

WP3 - Program Comun de Formare pentru Sectoarele Social, Cultural și de Sănătate - Activitate de învățare activă modul 4 #2

DOCUMENT ELABORAT DE: EDRA

Activitate de învățare activă – descriere

Modul	4. Teatrul și activitățile teatrale ca metode de gestionare și tratament al tulburărilor de sănătate mintală la vârsta înaintată
Capitol	Capitolul 2: Utilizarea teatrului ca metodă de gestionare și tratament al tulburărilor de sănătate mintală la vârsta înaintată
Denumirea activității	Teatru de improvizație pentru exprimare emoțională
OBIECTIV(E)	- Pentru a încuraja exprimarea emoțională și spontaneitatea la adulții în vârstă prin teatrul de improvizație. - Pentru a îmbunătăți interacțiunea socială și a reduce sentimentele de anxietate sau izolare.
METODE	Teatru de improvizație și brainstorming: Participanților li se vor oferi scenarii și li se va cere să-și improvizeze răspunsurile, angajându-se într-un dialog spontan și un joc de rol. Acest lucru se va face în perechi sau în grupuri mici.
TIMP ALOCAT	50 minute
RESURSE NECESARE	Față în față : foi cu scenarii (imprintate), spațiu pentru mișcare, scaune aranjate în grupuri, tablă albă sau flipchart pentru brainstorming. Online : platformă de întâlnire virtuală cu săli de lucru, versiuni digitale ale scenariilor (partajate pe ecran sau prin chat), instrumente de brainstorming online precum Google Jamboard
INSTRUCȚIUNI*	Introducere (10 minute): Explicați conceptul de teatru de improvizație și modul în care acesta ajută la exprimarea emoțională și flexibilitatea mentală, făcând referire la principiile terapiei prin dramă. Activitate de încălzire (5 minute): Începeți cu un exercițiu de improvizație de bază, cum ar fi „Da, și...”, în care participanții dezvoltă afirmațiile celuilalt în perechi sau grupuri mici. Joc de activitate (20 de minute): Față în față : Împărțiți participanții în grupuri mici și oferiți fiecărui grup o idee de scenariu (de exemplu,

	„Sunteți la o adunare de familie”, „Tocmai ați primit vești neașteptate”, „Sunteți înghesuit în autobuz și este trafic”, „Nu sunteți de acord cu colegul dvs. în privința temperaturii aparatului de aer condiționat”, „Sunteți în sala de așteptare la doctor”. Grupurile improvizează scene scurte pe baza scenariilor. ● Online : Folosiți camerele de grup. Atribuiți fiecărui grup un scenariu, iar participanții improvizează scene, fie cu camerele deschise pentru limbajul corpului, fie folosindu-și doar vocile. Discuție și reflecție (10 minute): Discutați modul în care improvizația le-a permis participanților să-și exprime emoțiile în mod spontan. Reflecțați dacă activitatea i-a ajutat pe participanți să se simtă mai relaxați sau mai conectați unii cu ceilalți. Încheiere (5 minute): Rezumați beneficiile exprimării emoționale prin teatru și importanța creativității în menținerea sănătății mintale.
REFERINȚE	<i>Teoria rolului lui Jacob L. Moreno, principiile terapiei prin dramă</i>
FOI DE LUCRU	<i>Ideii de scenariu : exemplele includ „Întâlnești un vechi prieten la piață”, „Plănuiești o zi de naștere surpriză pentru un membru al familiei”. Acestea pot fi tipărite sau partajate digital.</i>



“Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă”

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973



“ON STAGE IN THE GOLDEN AGE: THEATRE FOR HEALTHY AGEING”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - RO01 - KA220 - ADU - 000160973

WEBSITE: <https://age-thea.eu/>

FACEBOOK: [On Stage on the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing](#)

INSTAGRAM: [age.thea2023](#)



lecompagniemalvise



ASOCIATIA HABILITAS



SOCIETATEA ROMANA
ALZHEIMER



FINANȚAT DE UNIUNEA EUROPEANĂ. PUNCTELE DE VEDERE ȘI OPINIILE EXPRESATE APARTIN, ÎNSĂ, EXCLUSIV AUTORULUI (AUTORILOR) ȘI NU REFLECTĂ NEAPARAT PUNCTELE DE VEDERE ȘI OPINIILE UNIUNII EUROPENE SAU ALE AGENȚIEI NAȚIONALE PENTRU PROGRAME COMUNITARE ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI ȘI FORMĂRII PROFESIONALE (ANPCDEFP). NICI UNIUNEA EUROPEANĂ ȘI NICI ANPCDEFP NU POT FI ȚINUTE RĂSPUNZĂTOARE PENTRU ACESTEA.