

La teva Marató



Taller dirigit a Adolescents - 13 a 15 anys -
i a pre-adolescents - 10 a 12 anys -
per l'Aina Tomàs

.o1

LA TEVA MARATÓ

.o2

FINALITAT DEL TALLER

.o3

MÈTODE PEDAGÒGIC

.o4

DURADA

.o5

TALLERS A ESCOLLIR

.o6

QUI SÓC?

.o7

CONTACTE

La teva Marató: què vull ser quan sigui gran? Què? Qui? Com?

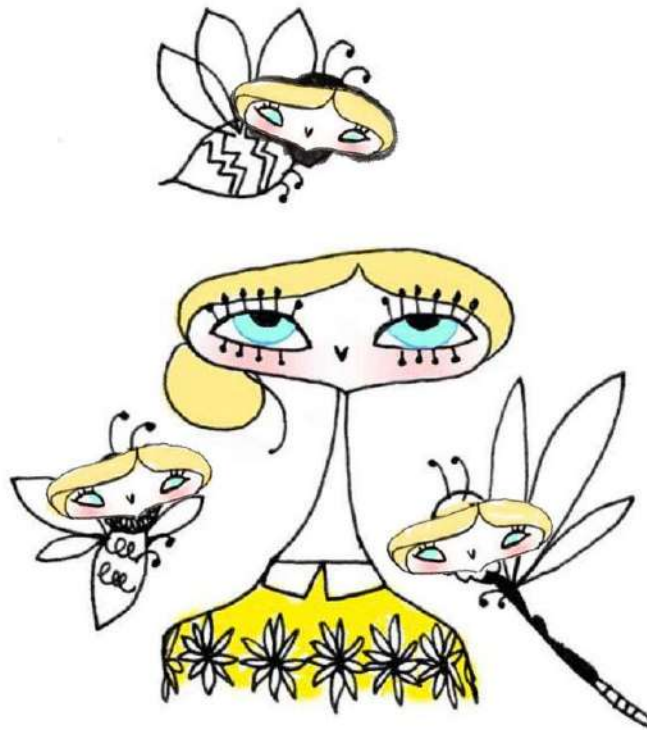
Aquest taller té com a objectiu promoure l'autoconeixement i la gestió emocional a través de les metàfores*. Aprendre i adquirir eines i recursos pràctics per afrontar amb confiança els reptes del dia a dia i moments de canvi, com per exemple de cicle escolar.

Està dirigit a pre-adolescents d'10 a 12 anys i a adolescents de 13 a 15 anys amb la voluntat i la motivació de fer un viatge, punt d'inflexió; un procés de descoberta de la seva persona, d'observar el moment present i el que ens envolta. Agafar confiança i acceptació d'ell/a mateix/a a través de l'ecologia emocional i el teatre, l'AUTOCONEIXEMENT.

Proposem l'oportunitat de treballar i jugar amb les emocions i posar-les en ordre tot acceptant el moment present i fent un escàner emocional.

Ens servirem de les metàfores, que ens ajuden a tenir perspectiva, a reduir els mecanismes de defensa i a potenciar el procés de reflexió i d'aprenentatge d'una manera que poques eines permeten fer.

Tu mateix pots ser alhora director/a, guionista i actor/[actriu de la teva vida](#).



.o2

Finalitat

El taller pretén ser **l'inici d'un procés** que permeti l'autoconeixement de l'adolescent; un punt de reflexió, de fer una parada en la seva persona i amb el que l'envolta, posar-se en dubte i avançar. Tot això dins un ESPAI DE CONFIANÇA, PROTEGIT i també de diversió.

El taller que proposem vol ser una capsula d'eines per a l'adolescent, acompanyar-lo en el moment de canvi d'etapa perquè agafi recursos per utilitzar-los quan senti i cregui que ho necessita, amb cura i tendresa.



.o3

Mètode pedagògic

L'Ecologia Emocional, el teatre i l'observació com a motor per conèixer les emocions, per on passen i com es poden transformar i canalitzar. Ens ajudarem també del moviment corporal i la seva escolta. On es col·loquen les PORS?

Acompanyament, seguretat i cura de la persona en tot moment: no només durant el temps del taller sinó també després, la persona es podrà posar en contacte amb l'equip si ho necessita.



.04

Durada

Temps_ un matí o una tarda

Duració_ 4 H 30 minuts

Horari_ 2 H → pausa 30 minuts → 2 H

- Possibilitat d'adaptar la durada a les necessitats del centre.

Tallers a escollir



TALLER 01 La casa de les emocions

Actituds que treballem_ Consciència, atenció, prudència, escolta.

Emocions_ Alegria, amor, compassió, esperança, tristesa, ira.

Enfocat a conèixer més i millor la nostra casa interior que sens dubte té un reflex en la de fora. Dos mons per a tenir-ne cura. La nostra casa interior i l'exterior.

TALLER 02 Els Eriçons



Actituds que treballem_ Respecte, responsabilitat, compromís.

