

Sjálfstyrkinganámskeið

*„Til að læra að ná árangri, þá þarf maður fyrst að læra að mistakast.“
Michael Jordan (Einn besti körfuboltakappi í heimi)*

Markmið

Markmið námskeiðsins er að virkja jákvæðan og skapandi huga og efla sjálfstraustið sem hvetur þátttakendur til að taka af skarið til að vera færari að standa með sjálfum sér og að tjá sig í ýmsum aðstæðum.

Markhópur

Fyrir þá sem vilja vera öruggari í framkomu og öðlast meiri trú á eigin getu til að tjá sig.

Innihald

Námskeiðið mun meðal annars styðjast við grunnaðferðir og tækni úr leiklistarheiminum, auk léttrar verkefnavinnu og hópefli.

Lögð verður áhersla á æfingar sem efla skapandi hugsun og æfingar í árvekni sem er markviss þjálfun til að efla skynfærin, sleppa ritskoðun og vera í núinu. Einnig er unnið með framkomu, sjálfssálit, líkamsbeitingu og röddina.

Námsefni

Útprentuð blöð með æfingum

Kennsluáferð

Hóp- og einstaklingsæfingar, videofræðsla, dæmisögur, umræður og æfingar sem eru gerðar á staðnum og heima. Léttir textar til aflesturs.

Ávinningur

- Meiri færni í framkomu og tjáningu.
- Að finna styrkleika sína.
- Jákvæðara viðhorf og meiri vellíðan.
- Með því að fara út fyrir þægindahringinn okkar, þá aukum við möguleikann á því að ná árangri í því sem við ætlum okkur og með meiri árangri eykst sjálfstraustið til þess að halda áfram að takast á við nýjar áskoranir sem lífið býður upp á.

Tímasetning

Sjá nánar

Kennari

Brynja Valdís Gísladóttir
Leikkona og leiklistarkennari