

Improteater for unge med ASF

Kursus 2 - Vi øver sociale situationer

Målgruppe: Unge med ASF (15-30 år). Antal deltagere: 1-12 personer, afhængigt af deltagernes ønsker.

Tidsrum: Aftales nærmere. Kursuspris: Aftales nærmere. Vejledende timepris: 800 kr. ekskl. moms. (tillæg for kurser/workshops uden for København).

Hvad er improteater?

Improteater er improviseret teater, det vil sige teater uden manuskript. På Kursus 1 slipper vi fantasien løs, på Kursus 2 øver vi specifikke sociale situationer. Begge kurser er fyldt med leg og humor.

Hvorfor øve sociale situationer?

Mange sociale situationer kan være udfordrende at håndtere. For eksempel en eksamen, en jobsamtale, dagligdags smalltalk, dating eller at foretage en præsentation for en gruppe mennesker. Allerede inden man befinder sig i situationen, kan man opleve usikkerhed over for det ukendte, modstand mod at springe ud i noget nyt, modvilje mod at blive dømt og vurderet, og ikke mindst frygt for nederlag.

Det giver tryghed at forberede sig. Og en meget virkningsfuld metode er at benytte rollespil til at øve de pågældende situationer på forhånd. Sammen med coachen får man som deltager mulighed for at afprøve og lege med forskellige måder at kommunikere, både verbalt og non-verbalt, ligesom man i trygge rammer kan opleve sine fysiske og følelsesmæssige reaktioner. Der ligger en sikkerhed i at blive rutineret i en specifik situation, men også i at være forberedt på det uventede. Som et nyttigt supplement til planlægning træner vi derfor at improvisere, med udgangspunkt i forskellige øvelser hentet fra improteatrets verden.

På denne måde bliver situationens sociale koder og øvrige "ingredienser" efterhånden mere velkendte - noget vi kan lege med - ligesom vi erfarer, at uventede hændelser ikke nødvendigvis er farlige, men snarere udgør muligheder, som vi kan håndtere og bruge meningsfuldt og måske endda humoristisk.

Hvem er kursets coach?

Jeg hedder Torben og er cand.mag. i moderne kultur. Jeg har arbejdet professionelt i teaterbranchen siden 2009 og undervist psykisk sårbare og unge med ASF i improteater de sidste to år. Se også det vedlagte CV.

Som coach sørger jeg for, at deltagerne føler sig hjemme i deres komfortzone, også mens vi udvider zonen stille og roligt. Jeg skaber et afslappet rum, hvor vi kan lege og bruge vores første indskydelse frejdigt og uden fordømmelse, og hvor det er fint at famle sig frem. Social situationsfornemmelse kan være svært for os alle sammen, men jeg har den indstilling, at alle bidrag er værdifulde, og at "fejl" og utilsigtede hændelser også kan bruges til noget. Grundlæggende er jeg deltagernes trofaste og opmuntrende ledsager på rejsen mod at turde være sig selv - og være kreativ - i enhver situation.



Torben Stig Hansen
www.improimperiet.dk
torbanon@gmail.com

40 54 47 05