

el Labor^{art}ori

Teatre + Creixement



**PROJECTE PER A ESCOLES,
INSTITUTS I PROFESSORAT**

Índex

PRESENTACIÓ	3
EINES I METODOLOGIES DE TREBALL	4
QUÈ TROBARÀS EN AQUEST DOSSIER?	5
PROPOSTA PER A ESCOLES I INSTITUTS	6
PROPOSTA PER AL PROFESSORAT	11
TALLERS FETS A MIDA	15
QUI SÓC?	16
CONTACTE	17

PRESENTACIÓ

La vida és un aprenentatge. És un tub d'assaig on constantment experimentem i provem formules que ens proporcionin benestar i viure d'una forma que ens resulti agradable i acord amb la nostra essència. El LaborARTori, encarna aquesta filosofia. És un espai on practicar, barrejar elements, entrenar com volem viure i practicar-ho, sense judicis, sense riscos. Un espai amigable on donar espai i forma a tots aquests personatges tenyits de llum i ombra que formen part de la nostra identitat.

L'art, i concretament el teatre, és el vehicle que us proposo com a conductor perquè aquesta màgia s'esdevingui. La creació teatral ens permet posar la vida entre cometes, re-crear-la i jugar-la sense judicis, recuperant el nostre nen interior, per poder experimentar-la amb tots els seus colors i matisos (sense riscos) i veure com ens sentim donant vida a allò que portem dins.

La manera més eficaç de prendre consciència de la nostra forma actuar davant les situacions que ens trobem a la vida és vivint-les de forma plenament conscient. El teatre és, per això, una eina altament eficaç: Ens posa en acció i ens permet observar el nostre comportament. A l'adonar-nos dels nostres patrons d'actuació, creences i discursos mentals podem canviar-los, prendre millors decisions i actuar de formes més funcionals.

El LaboARTori no és una acadèmia de teatre ni un espai terapèutic. Sorgeix de la necessitat d'aportar el seu gra de sorra al creixement personal i la transformació social com a col·lectiu.

Objectius:

- Prendre consciència de la nostra forma d'actuar davant les situacions que ens trobem a la vida és vivint-les de forma plenament conscient. El teatre ens permet posar-nos en acció i observar el nostre comportament. A l'adonar-nos dels nostres patrons d'actuació, creences i discursos mentals podem canviar-los, prendre millors decisions i canviar la nostra forma d'actuar.
- Explorar parts d'un mateix que no tenen espai en el nostre dia a dia.
- Ajudar a les persones que participin dels tallers a guanyar confiança, seguretat, autoestima i acceptació.
- Identificar patrons de conducta i creences limitants per poder canviar-los per d'altres més constructius i funcionals.
- Sortir del marc de la zona de confort.
- Desbloquejar l'imaginari i el flux creatiu, ampliant les eines creatives.
- Connectar amb el moment present, amb allò que ens envolta i amb nosaltres mateixos.
- Arriscar-se venent la barrera de la timidesa.
- Recuperar o estimular el nen interior jugant i rient.

El manifest del LABORartORI:

- El LaborARTori és un espai proper i amigable
- Som un projecte accessible que s'adapta a tothom que en vulgui participar.
- Ens adaptem a les teves necessitats i respectem el teu procés.
- Empatitzem amb tu i amb el teu moment actual.
- El teatre pren una dimensió més enllà de la cultural o l'entreteniment per ser utilitzat com una eina de transformació personal i social.
- Utilitzem l'aquí i l'ara com a filosofia de treball i de vida.



EINES I METODOLOGIES DE TREBALL

Tot i que el teatre és la nostra metodologia de treball principal i que està present en tots els tallers i propostes, al LABORartORI creiem en la força i la potència de treballar amb diferents eines i des de diverses perspectives. Sent aquest un punt clau de la nostra forma de treballar, incorporem a la nostra metodologia elements de diverses disciplines:



Teatre



Expressió
corporal



Consciència
corporal



Mindfulness



Aromateràpia

Col·laborem amb professionals d'altres àmbits de la salut i el benestar per tal de crear propostes úniques que aportin valor als participants dels nostres tallers i cursos.

