

el Labor^{art}ori

Teatre + Creixement

.....

PRESENTACIÓN DEL PROYECTO

Índice

PRESENTACIÓN	3
HERRAMIENTAS Y METODOLOGÍA DE TRABAJO	4
¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?	5
PROPUESTA PARA COLEGIOS E INSTITUTOS	6
PROPUESTA PARA EL ÁMBITO LABORAL, GRUPOS Y ASOCIACIONES	7
PROPUESTA PARA MUJERES	10
AROMATERAPIA Y ACEITES ESENCIALES	12
TALLERES A MEDIDA	14
¿QUIÉN SOY?	15
YA HAN CONFIADO EN EL LABORartORI	15
CONTACTO	16

PRESENTACIÓN

La vida es un aprendizaje. Un tubo de ensayo donde constantemente experimentamos y probamos nuevas fórmulas que nos aporten bienestar y vivir de una forma que nos resulte agradable y acorde con nuestra esencia. El LABORartORI encarna esta filosofía. Es un espacio donde practicar, mezclar elementos, entrenar como queremos vivir y practicarlo, sin juicios y sin riesgos. Un espacio amigable donde tienen cabida todos estos personajes bañados de luz y sombra que forman parte de nuestra identidad.

El arte, y concretamente el teatro, es el vehículo que os propongo como conductor para que esta magia se dé. La creación teatral nos permite poner la vida entre comillas, recrearla y jugarla sin juicios, recuperando nuestro niño interior para poder experimentarla con todos sus colores y matices y ver como nos sentimos dando vida a aquello que hay en nuestro interior.

La forma más eficaz de tomar conciencia de nuestra forma de actuar ante las situaciones que nos vamos encontrando en la vida es viviendolas de forma plenamente consciente. El teatro es, por este motivo, una herramienta altamente eficaz: Nos pone en acción y nos permite observar nuestro comportamiento. Al darnos cuenta de nuestros patrones de actuación, creencias y discursos mentales podemos cambiarlos, tomar mejores decisiones y actuar de maneras más funcionales.

El LABORartORI no es una academia de teatro ni un espacio terapéutico. Surge de la necesidad de aportar su granito de arena al crecimiento personal y la transformación social como colectivo.

Objetivos:

- Tomar conciencia de nuestra forma de actuar ante las situaciones que nos encontramos en la vida viviendolas de forma totalmente consciente y presente. El teatro nos permite ponernos en acción y observar nuestro comportamiento. Al darnos cuenta de nuestros patrones de actuación, creencias y discursos mentales podemos cambiarlos, tomar mejores decisiones y actuar de maneras más funcionales.
- Explorar partes de uno mismo que no tienen espacio en nuestro día a día.
- Ayudar a las personas que participen de los cursos y talleres a ganar confianza, seguridad, autoestima y aceptación.
- Identificar patrones de conducta y creencias limitantes para poder cambiarlos por otros más constructivos.
- Salir del marco de la zona de confort.
- Desbloquear el imaginario y el flujo creativo ampliando las herramientas creativas.
- Conectar con el momento presente, con lo que nos rodea y con nosotros mismos.
- Arriesgarse venciendo la barrera de la timidez.
- Recuperar o estimular el niño interior jugando y riendo.

Manifiesto del LABORartORI:

- El LABORartORI es un espacio próximo y amigable.
- Somos un proyecto accesible que se adapta a las condiciones de todoaquel que quiera participar.
- Nos adaptamos a tus necesidades y respetamos tu proceso.
- Empatizamos contigo y con tu momento actual.
- El teatro toma una dimensión más allá del hecho cultural para ser utilizado como una herramienta de transformación personal y social.
- Tomamos el aquí y ahora como filosofía de trabajo y de vida.



