

CÀPSULA DE FORMACIÓ COACHING PER A CREATIUS

1. Què és la creativitat?
2. Identifica el teu bloqueig
3. Exercicis per desbloquejar

Taller adreçat a persones que porten a terme tasques creatives, en l'àmbit personal o professional (disseny, arts visuals i plàstiques, artesanía, arquitectura, expressió teatral, escriptura, dansa, música, docència, educació...). És habitual que en aquestes tasques es transiti per diferents fases que sovint comportin un cert nivell d'estrès. Explorem els recursos que podem ser útils per aplicar en la gestió d'aquesta repte.

Taller impartit per Tuti Cirera, doctora en Didàctica Artística i Màster Interdisciplinària de les Arts per la Universitat de Barcelona. Especialista en facilitar recursos lídics per apropar-se conèixer i gaudir de l'art. Ha realitzat nombrosos projectes d'interès artístic per a escoles, museus, centres d'art, espais culturals i universitats. És membre de l'Estrangera (@l.estrangera) des d'on fa assessoraments, col·laboracions, projectes i propostes vinculades a l'acompanyament creatiu.



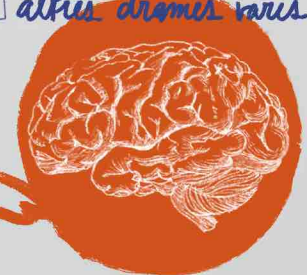
ÉS LA CAPACITAT O HABILITAT PER INVENTAR O CREAR COSES (OBJECTES FÍSICS, IDEES, REPRESENTACIONS O FANTASIES. ES TRACTA DE GENERAR ALLÒ NOU:

CONCEPTES, NOVES IDEES, ASSOCIACIONS ENTRE ELLES, LA QUAL COSA CONDUÏX HABITUALMENT A NOVES SOLUCIONS ALS PROBLEMES. LA TROBEM A L'HEMISFERI DRET DEL CERVELL. NO HI ENTÉN DE PRESSIONS.

CREIX QUAN CONECTEM AMB LA NOSTRA ESSENCIA.

2
marca el teu bloqueig preferit:

- ☐ m'autoexigeixo molt
- ☐ tinc la síndrome de la impostora
- ☐ em costa materialitzar
- ☐ procrastino
- ☐ no trobo la manera de...
- ☐ el temps se'm tira a sobre
- ☐ em comparo amb altres i sento que no soc suficient...
- ☐ allò desconegut m'espanta
- ☐ i m'fracasso?
- ☐ altres d'ombres variis



3

EXERCISIS PER DESBLOQUEJAR

DEIXA DE FER ALLÒ QUE
ET BLOQUEJA I
DESCANSA UNA
ESTONA.

CANVIA L'ENFOC
I POTSER DESCOBREIXES
UNA ALTRA
MANERA

- PARA UN MOMENT,

- CANVIA EL PUNT DE VISTA

- RECORDA LA MIRADA DEL TURISTA

- BUSCA LA NATURA

- QUAN MOVEM EL COS, MOVEM LA MENT

- TREBALLA ELS SENTITS

- RECORDA'T DE RESPIRAR

- MEDITA, FES COSES AMB LES MANS

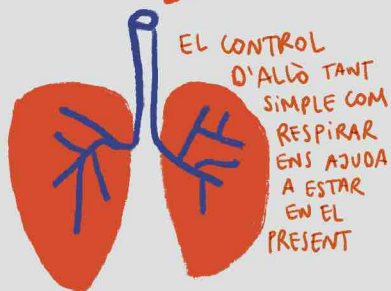
- ALIMENTA EL TEU ARTISTA INTERN

- RECORDA QUE L'EMISFERI DRET
NO ES BLOQUEJA MAI

ALLÒ QUE ÉS VIST PER



PRIMERA VEGADA



EL CONTROL
D'ALLÒ TANT
SIMPLE COM
RESPIRAR
ENS AJUDA
A ESTAR
EN EL
PRESENT

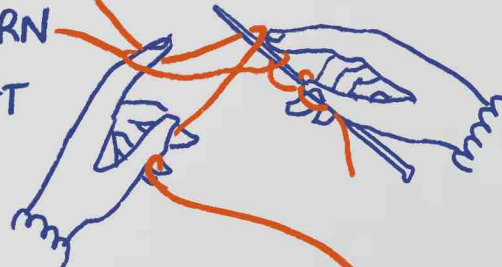
IMAGINA EL
BLOQUEIG COM
UNA BOMBOLLA



L'EMISFERI DRET ÉS
L'ENCARREGAT DE LA
PERCEPCIÓ, DEL COLOR,
TEXTURA, RELACIONS VISUALS,
SENSACIONS, D'ALLÒ QUE
COSTA POSAR PARAULES...
ÉS L'EMISFERI QUE NECESITEM
PER CREAR...

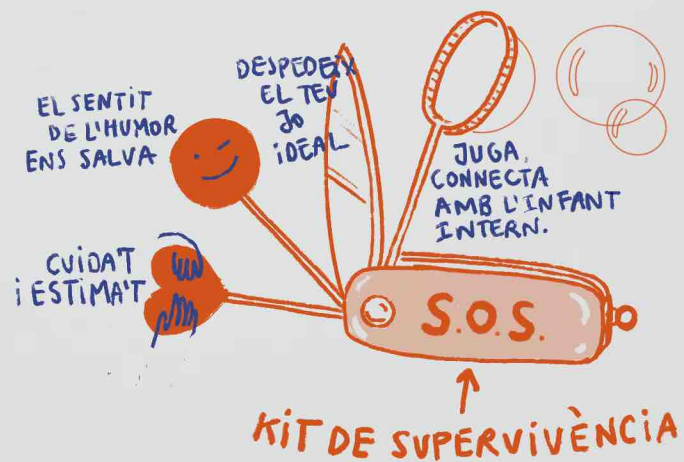


OLORA
TOCA
NOTA
ESCOLTA



EXPOSICIONS
TEATRE, CINEMA,
TALLERS, ACTIVITATS





ORGANITZA:

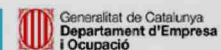


COL·LABORA:

00ó

escola
d'arts plàstiques
torelló
servei municipal

AMB EL SUPORT DE:



Aquesta acció està subvencionada pel Servei Públic d'Ocupació de Catalunya en el marc de suport al desenvolupament local.