Oferim un espai de respecte i seguretat per tal de poder treballar d'una forma humana, propera, respectuosa, sense judicis ni exigències.

QUÈ TROBARÀS EN AQUEST DOSSIER?

En aquest dossier hi trobareu 5 tallers que s'han formulat específicament per a escoles seguint metodologies teatrals com el teatre fòrum, la improvisació, teatre i consciència - i teatre i Gestalt.

D'altra banda, tot i que el teatre és l'eina principal de treball, es combina amb diferents disciplines artístiques i/o metodològiques com el design thinking, l'escriptura creativa, la pintura o el collage per explorar nous camins creatius.

Els tallers per a alumnes s'han pensat per nens i joves de 5è i 6è de primària, ESO i Batxillerat.

Es proposa un treball independent per cada grup adaptat a les seves edats i característiques.

Tallers per a alumnes:

- Resolució de conflictes a l'aula
- Treball de temes que ens interessin com la violència, el masclisme, el bullying, les relacions intrapersonals, etc.
- Laboratori de creació
- Laboratori d'improvisació i gestió emocional

Tallers per a mestres i professors:

- Gestió de conflictes a l'aula
- Aplicació d'eines teatrals a l'aula

PROPOSTA PER A ESCOLES I INSTITUTS

Propostes de tallers per a nens i nenes de 4t, 5è i 6è de primària i joves de secundària i batxillerat:

GESTIÓ DE CONFLICTES A L'AULA

Un taller per treballar els conflictes i les resistències de forma vivencial, potenciant l'empatia, el sentit de vicle i pertinença, l'escolta, la capacitat de negociació i l'assertivitat.

Objectius

- Abordar els conflictes que es puguin donar a l'aula ja siguin reals o relacionats amb situacions hipotètiques per tal d'adonar-nos com actuem i com podem millorar-ho de cara a les nostres relacions amb els companys i companyes i professors i professores.
- Treballar l'escolta, la confiança, l'empatia i l'assertivitat.
- Creació conjunta i vinculació.
- Estimulació de la creativitat i la comunicació.

Mòduls

Mòdul 1: Presa de consciència (1 sessió)

- Realització de dinàmiques i exercicis de grup per entrar en contacte amb l'univers teatral i el llenguatge de la improvisació.
- El primer mòdul té com a objectiu adonar-nos de com cadacú interpreta la realitat segons el seu punt de vista.
- Tot el que vivim, veiem i comuniquem parteix dels nostres esquemes mentals, vivències i nostres creences. Per tant, tot el que ens passa és subjectiu i depen de la nostra interpretació.
- Prendre consciència dels diferents rols que adoptem davant dels conflictes. Quins són, com actuem en cadascun d'ells i com podem sortir-ne.

Mòdul 2: Treball d'habilitats (2 sessions)

- Treballarem les habilitats de l'empatia, la confiança, l'escolta i l'assertivitat mitjançant dinàmiques, jocs i exercicis amb tècniques teatrals.

Exemple d'una sessió

Temes

Els temes a treballar poden venir donats per l'escola (professorat) o ser abordats i triats pels alumnes durant la mateixa sessió amb un petit debat i sessió de pluja d'idees per tal d'extreure informació sobre què els sembla interessant d'abordar.

Escalfament

Mitjançant dinàmiques grupals i de joc aterrem en l'aquí i l'ara i començarem a treballar de forma col·lectiva i lúdica amb les eines principals de l'actor i actriu: el cos i la veu.

Bloc de dinàmiques

- Exercicis per estimular la creativitat.
- Mitjançant diferents jocs i dinàmiques teatrals, treballarem els diferents rols que podem prendre davant del conflicte així com les reaccions davant d'una situació de conflicte.
- Aprendrem a viure i integrar diferents eines, les denominades soft skills (empatia, escolta i confiança), que ens conduiran a tenir una millor assertivitat.
- A través de les escenes i personatges buscarem maneres creatives de gestionar els conflictes i as-

solir acords que respectin tan el nostre objectiu individual com el de les persones amb les que estem

Tancament de la sessió

Roda de tancament: on compartirem com ens trobem abans de marxar, és un espai per observar si hi ha hagut canvis des que hem arribat i per compartir allò que hagi pogut passar durant la sessió.

Beneficis

- Construir de forma col·lectiva reforçant les idees de vincle i posant èmfasis en la importància dels companys i companyes.
- Transformar esquemes mentals basats en creences des d'una perspectiva física i viscuda per crear nous mapes mentals d'actuació.
- Augment de l'empatia, la capacitat d'escolta, la confiança i l'assertivitat.
- Millora de les capacitats de negociació.

Opcions de format

Aquest taller consta de 3 sessions de 2 hores cadascuna

QUÈ ENS PREOCUPA?

Sovint els nois i noies tenen interessos i preocupacions que no s'atreveixen a verbalitzar amb els adults per por, vergonya o qualsevol creença. Aquest és un espai per treballar aquests temes des d'una perspectiva teatral.

Objectius

- Abordar temes que puguin ser rellevants i d'interès per al desenvolupament dels nois i noies a nivell relacional i afectiu.
- Reflexionar sobre aquests temes des d'una perspectiva vivencial.
- Empatitzar, posar-nos al lloc de l'altre.
- Treballar l'escolta.
- Creació conjunta i vinculació.
- Estimulació de la creativitat i la comunicació

Exemple d'una sessió

Temes

Cada sessió tindrà una temàtica. La temàtica pot durar una sola sessió o bé allargar-se a varies jornades en les que cada dia es treballi un subtema relacionat amb el tema principal. En funció de la voluntat del centre i de com d'específic/genèric ho vulgui abordar.

Reflexió inicial

Roda en la qual comentarem què en sabem del tema proposat i ho treballarem de forma artística creant un collage conjunt.

Escalfament

Mitjançant dinàmiques grupals i de joc aterrem en l'aquí i l'ara i començarem a treballar de forma col·lectiva i lúdica amb les eines principals de l'actor i actriu: el cos i la veu.

Repartiment i preparació d'escenes

Ens dividirem per petits grup, cada grup prepararà l'escena que li hagi estat assignada. Aquestes escenes - conflictes es treballaran de forma teatral, creant petites escenes que seran representades.

Representació escència

Cada grup representarà la seva escena. Aquestes escenes han de tenir en comú que mostrin un final poc agradable o que ens incomodi.

Forum

Un cop finalitzades les escenes s'obrirà el debat i entre tot el grup detectarem què ha passat, els rols de cada personatge i debatrem sobre altres possibles finals sobre com s'hauria pogut resoldre el conflicte plantejat.

Reflexió final

Completarem el mural collage amb el que haguem extret de les escenes que hem treballat. Hem après coses noves? Tenim noves perspectives?

Hem de corregir canviar alguna cosa que haguem posat?

Beneficis

- Viure situacions i conflictes de forma fictícia per adquirir noves eines i perspectives al respecte que ens poden ajudar en el dia a dia.
- Estimulació de l'hemisferi dret fent un treball creatiu i de l'imaginari.
- Guanyar en empatia, tant en relació amb un mateix com amb els companys i companyes o el personatges a qui donem veu.
- Perdre la por a saltar a escena sense guió.
- Transformar esquemes mentals basats en creences des d'una perspectiva física i viscuda per crear nous mapes mentals d'actuació.
- Augment de la consciència en el moment present: l'aquí i l'ara.
- A través de personatges i del joc teatral, donar veu i cos a les emocions i pensaments que a priori poden suposar més difícils d'afrontar.
- Adquirir consciència i capacitat per responsabilitzar-nos dels nostres actes i reaccions.
- Millora del propi de l'autoconeixement.
- Augment de l'autoestima.

Opcions de format

Possibilitat de realitzar el taller en format monogràfic en sessions de 2 o 3 hores o bé de realitzar un programa dividit en diverses sessions.

