

2023



ART EDUCATION

**DRAMA JAKO METODA
KSZTAŁTOWANIA OSOBOWOŚCI**



ART EDUCATION
BIURO@ARTEducation.PL
UL.HERBSTA 4 LOK 12
02-784 Warszawa
NIP 9511626679
REGON 145955301
www.arteducation.pl

Szanowni Państwo.

Przedstawiamy propozycję dramowych,
interdyscyplinarnych warsztatów.
Ofertę kierujemy dla mieszkańców,
którzy są zainteresowani podniesieniem jakości życia
poprzez formę sztuki jaką jest drama.

4 Mamy nadzieję, że propozycja warsztatów
"Drama w kształtowaniu osobowości"
spełni Państwa oczekiwania.
Naturalnie jesteśmy otwarci na
sugestie związane z modyfikacją oferty
pod kątem potrzeb.

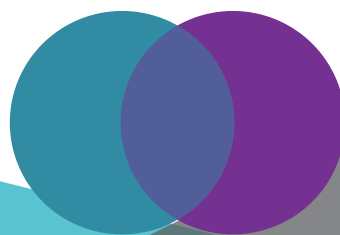
Monika Patrycja Jeremicz
& Zespół Art Education.

ART EDUCATION
BIURO@ARTEDUCATION.PL
500 857 775
www.arteducation.pl

Misja warsztatu: "Drama w kształtowaniu osobowości"

Wobec tak szybko zmieniającego się świata istotną kompetencją **stanowią wszechstronność i elastyczność.** Drama i jej wieloaspektowość, barwność i różnorodność jako metody rozwoju osobistego i możliwości jej zastosowania w różnych obszarach stanowią nowatorską formę rozwoju kompetencji miękkich, i elastyczności człowieka oraz wszystkich tych, którzy chcą lepszych relacji z samym sobą i pewnej, skutecznej komunikacji.

Drama jako innowacyjne narzędzie do emocjonalnego rozwoju i skutecznej komunikacji.



Cel nadrzędny:

Na fundamencie 20 letniej wiedzy i wielu doświadczeń, przygotowaliśmy zbiór metod, informacji i narzędzi możliwych zarówno do indywidualnego stosowania jak i w grupie i mających na celu usprawnienie jakości ludzkiego życia w różnych jego obszarach: społecznym, poznawczym, emocjonalnym i zawodowym.

**"W życiu nie chodzi o czekanie, aż burza minie. Chodzi o to, by nauczyć się tańczyć w deszczu."
[Vivian Green]**

Cele ogólne:



- 1 Wzrosną kompetencje w zakresie komunikacji ze słuchaczami, kolegami, bliskimi i samym sobą, co ma **znaczący wpływ na rozwijanie inteligencji emocjonalnej**, dobrostan i rozwój każdego człowieka, bez względu na wiek.
- 2 Trening podejmuje kluczowe działania pozwalające na **obniżenie stresu, zachowanie emocjonalnej równowagi**, wzrost kompetencji w zakresie skutecznej komunikacji.

Jack Nicolson to nie jest zwykły człowiek. Z tego co wiem, nigdy nie zagrał zwyczajnego faceta i nie jestem pewien, czy by potrafił.

Stephen King



- 3 Uczestnicy nabędą **zdolność wpływania na audytorium** poprzez **świadomość własnej postawy i możliwości**. Wzrośnie pewność siebie i motywacja a zmiany nie będą już stanowiły problemu.
- 4 Przekazane **narzędzia pomogą w budowaniu poczucia sprawczości i skutecznej komunikacji**, stanowiących podstawę do wiary we własne możliwości.


Ramy 40 h - harmonogram przykładowy

- Poznanie i zasady funkcjonowania jako organizmu w którym każdy wpływa na każdego
- Specyfika roli.
- Budowanie zaufania.
- Wpływ empatii w komunikacji.
- Motywacja i jej wpływ na rozwój i wzrost.
- Mocne i słabe strony.
- Studium dramy i emocji.
- Scenki dramowe praktyczne.
- Skuteczna komunikacja jako podstawa sukcesu w relacjach i rozwój.
- Komunikacja werbalna i niewerbalna.
- Sztuka występów publicznych.
- Kultura zachowania studium przypadków
- Znaczenie sprawczości i wpływu.
- Wzorce komunikacji.
- Podsumowanie.



