

AUTORSKIE WARSZTATY TEATRALNO-PSYCHOLOGICZNE

sztukateria



DRAMA I DRES



zapraszają

Justyna Rutkowska i Joanna Kasperek





JOANNA KASPEREK, polska aktorka teatralna.

Absolwentka Akademii Teatralnej w Białymstoku. Będąc jeszcze na studiach, brawurowo weszła na scenę legendarnego Teatru Wierszalin w Supraślu. Już pierwsza rola (Viviana w „Merlinie” Tadeusza Słobodzianka w reżyserii Piotra Tomaszuka) przyniosła jej zaszczytne miano ‘najlepszego debiutu sezonu 1993/94”. Kolejne role przyniosły kolejne nagrody i wyróżnienia (Joanna jest m. in. laureatką głównej nagrody w Przeglądzie Piosenki Aktorskiej, nagradzana za rolę „Cyganichy” w „Pasji Zabłudowskiej”, Kłoski w spektaklu „Prawiek i inne czasy” podczas Ogólnopolskiego Konkursu na Wystawienie Polskiej Sztuki Współczesnej).

Na krótko, po rozstaniu z Wierszalinem, dołączyła do zespołu Teatru Rozmaitości grając w wybitnym spektaklu „Słowa Boże” w reżyserii Piotra Tomaszuka, a potem do Wrocławskiego Teatru Współczesnego. W tym czasie Joanna rozpoczęła współpracę z Piotrem Cieplakiem. W wyniku tego artystycznego spotkania powstał wzruszający spektakl „Narodziny Jezusa na Dworcu Centralnym”, gdzie Joanna zagrała wraz ze swoim małym synkiem Ignacym.

Kolejnym przystankiem na teatralnej, a także życiowej drodze, okazały się rodzinne Kielce. Joanna Kasperek dołączyła do zespołu aktorskiego Teatru im. Stefana Żeromskiego w Kielcach, w którym jest do dziś. Na deskach kieleckiego teatru stworzyła wiele wybitnych ról, m.in w „Widnokregu” Wiesława Myślińskiego w reżyserii Michała Koteńskiego, „Harper” Simona Stephensa w reżyserii Grzegorza Wiśniewskiego, w sztukach „Joannie Szalonej” Jolanty Janiczak, w czechowowskim „Wiśniowym Sadzie” w reżyserii Krzysztofa Rekowskiego i wielu innych spektaklach.

Joanna Kasperek jest aktorką wszechstronnie utalentowaną i otwartą na różne formy teatru. Ta cecha pozwoliła jej na granie zarówno w teatrze eksperymentalnym, ulicznym, alternatywnym, jak i teatrze instytucjonalnym.

Z różnymi zespołami teatralnymi zjechała pół świata, goszcząc na różnych festiwalach teatralnych, od Edynburga i Avignonu, po Sydney, Toronto, Reykjavik czy Chicago.

W 2019 roku Joanna Kasperek została odznaczona Medalem „Zasłużony Kulturze Gloria Artis”.

Prywatnie jest mamą trójki dzieci. Jest wielbicielką Podlasia. Pasją Joanny jest polska literatura współczesna.



JUSTYNA RUTKOWSKA, psychoterapeutka.

Od kilkunastu lat prowadzi VERSO Instytut Psychoterapii i Zdrowia. Jest psychologiem i psychoterapeutą. Doświadczenie oraz wiedzę zawodową zdobywała m.in. na Uniwersytecie Śląskim, Gdańskim Uniwersytecie Medycznym, Śląskim Uniwersytecie Medycznym, Krakowskim Centrum Psychodynamicznym, Laboratorium Psychoedukacji w Warszawie, Grupie TROP w Warszawie oraz Szkole Trenerów „Meritum” w Katowicach, aktualnie w Krakowskiej Szkole Psychoterapii Psychoanalitycznej. Zainteresowana jest psychosomatyką, higieną psychiczną, kulturą braku oskarżeń i braku stygmatyzacji, rozumieniem w miejsce oceniania. Zagadnienia komunikacji rozumienia podejmowała m.in. w Programie Trzecim Polskiego Radia u Darka Bugalskiego w „Klubie Trójki” oraz Programie kulturalnym „Rezerwacja” u Katarzyny Janowskiej. Aktualnie jest w Zespole projektu „Tabu przemocy” Teatru Łaźnia Nowa w Krakowie. Uczestniczy w warsztatach teatralnych Teatru Witkacego w Zakopanym.

Prowadziła warsztaty i szkolenia dla Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego, Politechniki Śląskiej, Wydziału Psychologii i Pedagogiki Uniwersytetu Śląskiego, Akademii Dyplomacji Uniwersytetu Śląskiego, Szkoły Zarządzania Uniwersytetu Śląskiego, Państwowej Wyższej Szkoły Filmowej, Telewizyjnej i Teatralnej im. L. Schillera w Łodzi, Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego im. Jana Kochanowskiego w Kielcach, Wyższej Szkoły Humanitas w Sosnowcu, Uniwersytetu Humanistyczno-społecznego SWPS w Katowicach i Poznaniu, Wyższej Szkoły Zarządzania i Marketingu w Sosnowcu, Górnośląskiej Wyższej Szkoły Handlowej w Katowicach, Akademii WSB w Dąbrowie Górniczej.

