

THEATRE FOR POSITIVE MENTAL HEALTH



Voci dal progetto

Esperienze dai partecipanti ... e non



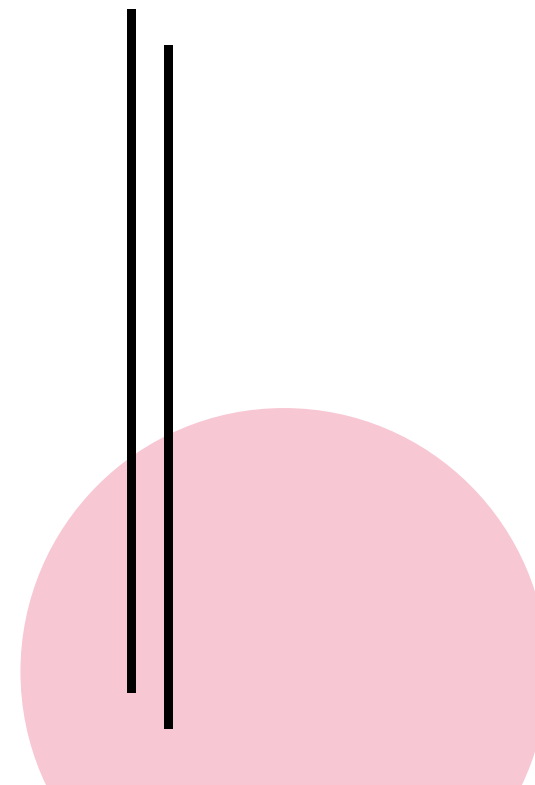
Obiettivi

- *facilitare i processi di **individuazione e superamento** di fattori di stress/ansia*
- *migliorare il livello di **benessere** nelle persone.*



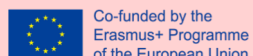
ANSIA

[dal lat. tardo *anxia*, der. di *anxius* «ansioso»]. – 1. Stato di agitazione, di forte apprensione, dovuto a timore, incertezza, attesa di qualcosa



THEATRE FOR POSITIVE MENTAL HEALTH

“I professionisti che ci hanno fatto vivere questa esperienza ci hanno messo subito a nostro **agio** tanto è vero che mi sono molto **divertita** anche quando abbiamo messo in scena una possibile situazione di stress”.







“Utilizzare l'arte dei burattini per comprendere meglio se stessi”

THEATRE FOR POSITIVE MENTAL HEALTH



“È stato interessante vedere dei colleghi in classe, di carattere chiusi e timidi riuscire ad aprirsi serenamente”.



THEATRE FOR POSITIVE MENTAL HEALTH



“L'aver creato un burattino, essere riuscita ad esprimermi attraverso lui, ho capito che tanti usano qualcosa per riuscire a gestire il proprio essere”.



“non bisognerebbe precludersi delle esperienze pensando che non saremo a nostro agio”.



THEATRE FOR POSITIVE MENTAL HEALTH

“Alla fine dei due giorni ho scoperto che **NON** mi è piaciuto costruire il burattino, non è venuto come volevo e come lo immaginavo. Mi è invece piaciuto recitare tramite il burattino, in gruppo”.



THEATRE FOR POSITIVE MENTAL HEALTH

“Inizialmente ero un po’ riluttante all’idea di dover far recitare il mio burattino, già non amo recitare quando ho un copione, improvvisare ancora peggio.

Ero invece contenta di potere costruire il mio burattino, perché già me lo immaginavo, i capelli, il viso e il vestito”.



THEATRE FOR POSITIVE MENTAL HEALTH



“... Certo i due giorni sono stati davvero pochi, ma devo ammettere molto intensi”.

THEATRE FOR POSITIVE MENTAL HEALTH

“Mi è servito
a capire che
forse
in fondo non mi
conosco poi così
bene.”



“Inizialmente non ero entusiasta di svolgere l'attività teatrale con i burattini perché ho sempre avuto difficoltà a parlare in pubblico ma poi fin dalla prima giornata mi sono ricreduta!”



THEATRE FOR POSITIVE MENTAL HEALTH

“A seguito del lavoro, sento di aver sviluppato **strategie** migliori per gestire quello che prima mi provocava ansia e agitazione”.



THEATRE FOR POSITIVE MENTAL HEALTH



“È stato un momento spensierato.”



“A me personalmente è stato molto utile perché mi ha dato modo di mettermi alla prova con un qualcosa che in circostanze diverse non avrei mai sperimentato”

THEATRE FOR POSITIVE MENTAL HEALTH



“È stata la giusta conclusione di un percorso durato due anni perché oltre ad **aiutarmi** a gestire l'ansia per la prova orale mi ha anche fatto distrarre un pochino dallo stress dovuto alla conciliazione dello studio e **il lavoro**”

“Amo il teatro e ho trovato queste due giornate una boccata d’aria durante un periodo impegnativo, mi sono divertita molto, ho provato emozioni e le ho tirate fuori con la costruzione del burattino e mettendo in scena con i miei compagni il momento di forte stress che vivevamo...”

“... Ringrazio ancora per questa opportunità.”

