



discurs.pro / GRAVITAȚIE

FELIX PODBORSKI

Trainer · Facilitator · Actor · Regizor · Pedagog

Claritate. Prezență. Relație.
Nu prin memorare. Prin antrenament.

felix.podborski@gmail.com / +373 695 10 144

discurs.pro

PROFIL PROFESIONAL

Experiență de scenă. Metodă de lucru.

Felix Podborski este actor, regizor, pedagog și trainer, absolvent al Academiei de Muzică, Teatru și Arte Plastice la specializările Actorie de Teatru și Film și Regie Spectacol Contemporan.

Din 2021 creează și conduce ateliere practice pentru actori profesioniști, studenți, tineri din organizații neguvernamentale și echipe. Experiența sa include lucrul cu prezența, vocea și corpul, improvizația, analiza mesajului, relația cu partenerul și reacția în situații neprevăzute.

Instrumentele din actorie și regie nu sunt folosite pentru a-i învăța pe participanți să joace un rol. Ele sunt transformate într-un proces concret de observare, feedback și repetare - până când schimbarea poate fi văzută în felul în care persoana vorbește, se mișcă și intră în relație cu publicul.

5+ ani

de practică pedagogică și training

25+

ateliere, laboratoare și
masterclassuri documentate

13

formate susținute în 2025, pentru
grupuri de 14-31

Publicuri cu care am lucrat

Echipe și companii

Comunicare empatică, relația cu clienții, public speaking și răspunsuri în situații imprevizibile.

Organizații neguvernamentale

Prezență profesională, comunicarea cauzei, lucru participativ și metode teatrale în educație.

Studenți și tineri

Prezență, voce, corp, lucru cu textul, încredere și colaborare.

Actori profesioniști

Improvizație, analiză dramatică, expresivitate psiho-fizică și relație scenică.

Domenii de lucru

Prezență și comunicare profesională · Public speaking · Voce și corp · Improvizație · Comunicare empatică · Relația cu publicul · Răspunsuri la întrebări · Analiza mesajului · Feedback video · Educație prin metode teatrale

METODĂ

Nu învățăm să pari sigur.

Antrenăm capacitatea de a rămâne clar, prezent și flexibil atunci când situația se schimbă.

01 / Mesaj Clarificăm ideea centrală, ordinea argumentelor și formularea care poate fi înțeleasă fără efort.	02 / Prezență Lucrăm cu sprijinul corporal, vocea, ritmul și felul în care persoana ocupă spațiul.
03 / Relație Antrenăm contactul cu publicul, ascultarea și capacitatea de a răspunde, nu doar de a recita.	04 / Reluare Observăm, oferim feedback precis și reluăm aceeași situație până când diferența devine vizibilă.

Experiență selectată

36 de ore • 8 întâlniri • grup mixt de peste 50 de participanți

Program de dezvoltare în comunicare și prezență

Creat și susținut integral pentru o companie din industria ospitalității. Temele au inclus comunicarea empatică, prezența, improvizația, relația cu clienții și răspunsul la situații neprevăzute.

30 de ore • actori profesioniști • 2023

Laborator de improvizație

Antrenarea reacției, relației cu partenerul și libertății în situații scenice neprevăzute.

Masterclass deschis • 22 de participanți • 2025

Existența liberă în fața unui public

Lucru practic cu tensiunea, corpul, atenția și relația directă cu publicul.

Atelier pentru tineri ONG-iști • 17 participanți • 2025

Principiile educației prin metode teatrale

Instrumente teatrale transformate în metode de învățare, participare și reflecție.

Principiul central

Participanții nu învață să joace un vorbitor sigur. Ei își susțin mai bine propria idee, prin propriul corp și propria voce.

EXPERIENȚĂ

Ateliere și programe / 2021-2024

Cronologie integrală a activităților de training și pedagogie documentate în această perioadă.

2021

27 mai	Mișcare scenică și expresie corporală Atelier pentru studenții AMTAP: principiile expresiei corporale scenice și elemente de tehnică a mișcării.
10 iunie	Mișcare scenică și expresie corporală Workshop AMTAP: mobilizarea aparatului psiho-emoțional, expresie artistică, mișcare și acțiune scenică.
1 aug - 17 oct	Discuții analitice pe baza spectacolelor internaționale 9 sesiuni pentru studenți și masteranzi AMTAP; spectacole din Berlin, Cluj, Moscova, Londra și Avignon.