HERRAMIENTAS Y METODOLOGÍA DE TRABAJO

Aunque el teatro es nuestra herramienta de trabajo principal y que está presente en todos nuestros talleres y propuestas, en el LABORartORI creemos en la fuerza y potencia de trabajar con distintas herramientas que aporten nuevas perspectivas. Siendo este un punto clave de nuestra metodología de trabajo, incorporamos elementos de distintas disciplinas:



Teatro



Expresión
corporal



Consciencia
corporal



Mindfulness



Aromaterapia

Colaboramos con profesionales de distintos ámbitos de la salud y el bienestar para crear propuestas únicas que aporten valor a los participantes.

Ofrecemos un espacio de respeto y seguridad con el fin de trabajar de forma humana, cercana, respetuosa, sin juicios ni exigencias.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Hacemos talleres y cursos que estimulan el crecimiento de las personas. Queremos llegar a todo aquel que tenga interés y, por este motivo, somos un espacio adaptable que se encaja en distintos ámbitos, sectores y personas.

Las herramientas propuestas se adaptan a cualquier necesidad creando, así, una propuesta heterogénea en la que se incluyen distintos perfiles y sectores de la ciudadanía.

Ponemos a tu alcance un catálogo de talleres, cursos y programas que puedes consultar en este dossier. Si no encuentras lo que buscas no dudes en contactarnos y contarnos qué necesitas. Sea cuál sea tu público o requisito, nos adaptamos.



PROPUESTA PARA COLEGIOS E INSTITUTOS

Talleres para niños y niñas de 4o, 5o y 6o de primaria y jóvenes de secundaria y bachillerato.

Gestión de conflictos en el aula

Un taller para trabajar los conflictos y resistencias de forma vivencial potenciando la empatía, el sentido de vínculo, la escucha, la capacidad de negociación y la asertividad.

Formato: Monográfico de 3 sesiones de 2,5 horas cada una.

¿Qué nos preocupa?

A menudo, los chicos y chicas tienen intereses y preocupaciones que no se atreven a verbalizar con los adultos por miedo, vergüenza o cualquier otro tipo de creencia. Este es un espacio para trabajar estos temas desde una perspectiva artística.

Formato: Se recomienda un mínimo de 3 sesiones de 2 horas cada una para trabajar distintos aspectos relacionados con la gestión emocional relativa a las temáticas surgidas pero es un taller adaptable a las necesidades del centro.

Laboratorio de improvisación y mundo emocional

Este es un taller para contactar con las emociones desde una dimensión vivencial. Mediante juegos, dinámicas y personajes que nos permitan experimentar todos los colores del espectro emocional desde una perspectiva distinta a la que lo hacemos habitualmente.

La improvisación es un juego que nos proporciona herramientas para actuar en el escenario y en la propia vida cotidiana. Nos entrena para cometer errores y aprender a aprovecharlos. Nos libera de la necesidad de control haciéndonos más flexibles y libres.

Desde esta óptica, trabajaremos con escenas creadas de forma instantánea, sin guión ni preparación. Construiremos de forma colectiva reforzando la idea de vínculo y enfatizando la importancia del trabajo en equipo y de la gestión emocional siempre mediante el juego.

Formato: Las sesiones tienen una duración mínima de 2 horas. La extensión del taller es adaptable a las necesidades del centro.



Laboratorio de creación

Este laboratorio nos permite introducirnos en el lenguaje teatral y crear una pieza desde 0. Partiremos

de los intereses y necesidades del grupo para que expresen sus ideas, imaginario y reivindicaciones con una obra artística.

Formato: Este taller requiere una duración mínima de 4 meses con una periodicidad semanal (mínimo 2 horas por sesión).

Propuestas de talleres para el profesorado:

Gestión de conflictos en el aula para profesores

Un taller que ofrece herramientas a los profesores para que puedan trabajar los conflictos que surgen en el aula desde una perspectiva vivencial mediante las herramientas teatrales.

Formato: Monográfico de 3 sesiones de 3 horas cada una.

Workshop de metodologías teatrales para aplicar en clase

Un workshop para que los profesores adquieran herramientas teatrales y las puedan aplicar en clase con sus respectivos alumnos.

