



Propuesta del Programa

Coaching Artístico

Psicología y Movimiento Consiente aplicado a las Artes Escénicas

Aprendizaje Somático, Emocional y Cognitivo

Sept 2023



Jorge
Xapa

Coaching Artístico

Psicología y Movimiento Consciente aplicado a las Artes Escénicas

El principal **objetivo** de esta propuesta es acompañar al artista a **expresar** y **vivir** su arte **libre** y **espontáneamente**, de manera **consciente** y **auténtica**, integrando habilidades cognitivas, corporales y emocionales a nivel **personal** y **profesional**.

Psicología

El mundo de las artes escénicas es un camino duro y difícil de recorrer. Conlleva muchos años de formación y un gran esfuerzo físico y psicológico para hacer frente a aquellos obstáculos que habitualmente se presentan en el desarrollo artístico.

El ámbito deportivo reconoce la importancia del trabajo psicológico para mejorar el rendimiento de los deportistas, como así se refleja en la figura del psicólogo y coach deportivo.

¿Acaso un artista que dedica horas y un gran esfuerzo a su desarrollo artístico no puede ser considerado como un deportista de élite?

Al comenzar la carrera artística no solo hay que focalizarse en una formación técnica y artística. También es importante saber quienes somos, tanto a nivel personal como profesional evitando replicar a terceras personas, perdiendo nuestra propia esencia.

¿A quién va dirigido?

Estudiantes y **profesionales** de la **danza** y **teatro** que deseen **diferenciarse** del resto, **utilizando el cuerpo y la emoción** como medios de intervención.



Movimiento Consciente

Por muchos años, al **aprendizaje** se ha basado sólo en la transmisión de información.

Hoy en día el **interpretar** no solo se trata de ejecutar desde la cabeza, sino **expresar** y **emocionar** desde el **sentir**; para esto es indispensable **integrar la inteligencia corporal y emocional** en el performance y en la vida.

Y es que, a pesar de vivir en nuestro cuerpo, estamos en nuestra mente la mayor parte del tiempo, atrapados en nuestros hábitos más arraigados y buscando entender lo que sentimos, siendo que, nuestras emociones están presentes en nuestro cuerpo todo el tiempo, somos un cuerpo emocional.

Ser capaces de auto-regular nuestro sistema nervioso que nos reporta tanto las sensaciones físicas como las sensaciones emocionales, dejando atrás el condicionamiento a través de la exploración del movimiento consciente y poder así generar nuevas posibilidades de elección.

Coaching Artístico

Psicología y Movimiento Consciente aplicado a las Artes Escénicas

Módulo 01 - Autoconocimiento

“¿Quién soy? / ¿Quién quiero ser?”

La búsqueda de la excelencia comienza con el autoconocimiento. Con el proceso de toma de conciencia de tus propios esquemas mentales, emociones, capacidades,

También significa ser más consciente de lo que realmente quieres y del lugar del que partes.

Con esta toma de conciencia sumada a la experiencia vivida hasta el momento, puedes establecer mejor tus prioridades y objetivos, por lo tanto, tener mayor claridad de lo que realmente es importante para ti.

Objetivos

Descubrir mi pasión y propósito.

Reconocer y **potenciar** mis luces (capacidades, habilidades, recursos).

Reconocer e **integrar** mis sombras (miedos, inseguridades, bloqueos).

Identificar desde donde partimos.

Definir los límites de mi responsabilidad.



“La danza es movimiento, es acción, y como toda acción, nos revela a nosotros mismos en el hacer.”

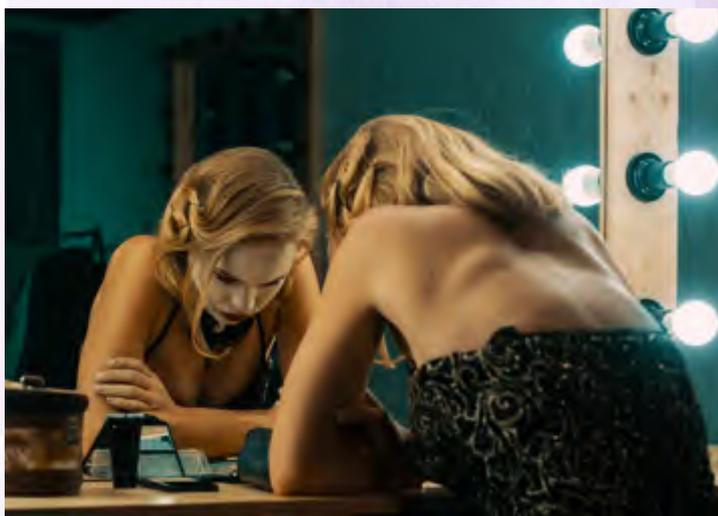
Gabrielle Roth

Coaching Artístico

Psicología y Movimiento Consciente aplicado a las Artes Escénicas

Módulo 02 - La gestión emocional, cognitiva y corporal del artista

Primera Área - Gestión Emocional - “Libera tu verdadero artista”



En este módulo abordaremos a través de la gestión emocional el afrontamiento y superación de los diferentes situaciones inherentes durante la formación artística, tales como:

Obstáculos

Perfeccionismo, autoexigencia, insuficiencia.

Competitividad, rivalidad.

Frustración, enfado.

Incertidumbre, control.

Lesiones.

Miedos, inseguridades.

Casting / Miedo Escénico.



Objetivos

Generar confianza y seguridad en mí mism@ y en los demás.

Dar importancia al desarrollo de mis propias cualidades.

Aterrizar expectativas.

Discernir entre lo que esta bajo mi responsabilidad y lo que no.

Estar aquí y ahora.

Aquietar la mente.

Gestionar conflictos interpersonales.

Este módulo consta de **tres áreas**.

Primera área – Gestión Emocional

Segunda área – Gestión Cognitiva * no incluida

Tercera área - Gestión Corporal * no incluida

Coaching Artístico

Psicología y Movimiento Consciente aplicado a las Artes Escénicas

Módulo 03 - Puesta en Escena

“¿Y ahora qué?”

En el momento de dar el paso para abrirse camino profesionalmente pueden surgir bloqueos, miedo al éxito, al fracaso y/o a lo desconocido, así como inseguridades, incertidumbre, conformismo, no saber por dónde empezar, procrastinación, etc.

El objetivo de este módulo es trascender estas dificultades y conectar con un estado de flow en el que uno mismo se convierte en lo que esta haciendo, suspendiendo todos los juicios sobre sí mism@, los demás o incluso la propia actuación.

Objetivos

Reconocer e **integrar** mis miedos junto con mis habilidades.

Transformar el concepto de error como fracaso en aprendizaje.

Conectar con tu propósito, *pasión*, *motivación* como motor para la acción.

Crear tu propio mapa de ruta para establecer y alcanzar tus objetivos.

Módulo Práctico

Desarrollar mi Curriculum Vitae.

Crear mi videobook.

Saber dónde buscar ofertas empleo nacional e internacional.

Publicitar en redes de manera efectiva.

Crear mi propia compañía, asesoría legal.



*“No estoy tan interesada en cómo se mueven,
sino más bien en qué los mueve.”*

Pina Bausch

Este módulo consta de **dos áreas**.

Primera área – Puesta en Escena

Segunda área – Módulo práctico

Coaching Artístico

METODOLOGÍA

Utilizamos la **Psicología** y el **Coaching** como medio de enlace entre las dimensiones del ser, cuerpo, mente y emoción, lo que permite incorporar la experiencia de forma integral.



Aspectos de Intervención

Coaching Artístico incluye diferentes líneas de abordaje, entre otras:

Psicología.

Coaching.

Inteligencia Emocional.

Programación Neuro-Linguística.

Mindfulness.

Expertise en Artes Escénicas.

Movimiento Consciente.

Recursos Fundamentales de Movimiento.

Movimiento Expresivo.

Emociones Básicas.

Patrones del Movimiento.

Metodología

El programa está basado en el sistema de **aprendizaje experiencial**, donde los participantes construyen su propio conocimiento desde su experiencia a través de diversas dinámicas y ejercicios.

Adicionalmente se incluyen momentos teórico-prácticos, contenidos, espacios de reflexión e intervenciones de **Psicología y Coaching** entre otros, que permiten integrar la experiencia a nivel somático, emocional y cognitivo.

Aprendizaje Experiencial

Se trata incorporar en primera persona el aprendizaje a través de la experiencia, lo que facilita el acompañamiento de personas y grupos en la búsqueda de sus propósitos, ya que lo hacemos desde la experiencia misma y no desde el concepto teórico.

“Primero vivirlo para poder compartirlo.”

Otros módulos disponibles

Módulo 02 - Segunda área - La Gestión Cognitiva
Libera tu verdadero artista.

Módulo 02 - Tercera área - La Gestión Corporal
Libera tu verdadero artista.

Preparación al Casting - Miedo Escénico.

Mindfulness aplicado a las artes escénicas.

Sesiones de coaching y mentoría individual.

Sobre Laura Rodríguez

Acompaño a estudiantes y profesionales de las artes escénicas en su proceso personal que les permite **disfrutar** y **vivir** su arte de manera **positiva y profunda**.



Psicóloga & Coach en Artes Escénicas - Con más de veintiséis años de experiencia dedicada a las artes escénicas como bailarina, coreógrafa, docente y jefa de estudios. Como Psicóloga y Bailarina, siempre soñé con aunar estos dos mundos y lograr alcanzar el máximo potencial del artista a nivel profesional y personal, por lo que he profundizado en diversas líneas como:

Coaching, que me permite acompañar al artista en identificar sus limitaciones y habilidades, identificar objetivos concretos y alcanzables, estableciendo planes de acción efectivos.

