

IMPROVIZACE



„Trénink improvizace cílí na situace, kdy se věci navzdory vynikající přípravě a kvalitnímu plánu začnou vyvíjet jinak, než se předpokládalo.“

V takové situaci je potřeba dokázat pohotově reagovat, umět si poradit a nenechat se zaskočit.

Ve firmách je v současné době stále více vyžadována schopnost spontánní reakce a schopnost poradit si v nastalé situaci s tím, co je zrovna k dispozici. A to je právě schopnost improvizovat, která ovšem neslouží jako náhražka přípravy ...“



UMÍME PROCESY, ALE JAK REAGUJEME NA ZMĚNU?

**CHCEME INOVACE,
ALE BOJÍME SE, CO NOVÉ NÁPADY MOHOU PŘINĚST**

Současné podnikatelské prostředí je plné změn. Více než kdy dříve vyžaduje flexibilitu, schopnost reagovat na nečekané situace, vypořádat se s přicházejícím stresem. Jak se s tím vším ale vyrovnat? Jak dokázat neustále reagovat na nové podněty a cítit se u toho dobře? Jak dát členům týmu potřebnou podporu? Jak ve svém týmu mohou vytvořit natolik bezpečné prostředí, které umožní experimentovat bez strachu z chyby a přinášet tak

funkční inovace? Jak má v prostředí inovací a neustálých změn vypadat člen mého týmu? A jak jej rozvíjet?

UMĚNÍ BÝT PLNĚ PŘÍTOMEN

Člen mého týmu má být připraven na cokoli. Má být plně v přítomnosti, aby dokázal pohotově reagovat na to, co se děje. Má umět naslouchat ostatním a spolupracovat s nimi. Má umět přijmout situaci, která se objeví, a pohotově na ni reagovat - jako by nic. Má si umět vzít prostor, když je to potřeba, a záro-

veň ho má umět věnovat ostatním. Má být flexibilní. Má umět pohotově generovat nové nápady. Má mít chuť experimentovat a zkoušet nové věci. Nesmí se bát udělat chybu. Má být ochoten jít do rizika. Jedná se o celou řadu komplexních dovedností. A jelikož se jedná o dovednosti, je možné je trénovat a zlepšovat. Nejefektivnější metoda rozvoje jednotlivců a týmů v těchto oblastech je aplikovaná improvizace, která vychází z divadelní improvizace (z metody, kterou se trénují herci improvizčního divadla).

CO JE A CO NENÍ IMPROVIZACE

IMPROVIZOVAT ZNAMENÁ UMĚT S KLIDEM A JISTOTOU REAGOVAT NA NEČEKANOU SITUACI

Zajímavé je, že u nás má slovo improvizace negativní konotaci. „Nestihl jsem se připravit, tak jsem to nějak zaimprovizoval.“ Obecné vnímání směřuje k tomu, že improvizace nastupuje, aby se „zahasily“ problémy, protože příprava byla věnována nedostatečná pozornost, protože se věci nedostatečně naplánovaly. Proto je pro mnohé trénování této dovednosti těžko přijatelné. To mám své lidi trénovat, aby záměrně podceňovali přípravu? Nikoli.

Trénink improvizace cílí na situace, kdy se věci navzdory vynikající přípravě a kvalitnímu plánu začnou vyvíjet jinak, než se předpokládalo.

V takové situaci je potřeba dokázat pohotově reagovat, umět si poradit a nenechat se zaskočit. Ve firmách je v současné době stále více vyžadována schopnost spontánní reakce a schopnost poradit si v nastalé situaci s tím, co je zrovna k dispozici. A to je právě schopnost improvizovat, která ovšem neslouží jako náhražka přípravy.

Zřetelně se tento princip ukazuje na příkladu jazzových hudebníků. Aby někdo mohl být vynikajícím jazzovým improvizátorem, musí skvěle ovládat svůj nástroj, musí mít odehráno spoustu předem napsaných skladeb. Teprve potom se může pustit do improvizace. Stejně je to i s improvizací v práci a v životě. Dovolit si improvizovat při práci mohou stejně tak jen ti, kdo ve své profesi získali široké znalosti a na maximum využívají své schopnosti.



