

Lua Nova



InterDito
Grupo de Teatro da FPCE-UC



Cofinanciado por:

CENTRO 2020

PORTUGAL
2020



UNÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

As sessões de capacitação decorrerão em dois dias, tendo como principais temas a abordar/realizar:

Primeiro dia	Segundo dia
Boas-vindas e preparação do espaço	Boas-vindas e preparação do espaço
Breve introdução ao Teatro do Oprimido	Aquecimento vocal
Introdução ao Teatro Fórum	Samurai
Estabelecimento das regras de funcionamento do grupo	Improvisar com o corpo
Planificação das sessões	Imagem da palavra
Nomes ritmados	Pausa para descanso
Hipnose colombiana	Zombie
Pausa para descanso	Zip-Zap-Boing-Psss
Zip-Zap-Boing-Psss	Dramaturgia
Encontro na diagonal	Partilha das experiências vividas ao longo da manhã
Os mimos	Chi Kung
Máquinas	Auto-massagens
Partilha das experiências vividas ao longo da manhã	1, 2, 3... 10!
Aquecimento corporal	Dramaturgia
Parar e tocar	Pausa para descanso
Encontro emocional	Palma circular
Situações-problema	Palma livre
Pausa para descanso	Apresentação das cenas de TF
Palma circular	Girassol
Estátuas da situação-problema	Partilha da experiência vivida ao longo dos dois dias
Chuveiro emocional	Poço das Emoções
Partilha da experiência vivida ao longo do dia	

População-alvo Professores e alunos do Ensino Secundário, médio e superior.

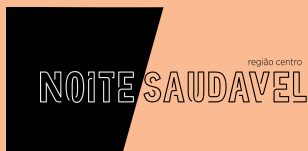
Duração Formação de 2 dias (com *follow-up* / seguimento).

Objetivos Dotar os intervenientes das ferramentas base do Teatro do Oprimido de modo a mudar atitudes, promover a participação, cooperação e a responsabilidade quer individual quer grupal. Desenvolver, através do Teatro a mudança pessoal e social, designadamente no âmbito da (con)vivência saudável em ambientes noturnos.

Monitores Psicólogos com formação em Teatro e Teatro do Oprimido.

Atividades Dinâmicas e exercícios grupais em torno da vivência da noite. Temas como, por exemplo, o bullying, o sexo desprotegido, o álcool e o sono podem ser trabalhados no sentido de capacitar os intervenientes de ferramentas positivas de mudança pessoal e social.

No final será realizada uma sessão pública de Teatro Fórum.



Noite Saudável das Cidades do Centro de Portugal

Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra – Polo Sobral Cid – Pavilhão 9 | Conraria, 3040-714 Castelo Viegas
239 437 090 | 964 429 128 / 211 / 076 | noitesaudavel@noitesaudavel.pt | www.noitesaudavel.pt

Coordenação

João Garrido Oliveira
Margarida Pedroso de Lima

Cofinanciado por:

