



סילבוס הסדנה – "לצחוק את זה"

5 מפגשים שבועיים בזום | כל מפגש 90 דקות

מטרה כללית: לפתח גישה קומית דרך כתיבה הומוריסטית. נ

בסדנא נלמד להפוך זיכרונות, פאקים, כאבים וחלומות לחומר מרפא ומצחיק, כשהמסלול נע בין הילדה הפנימית לאישה האמיצה.

במהלך הסדנא נלמד טכניקות מעולם הסטנדאפ שילוו אותנו במהלך הכתיבה. 🌀

בנוסף לתרגול הכתיבה והלימוד נחוה תרגולי אימפרוביזציה קלילים ומצחיקים שיעזרו לפתח חשיבה יצירתית, להעיר את הדמיון, לשחרר חסמים ולפתח גישה הומוריסטית לחיים.

* בכל שיעור תקבלו שיעורי בית קלילים ומשימת הומור יומי על מנת לפתח את הגישה הקומית משיעור לשיעור.

תהיה קבוצת וואטסאפ רק למשתתפות הסדנא כך שנשאר יחד כל הזמן 😊

♦ מפגש 1 – פותחות דף חדש – קלף הילדה שבי

מטרה: להתחבר לשורש לזו שחלמה ללא פילטרים ולתת לה קול קומי וקליל.

- מה זה בכלל גישה קומית לחיים ואיך היא משנה לנו את ההסתכלות.
- מהו הומור ולמה חשוב לדעת להשתמש בו לטובתנו.
- נלמד איך כל אחת יכולה להשתמש בהומור גם בלי "להיות מצחיקה" כדי להשתחרר ולבטא את עצמה בביטחון ובקלילות.
- ניישם 2 טכניקות מעולם הסטנד-אפ
- נכיר את הקול הפנימי דרך קלף 'הילדה שבי' ונצא מחויכות עד למפגש הבא.



♦ מפגש 2 – המורדת

מטרה: קבלה עצמית דרך צחוק על פדיחות וכישלונות ולהחזיר תחושת שליטה

- נגלה למה טעויות הן מכרות זהב קומיים.
- נלמד את טכניקת חוק השלושה ונהפוך כישלון יומיומי לפאנץ' קורע.
- נתרגל צחוק-עצמי שמחליף בושה בגאווה.

נסיים עם "מדליית הפאדיחה הגדולה" ונקבל חיבוק עצמי

שיעור שאחריו תרגישי קבלה עצמית עצומה!

♦ מפגש 3 הדחיינית / הפרפקציוניסטית

מטרה: בונות חוסן נפשי.

- נלמד איך חוסן נפשי קשור להומור
- נגלה איך לעקוף פרפקציוניזם/ הדחיינות ולזוז קדימה.
- נלמד טכניקות לכתיבת הומור מתוך קושי

♦ מפגש 4 – המבקרת + החולמת

מטרה: חיבור לחלומות העתידיים, ניקוי קולות מעכבים ושרטוט חזון עתידי

- איך הופכים זווית של הלקאה עצמית לבדיחה משחררת
- נכתוב חזון קומי עתידי - האני החדשה.
- נצפה בדוגמאות מעולם הסטנד-אפ לאיך הופכים פאקים לצחוק מרפא.

שיעור משחרר קולות מיותרים ומכניס קלילות לחיים.



♦ מפגש 5 – האמיצה +המגשימה צוחקות את זה בקול

המטרה: מפגש סיכום ויצאה לדרך עם גישה חדשה.

- קריאת הפאנצ'ים שייצרתן לקטע "אני החדשה" קצר, שנון ומעצים.
- נקבל השראה מגדולי הסטנדאפיסטיות שהפכו כאב לצחוק מרפא
- משימת אומץ קלילה שתשחרר אותנו לדרך באנרגיה גבוהה
- ניפרד בצחוק גדול ומחוזקות לעולם.

אם יישאר לך טעם של עוד?

לאחר הסדנא תוכלי להמשיך לסדנת המשך או ליישם לבדך את מה שלמדת.
לא משנה מה תבחרי בשלב הזה כבר פיתחת גישה אחרת לחיים שלך
בה את מביטה עליהם עם המון חמלה לעצמך, קלילות, חוסן נפשי ושמחה
בלב.

מחכה לך לצחוק את החיים ביחד.

הסדנא מועברת ע"י שושנה בנדבה.

שחקנית, סטנדאפיסטית וזמרת.

מרצה לעמידה מול קהל בבית"ס לתקשורת 'חשיפה'.

חיה ונושמת במה מכל כיוון אפשרי 😊

רוצה לקשקש לפני?

לחצי ותגישי לוואטסאפ שלי