Inteligencia Emocional (IE), Identificar y regular las emociones propias y ajenas, que permitan dirigir sus acciones de modo efectivo y satisfactorio, así como desarrollar habilidades de comunicación y gestión de conflictos.

PNL, Disciplina que ayuda a generar cambios rápidos y efectivos en las capacidades y comportamientos a través de técnicas y dinámicas para reconocer patrones mentales.

Mindfulness (MF), Observar conscientemente el momento presente a través de la atención plena para reconocer patrones mentales y/o emocionales que interfieren en el potencial personal y artístico.

Psicología

Grado en Psicología de la Salud e Intervención en Trastornos Mentales y del Comportamiento
UNED - Madrid, ESP.

Master en Psicología General Sanitaria
Universidad Europea, Madrid, ESP.

Colegiada M-34839
Colegio Oficial de Psicología de Madrid,
Madrid, ESP.

Coaching / IE / Mindfulness

Master en Coaching Profesional con Inteligencia Emocional y Practitioner en PNL
D'Arte Human & Business School, Madrid, ESP.

Coaching por Valores
Zinquo, Barcelona, ESP.

Coaching Somático & Embodiment
Jorge Xapa, Barcelona, ESP.

Inteligencia Emocional y Asertividad
Grupo Crece, Madrid, ESP.

Experto Universitario en Mindfulness y GE
Universidad La Salle, Madrid, ESP.

Artes Escénicas

Broadway Dance Centre
New York, USA.

IALS - Centro Nacional de Música, Danza y Teatro,
Roma, ITA.

Cuerpo de Baile - Televisión Española - TVE
Noche de Fiesta / Risas y Estrellas, Madrid, ESP.

Teatro Musical - Cats / Víctor Victoria/ La Bella y La Bestia, Madrid, ESP.

Gira Mónica Naranjo - Minage
Cuerpo de Baile, ESP.

Jefa de Estudios de Artes Escénicas
SCAENA, Centro Superior de Arte Dramático,
Madrid, ESP.

Profesora de Teatro Musical y Coreógrafa
Instituto del Cine de Madrid, Madrid, ESP.

Conoce más acerca de Laura Rodríguez:
www.laurarodriguezcoach.com

Sobre Jorge Xapa

Para mí, **acompañarte** a través de la experiencia somática a profundizar en lo que verdaderamente te importa, hace que mi profesión la viva con **pasión y entrega** plena.

*Creador del Método MCI -
Movimiento Consciente Integral.*

*Creador y Facilitador del Programa de
Formación Diálogos en Movimiento®.*

Coaching Ontológico & Somático

Coaching Ontológico & Corporal
Newfield Network, Santiago de Chile, CHL.

Power of Embodied Transformation
Strozzi Institute, Oakland, USA.

The Evolution of Coaching
Strozzi Institute, Oakland, USA.

Competencias y Habilidades Emocionales
Paul Ekman Group- Kansas, USA.

Movimiento Consciente

Open Floor International
Teacher in Training, Europe Headquarters.

Open Floor International
Ground Floor & Therapy in Motion Lab, Findhorn, SCT.

Movimiento Expresivo y Corporal
Lo Corporal, Barcelona, ESP.

Río Abierto - Movimiento Expresivo
Doris Saslavsky, Barcelona, ESP.

5 Rhythms - Waves/Sessions
Allain Allard/ Noelia Ruiz, Barcelona, ESP.

Otras formaciones

Anatomy Trains in Structure and Function
Tom Myers, Maine, USA.

Constelaciones Familiares/Pareja
Joan Garriga- Institut Gestalt, Barcelona, ESP.

Hipnosis Clínica Reparadora
Armando Scharovsky- Santiago de Chile, CHL.



Movimiento Consciente Integral (MCI) es un proceso multidisciplinar de movimiento, técnicas psico-corporales y recursos transpersonales, utilizando el cuerpo y la emoción como medios de aprendizaje.

M – MOVIMIENTO, observamos cualidades y patrones de movimiento que muestran las condiciones de la persona en ese momento, y a través de propuestas de movimiento salimos de lo cotidiano y exploramos nuevos espacios, generando nuevas sensaciones y emociones.

C – CONSCIENTE, por medio de dinámicas somáticas y artísticas abrimos espacios expresivos que permiten traer a la consciencia las historias que se encuentran grabadas inconscientemente en nuestro cuerpo y en nuestras emociones.

I – INTEGRAL, utilizamos el Coaching Ontológico como medio de enlace entre la experiencia corporal y emocional con el mundo cognitivo, lo que nos permite que los tres ámbitos sean incorporados de forma coherente.

Conoce más acerca de Jorge Xapa:

www.jorgexapa.com

Propuesta del Programa

Coaching Artístico

Psicología y Movimiento Consiente aplicado a las Artes Escénicas

Aprendizaje Somático, Emocional y Cognitivo

Sept 2023

+34.677.302.742

info@laurarodriguezcoach.com

www.laurarodriguezcoach.com

+34.660.503.935

info@jorgexapa.com

www.jorgexapa.com

