

TALLER “CABEZA DE RATÓN”

Ales Furundarena



PRESENTACIÓN

El Taller “Cabeza de Ratón” parte del deseo de compartir mi experiencia vital y profesional con todas las personas que se han vistos expulsadas del mercado laboral y que no encuentran dentro de sí ni fuera, la fuerza ni las herramientas que les permitan enfrentar esta situación.

Tengo una amplia experiencia como actor y también como profesor de teatro. No soy psicólogo ni tengo experiencia de Coach pero sí he vivido, mejor dicho, estoy viviendo y sufriendo en mis carnes lo que significa la precariedad de la falta de trabajo.

En este Taller se pretende, mediante técnicas teatrales ayudar a los desempleados a recuperar la confianza en si mismos y adquirir, en lo posible, las herramientas que nos ayuden a encontrar nuevos escenarios formativos y laborales.

Día 1 - (CONFIANZA)

- a) Colectivos
- b) Individuales

En este primer apartado se procurará crear grupo, practicar la confianza individual y colectiva y reconocer las barreras y bloqueos de cada persona.

Mediante diversos ejercicios se intentará comprender cuales son las emociones que nos asaltan, por ejemplo, en una entrevista de trabajo, intentar dominarlas o, en último caso aprovecharnos de ellas.

Día 2 - (EL RELATO)

- a) En intimidad o en grupos reducidos
- b) En Público

Mediante el relato de nuestra vida profesional intentaremos descubrir donde empezaron a cambiar las cosas y que hacer para volver a coger la autoconfianza que necesitamos

Día 3 - (LOS ROLES: Quien creo que soy y quien soy en realidad: Potencialidades y debilidades)

- a) Los personajes
- b) La escucha
- c) La empatía

Este es un apartado complementario del anterior.

En este apartado intentaremos descubrir cuales son nuestras potencialidades conocidas o desconocidas, potenciarlas y ponerlas en valor.

Así como conocer nuestras debilidades para minimizarlas. Para ello se simulan diferentes situaciones habituales en el mundo laboral lo que nos permite reconocerlas y reconocernos.

Día 4 - (TRABAJO ESPECÍFICO)

- a) Preparación de entrevistas de trabajo
Diferentes situaciones
- b) Preparación de elevator pitch
Preparación de guión
Grabación de pitch



Ales Furundarena

657 703 313

alesfurun@gmail.com

<http://alesfurundarena.com>

