



el Laboratori

Teatre + Creixement

Presentació del projecte

ÍNDEX

PRESENTACIÓ	2
EINES I METODOLOGIA DE TREBALL	4
EL LABORartORI PER A EMPRESES	5
I TAMBÉ... SERVEI DE SHOWS D'IMPROVISACIÓ I ESPECTACLES	8
QUI SÓC?	9
JA HAN CONFIAT EN EL LABORartORI:	10
CONTRATACIÓ I CONTACTE	10

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, recrear-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 LABORartORI 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 vençant 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 METODOLOGIA 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
- Consciència corporal
- Dansa
- Mindfulness
- Metodologies design thinking



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.

EL LABORartORI PER A EMPRESES

El teatre, la improvisació i el role play són eines que ens permeten registrar vivències d'una forma directa al nostre cos d'una manera que la psique no pot assolir per la seva banda. Per aquest motiu, totes les nostres propostes són vivencials i pràctiques i es basen en el joc i el cos per aconseguir una comprensió física que passa pels sentits més enllà de la cognició i la racionalització.

Programa de cohesió grupal

Una sèrie de tallers ideats per tal d'estimular la cohesió grupal. Es treballaran habilitats socials personals i habilitats interpersonals. Posarem ènfasis en la relació amb l'altre amb el propòsit de millorar la comunicació, l'empatia i l'escolta afavorint les relacions dins l'equip. Amb aquest propòsit utilitzarem dinàmiques i exercicis que estimulin:

- La creativitat
- El joc cooperatiu com a motor de pertinença i treball en equip
- El desenvolupament de les *soft skills* necessàries per tal de relacionar-nos amb els altres membres de l'equip
- *Role plays* per trencar barreres i jerarquies

Format: Programa adaptable a les necessitats del contractant. Es recomana un mínim de 6 hores de programa podent-se repartir en diverses sessions segons la conveniència.



Programa de gestió de conflictes

Aquest és un programa dividit en tres mòduls en el qual es facilitaran eines per millorar la resolució de conflictes mitjançant dinàmiques de grup basades en metodologies teatrals. Es tracta d'un workshop que té com a objectiu la comprensió del nostre funcionament davant del conflicte: com reaccionem i quins rols adoptem. També entrenarem les habilitats que ens ajudaran a enfrontar els conflictes d'una forma més funcional. El programa s'estructura en el següents mòduls:

1. Adonar-se: La subjectivitat i els rols dramàtics
 - a. Exercicis i dinàmiques per adonar-nos de com percebem cadascun de nosaltres la realitat i com anteposem els nostres objectius i decisions per sobre l'opinió dels altres.
2. Com em posiciono davant del conflicte
 - a. Un bloc amb un enfocament teòric-pràctic sobre el *conflict mentoring*.
 - b. Observarem els diferents posicionaments davant del conflicte i trobarem estratègies per moure'ns pels eixos argumentals i relacionals fins a trobar solucions consensuades i creatives davant del propi conflicte.
3. La gestió sana del conflicte
 - a. Entrenarem les *soft skills* que ens permetin abordar el conflicte d'una forma sana i arribar a punts de concordància amb els altres: escolta, confiança, empatia i assertivitat.

Format: Monogràfic de 12 hores repartides en 3 sessions de 4 hores. Aquest servei es realitza en col·laboració amb la consultoria SOLO Consultores (<https://www.soloconsultores.com/>).



Entrenament de soft skills (habilitats personals)

Un taller adaptable a les necessitats del grup en el que es planteja l'entrenament de diverses habilitats que son de gran importància tant en l'àmbit laboral com en el personal. Aquest entrenament és totalment adaptable i es pot fer a mida escollint una o diverses soft skills en les que som especialistes per tal de fer un treball més intens. Algunes de le sopcions que posem a la vostra disposició son:

- Desenvolupament de l'empatia
- Treball de l'escolta activa
- Adaptació al canvi
- Comunicació i capacitat de parlar en públic

Format: Programa adaptable a les necessitats del contractant. Es recomana un mínim de 6 hores podent-se repartir en diferents sessions.



I TAMBÉ... SERVEI DE SHOWS D'IMPROVISACIÓ I ESPECTACLES

Amenitzem les teves vetllades i esdeveniments. Al LABORartORI comptem amb un grup d'actors i actrius per acompanyar-te en els teus actes. Realitzem preestacions, shows d'improvisació i tot allò que necessitis i et puguis imaginar per tal de fer els teus esdeveniments únics i memorables.

Shows d'improvisació

Posem al teu servei el nostre grup d'improvisadors i improvisadores per crear un espectacle totalment únic i genuí amb exercicis i jocs. Diversió assegurada!

Presentació d'actes

Posem al teu servei els nostres actors i actrius per tal de presentar o conduir el teu acte o esdeveniment d'una forma amena i al teu gust.

Escenes a mida

Tu ens dius la temàtica i nosaltres creem petites escenes seguint les teves demandes i t'acompanyem en el teu acte. Una manera original de per fer-lo més amè i entretingut.

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).

Al 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.

JA HAN CONFIAT EN EL LABORartORI:



CONTRATACIÓ I CONTACTE

Subvenciones

Les empreses disposen d'un crèdit anual per a formació contínua que resulta d'aplicar un percentatge de bonificació a la quantitat ingressada per l'empresa en concepte de formació professional. Aquest crèdit podran fer-lo efectiu mitjançant les bonificacions de la Seguretat Social.

Les bonificacions s'aplicaran al Butlletí de Cotització del mes següent a la finalització de la formació.

Per ampliar informació: <https://www.fundae.es/> 902 183 183

DaDES DE CONTACTE

El LABORartORI - Marta Fusalba Ponce | 667 39 16 51

www.ellaborartori.com

ellaborartori@gmail.com

Instagram: @ellaborartori

Gràcies per la teva atenció!