

CSAPATÉPÍTÉS és/vagy ÉRZÉKENYÍTÉS

Programajánló cégeknek a Baltazár Házban

Helyszín: a Baltazár Színház épülete (1031. Budapest, Zsófia utca 7.) Az épületben található 80 m²-es színházterem és egy 60 m²-es táncterem, valamint egy 100 m²-es közösségi tér, amelynek egyik felében étkezésre alkalmas rész található.

Az épületet bérbeadásra kínáljuk alkalmakra üresen vagy programokkal együtt.

A Baltazár Színház 1998 óta úttörő szerepet tölt be a hazai kulturális életben. Ez az egyedülálló színház, ahol fogyatékkal élő színészek játszanak, nemcsak művészeti élményt nyújt, de egyben társadalmi missziót is vállal. A színház célja, hogy bizonyítsa: a fogyatékoság nem akadály a tehetség kibontakozásában, sőt, sokszor éppen ez ad különleges színt az alkotásoknak.

Több, mint színház

A Baltazár Színház nemcsak előadásokkal formálja a közvéleményt. A színházhoz kapcsolódóan számos olyan program is működik, amelyek célja, hogy a társadalmi befogadás és az egyenlő esélyek megteremtését elősegítse. A színház szakemberei hisznek abban, hogy a művészet képes hidat építeni az emberek között, és segíthet lebontani az előítéleteket.

Tréningprogramok

A Baltazár Színház széles körű tréningprogramot kínál vállalatoknak. Ezek a programok nemcsak a résztvevők személyes fejlődését támogatják, de hozzájárulnak a munkahelyi légkör javításához és egy elfogadó értékrendű közösség kialakulásához. A tréningek során a résztvevők olyan készségeket sajátíthatnak el, mint az empátia, a kommunikáció, a stresszkezelés és a csapatmunka. Sokszínű tréningjeinket a megrendelő igényeihez igazítjuk.

A tréningprogramok főbb céljai:

- **Érzékenyítés:** A fogyatékkal élő emberekkel kapcsolatos előítéletek lebontása.
- **Inkluzív munkahelyi kultúra kialakítása:** Olyan munkahelyek létrehozása, ahol mindenki egyenlő esélyekkel indul.
- **Személyes fejlődés:** A résztvevők önismeretének fejlesztése és a rejtett képességek kibontakoztatása.
- **Stresszkezelés és mentális egészség:** A résztvevők kapnak pár eszközt ahhoz, hogyan kezeljék a stresszt és hogyan vigyázzanak mentális egészségükre.

A Baltazár Színház tréningjeinek egyedisége:

- **Kreatív módszerek:** A tréning során a résztvevők különböző kreatív technikákkal, játékokkal és gyakorlatokkal fejleszthetik képességeiket.
- **Személyre szabott megközelítés:** A tréningek mindig a résztvevők egyéni igényeihez igazodnak.
- **Tapasztalt trénerek:** A tréningeket képzett szakember vezeti, akinek nagy tapasztalata van a közösségi művészet, testtudati módszerek és csoportfolyamatok területén.
- **Vegyes összetételű csoportok:** Kérés esetén, a cég dolgozói együtt dolgoznak a Baltazár Színház színészeivel, ami elősegíti az empátia és a kölcsönös megértés kialakulását.

Példák tréningjeinkre:

"Színházi élmény és feldolgozás" című program a művészet és a közösség erejét egyesíti.

A program során a Baltazár Színház egyik előadását láthatják, ahol a művészet olyan mélységekbe hatol, amit talán még nem tapasztaltak. Az előadás után egy közös feldolgozásra kerül sor, ahol lehetőség nyílik megosztani az egyéni élményeket, gondolatokat és érzéseket egy biztonságos, támogató környezetben.

Miért érdemes részt venni?

- **Új perspektívák:** Az előadás és a közös feldolgozás során új, korábban nem érzékelt szempontok fedezhetőek fel
- **Személyes fejlődés:** A program segít kibontakoztatni a résztvevők kreativitását és mélyebben megérteni önmagukat és másokat.
- **Közösségi élmény:** A résztvevő olyan közösség része lehet, ahol az elfogadás és az empátia a legfontosabb értékek.
- **Fejlődés:** Az élmény feldolgozása során olyan eszközöket adunk a jelenlévőknek, amelyekkel a jövőben is tudatosabban és nyitottabban tudnak szembenézni az élet kihívásaival.

A program során játékos gyakorlatok és beszélgetések segítségével dolgozzuk fel az élményt. A cél az, hogy a résztvevők közösen értelmezzék az előadást, és megtalálják a saját útjukat az új ismeretek és tapasztalatok feldolgozásában.

Ha vállalatod nyitott az új élményekre és arra, hogy egy olyan közösséghez kapcsolódjon, ahol a művészet és a társadalmi felelősségvállalás kéz a kézben jár, akkor ez a program Önnek szól!

"Mozgástér – Együtt a stressz ellen"

Miért fontos ez a tréning?

A mai rohanó világban a stressz egyre nagyobb szerepet játszik életünkben. Ez a tréning segít, hogy:

- **Megértsük** a saját stresszforrásainkat.
- **Megtanuljuk** kezelni a stresszt.
- **Fejlesszük** a stresszkezelési stratégiáinkat.
- **Nyitottabbak legyünk** mások felé, különösen azok felé, akik máshogy látják a világot.
- **Növeljük** az önismeretünket.
- **Javítsuk** a kommunikációs készségeinket.

Mire lehet számítani a tréning keretében?

- **Biztonságos tér:** Egy olyan környezetet teremtünk, ahol mindenki nyíltan tud beszélni saját érzéseiről és tapasztalatairól.
- **Együttműködés:** Különböző háttérrel, képességekkel rendelkező emberek közösen dolgoznak azon, hogy jobban megértsék egymást.
- **Gyakorlati eszközök:** Megtanulunk olyan gyakorlatokat, amelyek segítenek a stresszoldásban és a relaxációban.
- **Önismereti utazás:** Mindenki felfedezheti saját erőforrásait és használatukat a mindennapi életben.

Mi teszi különlegessé ezt a tréninget?

- **Non-verbális kommunikációra fókuszálás:** A mozgás és a testtudatosság segítségével mélyebben megismerhetjük önmagunkat és másokat.

További tréningjeink:

- **Határozottan Érzéssel!** vezetői kompetencia fejlesztő tréning: elsősorban az érzelmi intelligencia és nonverbális kommunikáció fejlesztése
- **Bekapcsolódni a kikapcsolódásba/Gyorstöltődés** az érzékszervek (hallás, látás, tapintás, egyensúly) kiélesítésére, a szemlélődésre, vagy akár egy-egy érzékszerv átmeneti kikapcsolására a másfajta észlelés megtapasztalása érdekében
- **Office jóga:** könnyen megtanulható mozgássorok, amiket akár ülve is el lehet végezni, ha felfrissülésre van szükség munka közben

A Baltazár Színház tréningjeinek megrendelésével hozzájárulhatsz egy befogadóbb és együttműködőbb társadalom kialakításához.



Érdeklődni Elek Dóránál lehet a 06 30 274 51 73-as telefonszámon vagy az info@baltazarszinhaz.hu-n.