Interesuje się także fotografią, ornitologią, filmem i dobrym codziennym życiem. Chodzi po górach, wspina się i uwielbia czytać mapy. Jest wykładowcą na kierunku psychologia SWPS. Jej zawodową ideą jest inspirowanie innych do zdrowego i świadomego życia. Z pierwszego wykształcenia jest technikiem ochrony środowiska. Ceni sobie swoją relację z naturą i trwałe związki w życiu oparte na prawdzie i zaufaniu. Integruje ludzi pomagając im dokonywać zmian w życiu. Potrafi kreować inspirującą rzeczywistość, zapraszać do swoich inicjatyw innych łącząc temperenty, możliwości i doświadczenia. Swoją aktywnością motywuje innych do odważnych decyzji, wytrwałości i wierności sobie, bo wierzy w siebie i w innych.



Podczas warsztatów, łączących dwa, pozornie odległe, a w rzeczywistości bardzo bliskie, światy – teatru i psychologii – dotrzemy do głębokich źródeł naszych stanów emocjonalnych. Zobaczymy jak bardzo emocje mają przełożenie na nasze ciało.

Przyglądniemy się naszym emocjom, które wypełniają nasze życie, mając zarówno siłę budowania, jak i niszczenia. Wykorzystując metody pracy teatralnej, postaramy się nad nimi zapanować, a ich siłę przekuć na pozytywną i oswojoną energię.

Zapewniając psychice komfort i bezpieczeństwo, połączymy podejście psychologiczne i teatralne, odkrywając szeroki wachlarz własnej ekspresji na poziomie ciała i umysłu.



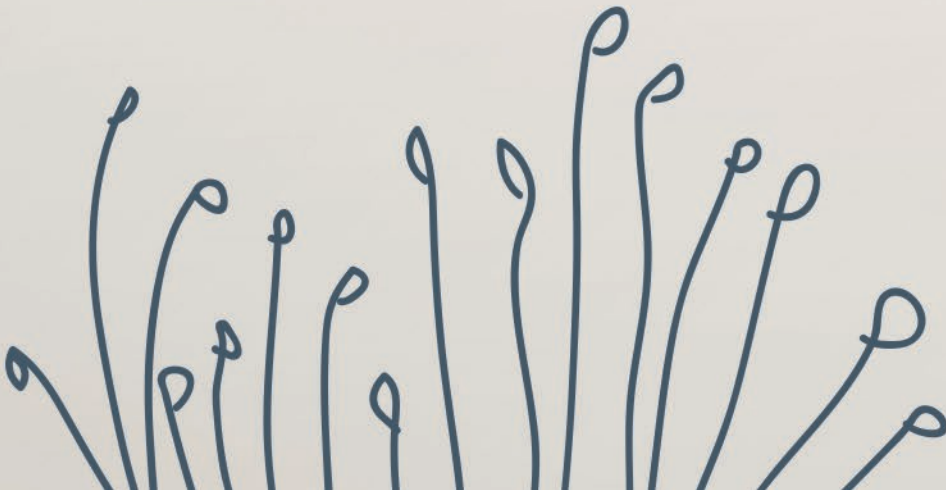


WARSZTAT RELACJI Z EMOCJAMI

- ☞ będziesz wiedzieć jak identyfikować swoje podstawowe i głębsze stany emocjonalne
- ☞ nawiądziesz relację z emocjami – świadomość, konfrontacja, interpretacja
- ☞ doświadczysz treningu komunikacji emocjonalnej w relacji wobec siebie
- ☞ odczujesz bardziej emocje w swoim ciele – psychosomatyczne rozumienie
- ☞ sięgniesz po samokojenie, uspokajanie, łagodzenie trudnych stanów emocjonalnych

WARSZTAT RELACJI Z CIAŁEM

- ☞ nauczysz się rozpoznawania i rozumienia własnego stylu komunikacji z ciałem
- ☞ zwiększysz bliskość i zaufanie wobec swojego ciała
- ☞ poprawisz odporność w ciele doceniając siłę stresu, wysiłku i kryzysu
- ☞ przejdiesz trening wyobraźni, wizualizacji i relaksacji
- ☞ wdrożysz w codzienność uważność w relacji z swoim ciałem



WARSZTAT TEATRALNY

Warsztat będzie miał charakter interdyscyplinarny. Oparty w głównej mierze na ćwiczeniach teatralnych, dotknie też sfery literatury i sztuk plastycznych.

W czasie trwania warsztatów:

- 🌀 poznasz techniki pracy na scenie poprzez wykonywanie zadań aktorskich
- 🌀 zagłębisz się w graną przez siebie postać, przeżyjesz jej emocje, jej nastroje, jej życie
- 🌀 przeżycie emocji granej postaci otworzy przed Tobą sfery emocji i uczuć, w których być może nigdy nie byłeś (miłość, smutek, gniew, radość...)
- 🌀 przyglądnięcie się emocjom fikcyjnej postaci pozwoli Ci zrozumieć i oswoić swoje własne stany emocjonalne
- 🌀 rozwinięcie samoświadomości wzbudzi Twoją wewnętrzną siłę, która prowadzi do samoakceptacji





Joanna Kasperek



kasperekj21@gmail.com



662 148 146



VERSO

Instytut Psychoterapii i Zdrowia
Justyna Rutkowska

al. Piłsudskiego 30/223, 43-100 Tychy



www.verso-rozwoj.pl



kontakt@verso-rozwoj.pl



504 255 118



Zdjęcia
Magdalena Dąbrowska
Redakcja
Beata Sokółowska
Projekt graficzny
Karolina Urbańska