Formato: Se recomienda un mínimo de 3 sesiones de 2 horas cada una para trabajar distintas dinámicas y recursos que el equipo docente pueda aplicar en clase.

PROPUESTA PARA EL ÁMBITO LABORAL, GRUPOS Y ASOCIACIONES



Programa de cohesión grupal

Una serie de talleres ideados para estimular la cohesión grupal. Se trabajarán habilidades sociales, personales e interpersonales. Se pondrá énfasis en la relación con el otro con el propósito de mejorar la comunicación, la empatía y la escucha favoreciendo las relaciones dentro del equipo. Con este propósito utilizaremos dinámicas y ejercicios que estimulen:

- La creatividad
- El juego cooperativo como motor de pertenencia y trabajo en equipo
- El trabajo y desarrollo de las soft skills necesarias para relacionarme con los demás en un equipo
- *Role plays* para romper barreras y jerarquías

Formato: Programa adaptable a las necesidades del contratante. Se recomienda un mínimo de 6 horas pudiéndose repartir en varias sesiones..

Programa de gestión de conflictos

Este es un programa dividido en tres módulos en el cual se facilitarán herramientas para mejorar la resolución de conflictos mediante dinámicas de grupo basadas en metodologías teatrales. Se trata de un workshop para comprender nuestro funcionamiento frente al conflicto: como reaccionamos y qué roles tomamos. También entrenaremos las habilidades que nos ayudarán a enfrentar los conflictos de una forma más funcional. El programa se estructura en los siguientes módulos:

1. Darse cuenta: La subjetividad y roles dramáticos

- a. Ejercicios y dinámicas para darnos cuenta de cómo percibimos cada uno la realidad y cómo anteponemos nuestros objetivos y decisiones sobre la opinión de los demás.

2. Cómo me posiciono frente al conflicto

- a. Un bloque con un enfoque teórico-práctico acerca del conflict mentoring.
- b. Observaremos los distintos posicionamientos frente al conflicto y encontraremos estrategias para movernos por los ejes argumentales y relacionales hasta encontrar soluciones consensuadas y creativas frente al mismo.

3. La gestión sana del conflicto

- a. Entrenaremos las soft skills que nos permiten abordar el conflicto de una forma sana y llegar a puntos de encuentro con los demás: escucha, confianza, empatía y asertividad.

Formato: Monográfico de 12 horas repartidas en 3 sesiones de 4 horas. Este servicio se realiza en colaboración con la consultoría SOLO Consultores (<https://www.soloconsultores.com/>).



Entrenamiento de soft skills (habilidades personales)

Un taller adaptable a las necesidades del grupo en el que se plantea el entrenamiento de distintas habilidades que son de gran importancia tanto en el ámbito laboral como en la propia vida personal. Este entrenamiento es totalmente adaptable y se puede hacer a medida escogiendo una o varias de las soft skills en las que somos especialistas para hacer un trabajo más intenso. Algunas de las opciones que ponemos a vuestra disposición son:

- Desarrollo de la empatía
- Trabajo de la escucha activa
- Adaptación al cambio
- Comunicación y capacidad de hablar en público

Formato: Programa adaptable a las necesidades del contratante. Se recomienda un mínimo de 6 horas pudiéndose repartir en varias sesiones.



I TAMBIÉN... SERVICIO DE SHOWS DE IMPROVISACIÓN Y ESPECTÁCULOS

Amenizamos tus veladas y eventos. En el LABORartORI contamos con un grupo de actores y actrices para acompañarte en tus eventos. Realizamos presentaciones, shows de improvisación y todo lo que se te ocurra y que puedas necesitar para hacer crear un acto único y memorable.

Shows de improvisación

Ponemos a tu servicio nuestro grupo de improvisadores para crear un espectáculo totalmente único y genuino con ejercicios y juegos. ¡La diversión está asegurada!

Presentación de actos

Ponemos a tu servicio nuestros actores y actrices para presentar o conducir tu acto o evento de una forma amena que se adapte a tu gusto y necesidades.

Escenas a medida

Tú nos cuentas lo que quieres y nosotros creamos pequeñas escenas siguiendo tus directrices y te acompañamos en tu evento. Una forma original de hacerlo ameno y divertido.

PROPUESTA PARA MUJERES

Revolúciate

Se trata de una propuesta que incentiva a las mujeres a indagar en su autoconocimiento (físico, psicológico y emocional). En este espacio trabajaremos el conocimiento del propio cuerpo y la exploración de la imaginación y el potencial creativo de las participantes mediante la conciencia corporal, el teatro y las técnicas de fisioterapia del suelo pélvico. Una invitación a conocerte y reconocerte para que puedas iniciar tu propia revolución debloqueándote física y emocionalmente.

Formato: Sesión única de 6 horas. Ofrecemos una versión reducida de 3 horas a modo pincelada. Revolúciate es un taller en colaboración con Anna Fusalba, fisioterapeuta especialista en suelo pélvico y fisio-sexología.

Taller adaptable a:

- Mujeres mayores de 18 anys
- Jóvenes entre 15 i 18 anys



Taller para mujeres en situación de vulnerabilidad

Esta formación es práctica y vivencial.

El objetivo es que las participantes puedan experimentar en primera persona las actividades propuestas que le permitan trabajar las habilidades personales y sociales. Se darán herramientas, técnicas y dinámicas relacionadas con el trabajo de la presencia, la creación de vínculos, las habilidades personales y la gestión emocional.

Se trabajará la empatía, la resiliencia, las emociones y como nos relacionamos con ellas, la escucha y la asertividad para reforzar el empoderamiento y la autonomía de las participantes.

El vínculo y la red son un eje principal y cohesionador que se mantendrá a lo largo del curso en todas las propuestas.

Se trabajará desde un espacio seguro, sin juicio y respetando los límites de cada una para que encuentren sus tiempos de expresión y reflexión dando espacio a su yo y sus opiniones. La consigna es trabajar siempre desde el juego y el disfrute.

Ejes de trabajo: Presencia, pertenencia, vínculo y trabajo en equipo, empatía y relaciones, escucha,

adaptación al cambio, asertividad, gestión emocional y autoestima y autoconcepto.

Formato: Se recomiendan un mínimo de 8 sessions de 2h .

Consideraciones: Se recomienda que este taller se acompañe con el soporte de Servicios Sociales para que las mujeres participantes tengan un acompañamiento durante todo el proceso y lo que pueda suceder en las sesiones.

Hagamos Tribu

Este es un taller para generar un vínculo que trascienda la superficialidad de las relaciones. Es un programa para conectar con nuestra autenticidad y nuestras múltiples máscaras. Un espacio para aprender de nosotras mismas y de como nos relacionamos con los demás desde el juego, la inocencia, el respeto y el no juicio. Un lugar desde donde podemos redescubrirnos, porque solo descubriéndonos a nosotras mismas con todos nuestros colores podremos descubrir y aceptar a aquellos que nos rodean en toda su dimensión. Es un taller para disfrutar, jugar, reír, aprender, ser más conscientes y sacar a pasear la niña que llevamos dentro sin filtros.

Formato: Duración mínima de 4 sessions de 2,5 horas. Se puede ampliar a un encuentro mensual una vez finalizado el taller para mantener la red y los vínculos establecidos durante todo el proceso



Laboratorio de improvisación y mundo emocional

Este es un taller para contactar con las emociones desde una dimensión vivencial. Mediante juegos, dinámicas y personajes que nos permitan experimentar todos los colores del espectro emocional desde una perspectiva distinta a la que lo hacemos habitualmente.

La improvisación es un juego que nos proporciona herramientas para actuar en el escenario y en la propia vida cotidiana. Nos entrena para cometer errores y aprender a aprovecharlos. Nos libera de la necesidad de control haciéndonos más flexibles y libres.