LABORATORI D'IMPRO I EMOCIONS

Aquest és un taller per entrar en contacte amb les emocions des d'una dimensió vivencial. A través de jocs, dinàmique si personatges que ens permetin experimentar tots els colors de l'espectre emocional des d'una perspectiva diferent a la que ho fem habitualment.

Objectius

- Entendrem i aprendrem les eines bàsiques la improvisació i del joc teatral com un espai que ens proporciona eines tant per actuar com per a la vida quotidiana. La improvisació és l'art de crear escenes

de forma instantània, sense guió ni preparació.

- Aprendrem a convertir-nos en actors i actrius alhora que directors i escriptors de l'escena.
- Perdem la por a saltar sense guió, actuarem sense judici, basant-nos en l'espontaneïtat i utilitzant el nostre cos, veu i imaginari com a eines, així com el treball en equip.
- Aprendre a escoltar el nostre interior sense judici i acceptar allò que succeeixi.
- Identificar i expressar les nostres emocions.

Exemple d'una sessió

Inici de la sessió

- Centrament: petita meditació breu per connectar amb l'aquí i l'ara mitjançant la respiració i el propi cos i adonar-nos de què es mou en el nostre interior.
- Roda d'inici: on expressarem com arribem a la sessió verbalitzant l'estat emocional en el que ens trobem. A mesura que avancin les sessions, s'aniran adquirint habilitats per reconèixer i posar paraules al nostre estat intern.

Escalfament

Escalfament físic i verbal: farem exercicis i dinàmiques grupals que ens aproparan al joc i ens permetran connectar amb el nostre cos i la nostra veu per entrar en contacte amb les eines de l'actor.

Bloc de dinàmiques teatro-emocionals

- Exercicis per estimular la creativitat: impuls -> acció (sentits, presència)
- Mitjançant diferents jocs i dinàmiques teatrals, treballarem els diferents estats emocionals i les situacions que els causen o que se'n deriven.
- Aprendrem les eines bàsiques de la improvisació teatral i crearem petites escenes basades en diferents exercicis i jocs.
- Aprendrem a no etiquetar ni jutjar les emocions i donar-los l'espai que els hi pertoca.
- A través dels personatges que recrearem, podrem donar veu a emocions i situacions que quotidianament ens poden resultar més difícils de viure i expressar.

Tancament de la sessió

Roda de tancament: on compartirem com ens trobem abans de marxar, és un espai per observar si hi ha hagut canvis des que hem arribat i per compartir allò que hagi pogut passar durant la sessió.

Beneficis

- Espai de desenvolupament de l'expressió artística.
- Eina de creixement personal: adquisició i/o millora d'habilitats i actituds: escolta, empatia, autoco-neixement.
- Millora la capacitat de reconèixer diferents estats emocionals i de poder expressar-los.
- Millora de les capacitats de percepció, expressió i comunicació.
- Potencia la creativitat i imaginació.
- Fomenta el coneixement personal i de l'altre.
- Ajuda a l'autoestima, autonomia, tolerància i compromís.
- S'entrena la velocitat de resposta.
- Estimula el sentit de l'humor i el pensament creatiu.
- Ajuda a la creació col·lectiva: sumant propostes i energies.

Opcions de format

Possibilitat de realitzar el taller en format monogràfic en sessions de 2 o 3 hores o bé de realitzar un programa dividit en diverses sessions.

LABORATORI DE CREACIÓ

Laboratori que ens permet introduir-nos en el llenguatge teatral i crear una peça des de 0, partint dels interessos i necessitats del grup per expressar les seves idees, imaginari i reivindicacions amb una obra artística.

Objectius

- Crear una obra teatral sorgida dels missatges que els infants o joves vulguin transmetre; no ens cenyim a un text escrit sinó que crearem la nostra pròpia obra que sorgirà de les dinàmiques i treballs de classe.
- Conèixer l'estructura d'una peça teatral.
- Conèixer les eines bàsiques del teatre.
- Estimular l'hemisferi dret mitjançant la imaginació i la creativitat.
- Treballar en equip de forma co-creativa i millorar el vincle i les relacions de grup.
- Que els joves puguin expressar-se de forma artística. Aportar la seva veu al món de forma creativa.

