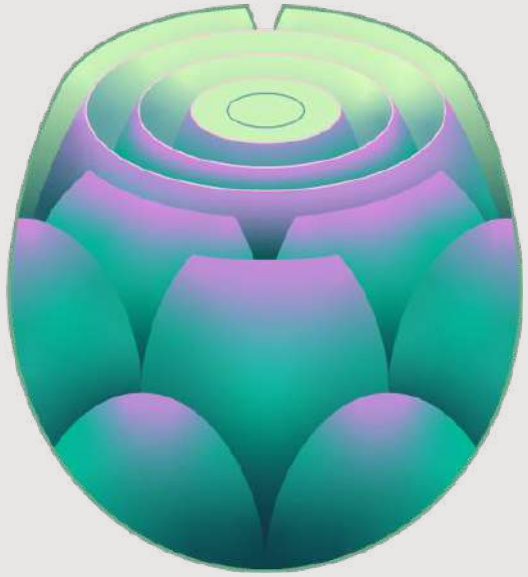


ПРОГРАММЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СОТРУДНИКОВ И КОМАНД

Коучинг через искусство, playback-театр, социодраматические мастерские, трансформационные игры, лекции и мастер-классы

Культурный центр «Артишок», 2023

Оля Шмуклер

- Основательница и директор культурного центра «Артишок»
- 15 лет HR, коммуникации, мероприятия, ESG в Societe Generale, McKinsey&Company, Сбер
- Сертифицированный бизнес-коуч, психолог-игропрактик и мастер трансформационных игр
- Сертифицированный playback-практик
- Искусствовед



Контакт: +7 910 419 61 99

“НИЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДОСТИЧЬ БЕЗ ЛЮБВИ”

Анри Матисс

МИССИЯ

Культурный центр «Артишок» — это пространство, где соединяются разные виды искусства, и каждый человек может находить точки опоры, глубже узнавать себя, учиться и общаться в кругу близких по духу людей.



НАШИ МЕТОДЫ

- **PLAYBACK И АКТЕРСКИЕ ТЕХНИКИ**
- **СОЦИОДРАМА И ЭЛЕМЕНТЫ СКАЗКОТЕРАПИИ**
- **ИСКУССТВО & КОУЧИНГ**
- **ТРАНСФОРМАЦИОННЫЕ ИГРЫ**
- **ЛЕКЦИИ, МАСТЕР-КЛАССЫ, АРТ-ДИСКУССИИ**

https://artishokcenter.ru/artishokbusiness

PLAYBACK, АКТЕРСКИЕ ТЕХНИКИ, СОЦИОДРАМА

PLAYBACK-ТЕАТР

#любой запрос

ЖИЛИ БЫЛИ
ПЛЕЙБЭК-ТЕАТР

Это пространство, где зрители могут поделиться своими эмоциями, текущими состояниями, важными историями, а актеры в формате импровизации сразу превращают их в художественное произведение на сцене под живую музыку.





Перформанс: поговорить на общие темы – о точках опоры, ресурсах, текущих состояниях, мечтах из детства, препятствиях в реализации планов, творчестве, дружбе.

Перформанс-диалог: проработать и прожить вместе тему, важную для команды, подвести итоги проекта или года, адаптироваться к изменениям в компании.



Playback-мастерская: участники пробуют себя в роли актеров, развивают чувствование партнера и команды, учатся доверять, слушают и пропускают через себя истории коллег.

Playback Experience для топ-команды: участники погружаются на глубину, пробуют на себе разные роли, чувствуют всем телом, что это такое – быть частью команды. Соприкасаются со своим внутренним миром и внутренним миром коллег. Все вместе прорабатывают актуальные темы для команды через playback практики.

МАСТЕРСКАЯ ПО РАЗВИТИЮ ЭМПАТИИ



#эмпатия #эмоциональный интеллект #сплочение #коммуникации

Каждый участник получит уникальный опыт установления контакта с партнером и сонастройки с участниками группы. Серия из 7-10 индивидуальных, парных и групповых психофизических упражнений направлена на развитие эмпатии и чувствование другого человека и группы в целом.