2022

11-12 martie	Studiu psiho-fizic și expresivitate Workshop pentru studenții AMTAP: expresia fizică a personajelor cu conștientul afectat și a stărilor de ebrietate.
15-19 martie	Analiza unui text dramatic • 22 ore Atelier teoretico-practic pe baza piesei Vestul Singuratic de Martin McDonagh: teme, compoziție, motive, simboluri și metafore.
21-25 martie	Lucrul cu textul dramatic • 25 ore Atelier practic: apropierea de personaje, analiza relațiilor și motivațiilor ascunse.

2023

8-14 februarie	Expresia verbală. Conturarea personajului Atelier pe baza textelor de William Shakespeare pentru studenții claselor de actorie.
25-29 aprilie	Atelier de actorie pe baza Gotcha! Depistarea subtextelor și planurilor de acțiune într-o piesă contemporană minimalistă.
1-24 noiembrie	Laborator de improvizație • 30 ore Laborator pentru actori profesioniști, organizat la Centrul Național de Educație prin Artă.

2024

19-23 februarie	Existența scenică Atelier pentru elevii clasei a XI-a, Liceul Teoretic M. Berezovski.
6-9 martie	Pregătire scenică și punere în scenă Fragmentul A 9-a noapte după Matei Vișniec; premiat la concursul municipal Tinerii au Talent 2024.
25 mart - 2 mai	Program Rezonanță • 36 ore 8 întâlniri pentru un grup mixt de peste 50 de participanți: comunicare empatică, prezență, improvizație și relația cu clienții.
11 iunie	Comunicarea eficientă în contextul Public Speaking Training practic de 6 ore.

EXPERIENȚĂ

Ateliere și masterclassuri / 2025

13 formate susținute pentru grupuri de 14-31 de participanți.

6 martie**Principiile educației prin metode teatrale**

Atelier pentru tineri ONG-iști · 17 participanți.

8 mai**Existența liberă în fața unui public**

Masterclass · 22 participanți.

12 mai**Lucrul actorului cu scenariul. Aproximarea de personaj**

Masterclass pentru studenți · 20 participanți.

10 iunie**Sentimentele individuale în crearea rolului**

Masterclass pentru studenți · 21 participanți.

11 iunie**Acțiunea verbală și subtextul**

Masterclass pentru studenți · 21 participanți.

5 iulie**Rolul primelor impresii în lucrul la un text dramatic**

Masterclass pentru studenți · 31 participanți.

8 iulie**Tehnici actoricești pentru comunicare inteligentă**

Masterclass deschis · 28 participanți.

9 iulie**Tehnici actoricești pentru comunicare inteligentă**

Masterclass deschis · 18 participanți.

12 iulie**Problematica, tematica și universul operei dramatice**

Masterclass pentru studenți · 26 participanți.

26 iulie**Evenimentul dramatic. Cum se desfășoară acțiunea**

Masterclass pentru studenți · 25 participanți.

2 august**Conflictele și personajele în desfășurarea acțiunii**

Masterclass pentru studenți · 19 participanți.

9 august**Textul dramatic ca sistem întreg**

Masterclass pentru studenți · 14 participanți.

6 septembrie**Actualitatea și supratema unui spectacol**

Masterclass pentru studenți · 21 participanți.

CALIFICARE

Formare relevantă

Baza metodei: actorie, regie, pedagogie, corp, voce și lucru în situații vii.

Studii

AMTAP

Actorie de Teatru și Film

Formare universitară

AMTAP

Regie Spectacol Contemporan

Formare universitară

Ateliere internaționale relevante

**Cathy Haase • FITS
2026**

Method for Film Acting

Lucru pentru cameră, naturalețe și acțiune.

**Dumitru Acriș •
FITS 2025**

Biomecanica lui Meyerhold

Corp, precizie, impuls și expresie.

**Ștefan Lupu • FITS
2025**

Movement Workshop

Mișcare și prezență scenică.

**Cathleen Leslie •
Actors Studio, SUA
• 2019**

Method Acting

Golden Apricot Yerevan International Film Festival.

**Armine Anda •
Armenia • 2019**

Michael Chekhov's Psychological Gesture

Imaginație, corp și gest psihologic.

**Ohad Naharin •
FITS 2019**

Gaga / People

Mișcare, expresie și disponibilitate corporală.

**Chorea Theatre,
Łódź • 2017**

Body / Movement / Voice

Practici inspirate de Jerzy Grotowski.

Contact

Felix Podborski
Trainer și facilitator
felix.podborski@gmail.com
+373 695 10 144
discurs.pro