Aplikovaná improvizace

přináší radost, rozvíjí

schopnost spolupráce, tvo-

řivost, důvěru a podporu mezi členy

týmu. Využívá principy, nástroje, metody, kompetence a postoje vytvořené v kontextu divadelní, hudební či taneční improvizace. Tyto principy, nástroje atd. pak využívá pro nedivadelní účely. Lektoři aplikované improvizace vedou workshopy pro veřejnost a ve firemním prostředí, přičemž využívají tyto principy a nástroje v aktivitách, hrách a cvičeních v práci s jednotlivci, dvojicemi či skupinami.

Účastníci workshopů aplikované improvizace jsou schopni využít tyto principy a nástroje v praxi, ve svých každodenních životech. Trénink aplikované improvizace pozitivně ovlivňuje osobnostní rozvoj, rozvoj týmů, kreativitu, inovaci a osobní spokojenost.

CO JE NA TĚTO METODĚ UNIKÁTNÍ?

Aplikovaná improvizace dokládá,

že tvořivost vzniká za

společného přispění, kdy se

postupně střídají krátké vstupy jednotliv-

ců ze skupiny. V atmosféře pozitivních nabídek roste v každém z účastníků chuť se přidat, přispět se svou troškou do mlýna. Strach, nedůvěra a úzkost jsou nahrazeny soustředěním, tvořivostí a smyslem pro spolupráci. Tento přístup umožňuje jednotlivcům, skupinám a organizacím realizovat svůj tvůrčí potenciál a zvyšovat vlastní sebedůvěru.

Mnohé aktivity, cvičení a hry, které aplikovaná improvizace využívá, jsou připraveny tak, aby podporovaly schopnost jít do rizika, umožňovaly hravost a učily být přítomný. Zatímco účastníci rozvíjí či nabourávají své stávající způsoby uvažování, záhy zjišťují, že se u toho i skvěle baví.

V ČEM NÁS ROZVÍJÍ IMPROVIZACE

**VOLÁME PO OTEVŘENÉ ZPĚTNÉ VAZBĚ,
ALE BOJÍME SE PŘED SEBOU UDĚLAT A PŘIZNAT CHYBU**

POSTOJ K CHYBĚ

Školský systém, ve kterém je většina lidí vychovávána, je založen na trestání chyby. Každá chyba, které se dopustíme, je po zásluze potrestána. Dvojkou, trojkou, čtyřkou, pětkou. Běčkem, céčkem, děčkem, éčkem, efkem. Strach z chyby, ze selhání a z potrestání nás limituje v přirozené odvaze zkoušet nové věci. Ve skutečnosti je ale chybování jedním ze základních nástrojů učení. Pokud nebudeme mít v životě odvahu dělat chyby, je velmi těžké posouvat se dál.

Improvizátor je chybě vystavován neustále. Jelikož nikdy neví, jak to dopadne, musí neustále počítat s tím, že prohraje, že to nevyjde. Že selže, že scénka, kterou sehraje, nebude dostatečně zajímavá. A i když není dobrá, přesto musí být ve vteřině schopný se sebrat a hrát dál. V základním postoji tedy improvizátor musí „milovat chybu“ a umět chybu vzít do hry.

KREATIVITA

tlak na inovace, nové myšlenky a postupy je v dnešní společnosti všudypřítomný. Improvizačními technikami je možné pracovat na rozvoji individuální kreativity (schopnost generovat nové nápady) stejně jako na schopnosti přijímat nápady ostatních a ty rozvíjet (týmová kreativita).

POHOTOVÁ REAKCE

Pro schopnost rychlé reakce je nutná uvolněnost a otevřenost. Stres, který nás vyblokuje v reakci, je přirozená reakce na situaci, kterou nepředpokládáme. Pokud nejsme otevřeni tomu, že může přijít něco, na co nejsme připraveni, je těžké pohotově reagovat.

SPOLUPRÁCE CELÉHO TÝMU

Při improvizaci je velmi jednoduše vidět, pokud některý z účastníků hraje jen na sebe: nedává prostor ostatním, považuje sám sebe za důležitějšího či není schopen reagovat na ostatní a vymýšlet nápady společně. Trénink se zaměřuje na vnímání ostatních, schopnost jejich pochopení, hledání rovnováhy mezi prosazováním sebe sama a dáváním prostoru druhým.

KOMUNIKACE

Improvizace trénuje schopnost otevřené a srozumitelné komunikace. Nutí k maximální srozumitelnosti.



