

Improteater for unge med ASF

Kursus 1 - Vi slipper fantasien og humoren løs

Målgruppe: Unge med ASF (15-30 år). Antal deltagere: 8-12 personer. Tidsrum: 1½ time ugentligt i 8 uger.
Samlet kursuspris: 12.000 kroner ekskl. moms (plus udgifter til transport uden for København).

Hvad er improteater?

Improteater er improviseret teater, det vil sige teater uden manuskript. Vi behøver ingen teaterscene, det er tilstrækkeligt med et gulv, eller vi kan sidde omkring et bord. Træningen består af en masse øvelser, lege og situationer; rammerne er givet, men indholdet opfinder vi på stedet. Erfaring med teater behøves ikke.

Hvorfor spille improteater?

At spille improteater er at deltage i et trygt fællesskab, hvor vi udtrykker os kreativt, springer fra impuls til handling på et splitsekund, improviserer den ene scene efter den anden - og griner en hel masse sammen. Det giver energi, livsglæde og selvtillid. Og samtidig træner vi en række egenskaber, som både er vigtige for vores personlige, mentale sundhed, men også ekstremt værdifulde i samfundets sociale liv:

- At være opmærksom og nærværende i nuet
- At kunne håndtere det uforudsigelige
- At udtrykke sig kreativt med krop og sjæl
- At bruge sin første indskydelse frejdigt og frimodigt
- At lytte til sine medmennesker og samarbejde
- At prøve at være en anden - og få en pause fra sig selv
- At have mod til at kludre og begå fejl
- At dele sin humor og få en befriende latter

Hvem er kursets coach?

Jeg hedder Torben og er cand.mag. i moderne kultur. Jeg har arbejdet professionelt i teaterbranchen siden 2009 og undervist psykisk sårbare og unge med ASF i improteater de sidste to år. Se også det vedlagte CV.

Som coach skaber jeg det nødvendige trygge rum, så deltagerne tør være spontant kreative. Jeg inviterer alle til at medvirke aktivt og sørger for, at ingen føler sig dømt. Det er essentielt, at vi er tålmodige og hjælper hinanden. Jeg skaber et rum, hvor alle bidrag er værdifulde, og "fejl" betragtes som brugbare variationer. Desuden medvirker jeg indimellem selv i scenerne, så deltagerne også oplever deres coach på slap line. Grundlæggende er jeg deltagerens trofaste og opmuntrende ledsager på deres vej ind i det fantasiunivers, de spontant opbygger sammen.



Torben Stig Hansen
www.improimperiet.dk
torbanon@gmail.com

40 54 47 05