

HARMONOGRAM WARSZTATÓW W RAMACH IPAZ

| Zaplanowane warsztaty | Data realizacji |
|--|--|
| Warsztaty grupowe (8 spotkań po 3 h) z 10 uczestniczkami projektu Interaktywnej Pracowni Aktywności Zawodowej przygotowujący do tworzenia i zaprezentowania spektaklu przez kobiety bezrobotne 50+ | 11 kwietnia - 6 czerwca 2018 r. (środy od godz. 10:00 do 13:00) |
| Spektakl LUB Dramy "Zmiany" podczas jednego z warsztatów | 18 kwietnia 2018 r. |
| Warsztat z wizażu dla uczestniczek projektu (2h) | 8 czerwca 2018 r. (godz. 10:00-12:00) |
| Finałowy spektakl projektu stworzonego przez uczestniczki | 12 czerwca 2018 r. (godz. 18:00) |
| Warsztat z żonglerki (4 h) | 13 czerwca 2018 r. (godz. 10:00-14:00) |
| Indywidualne sesje psychologiczne z uczestniczkami projektu (3 h) | 18 czerwca - 20 lipca 2018 r. |
| Indywidualne sesje coachingowe z uczestniczkami projektu (5 h) | 27 czerwca - 31 lipca 2018 r. |

Załącznik nr 3

| Data warsztatu | Ćwiczenie | Czas trwania | Cele |
|----------------------------|---|--------------|--|
| 11 kwietnia 2018 r. | Przedstawiamy się | 15 minut | Poznanie prowadzących oraz uczestniczek projektu |
| | Powtarzanie imienia w kole | 5 minut | Utrwalenie imion nowo poznanych osób, koncentracja, wzmocnienie pamięci |
| | Przedstawienie informacji o projekcie | 10 minut | Zapoznanie uczestniczek z harmonogramem spotkań, celami projektu |
| | Przedstawienie metody dramy stosowanej przy użyciu rekwizytu - płaszcz | 15 minut | Zapoznanie uczestniczek z metodą jak będzie używana w przeprowadzaniu warsztatów ze szczególną uwagą położoną na Teatr Forum |
| | Sesja pytań i odpowiedzi | 25 minut | Umożliwienie uczestnikom zebrania jak największej ilości informacji o projekcie |
| | Przerwa | 20 minut | |
| | Opowiadanie o sobie za pomocą kości story cubes | 30 minut | Poznanie się, integracja, ćwiczenie kreatywności |
| | Kontrakt - ustalenie w podgrupach najważniejszych zasad a następnie pokazanie w postaci kalamburów wymyślonej przez siebie zasady | 50 minut | Ustalenie zasad na czas warsztatów |
| | Podsumowanie warsztatu | 10 minut | Podsumowanie dotychczasowych działań i zapowiedzenie kolejnego warsztatu i jego charakteru |
| 18 kwietnia 2018 r. | Rundka na "dzień dobry" | 10 minut | Zbadanie poziomu energii grupy |
| | Rozgrzewki dramowe przed spektaklem | 10 min | Integracja, poznanie się, |
| | "Zmiany" Spektakl Teatru Forum | 100 minut | Zapoznanie uczestniczek z metodą Teatru Forum, postawienie się uczestniczek w |

| | | | |
|----------------------------|---|----------|---|
| | | | roli tzw. widzo-aktorów |
| | Dyskusja | 20 minut | Poznanie opinii, wrażeń, podzielenie się emocjami i informacjami jakie uczestniczki posiadają po uczestnictwie w spektaklu. opowiedzenie o założeniach jakie tworzą spektakle Teatru Forum |
| | Przerwa | 20 minut | |
| | Podsumowanie i bank pytań | 20 minut | Odpowiedzenie na pytania uczestniczek i przedstawienie dalszego planu działań warsztatowych |
| 25 kwietnia 2018 r. | Rundka na "dzień dobry" | 15 min | Zbadanie poziomu energii grupy |
| | Rozgrzewka dramowa: chodzenie po sali i wchodzenie w różne role | 5 min | Zapoznanie z przestrzenią, skoncentrowanie się na poleceniach, wchodzenie w role |
| | Rozgrzewka: cebula | 10 min | Ćwiczenie improwizacji, elastyczne przechodzenie od scen poważnych do humorystycznych, reagowanie na rolę partnera w ćwiczeniu |
| | Pogadanka na temat opresji w Teatrze Forum | 10 min | Omówienie opresji przez prowadzących, podanie przykładów z życia |
| | Praca w parach: przykłady opresji w naszym życiu (środowisku) | 25 min | Dzielenie się własnym doświadczeniem, ćwiczenie aktywnego słuchania, nadanie tytułów historiom, omówienie ćwiczenia na forum |
| | Rzeźba | 10 min | Symboliczne przedstawienie zasłyszanych historii opresji za pomocą "żywej rzeźby"- ćwiczenie kreatywności. Możliwość zmodyfikowania rzeźby. |
| | Przerwa | 20 min | |
| | Liczenie do 10 | 10 min | Ćwiczenie koncentracji, ćwiczenie reagowania na potrzeby innych uczestniczek |
| | Dyskusja moderowana na temat opresji z jaką można spotkać się w życiu zawodowym | 35 min | Wymiana doświadczeń, szukanie wstępnych inspiracji na temat spektaklu i wybadanie przez prowadzących potrzeb i ważnych problemów dla uczestniczek. |