DRAMA SKUPIONA NA LUDZIACH

Wydawałoby się, że aktorstwo to najprostsza profesja na świecie – wystarczy powyginać się trochę na scenie lub przed kamerą, powiedzieć parę kwestii i już można brylować na czerwonych dywanach i rozbijać się po mieście najnowszym modelem Porsche. Nic bardziej błędnego! To ciężka, mozolna praca, która wymaga nieustannej kontroli nad własnym ciałem, umysłem i emocjami. Gdy jednak pozna się już jej podstawowe reguły, życie staje się dużo ciekawsze i – co tu ukrywać – dużo łatwiejsze. I to nie tylko dla tych, którzy marzą o karierze na miarę Roberta De Niro czy Meryl Streep. Bo w dzisiejszym świecie umiejętności aktorskie potrzebne są każdemu – bez względu na wiek, płeć, zawód, ambicje czy marzenia.



"Zobaczyłem lekko zgarbionego chłopca ze spuszczoną głową i dotarło do mnie, jaki błąd popełniam, że coś trzeba zmienić, żeby nie był taki wycofany. Później zrozumiałem, że mowa ciała jest ważna, zbyt duża skromność blokuje rozwój."
Robert Lewandowski

DRAMA - PRÓBA DEFINICJI

Dramy nie da się jednoznacznie zdefiniować gdyż nie ma określonych ram a wynika to z jej wielowymiarowości i interdyscyplinarności.

Drama, jako forma działań człowieka zawiera się we wszystkich obszarach życia, stąd może służyć realizacji rozmaitych celów.

Z punktu widzenia pedagogiki stosowana jest jako drama edukacyjna, polegająca na odgrywaniu w rolach sytuacji, w których uczestnicy, pozostając w określonej konwencji zachowują się tak, jakby znajdowali się w innym kontekście i wchodzili w nowe interakcje interpersonalne.

Drama może być zastosowana zarówno jako metoda, jak i doświadczenie oraz jako proces, wymagający czasu i cierpliwości w oczekiwaniu na jego efekt.

Drama o próbowaniu życia w świecie wyobraźni, o przybieranych fikcyjnych rolach i próbach odegrania scen z przyszłości i przeszłości ma szerokie zastosowanie zarówno w życiu osobistym jak i zawodowym.

Antropologiczna definicja dramy określa ją, jako „swoisty sposób urzeczywistniania istoty człowieka, wyrażający się w nieustannej próbie życia, przebiegającej w ludzkiej psychice”

DLACZEGO ROLA?

Drama to bycie w roli i rozwiązywanie problemów swoich i innych ludzi, problemów bohaterów literackich. Dlaczego rola? Otóż rola pozwala pokonać stres, wyjść poza schematy. Uczestnik skupiając się na roli, zapomina przez chwilę o otaczającym świecie.... Drama jest dla uczestnika sztuczną sytuacją, dlatego musi być świadomy, że jest w dramie, że w ten właśnie sposób poszerza spektrum swoich kompetencji. Drama polega na wchodzeniu przez uczestnika w fikcyjne role aranżowane przez trenera prowadzącego.

Moja definicja dramy jest szeroka i bardzo bliska mojemu osobistemu przekonaniu o wielkiej roli działania. Drama oznacza działanie, usiłowanie, zmaganie się. Drama więc to dla mnie sposób na popróbowanie życia czy też mocowanie się z życiem. Uważam, że tylko działanie działa i przynosi wymierne korzyści. Niewątpliwie, drama poprzez stymulowanie do działania jest genialnym sposobem rozwoju osobistego i procesem szczególnym – transformacją, do której zaistnienia potrzebne jest uruchomienie wielopoziomowe czyli intelektu, emocji, wyobraźni uczestników oraz ciała. Zapewne drama nie jest jedyną metodą, która aktywizuje wielopoziomowo jednak to metoda mająca ogromny wpływ na rozwój zdolności empatycznych oraz umiejętności werbalnej i niewerbalnej komunikacji społecznej.

"Szkoła doświadczenia kosztuje, ale żadna inna nie potrafi lepiej wykształcić człowieka."

Benjamin Franklin

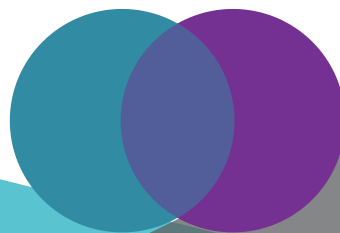


KIM JEST AKTOR?



- Jest całkowicie samowystarczalny.
- Zmotywowany na pracę.
- Posiada zasób narzędzi z których korzysta.
- Nie zrzuca winy na okoliczności.
- Aktor działa!
- Zawsze może więcej.
- Jest skupiony.

"Nigdy nie osiągniesz sukcesu trzymając ręce w kieszeni"
Arnold Schwarzeneger

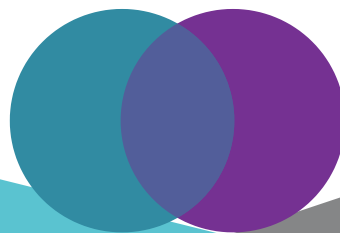


CO DAJE DRAMA?

- Stanowi swoisty trening życia
- Rozwija kompetencje społeczne, takie jak: komunikacja, negocjacje, autoprezentacja, umiejętność pracy w zespole i inne.
- Uczy samodzielnego myślenia, antycypowania i krytycznego oceniania rzeczywistości.
- UCZY próbowania życia czy też siłowania się z życiem, zogniskowanym studium przypadku, symbolicznym językiem, lustrem, improwizacją czy wreszcie spotkaniem.
- Poprzez barwność i różnorodność dramy, jako metody rozwoju osobistego i możliwości jej zastosowania w różnych obszarach stanowi nowatorską formę rozwoju kompetencji miękkich i elastyczności.



