



# el Laboratori

Teatre + Creixement

---

Presentación del proyecto

## ÍNDICE

PRESENTACIÓN	2
HERRAMIENTAS Y METODOLOGÍAS DE TRABAJO	4
EL LABORartORI PARA EMPRESAS	5
Y TAMBIÉN... SERVICIO DE SHOWS DE IMPROVISACIÓN Y ESPECTÁCULOS	8
¿QUIÉN SOY?	9
YA HAN CONFIADO EN EL LABORartORI:	10
CONTRATACIÓN Y CONTACTO	10

## 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 METODOLOGÍAS 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
- Conciencia corporal
- Danza
- Mindfulness
- Metodologías design thinking



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.

## EL LABORartORI PARA EMPRESAS

El teatro, la improvisación y el role play son herramientas que nos permiten registrar estas vivencias de una forma directa en nuestro cuerpo de una forma que la psique no puede alcanzar, por este motivo, todas nuestras propuestas son vivenciales y prácticas y se basan en el juego y el cuerpo para llegar a una comprensión física más allá de la cognitiva.

### Programa de cohesión grupal

Una serie de talleres ideados para estimular la cohesión grupal. Se trabajarán habilidades sociales personales y habilidades interpersonales. Pondremos 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 para ello 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 gestió de conflictes

Este es un programa dividido en tres m3dulos en el cual se facilitar3n herramientas para mejorar la resoluci3n de conflictos mediante din3micas de grupo basadas en metodol3gias teatrales. Se trata de un workshop para comprender nuestro funcionamiento frente al conflicto: como reaccionamos y qu3 roles tomamos. Tambi3n entrenaremos las habilidades que nos ayudarán a enfrentar los conflictos de una forma m3s funcional. El programa se estructura en los siguientes m3dulos:

1. Darse cuenta: La subjetividad y roles dram3ticos
  - a. Ejercicios y din3micas para darnos cuenta de c3mo percibimos cada uno la realidad y c3mo anteponemos nuestros objetivos y decisiones sobre la opini3n de los dem3s.
2. C3mo me posiciono frente al conflicto
  - a. Un bloque con un enfoque te3rico-pr3ctico 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 gesti3n 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 dem3s: escucha, confianza, empatía y asertividad.

**Formato:** Monogr3fico de 12 horas repartidas en 3 sesiones de 4 horas. Este servicio se realiza en colaboraci3n 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.





## Y 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.

## ¿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 producciones de Microteatro en Chic&Basic Barcelona y en la creación y actuación de “El Tercer Rostro” dirigida por Rodrigo García Olza.

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 alumnos y 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.

## YA HAN CONFIADO EN EL LABORartORI:



## CONTRATACIÓN Y CONTACTO

### Subvenciones

Todas las formaciones y planes propuestos en este documento se acogen a las bonificaciones de Fundae.

Las empresas disponen de un crédito anual para la formación continua que resulta de aplicar un porcentaje de bonificación a la cantidad ingresada por la empresa en concepto de formación profesional. Este crédito podrá hacerse efectivo mediante las bonificaciones de la Seguridad Social.

Las bonificaciones se aplicarán al Boletín de Cotización del mes siguiente a la finalización de la formación.

Para ampliar información: <https://www.fundae.es/> 902 183 183

### Datos de contacto

El LABORartORI - Marta Fusalba Ponce | 667 39 16 51

[www.ellaborartori.com](http://www.ellaborartori.com)

[ellaborartori@gmail.com](mailto:ellaborartori@gmail.com)

Instagram: @ellaborartori

¡Gracias por tu atención!