Mòduls

Mòdul 1: Introducció al teatre i al món emocional

- Realització de dinàmiques i exercicis de grup per entrar en contacte amb l'univers teatral i el llenguatge de la improvisació.
- Treball sobre les emocions: Reconeixement i expressió verbal i física de les mateixes.
- Exercicis i dinàmiques que afavoreixin la comunicació i la generació de vincle grupal.

Mòdul 2: Treball creatiu

- De què volem parlar? Què volem comunicar de forma creativa?
- Treball sobre diferents temes que ens semblen interessants a través de d'escenes improvisades mitjançant diversos exercicis que ens permetin estimular la creativitat.
- Tria de la temàtica de l'obra i definició del fil conductor.
- Es treballarà amb eines teatrals i altres eines artístiques per realitzar aquest procés creatiu.
- Definició escènica: Introducció, nus i desenllaç.

Mòdul 3: Repartiment de rols, assajos i mostra final

- Repartiment de papers de l'obra i rols (escenografia, atrezzo, vestuari, maquillatge, utilleria, regidoria, etc).
- Assajos de l'obra
- Mostra i representació final.

Exemple d'una sessió

Inici de la sessió

- Centrament: petita meditació breu per connectar amb l'aquí i l'ara mitjançant la respiració i el propi cos i adonar-nos de què es mou en el nostre interior.
- Roda d'inici: on expressarem com arribem a la sessió verbalitzant l'estat emocional en el que ens tro-

bem. A mesura que avancin les sessions, s'aniran adquirint habilitats per reconèixer i posar paraules al nostre estat intern.

Escalfament

Escalfament físic i vocal: farem exercicis i dinàmiques grupals que ens aproparan al joc i ens permetran connectar amb el nostre cos i la nostra veu per entrar en contacte amb les eines de l'actor.

Laboratori de creació

- Es realitzaran exercicis per estimular la creativitat i construir la peça que es representarà a la mostra final. Aquestes dinàmiques principalment seran teatrals però es combinaran amb altres disciplines que permetran tenir un imaginari més ric i estimularan la creativitat i imaginació dels participants.
- Concretament treballarem sobre els següents eixos:
 - Escripura creativa
 - Creació teatral a partir de diferents impulsos i
 - Definició dels missatges a transmetre: què és allò que volem comunicar i com volem fer-ho?
 - Creació de l'obra de teatre
 - Assajos
 - Mostra

Beneficis

- Espai de desenvolupament de l'expressió artística.
- Eina de creixement personal: adquisició i/o millora d'habilitats i actituds: escolta, empatia, autoco-neixement.
- Millora la capacitat de reconèixer diferents estats emocionals i de poder expressar-los.
- Millora de les capacitats de percepció, expressió i comunicació.
- Potencia la creativitat i imaginació.
- Fomenta el coneixement personal i de l'altre.
- Ajuda a l'autoestima, autonomia, tolerància i compromís.
- S'entrena la velocitat de resposta.
- Estimula el sentit de l'humor i el pensament creatiu.
- Ajuda a la creació col·lectiva: sumant propostes i energies.

Opcions de format

Taller setmanal amb una continuïtat d'un mínim de 5 mesos per tal de poder realitzar tot el procés creatiu. És adaptable a una o dues sessions a la setmana (2h la sessió) segons la necessitat del grup.

PROPOSTA PER AL PROFESSORAT

GESTIÓ DE CONFLICTES A L'AULA

Un taller que ofereix eines als mestres i professors per a que puguin treballar els conflictes que sorgeixin a l'aula des d'una perspectiva vivencial a través de les eines teatrals.

Objectius

- Donar eines al professorat per tal que puguin abordar els conflictes de l'aula des d'una perspectiva diferent, treballant de forma vivencial i creativa amb els alumnes.
- Treballar l'escolta, la confiança, l'empatia i l'assertivitat.
- Creació conjunta i vinculació.
- Estimulació de la creativitat i la comunicació.
- A més d'adquirir noves eines, els professors podran viure en primera persona el procés que proposem per treballar a l'aula.

