



## PROGRAM WARSZTATÓW AKTORSKICH

1. Przedstawienie najważniejszych aspektów zawodu aktorskiego i pracy scenicznej.
2. Ćwiczenia z głosem - mowa, emisja, dykcja, a także świadomość ciała i sygnałów pozawerbalnych:
  - nauka oddychania torem przeponowym,
  - zasady prawidłowego dysponowania głosem,
  - ćwiczenia usprawniające aparat mowy,
  - gimnastyka słowna- połamanie języka.
3. Świadome radzenie sobie ze stresem podczas występów scenicznych:
  - trema - jak działa trema i skąd się bierze?
  - rozróżnienie tremy - duża trema ( blokująca), mała trema (mobilizująca).
  - metody zwalczania tremy (ćwiczenia).
4. Interpretacja tekstu:
  - siła przekazu,
  - wyrażanie i wzbudzanie emocji różnorodnych emocji w zależności od sposobu interpretacji danego tekstu.
5. Wystąpienia improwizowane:
  - realizowanie prostych zadań aktorskich polegających na „wchodzeniu w rolę”.
  - ćwiczenie komunikacji oraz umiejętności obrazowego przedstawiania zadań aktorskich.
6. Omówienie zagadnień związanych z rozwijaniem umiejętności prezentacji i występów publicznych - umiejętności niezbędnych nie tylko podczas pracy na scenie:
  - najważniejsze zasady wystąpienia publicznego,
  - postawa ciała podczas występu scenicznego,
  - spojrzenie - jak patrzeć na swoich słuchaczy,
  - znaczenie oddechu jako narzędzia zmniejszającego stres,
  - „mowa ciała” narzędziem kształtowania skutecznego przekazu.

7. Ćwiczenie zdobytych umiejętności na konkretnych tekstach/rolach przygotowywanych przez koło teatralne.

8. Podsumowanie warsztatów.