- **¿EN QUÉ CONSISTE?**
  Se creará un plan de acción especifico según las necesidades del actor sean:
  - Preparar un monólogo o escena concreta para una ***prueba de* acceso**, ***casting***, curso o para videobook.
  - Mantener un ***entrenamiento individual*** proponiendo unas metas a conseguir.
- **CONTENIDOS:**
  - Para la preparación de un ***texto específico*** (prueba, casting, curso…):
    - Análisis de texto.
    - Análisis de personaje: búsqueda de propuestas distintas.
    - Reconocer y reconducir las carencias del actor/actriz.
    - Reconocer y reforzar los valores interpretativos del actor/actriz.
    - Afianzar las propuestas.
    - Técnica del self tape en caso de ser un casting online.
  - Para el ***plan de entrenamiento***:
    - Planteamiento de metas a conseguir: autodisciplina.
    - Herramientas básicas de actuar frente a cámara.
    - Análisis de texto.
    - La cámara: plano y miradas (línea de pensamiento)
    - La escucha: principio de acción-reacción.
    - Búsqueda de la VERDAD.
    - Auto observación: analizar el propio trabajo.
    - Práctica: grabación de monólogos y escenas semanales.
- **DURACIÓN:**
  - Sesiones de 1’30 minutos. *(Se recomienda mínimo una sesión semanal).*
  - Flexibilidad horaria *(consultar disponibilidad).*
- **REQUISITOS:**
  - Enviar **material** *(currículum y videobook en caso de tenerlo)* al mail ***info@selftapeando.es***
  - Indicar **preferencia horaria** y **número de sesiones** semanales o mensuales.
  - Las sesiones se realizarán por la plataforma **Zoom**, con lo cual, hay que registrarse previamente para poder entrar en el enlace que se facilitará.

www.selftapeando.es
**ARIANA SÁNCHEZ *(coach actoral)***
**MAIL DE CONTACTO:** selftapeando@gmail.com
**TELÉFONO DE CONTACTO:** 654 64 67 03