В результате участники:

- Научатся чувствовать и уважать свои границы и границы другого человека
- Слушать и слышать партнера
- Сонастраиваться с каждым членом команды и с командой в целом, как единым организмом
- Открывать себя и других с новой стороны



Программа обязательно сопровождается групповым обсуждением с профессиональными тренерами процесса и результатов работы.

МАСТЕРСКАЯ «ИСКУССТВО ПЕРФОРМАНСА»

#креативность #эмоциональный интеллект #расширение границ #коммуникации #сплочение команды



Глубокое погружение в мир перформанса и проживание совершенно нового художественного опыта.

Основные этапы:

1. Лекция об искусстве перформанса
2. Серия групповых и индивидуальных психофизических упражнений, направленных на включение тела, исследование своих поведенческих паттернов, взаимодействие с внешним миром и наполнение вдохновением и энергией на реализацию своего запроса
3. Создание и представление собственных перформансов
4. Обсуждение и закрепление полученного опыта



В результате участники:

- Учатся проживать эмоции через тело и лучше чувствовать свои намерения, желания и запросы
- Развивают креативное мышление, расширяют собственные границы и рамки, собирают копилку идей и инсайтов, получают дополнительные инструменты для работы с запросами

Минимальное время программы — 3 часа

ЭЛЕМЕНТЫ СКАЗКОТЕРАПИИ В БИЗНЕС-ТРЕНИНГАХ

#сплочение #сопричастность #поиск новых решений #решение конфликтов #адаптация новичков# ценности



Каждый участник через игру выбирает роль, исследует сюжет, получает ответы и двигается вперед. Команда анализирует, что происходит в общем поле, какие есть персональные и групповые цели, каков образ результата и стратегии его достижения.

Примеры программ:



Новички в команде — "Теремок": как они там живут внутри, что делают когда наступает критический момент, как отпускают старое, что ломают, что строят.

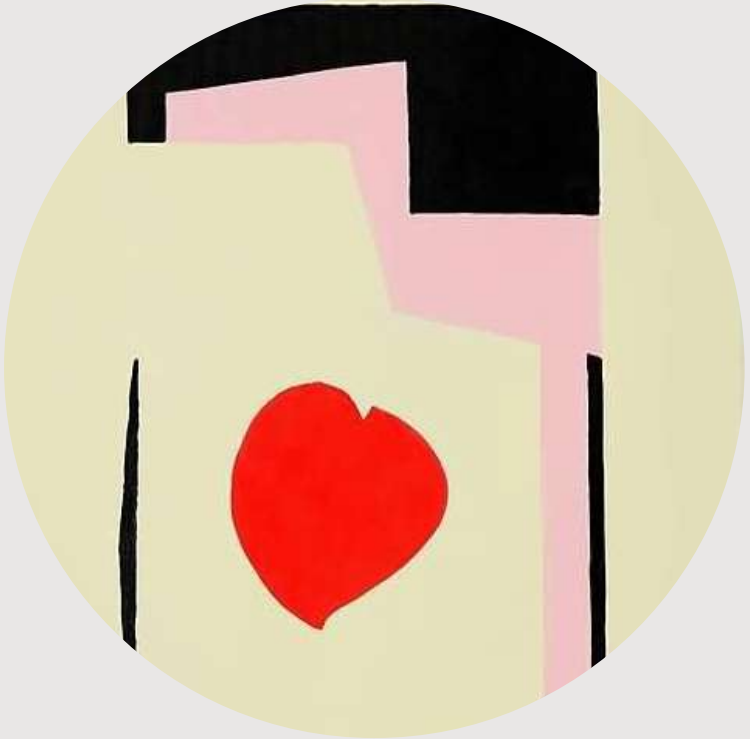
Новые стратегии, пересмотр целей в условиях изменений — "Три поросенка": кто из чего строит дом, кто как реагирует на внешнюю опасность, какая у кого выгода в данной реакции.

Поиск нового, креативность — путешествие за золотым руном.