| | | | |
|----------------|---|------------------------------|---|
| | (kobiety 50+) | | |
| | Prezentowanie za pomocą słowa i gestu, krótkiego wniosku z dyskusji | 10 min | Sprawdzenie rozumienia tematu przez uczestniczki, pokazanie różnych perspektyw na ten sam temat, ćwiczenie kreatywności. Podsumowanie przez prowadzących |
| | Podsumowanie warsztatu: samolot z refleksjami | 10 min | Poznanie odczuć uczestniczek po odbytych warsztacie. |
| 9 maja 2018 r. | Rundaka na powitanie | 10 minut | Lepsze poznanie uczestniczek, ich predyspozycji, zbadanie poziomu energii i zaangażowania w grupie po 2 tygodniach przerwy od ostatniego warsztatu |
| | Chusty - używanie rekwizytu w improwizacji | 15 minut | W celu zapoznania się z rekwizytem uczestniczki wykonują 2 zadania: 1. za pomocą koloru chusty pokazują swoje dzisiejsze emocje, nastawienie z którym zaczynają dzień i warsztat, 2. za pomocą chusty pokazują co dzieło się u nich w ostatnim czasie. Cel oswojenie z teatrem, pobudzenie kreatywności. |
| | Bar mleczny | 10 minut | Rozluźnienie, kreatywność, inne spojrzenie na warsztaty |
| | Praca - krąg + omówienie | 20minut + 30 minu t | Celem jest poznanie spojrzenia uczestniczek na pracę. Opisanie przymiotnikami pracy idealnej, wad i zalet podjęcia pracy stworzy podwaliny do spektaklu. Wypisane problemy stworzą fundament do zbudowania bohaterki, a prowadzące poznają lepiej historię pracy każdej z uczestniczek <i>Na środku kładziemy kartkę z napisem praca, uczestniczki piszą swoje przymiotniki, które opisują</i> - idealną, wymarzoną pracę, - zalety, - wady, które układamy w kolejno wokół napisu praca |
| | Improwizacje | 30 minut | Skonkretyzowanie problemów z ćwiczenia "Praca - krąg" przez małe grupy 2-3 uczestniczki w postaci scenek improwizowanych na podstawie |

| | | | |
|------------------------|--|----------|--|
| | | | przymiotników z poprzedniego zadania |
| | 3 piłki | 10 minut | Ćwiczenie na zwiększenie koncentracji |
| | Baba Jaga | 15 minut | Ćwiczenie na współpracę oraz pokazanie zależności między każdym członkiem grupy, pokazanie, że każdy jest ważny w tworzeniu spektaklu |
| | Improwizacje | 45 minut | stworzenie przez improwizowane sceny bohaterki. 3 osobowe zespoły rozmawiają i tworzą własnych bohaterów w wymyślonej przez siebie scenie, która dotyczy tematu pracy |
| | Mydełko Fa | 5 minut | Zabawna kąpiel/ prysznic w rytm muzyki jako zmycie ról przybranych w trakcie warsztatu, rozluźnienie |
| 16 maja 2018 r. | Rundka na dzień dobry: tego o mnie nie wiecie!/ Jestem Szalona bo...? | 20 minut | Lepsze poznanie uczestniczek, ich predyspozycji, zbadanie poziomu energii i zaangażowania w grupie |
| | Rozgrzewka dramowa: "To nie jest butelka.." | 15 minut | Pobudzenie, ćwiczenie kreatywności, przełamywanie sztywności myślenia |
| | Rozgrzewka dramowa: "Kto tak jak ja?" | 15 minut | Integracja, wprowadzenie dobrej atmosfery, |
| | Dyskusja: próba opisu głównej bohaterki | 40 minut | Rozmowa w parach o tym kim według mnie jest główna bohaterka- tworzenie postaci, która będzie dla wszystkich bliska. Dyskusja na forum i wymiana perspektyw i pomysłów. |
| | Przerwa | 20 minut | |
| | Kłótnia samogłoskami | 10 minut | Wejście w rolę, rozluźnienie, ćwiczenie improwizacji |
| | Improwizacje w temacie postaci spektaklu | 35 minut | Budowanie postaci, poznanie różnych pomysłów uczestniczek na temat bohaterów spektaklu, wymiana spostrzeżeń, oswojenie uczestniczek z grą i wcielaniem się w role |
| | Ćwiczenie z kartami coachingowymi: co biorę dla siebie, co przede mną? | 25 minut | Podsumowanie warsztatu, wymiana doświadczeń, zbadanie końcowych odczuć grupy |
| 23 maja 2018 r. | Pogoda na dziś | 25 minut | Ćwiczenia mające na celu pobudzenie |

