

Współpraca w zespole Czyli niech MOC będzie z grupą!

Interaktywne szkolenie wykorzystujące metody improwizacji teatralnej.*

CEL SZKOLENIA:

Każda grupa ludzi to zespół indywidualności. By grupa indywidualistów mogła **współpracować ze sobą wydajnie**, potrzebuje **efektywnej komunikacji, zgody, uważności, elastyczności i wspierania się w rozwijaniu pomysłów oraz radzenia sobie ze stresem**.

Na szkoleniu uczestnicy:

- zapoznają się z główną zasadą improwizacji „TAK, I...” i ile korzyści płynie ze wzajemnej akceptacji i rozwijania pomysłów
- zwiększą umiejętności kreatywnego współdziałania
- nauczą się jak działać w grupie warunkach stresu i jak dzielić zadania
- dowiedzą się jak aktywnie słuchać
- zrobią ćwiczenia by sprawdzić czy są osobą, która woli kierować czy być kierowanym i jak to jest być po drugiej stronie



O SZKOLENIU: IMPROWIZACJA TO ZAUFANIE I KOOPERACJA!

Kiedy GRUPA improwizatorów gra spektakl improwizowany bez żadnego przygotowanego wcześniej scenariusza i zainspirowany słowem od publiczności, musi polegać na sobie, współpracować i się słuchać.

**Jej największą siłą jest wówczas
współpraca zespołowa, akceptacja, zaufanie i słuchanie.**



W trakcie szkolenia nasza trenerka położy duży nacisk na **kooperację** oraz **aktywne słuchanie, uwagę na partnera, elastyczność, akceptację i zgadzanie się, kreatywne współtworzenie i rozwijanie pomysłów**. Szkolenie jest angażujące i interaktywne. Uczestnicy wykonują serię ćwiczeń, a po każdym z nich wraz z prowadzącą podsumują jego aspekty i na gorąco wymienią uwagi.

Warsztaty nie tylko uczą umiejętności komunikacji i zwracania uwagi na współpracowników, ale wpisuje się także bardzo w maksymę: „**Szkolenie to też zabawa**”.

Szkolenie w unikalny, inspirujący, zabawny ale bardzo praktyczny i szybki sposób likwiduje bariery i tworzy więzi między uczestnikami. Powoduje, że wychodzą z niego zintegrowani, uśmiechnięci i z narzędziami, których mogą użyć w swoim środowisku pracy.

PROGRAM SZKOLENIA:

9:00 – 10:30	<p>BLOK I</p> <p>Akceptacja i zgoda w teorii i praktyce</p> <p>Dynamiczne ćwiczenia w parach i zespołach z wykorzystaniem improwizacji</p> <p>Principia Improwizacji Teatralnej w budowaniu dobrego zespołu, czyli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Akceptacja i zasada „tak, • Zaufanie i szacunek w grupie • Elastyczność • Pozytywne podejście, zaangażowanie a osądzanie. 	
10:30 – 10:45	Przerwa	
10:45 – 12:00	<p>BLOK II</p> <p>Współpraca w warunkach stresu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konstruktywne współdziałanie • Kreatywne współtworzenie • Stres i radzenie sobie z wielozadaniowością 	
12:00 – 12:15	Przerwa	
12:15 – 14:00	<p>BLOK III</p> <p>Improwizacja a aktywne słuchanie i jego zalety w budowaniu zespołu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Magia aktywnego słuchania – interaktywne ćwiczenia i narzędzia by stać się dobrym partnerem w zespole • Uwaga na drugą osobę • Pozytywne podejście • Zgoda podwładnego i odpowiedzialność w podejmowaniu decyzji 	
14:00 – 14:15	Przerwa	

14:15 – 15:30	BLOK IV Symulacja Improwizacyjna KIEROWCA I PASAŻER W tym ćwiczeniu cała grupa zostanie zaangażowana do bardzo praktycznych warsztatów Każdy uczestnik będzie pełnił w zespole konkretnie opisaną przez trenerkę funkcję, Dzięki temu zostaną odkryte predyspozycje uczestników. Podsumowanie zdobytych umiejętności i wiedzy
---------------	---

TRENER: MONIKA OZDARSKA



Kiedy w styczniu 2012 roku Monika Ozdarska zetknęła się z Improwizacją Teatralną nie spodziewała się, że zakocha się w tej dziedzinie sztuki i odda jej całym sercem. Od tamtej pory nieustannie się rozwija, trenuje i zgłębia tajniki tej wymagającej sztuki. Uczestniczyła w ponad 200 warsztatach u ponad 80 znakomitych nauczycieli improwizacji z całego świata (obu Ameryk, Australii i Europy). Tylko w 2018 i 2019 roku uczestniczyła w ponad 500 godzinach warsztatowych w kraju i za granicą. Aktywnie uczestniczy w życiu europejskiej społeczności improwizatorów i bierze udział w międzynarodowych festiwalach improwizacji teatralnej. Wystąpiła na festiwalu w Hiszpanii, Finlandii, Grecji i Szwecji. Od 2012 roku regularnie występuje w Warszawie i zagrała ponad 200 spektakli.

Używając metod improwizacji teatralnej szkoli w Polsce i za granicą, zarówno improwizatorów, mówców i pracowników korporacji. Prowadzi warsztaty po polsku i po angielsku. Wraz ze swoją warszawską grupą Teatru Improwizowanego „Bez Klepki” współpracowała m.in. z: Ikea, Santander Bank, Mercedes, Coloplast, Angelini, Uniwersytetem Warszawskim.

Jest współzałożycielem stołecznej Centralnej Spółdzielni Komediowej, która od września 2017 funkcjonuje na komediowej mapie Warszawy i kilka razy w tygodniu gości na swej scenie spektakle komediowe. Zaprasza do Polski nauczycieli i ma duży wkład w rozwój Polskiej improwizacji teatralnej.

W 2019 roku była gościem dwóch anglojęzycznej audycji: Improv London Podcast by Stuart Moses oraz The Improv Chronicle Podcast by Lloydie James Lloyd. Od kilku lat prowadzi na Facebooku stronę „The Art os YES” poświęconą improwizacji.

Z wykształcenia jest Archeologiem (UW) ze specjalizacją „Starożytny Bliski Wschód”, z zawodu grafikiem komputerowym z wieloletnim doświadczeniem w rodzimych i sieciowych agencjach reklamowych. Uprawia sporty, czyta biografie i powieści historyczne, jeździ jednoślada.