ИСКУССТВО & КОУЧИНГ

ПОЧЕМУ ИСКУССТВО ЭТО ТОЧКА ОПОРЫ И ПОЧЕМУ КОУЧИНГ ЧЕРЕЗ ИСКУССТВО

- Снимает стресс, замедляет, воздействует на тело
- Дает возможность почувствовать связь с предыдущими поколениями и перенять опыт человечества
- Через метафоры развивает креативное мышление, заставляет думать, тренирует мозг
- Дает возможность познакомиться с интересными людьми и единомышленниками, поделиться мнениями и создать пространство для диалога
- Дарит наслаждение, радость, развивает эмпатию и эмоциональный интеллект



ИГРА «ВЫСТАВКА»

#выгорание #сплочение #знакомство #адаптация #ценности #цели





Описание: через интерактивную лекцию участники погружаются в мир искусства, узнают о разных видах, формах и направлениях, знакомятся с интересными кейсами выставок. После лекции они сами делают объекты искусства – живопись, графику, инсталляции, ассамбляж, коллаж - по своему выбору.

Тема выставки – актуальный запрос команды, который может быть как задан заранее, так и сформирован участниками во время мероприятия.

Во время программы участники могут посмотреть на себя, своих партнеров и всю команду в целом под другим углом, лучше узнать друг друга и получить удовольствие от увлекательного совместного творческого процесса.

В результате участники:

- Формируют видение всей команды по актуальному запросу и понимание своего индивидуально вклада, сопричастность к общей цели
- Развивают креативное мышление в нестандартном общем процессе создания концепции и предметов искусства и навыки презентации в момент представления своих работ на экскурсии
- Получают вдохновение и идеи для следующих шагов команды по запросу

По этому же принципу для знакомства команды или адаптации новичков возможна выставка автопортретов или портретов участников.

КОМАНДНЫЙ НАТЮРМОРТ/КОЛЛАЖ/ИНСТАЛЛЯЦИЯ

#выгорание #сплочение #знакомство #адаптация #ценности #цели

Участники слушают лекцию об истории натюрморта или инсталляции, смотрят примеры из истории искусства.

Обсуждают с тренером общую задачу команды и приступают к реализации объекта.

В конце обсуждают результат в командном кругу.



В результате участники:

- Чувствуют себя частью общей цели, единой команды
- Могут увидеть сильные стороны во взаимодействии
- Отключаются от внешней суеты и стресса, переключаются на креативную волну, получают удовольствие от процесса сотворчества и создания совместного арт-объекта
- Получают напоминание (якорь) общего результата/ цели в виде произведений искусства в офисе
- Получают вдохновение и идеи для следующих шагов команды

КОМАНДНЫЙ НАТЮРМОРТ

#выгорание, #сплочение, #знакомство, #адаптация, #ценности, #цели

Механика выглядит так:

- 50 мин лекция об истории натюрморта, поиск вдохновения и примеры из искусства о значении каждого объекта в натюрморте
- 20-30 мин - фасилитация для определения вашей выставки
- 1 час 20 мин - разделение на несколько небольших команд и выполнение натюрмортов из разных материалов. Каждой команде одинаковые наборы материалов, так чтобы в итоге получились сочетающиеся объекты, которые можно будет экспонировать в офисе, как напоминание о совместном опыте
- 40-50 минут - экскурсия по выставке и финальное завершение тимбилдинга, обсуждение, отзывы, слова благодарности.



ТРЕНИНГ «НАВЫКИ КРЕАТИВНОСТИ ЧЕРЕЗ ИСТОРИИ ИСКУССТВА»

#выгорание #softskills #креативность #работа с энергией



Программа состоит из трех блоков:

1. Почему и как искусство развивает креативное мышление
2. Техники и кейсы от разных художников
3. Практические упражнения индивидуально и в группах: например, рассказать историю по картинам Марка Шагала, поработать с метафорами Рене Магритта, попробовать сделать реди-мейд объекты по заветам Марселя Дюшана и многое другое.

В ходе тренинга участники делают индивидуальные, парные, групповые упражнения.