Mòduls

Mòdul 1: Presa de consciència (1 sessió)

- Marc teòric: tipologia de conflictes, rols i posicionaments.
- Realització de dinàmiques i exercicis de grup per entrar en contacte amb l'univers teatral i el llenguatge de la improvisació.
- El primer mòdul té com a objectiu adonar-nos de com cadacú interpreta la realitat segons el seu punt de vista.
- Prendre consciència dels diferents rols que adoptem davant dels conflictes. Quins són, com actuem en cadascun d'ells i com podem sortir-ne.

Mòdul 2: Treball d'habilitats (2 sessions)

- Marc teòric: eines i capacitats a entrenar per millorar l'assertivitat i el punt de vista i actuació del mediador.
- Treballarem les habilitats de l'empatia, la confiança, l'escolta i l'assertivitat mitjançant dinàmiques, jocs i exercicis amb tècniques teatrals.

Exemple d'una sessió

Marc teòric

Situació, explicació i teoria sobre la sessió.

Escalfament

Mitjançant dinàmiques grupals i de joc aterrem en l'aquí i l'ara i començarem a treballar de forma col·lectiva i lúdica amb les eines principals de l'actor i actriu: el cos i la veu.

Bloc de dinàmiques

- Exercicis per estimular la creativitat.
- Mitjançant diferents jocs i dinàmiques teatrals, treballarem els diferents rols que podem prendre davant del conflicte així com les reaccions davant d'una situació de conflicte.
- Aprendre a viure i integrar diferents eines, les denominades soft skills (empatia, escolta i confiança), que ens conduiran a tenir una millor assertivitat.
- A través de les escenes i personatges buscarem maneres creatives de gestionar els conflictes i assolir acords que respectin tan el nostre objectiu individual com el de les persones amb les que estem

Tancament de la sessió

Roda de tancament: on compartirem com ens trobem abans de marxar, és un espai per observar si hi ha hagut canvis des que hem arribat i per compartir allò que hagipogut passar durant la sessió.

Beneficis

- Guanyar noves eines per a la gestió de conflictes a l'aula.
- Transformar esquemes mentals basats en creences des d'una perspectiva física i viscuda per crear nous mapes mentals d'actuació.
- Augment de l'empatia, la capacitat d'escolta, la confiança i l'assertivitat.
- Millora de les capacitats de negociació.

Opcions de format

Aquest taller consta de 3 sessions de 2,5 hores cadascuna.

EINES TEATRALS

Un workshop per a que els mestres i professors adquireixin eines teatrals i le spuguin aplicar a classe amb els seus respectius alumnes.

Objectius

- Eines per a poder treballar a classe des d'una perspectiva diferent a l'habitual.
- Fer cohesió de grup.
- Poder treballar temes conflictius o dificultosos amb els alumnes des d'una perspectiva vivencial.
- Treball de l'empatia i de l'escolta activa.
- Creació conjunta i vinculació.
- Estimulació de la creativitat i la comunicació.

Exemple d'una sessió

Marc teòric

- Posada en comú de les dificultats que ens trobem a l'aula
- Presa de contacte amb les eines teatrals i de l'estructura dramàtica aplicable a classe
- Marc teòric sobre el treball de resolució de conflictes mitjançant el teatre o l'abordatge de temes sensibles amb un enfocament teatral.
- Estructura d'una sessió. Tipus d'exercicis per cada bloc i tria de material.

Escalfament

Escalfament físic i vocal: farem exercicis i dinàmiques grupals que ens aproparan al joc i ens permetran connectar amb el nostre cos i la nostra veu per entrar en contacte amb les eines de l'actor.

Bloc de dinàmiques

Treball amb diferents dinàmiques teatrals

- Bloc vivencial on el professorat experimentarà en primera persona exercicis teatrals que després podran aplicar a classe.
- Un cop finalitzat cada exercici es recolliran les impressions dels participants.

Tancament

- Recollida de feedback sobre la sessió i l'aplicabilitat de la metodologia amb els diferents grups.
- Entrega de dossier amb propostes d'exercicis i material didàctic per utilitzar

Beneficis

- Adquirir noves eines i capacitats per millorar el treball emocional i resolutiu amb els alum-

nes a l'aula.