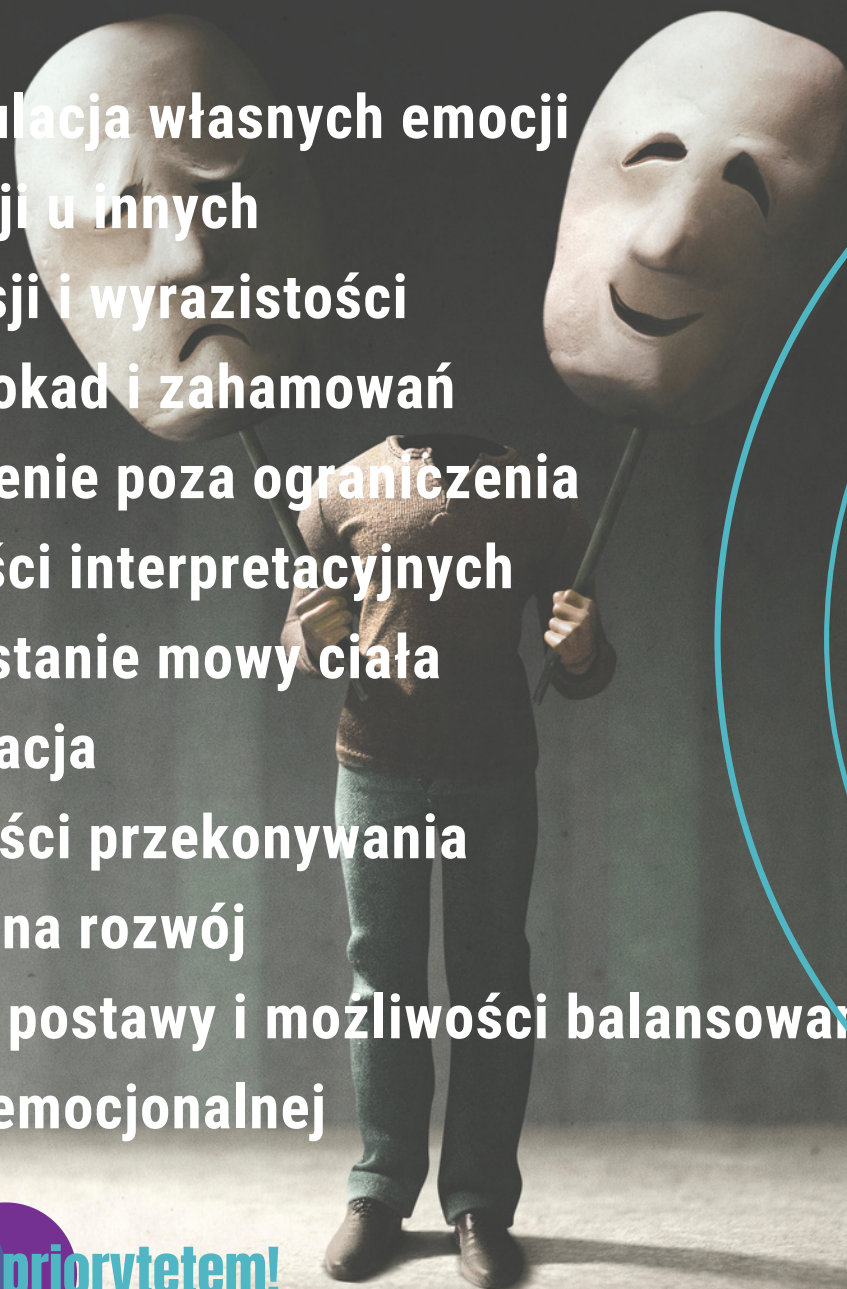
Drama poprzez stymulowanie do działania jest genialnym sposobem rozwoju osobistego i procesem szczególnym - transformacją, do której zaistnienia potrzebne jest uruchomienie wielopoziomowe czyli intelektu, emocji, wyobraźni uczestników oraz ciała.

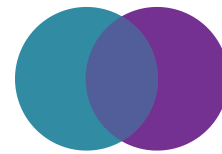


DZIAŁANIE DRAMY

- lepsze poznanie
- kontrola i samoregulacja własnych emocji
- odczytywanie emocji u innych
- rozwinięcie ekspresji i wyrazistości
- próba pokonania blokad i zahamowań
- swobodne wychodzenie poza ograniczenia
- rozwinięcie zdolności interpretacyjnych
- skuteczne wykorzystanie mowy ciała
- skuteczna komunikacja
- zwiększenie zdolności przekonywania
- bezpośredni wpływ na rozwój
- świadomość swojej postawy i możliwości balansowania
- rozwój inteligencji emocjonalnej

Jesteś dla nas priorytetem!





AUTORSKA METODA I JEJ UNIKALNOŚĆ

Kolejnym elementem dramowego metajęzyka jest odwaga. Ma ona miejsce zarówno po stronie nauczyciela, jak i ucznia. Trener dramy to osoba, która prowadzi zajęcia w sposób bardzo zindywidualizowany, spersonalizowany jednocześnie zawsze gotowa na pracę z emocjami, nie bojąca się sytuacji otwartych, niepewnych, problemowych.

Drama daje także możliwość bycia odważnym uczestnikom zajęć. Uczestnik dramy podejmuje działania ryzykowne i znajdujące się poza granicami jego potencjalnych możliwości poprzez dramową fikcję, zapewniającą mu poczucie bezpieczeństwa.

"Nie możemy rozwiązywać problemów, używając takiego samego schematu myślowego, jakim posługiwaliśmy się w trakcie ich pojawienia się".

Albert Einstein

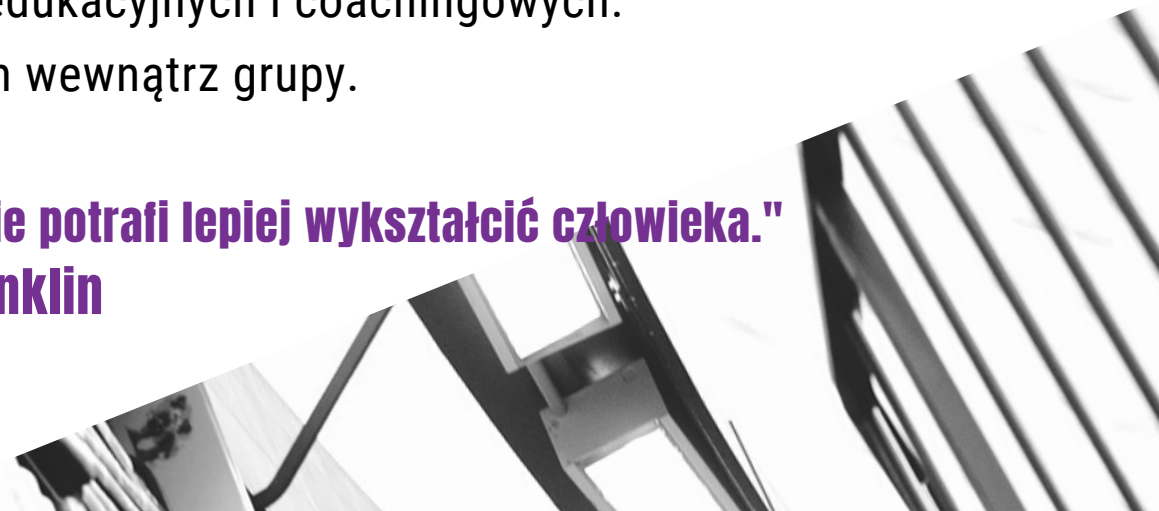


FORMUŁA PARTNERSKA I DEMOKRATYCZNA

- Aktywność i zaangażowanie uczestników w proces - FORMUŁA warsztatowa i demokratyczna.
- Przeniesienie akcentu na proces poznawania, uczenia się i zmian poprzez doświadczenia - (odgrywanie ról, ćwiczenia w parach, grupach, dyskusję moderowaną i wnioski).
- Efektywne wykorzystanie Dramy i elementów sztuki aktorskiej w procesie zmian, usprawniania skutecznej komunikacji i rozwijania kompetencji osobistych i zawodowych.
- Uczestnik znajduje się w centrum uwagi.
- Proces uczenia się jest ukierunkowany na pełny rozwój osoby uczącej się: intelektualny, poznawczy, emocjonalny, społeczny oraz moralny.
- Kształtowanie umiejętności samodzielnego myślenia, stawianie pytań otwartych i szukanie odpowiedzi.
- Tworzenie warunków i sytuacji sprzyjających nabywaniu nowych doświadczeń.
- Korzystanie z wiedzy oraz doświadczenia uczestników w konstruowaniu wzorców.
- Wykorzystanie sprawdzonych narzędzi psychoedukacyjnych i coachingowych.
- Komunikacja pomiędzy uczestnikami i trenerem wewnątrz grupy.

"Szkoła doświadczenia kosztuje, ale żadna inna nie potrafi lepiej wykształcić człowieka."

Benjamin Franklin



Co nas wyróżnia:

Zdobyte doświadczenie, autorski program i bogactwo narzędzi pozwalają na dopasowywanie się do specyfiki grupy i indywidualne podejście do każdego z uczestników.

Przyjazna atmosfera:



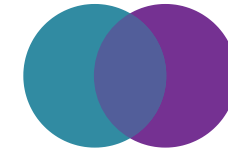
Zajęcia mają formułę warsztatową, co ma konkretny, jakościowy wpływ na nabywanie nowych kompetencji, pozyskania i wdrożenia konkretnych narzędzi do wykorzystania w codziennym życiu.

Poczucie humoru i autentyczność trenera stymuluje do współpracy a przyjazna atmosfera pobudza do nabywania nowych kompetencji.

Warsztat nie zawiera wykładów i nudnych teorii wobec czego pozostaje w pamięci uczestników na bardzo długo...



Ogólne informacje organizacyjne:



- Polecamy zaopatrzenie się w wodę.
- Z uwagi na charakter warsztatowy zalecamy luźny i wygodny strój oraz wygodne obuwie.
- Sala według wskazań Klienta - zalecamy możliwie jak największą przestrzeń z uwagi na ilość ćwiczeń.

Zapewniamy:

- Materiały do ćwiczeń dla wszystkich uczestników.
- Opiekę indywidualną każdego uczestnika.



„Jednym z największych lęków na świecie jest lęk przed opinią innych. Dopiero w momencie, w którym nie odczuwasz strachu przed tłumem, przestajesz być owcą – stajesz się lwem. Wówczas w Twoim sercu rodzi się potężny ryk - zew wolności. - Osho

TRENER: MONIKA PATRYCJA JEREMICZ

Aktorka teatralna i filmowa z ponad 25 letnim doświadczeniem scenicznym. Wielokrotnie porównywana do Ireny Kwiatkowskiej. Od 20 lat pasjonatka rozwoju osobistego, coachingu, terapeuta zajęciowy. Mistrzyni w wydobywaniu z ludzi ukrytych talentów. "Interdyscyplinarne warsztaty z wykorzystania dramy, technik aktorskich w życiu codziennym" to jej autorski zbiór narzędzi zdobywanych przez lata pracy i życiowego doświadczania.

W przyjazny sposób przekazuje konkretne umiejętności zarówno w zakresie umiejętności aktorskich, występów publicznych, narzędzi coachingowych jak i komunikacji. Daje ludziom poczucie, że mają znacznie większe możliwości niż dotąd myśleli i to nie przez wyświechtane „frazesy motywacyjne” lecz przez przeprowadzenie przez konkretny proces pozyskiwania skutecznych narzędzi.

Jest autorką programów szkoleniowych, m.in. „Sztuka komunikacji w biznesie”, „Rozwijaj potencjał przez sztukę”, „Sztuka w sprzedaży”, „Działaj albo giń”. Uważa, że tylko poprzez doświadczanie uczymy się i rozwijamy skutecznie.

Ukończyła wiele szkoleń i kursów z dziedziny biznesu, coachingu, terapii zajęciowej, sprzedaży, marketingu.

Zagrała w około 2000 spektakli, zrealizowała ponad 500 imprez i ponad 1000 szkoleń miękkich.

Od kilkunastu lat jej wiedza i pasja przekłada się na zadowolonych uczestników.

Prywatnie uwielbia naturę, zwierzęta i dom na wsi.

Lata pracy z ludźmi, wielokrotnie przekonały ją, że “W życiu jak w sztuce... wszystko zależy od Ciebie.”

Więcej o trenerze:

https://pl.wikipedia.org/wiki/Monika_Jeremicz

<https://encyklopediateatru.pl/osoby/25728/monika-jeremicz-siedliska>

<https://filmpolski.pl/fp/index.php?osoba=1143779>



KILKA REFERENCJI

Strona 17

więcej na naszej stronie :

<http://monikajeremicz.pl/index.php/referencje/>

Czasem od tak zwyczajnie , człowiek jest otwarty na nowe. Cokolwiek to nie znaczy.... I tak dokładnie było tym razem. Był czas, była energia i chęć by bez głębszego wnikania w to co mnie na miejscu czeka , zjawić się na warsztatach prowadzonych przez Monikę. Zjawić się i poczuć. Nie jestem przekonany do końca, czy warsztaty powinny się nazywać aktorskimi , bo przyznam że człowiek uczy się tam o wiele więcej niż tylko aktorstwa.

Uczy się siebie. Puste słowa ? Proszę ! Trochę pokory... Przyznam, że to czego dowiedziałem się o sobie, to czego doświadczyłem w gronie wielu pozytywnych i pragnących doświadczyć czegoś nowego ludzi, jest nieocenione.

Polecam to doświadczenie, wszystkim, zablokowanym i wciśniętym w ramy zasad i powinności ludziom. Osobom mającym kłopot z wyrażaniem swoich myśli, okazywaniem emocji przed większym audytorium i tym którzy zwyczajnie chcą się pobawić. Ludziom chcącym poznać nowych , pozornie z innych światów też ludzi.