В результате участники получат:

- конкретные техники и инструменты, которые можно применять как для развития навыков креативности в целом, так и для решения конкретной актуальной задачи в текущий момент
- идеи и инсайты в диалоге с партнерами по упражнениям
- удовольствие и позитивные эмоции от разговоров об искусстве

Возможно проведение в онлайн формате.

ВЕЛИКИЕ ЛИДЕРЫ В ИСКУССТВЕ 1.1

#лидерство #цели #новые идеи #команда #ценности #эмоциональный интеллект

Описание: История искусства — отражение всего человеческого опыта. На протяжении тысячелетий люди переосмысляли в произведениях искусства такие базовые ценности и вопросы как место человека в мире, образ лидера, передачу накопленных знаний. Во время лекции мы отправимся в путешествие через века и рассмотрим самые вдохновляющие примеры лидерства через призму русского и западного искусства.





Героями нашей встречи станут:

- Савва Мамонтов — создатель Абрамцевского кружка, гениальный PRщик, продюсер и суперэксперт в развитии молодых талантов
- Сергей Щукин — эмоциональный коллекционер, щедрый даритель и реформатор вкусов русской публики
- Эдуар Мане — провокатор, учитель и покровитель импрессионистов, творец, чьей кисти принадлежит главная точка невозврата в искусстве 19 века
- Анри Матисс — предводитель фовистов, основатель школы живописи и философ искусства для радости
- Михаил Ларионов — великий художник, харизматичный общественный деятель и лидер русских авангардистов

А также многие другие ☺️

ВЕЛИКИЕ ЛИДЕРЫ В ИСКУССТВЕ 1.2

Каждая история будет дополнена выводом и уроком, которому учит нас великий деятель искусства, а также практикой для самостоятельного использования

Продолжительность: 1-1,5 часа, слушатели смогут принять участие в электронном интерактиве



В результате участники:

-Вдохновляются интересными примерами из истории искусства и берут себе в копилку новые идеи и техники

- Узнают новые нестандартные факты об истории искусства и получают пищу для размышления и обсуждения с коллегами

- Отвлекаются от рабочей рутины и получают возможность под новым углом взглянуть на актуальные задачи лидерства

Возможно проведение в онлайн формате, а также в формате марафона из нескольких занятий/встреч, где на каждом занятии мы обсуждаем новую грань лидерства через призму примеров из истории искусства.

По вашему запросу возможна разработка программы на развитие любого мягкого навыка.

ПРОГРАММА «ИСКУССТВО ДЛЯ РАДОСТИ»

#выгорание #стресс #работа с энергией #знакомство #праздник

В формате сторителлинга участники узнают о различных кейсах из истории искусства и выполняют упражнения, направленные на пополнение копилки ресурсов и радостей. Работает как энергетическая зарядка.

Например, после истории Анри Матисса, художника, который считал, что искусство нужно для радости, каждому участнику будет предложено выполнить коллаж из цветной бумаги со своими радостями по мотивам произведений художника. Или после рассказа о великих музах художников, мы поговорим о тех, кто вдохновляет нас в жизни и как работать с благодарностями. Упражнения и истории подбираются в соответствии с запросами и пожеланиями аудитории.

Форматы: очная мастерская, онлайн-мастерская, онлайн марафон



КОМАНДНЫЙ КВЕСТ ПО ВЫСТАВКЕ

#выгорание #цели #адаптация #поиск новых решений #построение планов #поиск ресурсов #эмпатия

Командная коучинговая сессия под запрос заказчика.

Каждый участник получает рабочую тетрадь с заданиями, которые выполняет через взаимодействие с предметами искусства. Произведения искусства выступают метафорами, проводниками для участника в мир новых идей и инсайтов.

На командном обсуждении фиксируются индивидуальные и групповые решения и следующие шаги. Хорошо подходит под
запросы про ценности, новые идеи, разработку правил, накопление ресурсов – запросы, где каждый участник может сделать свой вклад в общую цель.