- Viure en primera persona el treball amb eines teatrals per després poder-lo replicar.
- Augment de la consciència en el moment present: l'aquí i l'ara.
- Estimulació de l'hemisferi dret mitjançant l'imaginari i el pensament creatiu.
- A través de personatges i del joc teatral, donar veu i cos a les emocions i pensaments que a priori poden suposar més difícils d'afrontar.
- Adquirir consciència i capacitat per responsabilitzar-nos dels nostres actes i reaccions.
- Millora del propi de l'autoconeixement.

Opcions de format

Possibilitat de realitzar el taller en format monogràfic en sessions de 2 o 3 hores o bé de realitzar un programa dividit en diverses sessions.

Aquest taller inclou l'entrega de material per l'equip docent que el realitzi.

TALLERS FETS A MIDA

A banda dels tallers esmentats a l'apartat anterior, la nostra oferta s'adapta a les teves necessitats. Creem tallers, cursos i sessions personalitzades.

Podem treballar adaptant tallers existents a nous formats i noves perspectives o bé crear tallers des de zero fets a mida adequats a allò que necessitis.

Pots contactar-nos i explicar-nos la teva idea al mail: ellaborartori@gmail.com.



QUI SÓC?



Sóc la Marta Fusalba. vaig néixer a Martorell l'any 1985. Graduada en fotografia (IEFC) i en disseny gràfic (EINA - UAB). Compto amb més de 10 anys d'experiència en el sector de la consultoria d'experiència d'usuari i service design. Sóc actriu i formadora, vaig estudiar interpretació a l'escola "El Timbal", el Màster "El Teatro como Oportunidad" (Institut Gestalt) i els nivells 1 i 2 de Teatre i Consciència (Espai Philae) amb l'Anna Sabaté. També m'he format amb altres professionals del sector com Nelson Valente, Javier Galitó Cava i Rodrigo García Olza

Com a actriu he participat en nombrosos muntatges teatrals com Besos i Criatures. Durant 5 anys he format part de la companyia Nòmades - Teatre Crític de Gràcia, on he seguit el meu entrenament actoral i on he realitzat obres de text, muntatges de creació pròpia i shows d'improvisació. També he participat en produccions de Microteatre a CHic&Basic Barcelona i a la creació i interpretació de "El Tercer Rostro", dirigida per Rodrigo García Olza.

Com a formadora, he facilitat sessions de desenvolupament de soft skills basades en tècniques teatrals, d'improvisació i de consciència corporal a l'escola UXER, a empreses de l'àmbit de la salut, per a professionals del sector de l'educació i també per a l'administració pública.

Des del 2019 sóc facilitadora del programa "KOA, teatro con jóvenes", on imparteixo classes de teatre i gestió emocional a joves dels centres oberts de l'Àrea Metropolitana de Barcelona (projecte impulsat per El teatro como Oportunidad i la fundació Nous Cims).

L'any 2021 creo el LABORartORI, un espai de teatre i creixement que neix amb força, il·lusió i amb el convenciment que l'art és una de les eines més potents de transformació personal i social.

Apassionada per l'aromateràpia, el 2023 realitzo una formació de psicoaromateràpia amb la Doctora Sandra Perini i incorporo aquesta eina a les meves formacions per potenciar el treball realitzat.

JA HAN CONFIAT EN EL LABORartORI



CST:



SINTAGMIA
Unim persones per moure emocions



solo
Construyendo Valor Total

CONTACTE

Recorda!

El teatre és pura vida i, a més d'oferir-nos el meravellós regal d'entrar a la dimensió de la creativitat i la imaginació, ens permet centrar-nos en el present, en l'aquí i l'ara amb l'eina més potent que tenim: el nostre cos.

El LaborARTori - Marta Fusalba Ponce

www.ellaborartori.com

667 39 16 51

ellaborartori@gmail.com

Instagram: @ellaborartori

Gràcies per la teva atenció!