Desde esta óptima, trabajaremos con escenas creadas de forma instantánea, sin guión ni preparación. Construiremos de forma colectiva reforzando la idea de vínculo y enfatizando la importancia del trabajo en equipo y de la gestión emocional siempre mediante el juego.

Formato: Las sesiones tienen una duración mínima de 2 horas. La extensión del taller es adaptable a las necesidades del centro.

Laboratorio de creación

En este espacio la propuesta es crear una pieza teatral desde 0. Partiremos de los intereses y necesidades del grupo y, mediante el juego de la improvisación, daremos forma a sus ideas y reivindicaciones creando una obra artística que se presentará frente a un público.

En este caso, pondremos el foco en la vinculación y cohesión del grupo, el empoderamiento de los participantes y en el entrenamiento de la memoria, empatía y despertar creativo.

Formato: Mínimo 4 meses con una sesión de 2 horas semanal. Ampliable a más sesiones en función de las necesidades del centro.

Aterriza en el presente

Programa de 15 horas en el cual mediante la conexión con los 5 sentidos descubriremos otras formas de vivir y de estar en el presente. Tomando conciencia de los estímulos que recibimos aprenderemos a conectar con el aquí y el ahora y esta premisa será la puerta de entrada a la creación de escenas, personajes y situaciones. Veremos que hasta el estímulo más básico y cotidiano puede ser un gran disparador de la creatividad. Una propuesta para comprender la importancia de conectarnos con el momento presente y las capacidades creativas de cada uno.

Formato: Taller monográfico de 15 horas a repartir en sesiones de 3, 5 o 6 horas en función de las necesidades del contratante.

Donde caben 2 caben 3 (Un taller sobre nuestros personajes y voces internas)

Esta propuesta tiene por objetivo descubrir todos los personajes que llevamos dentro de una forma lúdica y desenfadada. Exploraremos la vida utilizando las máscaras de aquellos personajes que nos acompañan a diario incluso de aquellos que creemos que no tienen nada que ver con nosotros. Con la voluntad de integrarlos y aceptarlos como parte nuestra, exploraremos este imaginario de personajes y arquetipos dejándonos llevar por sus historias, carácter y necesidades, comprendiendo sus impulsos y razones.

Formato: Se recomiendan un mínimo de 4 sesiones de 2,5 horas cada una. Este taller es adaptable en función de las necesidades del contratante.

AROMATERAPIA Y ACEITES ESENCIALES

Los aceites esenciales llegaron a mi vida en 2021, se presentaron en forma de Kit de inicio y con una comunidad detrás que me ha ido acompañando durante todo este tiempo para descubrir como utilizarlos.

La aromaterapia forma parte de mi día a día, es un espacio para mi, para conectar con lo que necesito y equilibrarme física y emocionalmente.

También es parte fundamental del trabajo del LABORartORI: ya sea incluyéndolo en los talleres y formaciones o bien acompañando de forma individual a personas que se quieran iniciar en este maravilloso camino de autoconocimiento y autocuidado. La aromaterapia nos ofrece múltiples posibilidades: desde la creación de perfumes, cosmética hasta trabajos más profundos utilizando el olfato como vehículo de conexión con nuestro cerebro.

El olfato es el único sentido que tiene la puerta abierta de forma directa con el cerebro, mediante el bulbo olfativo, las partículas aromáticas contactan con el hipocampo (almacén de la memoria) y la amígdala (encargada de la parte emocional). Esta sinergia hace que los recorridos neuronales se realicen de una determinada manera y que experimentemos física y mentalmente ciertas emociones y trabajemos la neuroplasticidad cerebral.

Talleres personalizados

Talleres para descubrir los aceites esenciales y sus propiedades. Podemos hacer todo lo que te imagines: desde crear un perfume emocional, hablar sobre las propiedades de las plantas y como pueden ayudar a nuestro equilibrio o bien hacer un taller más especial mezclando la aromaterapia con el trabajo de respiración y meditación.

