

Somos un grupo de personas que creemos en el potencial del Ser Humano en todas sus facetas. Hemos unido nuestra variada experiencia en artes escénicas: interpretación, corporalidad, clown, danza; junto con nuestra formación en inteligencia emocional y relacional, Coaching, PNL y Chi-Kung para facilitar el desarrollo personal. El equipo se denomina “**Impulsa y Actúa**” y está compuesto por Manuel Brun, Alberto Rojas, Charo Berjón y Ramón de Muriedas.

## **CURSO: “Desarrollo personal a través de las artes escénicas”**

**Destinatarios:** Adultos interesados en su desarrollo personal.  
Grupo: mín 6 y máx 15 personas.

### **OBJETIVOS:**

- Liberar el cuerpo.
- Calmar la mente.
- Entrar en las emociones (desbloqueo y desinhibiciones).
- Fomentar la imaginación y desarrollar la creatividad.
- Desarrollar el sentimiento de juego.
- Fomentar la autoestima
- Motor de cambio
- Mostrar el niño que llevas dentro
- Autoconocimiento
- Estimular la curiosidad artística
- Superar la timidez y el miedo a hablar en público

**METODOLOGÍA:** Aprendizaje vivencial con un enfoque desde el Coaching y las herramientas del teatro.

**PROGRAMA:** (27,5h) Acercamiento a estos temas mediante dinámicas y ejercicios:

1. Autoconocimiento
  - 1.1 Toma de conciencia del propio cuerpo
  - 1.2 Despertar los sentidos (memoria sensorial)
  - 1.3 Centramiento. Relajación. Equilibrio interior
  - 1.4 Respira tu voz
  - 1.5 Desbloques y desinhibición
  - 1.6 Escucha y observación interior. Gestión de las propias emociones
  - 1.7 Conoce tu propio personaje. Superación de creencias limitantes
  - 1.8 Consecución de objetivos. Plan de acción.
  - 1.9 Lo “orgánico”: integración CEL (Cuerpo-Emoción-Lenguaje)
2. Conocimiento de los otros
  - 2.1 Confianza
  - 2.2 Desarrollo de habilidades sociales: la empatía
  - 2.3 Improvisaciones
  - 2.4 Creación de personajes. Juego de roles
  - 2.5 Gestión de conflictos
  - 2.6 Integración grupal
3. Mostrarse en el mundo
  - 3.1 La autenticidad

## FORMADORES:



### Manuel Brun

Soy actor profesional con más de 30 años de experiencia. Me he formado en la RESAD de Madrid y estoy diplomado en “Desarrollo Personal y Orientación Profesional” por CIVSEM (Centro de Investigación en Valores). Asimismo he recibido clases de maestros como William Layton, Bob Mcandrew, Claudio Tolcachir, Paco Pino.

He trabajado en todos los medios: Teatro, Cine y Televisión. Entre otras, me has podido ver en: "Cuéntame como pasó"; "Aquí no hay quien viva"; "Hospital Central"; "Bandolera"; "La Caja 507"; "Las trece rosas" u obras de teatro, como: "El Avaro"; "Calígula"; "Luces

de Bohemia"; "Julio César"; "La Celestina"; "El divorcio de Figaro". Mis valores son el Compromiso, la Humildad, la Integridad y el Respeto. Y mi mayor alegría es compartir con los demás su recorrido vital.



### Charo Berjón

Soy COACH con 3 certificaciones: ICF, AECOP y FIACE; formada en la escuela Coaching Lider-haz-GO! y diplomada en “Desarrollo Personal y Orientación Profesional” en CIVSEM. Poseo formación en inteligencia emocional y relacional, PNL, y herramientas de autoconocimiento (MBTI, Test DISC, Eneagrama).

Me inicié en el teatro en: Escuela Cuarta Pared (240h); continué con “Movimiento expresivo – Río Abierto” y “Voz y expresión oral” en Teatro Malasaña; y “Teatro para el desarrollo personal” en Expresión Entrenamiento Integral con Luis Dorrego.

Soy Diplomada en Turismo y hablo 5 idiomas (ES, EN, FR, DE, PT).

Me considero una “actuante”. Los valores que me mueven en la vida son el respeto, la curiosidad, la respons(h)abilidad, el compromiso y el coraje. Y mi misión con este proyecto es aportar valor y crecimiento a las personas.



### Ramón S. de Muriedas

Licenciado en Derecho, Máster en RRHH; soy actor formado en clown e improvisación por la Escuela de Teatro Asura; Diplomado en “Desarrollo Personal y Orientación Profesional” y “Coach Social” en formación en CIVSEM.

Mi experiencia profesional se ha desarrollado en el mundo empresarial orientándome a la formación en los últimos años, entendida ésta como sacar lo mejor de las personas haciendo la vida más fácil. Mis valores son la creatividad, el compromiso, el humor, el coraje y el respeto.

Actualmente, compatibilizo mi labor como profesor de idiomas con el impulso de varios proyectos empresariales que pretenden mejorar la salud, el bienestar, la educación y el desarrollo humano de manera integral.

### Alberto Rojas



Diplomado en Interpretación por la Escuela Bululú 2120; Licenciado en Bellas Artes por la Univ. Salamanca; Máster en Artes Escénicas por la Univ. Rey Juan Carlos; diplomado en “Desarrollo Personal y Orientación Profesional” por CIVSEM. Formación en Pedagogía por la Univ. Camilo José Cela.

He disfrutado de más de 9 años de pedagogía artística con diferentes edades (niños, adolescentes, adultos y mayores).

Entiendo que la única experiencia artística válida es la que nos convierte en mejores personas y la única obra de arte es la que hacemos con nuestra propia vida.

Mi compromiso social y ecológico lo comprendo desde el desarrollo personal; pues sólo siendo un poco más felices, haremos un mundo mejor.

## ¿Cuándo?

Del 4 de abril al 27 de junio de 2014 (excepto los días festivos: 18 de abril y 2 de mayo).  
Los viernes, de 19 a 21.30h (2,5h /semana).

**¿Dónde?** En **Bululú 2120** en Tarragona, 17 <Palos de la Frontera> ó <Delicias>.

Sala Arriba: 72m2 Equipo de Iluminación y sonido. Monitor TFT de 32". Reproductores DVD y USB.  
A/A. <http://www.bululu2120.com/alquiler-de-espacios/>

**¿Cuánto?** 4,5€/h

Los días festivos no trabajamos; y por tanto, no los cobramos.

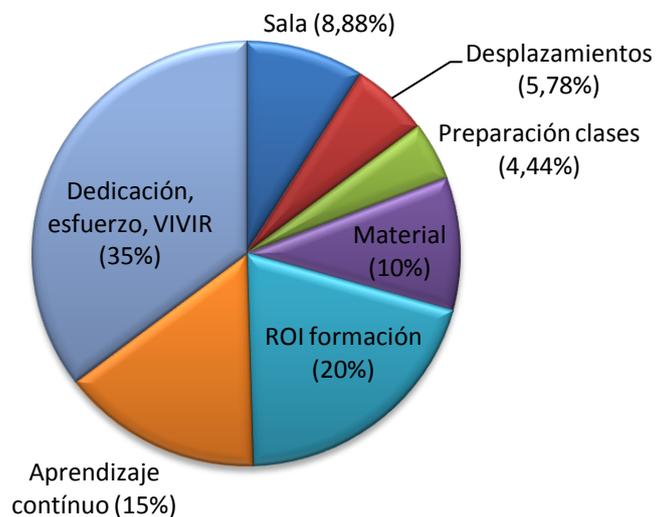
Pago al contado el 1er día de clase del mes; es decir, los viernes:

4 abril (4,5€/h x 7,5h lectivas = 33,75€)

9 mayo (4,5€/h x 10h lectivas = 45€)

y 6 junio (4,5€/h x 10h lectivas = 45€)

## ¿A qué se destinará tu inversión?



**Requisito:** Llevar ropa cómoda y calcetines.

**INSCRIPCIONES** por email a: [impulsayactua@gmail.com](mailto:impulsayactua@gmail.com)