ТРАНСФОРМАЦИОННЫЕ ИГРЫ

ИГРА ИЛИ ТРЕНИНГ «ЛЬЗЯ»

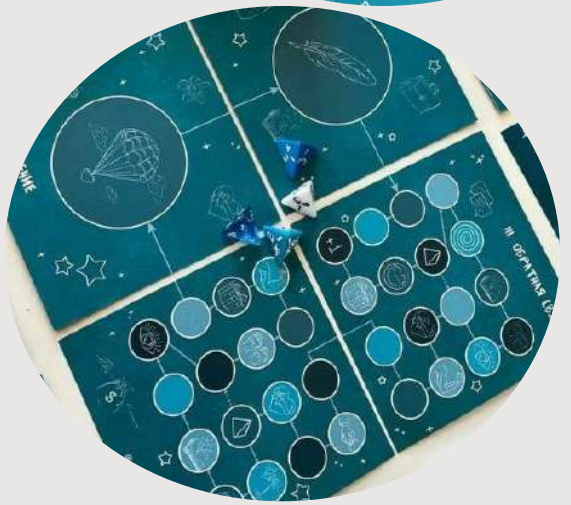
#деньги #креативность #поиск новых решений

Цель тренинга – проработать запрос заказчика/ индивидуальные запросы участников/ командные задачи, связанные с деньгами и монетизацией.

Продолжительность и конкретные этапы формируются исходя из запроса заказчика. Тренинг будет основан на элементах игры "Льзя":
- проживание разных ролей во взаимоотношениях с деньгами
- движение по основным этапам - вдохновение, обучение, сбор обратной связи, состояние "Льзя"
- выполнение миссий в индивидуальном и групповом формате
- поиск ресурсов для решения запроса, использование подсказок игры
- обсуждение в группе выводов и инсайтов

В результате участники:
- посмотрели на свой финансовый запрос с разных сторон и из разных ролей и выявили много новых возможностей
- получили новые идеи и вдохновение для выхода на новый финансовый уровень и успешную реализацию своего проекта
- сформировали конкретный план действий для решения запроса





Игра «Льзя» разработана Татьяной Мужицкой, Антоном Нефедовым и Романом Дорониным

ИГРА ИЛИ ТРЕНИНГ «ПРОСТО»

#экспертность #креативность #поиск новых решений #вовлеченность

Кто я сейчас в своем деле? Имитатор? Трудоголик? Самозванец? Реализатор? Что я даю миру? Не забываю ли про себя? Все эти вопросы многие из нас задают себе
практически ежедневно.

Каждый участник пройдет по модели ИКИГАЙ и исследует вопросы: что я хочу и люблю делать? что я могу и умею делать? что нужно от меня миру? за что мне платят деньги? Игра дает возможность прожить различные важные критерии работы мечты или дела жизни.

В результате участники:

- сформируют свою формулу экспертности и наметят ближайшие действия для легкой и радостной самореализации
- пополнят копилку идей по распаковке личности, экспертности, продукта
- посмотрят свежим взглядом на свою карьеру и дело, повысят вовлеченность и уровень энергии



Игра «Просто» разработана Татьяной Мужицкой, Антоном Нефедовым и Романом Дорониным

ИГРА ИЛИ ТРЕНИНГ «ПУТЕШЕСТВИЕ ЭКСПЕРТА»

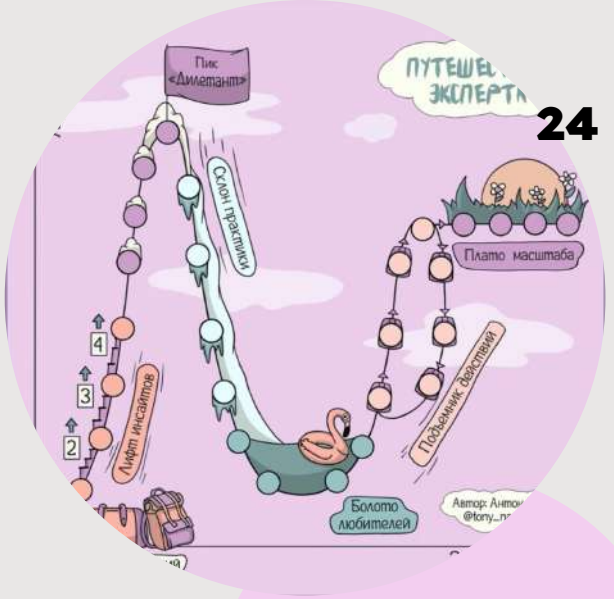
#экспертность #креативность #поиск новых решений #вовлеченность