Talleres abiertos

Periódicamente, organizamos talleres abiertos presenciales u online donde comparto mi experiencia y explico como la aromaterapia ha cambiado mi estilo de vida y la forma de relacionarme conmigo misma. También es un espacio idóneo para que puedas oler y experimentar de primera mano las sensaciones que te provoca un aceite esencial e incluso crear tu primer perfume emocional. Estos talleres también se pueden contratar por parte de la administración pública y ofrecerlos a la ciudadanía.

Acompañamiento personalizado

Te doy la mano y te acompaño a descubrir e integrar los aceites esenciales en tu vida para que les saques el máximo partido. Para que puedas descubrirlos a medida que vas conociéndote un poco mejor a ti misma. Podrás experimentar el potencial que tienen y como pueden acompañarte en tu camino de



TALLERES A MEDIDA

Nuestra oferta se adapta a tus necesidades. Creamos talleres, cursos y sesiones personalizadas. Podemos trabajar adaptando cualquier taller existente a nuevos formatos y perspectivas o bien crear talleres partiendo de cero hechos a medida y adecuados a aquello que necesites.

Puedes contactarnos y contarnos tu idea en el siguiente mail: ellaborartori@gmail.com.



¿QUIÉN SOY?



Soy Marta Fusalba. Nací en Martorell el año 1985. Graduada en fotografía (IEFC) y diseño gráfico (EINA). Tengo más de 10 años de experiencia trabajando en consultoría de experiencia de usuario y service design. Actualmente soy actriz y formadora. Estudié interpretación en “El Timbal”, así como el Máster “El Teatro como Oportunidad” (Institut Gestalt) y los niveles 1 y 2 de Teatro y Consciencia (Espai Philae) con Anna Sabaté. Formada también con otros profesionales del sector como Nelson Valnte, Javier Galitó-Cava y Rodrigo García Olza.

Como actriz, he participado en numerosos montajes teatrales como: Besos y Criatures. He sido integrante de la compañía Nòmades - Teatre Crític de Gràcia, realizando teatro de texto, montajes de creación propia y shows de improvisación. También he participado en varias producciones de Microteatro en Chic&Basic Barcelona y en la creación y actuación de “El Tercer Rostro” dirigida por Rodrigo García Olza con la Compañía Nigredo y la Compañía Anna Sabaté.

Como formadora, he facilitado sesiones de desarrollo de soft skills basadas en técnicas teatrales, de improvisación y conciencia corporal en la escuela UXER, en empresas del ámbito de la salud, para profesionales del sector de la educación y en la administración pública.

Desde 2019, soy facilitadora del programa “KOA, teatro con jóvenes”, dónde imparto clases de teatro y gestión emocional a jóvenes de los centros abiertos del Área Metropolitana de Barcelona (proyecto impulsado por el El Teatro como Oportunidad y la Fundación Nous Cims).

En 2021 creo el LABORartORI, un espacio de teatro y crecimiento que nace con fuerza, ilusión y con el convencimiento que el arte es una de las herramientas más potentes de transformación personal y social.

Apassionada por la aromaterapia, en 2023 realizo una formación de psicoaromaterapia con la Doctora Sandra Perini e incorporo esta herramienta a mis formaciones para potenciar el trabajo realizado.

YA HAN CONFIADO EN EL LABORartORI



CST:



SINTAGMIA
Unim persones per moure emocions



solo
Construyendo Valor Total

CONTACTO

¡Recuerda!

El teatro es pura vida y, además de ofrecernos el maravilloso regalo de entrar en la dimensión de la creatividad y la imaginación, nos permite centrarnos en el presente, en el aquí y el ahora con la herramienta más potente que tenemos: nuestro cuerpo.

El LaborARTori - Marta Fusalba Ponce

www.ellaborartori.com

667 39 16 51

ellaborartori@gmail.com

Instagram: @ellaborartori

¡Gracias por tu atención!