VEŘEJNÉ VYSTUPOVÁNÍ

Už z povahy věci je jasné, že schopnost veřejného vystupování (mluvit, prezentovat, pohotově odpovídat na otázky a reagovat na situaci) je pro improvizátora nezbytná. Trénink improvizace pomáhá k tomu, abyste si veřejné vystupování skutečně užívali. Zbavíte se stresu, začnete skutečně reagovat na publikum, užíváte si pozornost posluchačů. Klienti, co trénují impro, zjišťují, že díky tréninku improvizace jsou vtipnější. Protože se nebojí reagovat spontánně v kontextu.

JAK PROBÍHÁ TRÉNINK?

V maximálně soustředěném prostředí. Používají se hry, které v reálném pracovním prostředí samozřejmě nehrajete. Ale jsou velmi reálné. Reflexe těchto procesů mění postoje účastníků.

Účastníci kurzů oceňují především to, že se plně ponořili do hry. Přitom jsou sami schopni reflektovat, co nového se učí a proč.

Proces učení, hravý a zábavný, je doslova hmatatelný. Průběžná zpětná vazba, kterou účastníci neustále dostávají od okolí, je všudypřítomná a neúprosná.

Smích, radost a intenzivní prožitek - to jsou ty z nejpoutavějších tajemství rozvoje dovedností skrze techniky aplikované improvizace.

Ostatní musí být okamžitě schopni porozumět. Jednotlivá cvičení tak trénují schopnost otevřené a jasné komunikace.

Při improvizaci je důležité umět poslouchat, co partner říká. Stačí se na chvíli zamyslet a neposlouchat, a na jednu nevíte, co se na scéně děje, jste ztraceni. Tento zážitek je tak silný, že dává okamžitou zpětnou vazbu. Improvizace takto trénuje schopnost skutečně poslouchat a porozumět.

OSOBNOSTNÍ ROZVOJ

Individuální rovina improvizačního tréninku přináší možnost náročnými cvičeními trénovat svůj mozek. Především ale trénink improvizace dokáže směřovat k otevřenému životnímu postoji. Trénink improvizace rozvíjí schopnost být tady a teď, soustředit se na přítomnost. Zároveň trénuje umění přepínat mezi zaměřenou a rozptýlenou pozorností.

FUNGUJE TO?

Ve světě businessu se improvizace používá od r. 1989 (Chicago první business impro škola).

Tři zajímavé knihy na toto téma:

Kulhan, Bob: Getting to „yes And“: The Art of Business Improv. Stanford University Press. Stanford, California. 2017. ISBN 9781503600959.

Kelly Leonard, Tom Yorton: Yes, and. How Improvisation Reverses „No, But“ Thinking and Improves Creativity and Collaboration--Lessons from The Second City. 2015. ISBN: 9780062248541

Gijs van Bilsen, Joost Kadijk, Cyriel Kortleven: Yes And Your Business: The added value of improvisation in organizations. ISBN-10: 9081950606





JUDr. SIMONA TRÁVNÍČKOVÁ, Ph.D.

lektorka, improvizátorka, herečka, právnička

V roce 2009 se setkala s Prázdňinovou školou Lipnice. Využití osobního prožitku pro rozvoj lidí jí uchvátilo a otevřelo jí nový rozměr v oblasti vzdělávání dospělých. Změnilo její postoj. Od té doby je přesvědčena, že rozvoj postavený na osobním prožitku je trvalý a jde hluboko do podstaty věci. Proto připravuje experimentální kurzy osobnostního rozvoje pro dospělé, metodické kurzy v oblasti zážitkové pedagogiky a využití osobního prožitku je pro ní ve vzdělávání klíčovým aspektem.

Druhým zásadním okamžikem byla její návštěva divadelního improvizčního představení v roce 2011. V ten moment věděla, že radost, lehkost, kreativita, otevřenost, spontaneita a svoboda, kterou v tvorbě improvizčního divadla přináší, je něco, co jejímu životu podstatně schází. A rozhodla se pro kurzy improvizace. Změny, kterou jí improvizace přinesla, na sobě pozoruje denně. Životní nadhled, klid při řešení každodenních neznámých

PROČ JSME PŘIZVALI SIMONU

KOUCINK AKADEMII ZAUJALA JEJÍ CESTA
OD PRÁVNÍČKY K HEREČCE A LEKTORCE IMPROVIZACE

Vystudovala práva na Právnické fakultě MU v Brně, kde si udělala doktorát z mezinárodního práva soukromého a procesního. Několik let tam učila, rok a čtvrt vedla Ústav dovednostní výuky a inovace studia a zaměřovala se na rozvoj soft skills a pedagogických dovedností vyučujících. Zároveň od ukončení studií pracovala jako asistentka soudce Nejvyššího soudu v Brně. Kariéra jako vyšitá... Do tohoto strukturovaného a velmi jednoznačně narysovaného života zasáhly dva osudové okamžiky.

situací, zralé sebevědomí, schopnost užívat si veřejné vystupování, uvolněnost v mezilidské komunikaci... to jsou všechno věci, které jí samotné trénink improvizčních dovedností přinesl.