О чем квест "Путешествие эксперта"?
О том, как пройти свой путь эксперта, преодолеть ловушки, синдромы и ямы, и продолжать двигаться, чтобы стать классным, дорогим и ресурсным ЭКСПЕРТОМ, кайфовать от того, что делаешь и получать за это большие деньги))

Зачем играть? С какими запросами?
Можно играть с любыми запросами про свою экспертность (даже, если кажется, что ее нет). Поймать кайф и увидеть маршрут из точки А в точку Б, например:
- от скромности к проявленности
- от самозванца к уверенности в своих силах
- от усталости и задолбанности к легкой и радостной самореализации
- от текущего уровня к бОльшим деньгам

Кому играть?
Маркетологам, специалистам помогающих профессий, предпринимателям, преподавателям, людям из бизнеса и творческой сферы, менеджерам, продажникам
- абсолютно всем, у кого в чем-то есть экспертность и кто хочет найти, нащупать легкий, красивый путь к удовольствию от работы и удовольствию от денег за свою профессиональную деятельность.

Что в результате?
- Веселье (!), смех и шутки
- Четкий план следующих шагов и вдохновение их делать
- Спокойная и красивая уверенность в себе и своей экспертности
- Куча открытий и новых точек опоры, сокровищница идей, копилка классных штук для собственного развития





Квест «Путешествие эксперта» разработан Антоном Нефедовым

ЛЕКЦИИ
И МАСТЕР-КЛАССЫ

ЛЕКЦИИ, ВИКТОРИНЫ, АРТ-БРАНЧИ, АРТ-УЖИНЫ



В нашем центре возможно проведение образовательных мероприятий на любую тему из истории искусства с профессиональными искусствоведами. Лекции могут быть дополнены квизами, викторинами, дискуссиями и креативными заданиями.

Примеры тем:

Главные течения, направления и стили в искусстве. *История появления,* ключевые персоны, отличительные черты, самые яркие произведения и истории. Импрессионизм, Постимпрессионизм, Фовизм, Кубизм,Сюрреализм, Барокко, Перформанс, Модерн, Прерафаэлиты, Поп-арт, Стрит-арт, Концептуализм, Русский авангард и другие.



Гении. Почему имя этого художника навеки осталось в истории искусства: вклад и наследие, творческий путь, основные произведения.
·Марк Шагал, Клод Моне, Огюст Ренуар, Рене Магритт, Сальвадор Дали, Фрида Кало, Винсент Ван Гог, Поль Сезанн, Михаил Врубель, Илья Репин, Амедео Модильяни, Пабло Пикассо, Анри Матисс, Казимир Малевич, Марина Абрамович, Энди Уорхолл, Илья и Эмилия Кабаковы, Жан-Мишель Баския, Яёи Кусама и другие.

ЛЕКЦИИ, ВИКТОРИНЫ, АРТ-БРАНЧИ, АРТ-УЖИНЫ

Отдельные лекции:

- Портреты и автопортреты русского авангарда
- Великие истории любви и дружбы в истории искусства
- Женщины в искусстве
- Что передвинули передвижники?
- Великое наследие: коллекции Морозовых и Щукиных
- Сюрреалисты: техники обращения к бессознательному
- Как найти в искусстве точки опоры?
- Хулиганы, новаторы и точки невозврата в истории искусства
- Искусство & Коучинг: техники самоподдержки через призму искусства
- Экспресс-гид по современному искусству: основные понятия, направления и художники



В результате:

— Получают новые знания и идеи, расширяют кругозор, повышают насмотренность

— Обмениваются мнениями в диалоге, получают новые темы для обсуждения

МАСТЕР-КЛАССЫ С ХУДОЖНИКАМИ ГАЛЕРЕИ

В нашем центре возможно проведение большого количества разнообразных мастер-классов с художниками галереи.

