

Agenda Go!Bananas Crash Course

Ziua 1		Obiective
7:00 - 7:05	Introducere	Familiarizarea cu formatul cursului;
7:05 - 7:20	Samurai	Observarea disponibilității de a susține un monolog personal în public;
7:20 - 7:30	Coordonare cu staff	Dezvoltarea coordonării în grup;
7:30 - 7:40	Incredere cu staff	Descoperirea diferențelor dintre o acțiune cu miză și una fără;
7:40 - 8:05	Duel Scenic	Dezvoltarea relației prin limbaj fizic cu reguli date;
8:05 - 8:30	Meditație ghidată	Descoperirea stării de relaxare fizică și mentală;
8:30 - 8:50	Oglindă	Descoperirea ușurinței de a performa o acțiune cu miză ridicată în condiții de relaxare fizică și mentală;
8:50 - 9:00	Comunicare disjunctă	
9:00 - 9:35	Monolog 1: Descriere cu miză	

Ziua 2		Obiective
7:00 - 7:20	M1: Descriere cu miză	Depășirea barierelor personale în comunicare profundă cu partenerul de scenă;
7:20 - 8:00	Ai un ochi	Ghidarea personalizată pentru atingerea stării de Flow;
8:00 - 8:30	Limbă / traducător (Gibberish)	Validarea reacțiilor lăuntrice ale sinelui și ale partenerului;
8:30 - 8:50	Vorbit în sincron	Exersarea meta-dialogului;
8:50 - 9:45	Melodie dezarmonizată	Stimularea resurselor interioare variate, specifice fiecărui participant, pentru a atinge obiectivele jocurilor;

Ziua 3		Obiective
7:00 - 7:15	Questions Only	Armonizarea între reacțiile spontane organice și limitările de expresie specifice jocurilor;
7:15 - 7:45	Joc Memorie	Automatizarea spontaneității unui fir narativ imaginar;
7:40 - 8:15	Bullshit cu obiect	Aplicarea proceselor dezvoltate anterior spre îmbogățirea monologului;
8:15 - 8:40	Trei povești	Realocarea resurselor interioare de la control și percepție de sine la multitasking;
8:40 - 9:30	M2: Amplificare narativă	Imbogățirea unei narative simple prin integrarea informațiilor senzoriale și introspecte;

Ziua 4		Obiective
7:00 - 7:30	Sensei	Exersarea auto-controlului fizic; Integrarea tuturor elementelor anterioare pentru atingerea obiectivelor pe parcursul unui monolog spontan cu obiective complexe;
7:30 - 8:30	M3: Dezvăluire și asumare	
8:30 - 9:10	M4: Adevăr și minciună cu tranziție emoțională	
9:10 - 9:45	M5: Unchiul Semidoct	

Ziua 5		Obiective
7:00 - 8:00	M5: Unchiul Semidoct	Exersarea stării de flow pe format freestyle; Exersarea stării de flow și a conexiunii cu partenerul pe muzică; Evaluarea cursului.
8:00 - 9:00	M6: Freestyle	
9:00 - 9:45	Duet	

Observații:

Feedback-ul este oferit după fiecare exercițiu / joc sau calup, în funcție de context. Există o sesiune de feedback la finalul fiecărei zile.

Durata exercițiilor este orientativă. Ne asigurăm că fiecare proces este explorat din plin și că parcurgem toți pașii cursului.

Agenda este influențată puternic de performanța cursanților. Exerciții și jocuri care riscă să fie redundante sunt înlocuite cu altele care adresează mai bine nevoile grupului. Schimbările sunt transparente și discutate cu participanții.

Monologurile și alte exerciții pivotale pe perechi sau individuale pot fi segmentate în 2 sesiuni, sau durata sesiunii poate fi prelungită, în funcție de dorințele cursanților.