V kombinaci s metodikou rozvoje zážitkem se v posledních letech věnuje rozvoji metodiky v oblasti tréninku aplikované improvizace. Přinášet lidem do života radost skrze bourání jejich strachů ze selhání, z reakce na nečekané situace, rozvíjet jejich přirozenou autentickou osobnost cítí v současné době jaké své životní poslání, které má hluboký smysl.

Baví ji práce s motivovanými a kreativními lidmi, kteří se snaží měnit zaběhnuté věci k lepšímu. Společně s nimi ráda hledá cesty, jak v atmosféře otevřené komunikace nastavit radostné prostředí a to si trvale udržet jak v práci, tak v osobním životě. Ve své práci pojí dlouholeté zkušenosti s rozvojem lidí skrze zážitek a techniky aplikované divadelní improvizace.

Improvizační techniky a metody tréninku divadelní improvizace využívá v lektorské práci pro jednotlivce i firemní týmy k rozvoji komunikace, týmové spolupráce a kreativity, práci se stresem, schopnosti sebe prezentace a zvýšení sebevědomí. Zaměřuje se na práci s chybou, podporu rozvoje myšlení a spontaneity. Často vidí, jak trénink improvizace přináší lidem do života lehkost a nadhled potřebný pro řešení řady náročných životních situací.

Kromě lektorské práce ji neuvěřitelně baví a život naplňuje divadlo jako takové. Již sedmým rokem je herečkou brněnského improvizčního divadla Bafni, kde se věnuje jak krátkým improvizčním formám, tak tvorbě celovečerních improvizovaných představení. Vidět ji můžete na scéně divadla Na Prádle v Praze nebo v Kabinetu múz v Brně. Mimo to občas hraje i v klasickém divadle.



Život a cíl.

Simona je živel žvlů. A umí být tím živlem, kterého je právě třeba.

Radek Plíhal, lektor KA

Na Simi mě okouzluje její spontánnost a radost, kterou projevuje úplně celým tělem od hlavy až k patě!

Monika Karásková, lektor KA

Simona mne od prvního setkání zaujala svojí přirozeností, rozvahou a zároveň lehkostí a vtipem, s jakými přistupuje k vedení skupiny i k práci v týmu.

Helena Futerová, lektor KA

Simona je průvodcem k tvůrčí svobodě myšlení, citění a jednání. Dává podněty ke šťavnatému životu - ždímá z manažerů čerstvou zdravou šťávu. Je rezervoárem i gejzírem nápadů, které baví a současně inspirují. Je zemitá a přesto zprostředkovává pohyb. Tvoří za pochodu a proto zprostředkovává inspirující zážitek tady a teď.

Jiří Šmejkal, lektor KA

Jsem rád, že Simona je členkou našeho týmu. Simona umí nejen improvizaci, ale má velmi dobrý vhlad do komunikace, sama je otevřená, strukturovaná, spolehlivá a vedle toho autentická. Projevuje sílu i jemnost zároveň a pracovat s ní na kurzech je příjemné, veselé a při tom dostatečně hluboké pro transformační proces.

Zdeněk Štěpánek, zakladatel KA

PŘIJEĎTE DO KOUČINK AKADEMIE OBJEVOVAT SEBE SAMA
A PODPOŘIT TÝMOVÉHO DUCHA POMOCÍ TÉTO UNIKÁTNÍ METODY.

Zaujalo Vás téma, chcete domluvit schůzku se Simonou či s někým z týmu akademie, koho znáte? Chcete si promluvit a získat inspiraci, jak rozvíjet svůj tým, jak rozvíjet sebe? Napište nebo zavolejte Kateřině.

Kateřina se stará o naše zákazníky a ráda vám se vším pomůže či poradí.

Kateřina Schediwá
schediwa@akademiesro.cz
tel.: +420 773 562 888