Evropi z namenom skupnega doseganja omenjenih ciljev.

Oddelek za psihologijo, Univerza v Mariboru (Slovenija) je del Filozofske fakultete (FF; <http://www.ff.um.si>), ki je ena najmlajših fakultet Univerze v Mariboru. Ustanovljena

je bila leta 2006,

uendar ima dolgo

zgodovino poučevanja in



raziskovanja znotraj širše predhodnice Pedagoške fakultete. Glavni cilji FF so postati center razvoja humanističnih in družboslovnih znanosti v severovzhodni Sloveniji in tako postati promotor pozitivnega regionalizma v državi ter vzpostaviti sodelovanje z najboljšimi evropskimi fakultetami in univerzami. Na FF delujejo tri glavna znanstvena področja: humanistika, družboslovne znanosti in izobraževanje učiteljev na različnih stopnjah študija.





Clamotta GbR je organizacija namenjena improvizijskemu (impro) gledališču, ki je bila ustanovljena leta 2003 s strani treh izkušenih improvizijskih umetnikov Eve Thiel, Markusa Hahna in Stefana Thiela.

Za njih je impro več kot le zabava, je filozofija in način življenja. Ustanovili so tudi šolo za učenje improvizacije »clamotta ImproSchule«, u Kölnu u Nemčiji.

Preko številnih izobraževanj – med drugim tudi s strani Keitha Johnstona, ki je ustanovitelj modernega impro gledališča – so lahko izpopolnjevali svoje strokovne veščine in znanje ter razvili metodo »uporabne improvizacije«. So strokovnjaki prenosa metodologije improvizacije u usakodnevno življenje (strokovno in zasebno).

clamotta
IMPROTHEATER | TRAINING | UNTERNEHMENSTHEATER

IMPROUA- IMPRO UALLADOLID je kulturno umetniško združenje, katerega glavna aktivnost je upravljanje »improUA, el patio del premiso« izobraževalnega centra, ki ima več kot 60 študentov. Šola uporablja IMPRO gledališko metodologijo, obogateno z lastno metodologijo, ki jo je razvila Berta Monelús, na podlagi osebnih izkušenj ter premagovanja ovir ter grajenja razširjene vizije realnosti s pomočjo kreativne imaginacije.

impro.
SUEÑA, IMAGINA, DISERUTA... Valladolid

Oddelek za študije gledališča Univerze u Atenah (Grčija) spada k Filozofski fakulteti. Ponuja celoten spekter študij na področju gledališča na dodiplomski in podiplomski ravni. Ima mednarodno orientacijo (primarno Evropsko), s fokusom na grške fenomene.



Naslaulja sledeča področja:

zgodovino gledališča, teorija in praksa gledališča in analiza nastopa. Posebno pozornost namenja zgodovini teatra v Evropi ter Grškemu teatru, kakor tudi dramaturški analizi dramskih besedil.

EDRA, organizacija socialnih kooperativnih aktivnosti za ranljive skupine, je neprofitna organizacija, ki deluje na področju duševnega zdravja od leta 2001,

ter stremlji k promociji

duševnega zdravja,

branjenju pravic

ranljivih skupin in povečevanju ozaveščenosti na področju duševnega zdravja.

CJD je socialna neprofitna organizacija v Nemčiji, ki deluje na področju socialnega dela ter izobraževalnega sektorja s skupinami posameznikov z duševnimi motnjami, učnimi primanjkljaji, fizičnimi primanjkljaji,

zasvojenostjo,

nezaposlenostjo itd.

Združuje 9500

zaposlenih in številne prostovoljce, ki nudijo pomoč, podporo in izobraževanje za več kot 150.000 uporabnikov letno na več kot 150 lokacijah.

Da bi izvedeli več o sodelujočih, sledite povezavam.



KAJ JE IMPROVIZACIJA (IMPRO)?

Moderno improvizacijsko gledališče je bilo tako v Londonu kot Chicagu odkrito leta 1960. Od takrat naprej se nenehno razvija.

U klasičnem improvizacijskem gledališču so umetniki na odru in skupaj igrajo v zabavnih zgodbah. Predhodno se ne naučijo nobenih besedil ter o njih predhodno ne govorijo. Use kar potrebujejo je navdih s strani občinstva, da začnejo. Kako to deluje? Umetniki potrebujejo dve veščini, da lahko izvedejo improvizacijo:

1. Znanje pripovedovanja zgodb. Umetniki vedo točno kako zgodba deluje in kaj potrebuje, da bo »dobra«. Usak umetnik je zato hkrati avtor, igralec in režiser. To use se dogaja ob istem času skupaj z drugimi v skupini.
2. Uaja je nujna. Tako kot usak nogometaš potrebuje trening, se morajo tudi impro umetniki naučiti nekaj pravil. Ponotranjijo držo, ki jim omogoča, da ostanejo ustvarjalni, skoncentrirani in sproščeni pod velikim pritiskom.

Uečina teh impro pravil lahko prenesemo 1:1 v resnično žuljenje. Improuteater je postal ueč kot zgolj gledališče. Za številne predstavlja odnos do žuljenja in celo filozofijo. Improvizacija ima s svojimi impro pravili mesto v suetu: v terapiji (še posebej za depresijo, burnout in družinske odnose), v izobraževanju, v tehnologiji ali v podjetjih (vodenje, ustvarjalnost). Usi uporabljajo moč impro gledališča. Pozitiven in interaktiven pristop uporabne improvizacije ojačuje ljudi – v skorajda useh situacijah v žuljenju.



Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, ki izraža le mnenja avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.