To chyba tyle.

Monika dziękuję Ci ... jesteś malutka , a tak WIELKA ;

Z wyrazami szacunku i uznania.

Robert Szarapka

Fotograf twórca PHOTOholic.pl

KILKA REFERENCJI

więcej na naszej stronie :

<http://monikajeremicz.pl/index.php/referencje/>

W imieniu Kancelarii Prawniczej PATRIMONIUM informuję, że nasza Kancelaria korzystała z usług szkoleniowo - coachingowych Pani Moniki Jeremicz.

Usługi świadczone przez Panią Monikę Jeremicz cechował wysokiej klasy profesjonalizm – zarówno na poziomie merytorycznym, jak i organizacyjnym.

Pani Monika Jeremicz dała się poznać jako osoba zaangażowana w swoją pracę oraz posiadająca ogromne predyspozycje do prowadzenia szkoleń oraz coachingu, w tym łatwość nawiązywania kontaktów oraz subtelnego kierowania uczestnikami sesji ku odkryciu swojego potencjału.

Z pełną odpowiedzialnością polecam Panią Monikę Jeremicz jako osobę trenera rozwoju osobistego.

Adwokat, Radca prawny
Joanna Hetman-Krajewska

Monika, jeszcze raz ogromnie dziękuję za świetne warsztaty. Intrygujące, „wrzynające się w potencjał osobowości” ,pokazujące i wyciskające wszystko to co w człowieku najlepsze, pozytywnych wrażeń moc i genialną przygodę

Zdecydowanie rekomenduję
Adam Wysokiński
Wiceprezes, Dyrektor Marketingu
A.B.Berren – Handlowy Sp. z o.o.

15.11.2022 Warszawa

Rekomendacje

W imieniu Kancelarii Prawniczej Rachelski i Wspólnicy chcielibyśmy podziękować Pani Monice Jeremicz za przeprowadzenie szkoleń dla naszego zespołu ze „Sztuki występów publicznych i improwizacji”. Jednocześnie w tym miejscu chcielibyśmy rekomendować współpracę z Panią Moniką, jako osobą wiarygodną, kompetentną i profesjonalną w zakresie prezentowanych przez nią tematów szkoleniowych. Warsztaty, w których mieliśmy okazję brać udział były przygotowane w sposób profesjonalny i były dostosowane do naszych aktualnych potrzeb. Dzięki Pani Monice mogliśmy otworzyć się na nowe obszary, poznać siebie jeszcze lepiej, zdobyć bardzo ważną wiedzę i nauczyć się nowych praktyk doskonalenia naszego głosu i też dbania o niego. Dzięki łatwości z jaką Pani Monika nawiązała kontakt z grupą udało nam się odkryć w nas nieznaną dotąd potencjał i możliwości jakie przed nami stoją. Współpraca z Panią Moniką była czystą przyjemnością, dlatego z pełną odpowiedzialnością polecamy Panią Monikę Jeremicz jako trenera rozwoju osobistego i doskonałego trenera z zakresu sztuki występów publicznych i budowania swojego wizerunku.

Sto. Rachelski.
RADCA PRAWNY
Stanisław Rachelski

Jestem z Wami 20 lat

www.arteducation.pl

ART EDUCATION WYSTĄPIENIA PUBLICZNE

Ćwiczenia aktorskie niwelują lęk przed publicznymi wystąpieniami. W efekcie przemawianie publiczne staje się dobrą zabawą, pełną luzu, finezji, spontaniczności i autentyczności. Moją misją jest pokazać Ci narzędzia z zakresu sztuki aktorskiej i wystąpień publicznych, które skutecznie zadziałają po to, żebyś osiągnęła/osiągnął sukces zawodowy i szczęście osobiste. Zaufaj mi. To działa!

Monika Jeremicz
Monika Patrycja Jeremicz
AKTOR, TRENER, COACH



Zadzwoń
+48 500 857 775



Poznaj nas
ARTEducation.PL

