

# TEAM BUILDING D'IMPROVISACIÓ



## DESCRIPCIÓ DEL TALLER

Aquesta activitat millora les habilitats del treball en equip i individuals, potenciant la confiança, proactivitat, imaginació i capacitat creativa, d'una manera amena i divertida.

Comencem amb un escalfament físic, mental i de l'imaginari a través de jocs i dinàmiques, on aprendrem els conceptes bàsics de la improvisació. Posteriorment creem les primeres escenes improvisades a través d'accions, moviment, un so, una frase... Creant diferents dinàmiques a través de jocs, en un ambient distès.

Què és improvisar? Ningú surt de casa amb un guió a la mà. És una cosa que fem en el dia a dia, a vegades sense ser conscients d'això. És respondre a situacions noves o inesperades amb la nostra creativitat. És sortir de la zona de confort, prendre decisions, acceptar oportunitats i també oferir-les.