Такой формат — отличное дополнение к любому празднику или деловому событию.

Примеры медиумов и техник:

- Мозаика
- Жидкий акрил
- Кинцуги
- Работа с тканями и нитями
- Керамика, работа с глиной
- Арт-терапия

В результате участники:

— Проживают совместный новый опыт
— Забирают свое произведение, которое будет дарить приятные воспоминания
— Заряжаются энергией, получают удовольствие через погружение в художественный процесс и работу руками





ПРИМЕРЫ ЦЕН

Программа	Кол-во участников	Цена	Место проведения	Оптимальное время (всегда можно сократить или сделать программу дольше и полнее)
· Игра «Выставка», игра “командный натюрморт/коллаж/инсталля	· 10-60	от 4500/чел	·КЦ Артишок ·Любая площадка клиента	· 3-4 часа
· Тренинги формата совмещения истории искусства и коучинговых заданий (техники креативности, эмоциональный интеллект, искусство для радости – любая тема)	· 4-100	от 3000/чел	·КЦ Артишок ·Любая площадка клиента	· 3 часа
· Трансформационные тренинги и игры ЛЬЗЯ/ПРОСТО/ПУТЕШЕСТВИЕ ЭКСПЕРТА	· 1-50	от 4000/чел	·КЦ Артишок ·Любая площадка клиента (важно ·обеспечение качественной работы звука)	· 2-4 часа в зависимости от количества людей
· Playback - перформанс	· любое	от 150000 (если это Москва)	·КЦ Артишок ·Любая площадка клиента (важно ·обеспечение качественной работы звука)	· 1,5 часа
· Playback-мастерская	· 10-70	от 150000	·КЦ Артишок ·Любая площадка клиента	· 4 часа
· Playback-мастерская + Playback перформанс	· 10-70	от 200000	·КЦ Артишок ·Любая площадка клиента (важно ·обеспечение качественной работы звука)	· 5 часов
· Мастерская эмпатии (или других soft-skills – через психофизические упражнения и актерские техники), мастерская «Искусство перформанса»	· 6-12 · 13-30 · 30-70	от 80000 от 100000 от 120000	·КЦ Артишок ·Любая площадка клиента	· 3-4 часа
Лекции, мастер-классы, арт-дискуссии		обсуждается в зависимости от запроса	·КЦ Артишок ·Любая площадка клиента	

- Итоговая стоимость, длительность и формат программы формируется под каждую команду исходя из запроса, пожеланий и возможностей заказчика. Мы приветствуем гибкий и индивидуальный подход, готовы придумывать и реализовывать наилучшие решения для клиентов так, чтобы наши совместные мероприятия были максимально полезны и долго и тепло вспоминались участниками

НАША КОМАНДА



Оля Шмуклер

- Основательница и директор культурного центра
- Коуч, игропрактик и ведущий программ центра
- Искусствовед, куратор галереи
- Актриса и кондактор плейбэк-театра «Жили-Были»



Нюта Воструева

- Бизнес-тренер, автор и ведущий мероприятий
- Автор тренинга «Дом, в котором»
- Профессиональный сомелье и ведущий дегустаций и арт-ужинов
- Соосновательница, актриса и кондактор плейбэк-театра «Жили-Были»



Таня Гордеева

- Психолог, психодрамотерапевт, сказкотерапевт, этнопсихолог
- Ведущий программ по сказкотерапии, психодраме и социодраме
- Автор тренинга «Дом, в котором»
- Соосновательница, актриса и кондактор плейбэк-театра «Жили-Были»

НАША КОМАНДА



Катя Сидоренкова

Куратор галереи



Алина Вороная

PR/SMM менеджер
культурного центра



Ира Иванова

Менеджер



Милена Захаренкова

Менеджер



Маша Дьякова

Менеджер

КОНТАКТЫ ЦЕНТРА

info@artishokcenter.ru

+7 989 591 91 12

Адрес:
Москва, Новослободская улица, 45Б
м. Менделеевская

https://artishokcenter.ru/

https://t.me/artishokcenter

@ARTISHOKCENTER

АРТИШОК
КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР