

TALLER DE CONFIANZA

¿Cuáles son los objetivos?

Ganar confianza en uno mismo y en el grupo. Desarrollar la expresión de sentimientos y emociones a través del cuerpo de forma espontánea y lúdica.

¿Cómo lo hacemos?

A través de diferentes dinámicas y juegos de grupo:

- Una primera parte de calentamiento, movimiento corporal y diferentes juegos de presentación y encuentro entre los participantes y los artistas.
- Segunda parte donde se realizan diferentes juegos de confianza según las necesidades del grupo por ejemplo:
 - Círculo de confianza: Hacemos dos círculos concéntricos del mismo número de personas. La persona de fuera estará en parejas con la de dentro que estará con los ojos cerrados, poco a poco la persona de dentro se deja caer hacia atrás y la de fuera le alcanza. El ejercicio se realiza varias veces y con diferentes dinámicas.
 - Guía a una o varias personas con los ojos cerrados de diferentes maneras:
 - Tres personas con los ojos cerrados caminan en un círculo de personas con los ojos abiertos que les guían verbalmente.
 - Entre miembros del grupo, cogemos a una persona que cierra los ojos, la tumbamos en el suelo, luego la levantamos lo más alto posible y la llevamos.
 - Una persona corre, con los ojos cerrados, hacia el resto del grupo alineada y preparada para el aterrizaje.
- Una tercera parte con relajación tumbados en el suelo donde imaginamos lo vivido para identificar lo que ha cambiado en nosotros.
- Al final de la sesión, compartimos lo que hemos sentido.

Aspectos técnicos

Cualquier sala polivalente que pueda acoger al número de personas que participan en el taller.

La duración de un taller oscila entre 1 y 2 horas, el tiempo necesario para recrear un ámbito de confianza (con los más pequeños, tiempo para juegos variados).

Lo ideal es que el taller dura 2 horas, para que, una vez establecida la confianza, se pueda disfrutar de ella.