| | | | |
|------------------------|--|----------|---|
| | | | kreatywności, pobudzenie do tworzenia opowieści o głównej bohaterce, zbadanie poziomu zaangażowania uczestniczek projektu |
| | Idź - stój | 10 minut | Podniesienie stopnia koncentracji, uważności oraz fizyczne przygotowanie do dalszej części warsztatu |
| | Talerz z niesfornym groszkiem | 10 minut | Celem jest doświadczenie odpowiedzialności za pozostałych uczestników – spektakl, fizyczne ćwiczenie na rozgrzanie ciała przed improwizacjami |
| | Improwizacje: - w sklepie, - w rozmowie z hydraulikiem, - w rozmowie z sąsiadką | 20 minut | Poznanie lepiej głównej bohaterki poprzez improwizacje w różnych miejscach, różnych sytuacjach |
| | Przerwa | 20 minut | |
| | Próby do spektaklu | 90 minut | Ustalenie kolejnych scen spektaklu, wybór uczestniczek, które zagrają w spektaklu Teatru Forum |
| | Chałupy welcom to | 5 minut | Wyjście z roli przy muzyce, rozluźnienie atmosfery |
| 30 maja 2018 r. | Mój ulubiony kwiat | 15 minut | Rundka na przywitanie. Lepsze poznanie uczestniczek, zbadanie ich poziomu energii. |
| | Wesoły niedźwiedź w ponurym lesie | 5 minut | Ćwiczenie mające na celu przygotowanie do improwizacji w dalszej części warsztatu. |
| | Anioł Stróż + omówienie | 40 minut | Wstęp do dyskusji o lękach i obawach jakie uczestniczki mają przed zagranie w spektaklu, wystąpieniami publicznymi, ocena przez innych. |
| | Przerwa | 20 minut | |
| | W Szczebrzeszynie... | 5 minut | Ćwiczenie na rozgrzanie aparatu mowy |
| | Próby do spektaklu | 90 minut | Tworzenie kolejnych scen spektaklu, ustalenie fabuły i problemu głównej bohaterki, dyskusja nad bohaterami, dyskusja o scenografii, stworzenie listy cech głównej bohaterki |
| | Kąpiel w rzece | 5 minut | Zakończenie warsztatu wyjściem z ról w jakie wchodziliśmy na warsztacie |

| | | | |
|-------------------|---------------------|----------|---|
| 6 czerwca 2018 r. | Rundka na powitanie | 12 minut | Poznanie energii grupy od czasu poprzedniego spotkania, podzielenie się pomysłami na spektakl, oczekiwaniami co do spektaklu |
| | Spacer po... | 10 minut | Ćwiczenie na pobudzenie kreatywności, ćwiczący elastyczność, |
| | Bzycząca łąka | 5 minut | Ćwiczenia dźwiękonaśladowcze na rozgrzanie aparatu mowy. |
| | Próby do spektaklu | 60 minut | Na ostatnim warsztacie próbujemy całego spektaklu, szlifujemy detale takie jak kostiumy, ustawienie scenografii, ostatnie szczegóły cech bohaterów. |
| | Przerwa | 20 minut | |
| | Próby do spektaklu | 65 minut | Na ostatnim warsztacie próbujemy całego spektaklu, szlifujemy detale takie jak kostiumy, ustawienie scenografii, ostatnie szczegóły cech bohaterów. |
| | Kąpiel w SPA | 3 minuty | Zakończenie warsztatu wyjściem z ról w jakie wchodziliśmy na warsztacie |

Załącznik nr 4

Link do bloga:

<https://lubdrama.blogspot.com/>