

Begynn innenfra og ta regien på livet ditt

I navnet Det Indre Teater ligger det en invitasjon til å komme i kontakt med ditt indre, hvor ubevisste mønstre ofte styrer adferd og valg, og skaper uønskede dramaer i livet ditt. Med psykodrama blir den indre scenen gjort synlig og virkelig - og derfor tilgjengelig. "Skapende samspill" betyr at hindringene for livsutfoldelsen kommer til syne og oppløses i handling, ved hjelp av en særegen dynamikk mellom klient/gruppe/par og terapeut, og deltakerne imellom. I samspillet slippes følelsene ut og energien frigjøres for å gi plass til alle fasettene av din kreativitet.

Aktiv terapi skaper forandring

Jeg arbeider med mine klienter i dynamisk samspill, både med enkeltpersoner, par og grupper, og tilpasser metodene klientens behov og prosess. Samtale, meditasjon, bevegelse, kanalisering og andre kreative øvelser brukes med enkeltpersoner og par, mens psykodrama særlig anvendes i gruppesammenheng. Min drivkraft er innsikt og erfaring, kunnskap, respekt og kjærlighet.

Kunstnere og andre livsakrobater

Uansett yrke er alle mennesker livskunstnere med skapende kraft som når den blir forløst frigjør spontaniteten og kreativiteten og alltid fører til økt livsutfoldelse og livskvalitet. Det Indre Teater har mange kunstnere innenfor alle felt blant sine klienter. Gjennom mitt eget kunstneriske arbeid med forskjellige former for teater, samt min egen Playback Teater gruppe (Teater Ekko), startet i 2004, forstår jeg en kunstners spesielle utfordringer og kan tilby veiledning eller terapi, etter ditt spesielle behov.

Psykodrama er bearbeidelse gjennom dramatisering

Psykodrama er en gruppeterapi-metode skapt på 1920-tallet av østerrikeren J.L. Moreno, som var psykiater, filosof og teatermann. Metoden er i dag anerkjent og brukt over store deler av verden, og den har vært praktisert i Norge siden 1970-årene. Psykodrama brukes innenfor terapi, veiledning, leder- og organisasjonsutvikling, undervisning og teater.

I psykodrama oppnås innsikt gjennom handling og erfaring, så du deltar aktivt i din egen prosess og utforsker helt konkret dine ressurser og muligheter. Dramatiseringen og den helt spesielle gruppedynamikken som oppstår forløser fysiske og psykiske spenninger. Du lærer hvordan dine adferdsmønstre påvirker andre og hvordan du selv lar deg påvirke. Du ser din verden med nye øyne og blir mindre redd for forandring.

Det trengs ingen forkunnskaper for å bli med på en psykodrama weekend, men før kurshelgen bør du ta en individuell time. Kort tid etter kurset må du ha en oppfølgingstime. Prosessene foregår i et trygt og skapende miljø under streng taushetsplikt.

Colette Smirou, daglig leder

Jeg er utdannet psykodramaterapeut fra Moreno Instituttet. Jeg har i tillegg erfaring innenfor undervisning, ledelse og administrasjon, teater og film. Jeg er også utdannet i meditasjons- og kanaliseringsteknikker. Min sammensatte kompetanse og erfaring har jeg brukt som terapeut, veileder og gruppeleder i mer enn tjue år. Det Indre Teater startet jeg i 1994. Jeg er opprinnelig fransk og har bodd i Norge siden 1973. Jeg er også cand.mag. i språk fra Universitetet i Oslo og tilbyr alle mine tjenester på norsk, engelsk, fransk og delvis spansk. Et presist språk brukes aktivt og forløsende i behandlingene.

En deltakende medspiller

Du som søker inspirasjon til å engasjere deg i din egen utvikling med mer mot og tillit vil bli møtt i et fruktbart samspill gjennom mine arbeidsmetoder. Med mitt helhetlige syn på mennesket kan jeg møte alle delene av din personlighet, og jeg vil også kunne hjelpe deg med å utforske din åndelige realitet om du ønsker det. Å gjøre deg bevisst på din egen kraft og hjelpe deg på veien mot din egen lengsel og et friere liv, er mål jeg anser som sentrale i min oppgave. Egenskaper som bro og fødselshjelper blir ofte fremhevet av dem jeg arbeider med.

Det Indre Teaters referanseliste

er lang og sammensatt, med mennesker i alle aldre og fra alle yrkesgrupper. De fleste tar kontakt på egne vegne, men arbeid med grupper innenfor bedrifter eller virksomheter er også mulig, enten man velger en terapeutisk eller en kunstnerisk tilnærming.

Se de forskjellige alternativene på: www.detindreteater.no.

"Her er mine tanker om psykodrama: Jeg har fått et helt nytt liv. Jeg er mer meg selv: jeg våger å risikere mer, er friere, modigere - umiddelbar! Jeg kan kjenne meg trygg i alle sider av meg selv". T.F., 44 år, lærer.

"Det er særlig den varme og utfordrende humoren hos Colette som gjør selvtvilkingsarbeidet til en fornøylig prosess. Hun er direkte og tøff, men du vet alltid at du er i de kjærligste og tryggeste hender."

T.S., 49 år, tekstforfatter.

"En av mine viktigste erkjennelser har kommet gjennom mange aha-opplevelser med psykodrama; Å ha glede av meg selv. Med dette mener jeg å ha en slik tilhørighet til selvet at man i enhver situasjon beholder "roen" på/i seg selv (ikke bare troen), altså en velvilighet og et vennligstilt fokus på at man ikke bare klarer seg, men klarer seg bra, ikke bare nå, men alltid." K.S., 31 år, student.

Weekend-grupper med psykodrama (enkeltstående):

Datoer:

Følg med på nettsiden og ta gjerne kontakt for en uforpliktende samtale. Kurs kan også bli satt opp på forespørsel.

Tid: Fredag kl. 18.30 - 22.00,
Lørdag-søndag kl. 10.30 - 18.00.

Pris: Kr. 2.900,-
Bindende påmelding. Depositumkontnr. 0540 42 61705

Weekendkurs i meditasjon: www.detindreteater.no

Playback Teater: www.teaterekko.com



Colette Smirou

Det Indre Teater

Senter for Psykodrama
og Skapende Samspill

Forandringsterapi
for enkeltpersoner, par og grupper

Tlf.: 400 59 152

E-post: colette@detindreteater.no

www.detindreteater.no