Emocions_ Solitud, afecte, irritabilitat, confiança, patiment, por i ansietat.

La importància de saber trobar les distàncies adequades, el punt d'equilibri en totes les nostres relacions.

Quan hi ha unes relacions afectives sanes, augmenten el benestar personal i l'autonomia en tots els aspectes de la vida.

TALLER 03

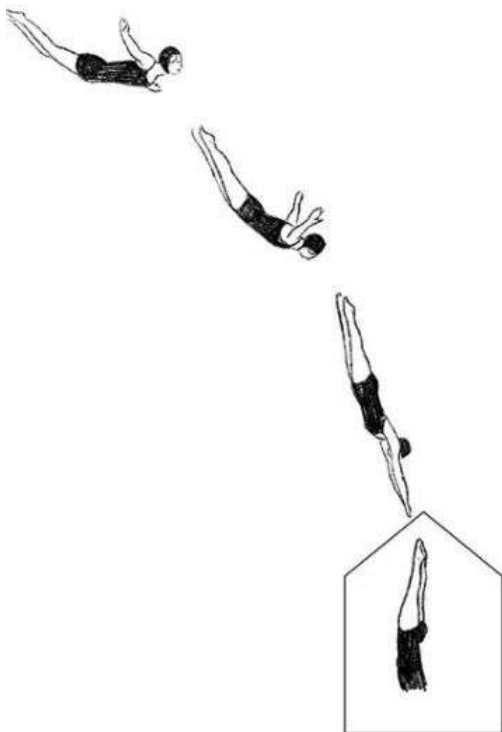
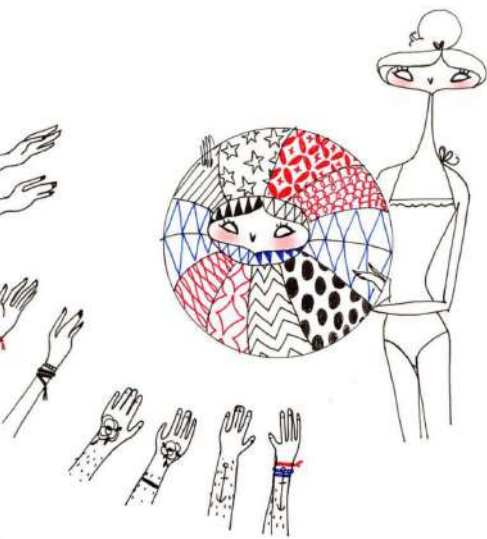
Mapes i Dracs

Actituds que treballem_ Límits, fronteres, gestió de l'oportunitat.

Emocions_ Por, incertesa, valentia, fortalesa, seguretat i confiança.

En el nostre interior també hi ha tot un món per explorar. Des que naixem comencem a recórrer els seus camins i així es va conformant el nostre mapa emocional.

Coneixerem els dracs (que representen les pors i ens paralitzen) i alhora també la manera de fer-hi front.



*Metàfora.

Del grec meta/metàstasi ('després de / més enllà') i pherein ('portar / passar'). És a dir, portar més enllà.

**Emocions.

Les raons que la raó ignora.

Qui sóc?

Em dic Aina. Visc entre París i Barcelona.
Sóc actriu i des de fa uns anys he anat veient,
sentint i escoltant ...



... que per arribar a entendre un personatge necessito empatia, tendresa, conèixer-lo, posar-lo en dubte i mai deixar d'abraçar-lo per caminar junts un tros de camí. És gràcies a l'autoconeixement que puc aprofundir amb el personatge que estic creant.

Al **màster d'Ecologia Emocional**

i a **PNL** (Programació Neuro-Lingüística, nivells 1 i 2 i nivell 3 en curs) he adquirit eines per poder trenar diferents maneres de parlar, de comprendre's, de fer. Gràcies a la meva formació d'actriu formada al Col·legi de Teatre de

Barcelona, a Eòlia i a la Jacques Lecoq (París), treballo a mig camí entre l'expressió teatral i l'ecologia emocional.

Posar tots aquests aprenentatges al servei de la persona per poder desgranar, ordenar i començar des d'un altre lloc. Una experiència cap a la consciència emocional a través del cos, de l'expressió, de la veu i del joc.

“D'un punt a un altre no hi ha línia recta.
D'un port a un altre, un viatge.
Tot es mou i jo també!”

Jacques Lecoq



La finalitat d'aquest dossier és

poder explicar en persona amb una reunió les possibilitats que tenim de treballar junts. Els/les convido a posar-se en contacte amb mi per concertar una trobada en els pròxims dies. Poden contactar-me tant per e-mail com per telèfon o Whatsapp i la reunió no ha de ser presencial, pot ser a través de Facetime, Zoom o la plataforma que consideren.

.06

Contacte

www.ainatomasmartorell.com
ainatomasmartorell@gmail.com

+33 (0) 652686951 - Aina

Moltes gràcies i espero que parlem ben aviat.

