



# Trau dich!



Duckst du dich auch öfter mal weg?  
Schweigst du, obwohl du lieber etwas gesagt hättest?  
Wärst du gerne spontaner und schlagfertiger?  
Fehlt dir manchmal der Mut?  
Willst du deine Stärken neu entdecken und nutzen lernen?

In unserem Workshop lernst du dich mit viel Spaß in einer wertschätzenden Atmosphäre spielerisch kennen. Finde deine persönlichen Stärken, mache sie größer und entdecke ganz neue in dir! Lerne, sie in unterschiedlichen Situationen souverän zu nutzen. Wir zeigen dir, wie du dich öffnen und stolz auf dich sein kannst. Weil du DU bist. Trau dich!

## Dich erwarten:

- Spaßige und lehrreiche Methoden aus dem Improvisationstheater
- Mut-Training und Statusübungen
- Ein stressfreier Umgang mit Fehlern
- Präsenz- und Schauspieltechniken
- Eine kleine Teilnehmer\*innengruppe von 8-12 Menschen
- Zwei erfahrene Trainer\*innen aus den Bereichen Psychologie & Schauspiel

**Die Trainerin: Janina Kutschan** ist Schauspielerin und Sozialpädagogin (B.A.). Außerdem



befindet sie sich in der Ausbildung zur Theatertherapeutin (DGfT) und studiert Biografisches und Kreatives Schreiben im Master. Nach Engagements an unterschiedlichen Theatern, der Arbeit als Sprecherin und Sozialpädagogin, arbeitet sie freiberuflich als Improvisationstrainerin und Theaterpädagogin. Janina ist Gründerin und künstlerische Leiterin der Improvisationstheatergruppe Großstadtflamingos. Sie liebt es, Menschen ihr kreatives Potenzial bewusst zu machen und sie auf der Bühne zum Leuchten zu bringen.

**Der Trainer: Stefan Peters** ist Psychologe (M.Sc.) und zertifizierter Kommunikationstrainer



(ABF e.V.). Aktuell befindet er sich in der Ausbildung zum Systemischen Business Coach (SG). In seinen Kommunikationstrainings bringt er Menschen bei, durch das Verständnis der eigenen Kommunikation Energien freizusetzen. Zu seinen Kunden zählen Gewerkschaften, NGOs und verschiedene Start-Ups. Mit den IONen Improtheater Berlin steht er regelmäßig auf Berliner Bühnen.

**Ort:** Meeet West, Konstanzer Straße 15, 10707 Berlin, Stuckraum

**Zeit:** 21. und 22.05.2022, Samstag 10:00 – 17:30 Uhr, Sonntag, 10:00 – 17:00 Uhr

**Teilnahmebeitrag:** Einführungspreis nur 290,00 € (inkl. 19% MwSt).

**Fragen und Anmeldungen:** Bitte bis spätestens zum 10.05.2022 an:

[jk.theater@web.de](mailto:jk.theater@web.de) oder [stefan.peters@der-fortbilder.de](mailto:stefan.peters@der-fortbilder.de) Wir freuen uns auf dich!