

CORSI PER ACCRESCERE LE PROPRIE POTENZIALITA' E COMPETENZE

CORSO DI COMUNICAZIONE EFFICACE: LA FORMAZIONE APPROFONDATA

Proposta di 3 sessioni da 4 ore ciascuna (modulabili diversamente)

Grandi Comunicatori si diventa – Le basi della Comunicazione efficace

Affrontare tecniche e tematiche della comunicazione in pubblico nella gestione delle proprie risorse personali: come muoversi, come parlare, come costruire i contenuti di un intervento.

Dal controllo dell'ansia al miglioramento della propria capacità di comunicare.

Riduzione dei blocchi espressivi e delle rigidità che riducono il potenziale comunicativo personale.

Rafforzamento e sviluppo del potenziale comunicativo personale.

Essere efficaci con i propri interlocutori attraverso una presenza e stile personale in riunioni, meeting, presentazioni commerciali e incontri con i clienti.

Far arrivare i contenuti al cuore del nostro ascoltatore lasciando un segno.

La preparazione del nostro “copione”.

Elementi di dizione italiana.

Sessione1:Grandi Comunicatori si diventa – Gestire le tensioni in pubblico

Affrontare tecniche e tematiche della comunicazione nella gestione della relazione con il proprio pubblico/platea: il controllo dell'ansia, la gestione delle obiezioni, la tenuta dell'attenzione.

Un corso approfondito per acquisire tecniche, esercitazioni, simulazioni e strumenti cognitivi, dopo che si hanno acquisito le capacità e le regole di base per un discorso in pubblico.

La percezione di se stessi. Linguaggio verbale e non verbale.

Sessione2:Grandi Comunicatori si diventa – Timidi alla riscossa – Gestire la timidezza

Questo corso ha come obiettivo quello di creare uno spazio protetto e libero dove poter sperimentare e scoprire come gestire e controllare la propria timidezza.

Verranno affrontate tematiche inerenti all'uso della voce e del corpo, esercizi di sperimentazione su come gestire una telefonata, sentirsi a proprio agio ad una festa, entrare in relazione con uno sconosciuto.

Attraverso un percorso di esercitazioni e strumenti specifici i partecipanti potranno incontrare la propria “timidezza” cambiando punto di vista, imparando a sdrammatizzare e scoprendo modi diversi ed efficaci di mettersi in relazione.

Sessione3:Grandi Comunicatori si diventa - La timidezza ed il conflitto

Gestire la timidezza nelle relazioni interpersonali, con un'attenzione particolare alla gestione dei conflitti relazionali.

Il mondo delle relazioni è sicuramente complesso, ancora di più lo diventa se le “timidezze” lo trasformano in un mondo di tensione continua.

Attraverso un percorso di esercitazioni pratiche e l'analisi di situazioni relazionali tipicamente legate alla gestione del conflitto, il percorso si propone di sviluppare le proprie capacità di coesistenza serena con la “timidezza” nelle relazioni.

Sessione3:Grandi Comunicatori si diventa – La relazione, i cambiamenti e la leadership

Usare strumenti concreti di comunicazione per migliorare la propria efficacia comunicativa, relazionale e di leadership verso i propri colleghi e superiori e verso l'esterno.

Acquisire familiarità con gli strumenti più comuni che rendono la comunicazione efficace quali:

ascolto attivo, tecnica delle domande, consapevolezza del linguaggio non verbale, toni di voce, gestione della tensione e dei conflitti. Capire l'importanza dei colloqui di lavoro e abituarsi a seguire una strategia comunicativa per renderli più efficaci. Stimolare il senso di iniziativa nel lavoro la disponibilità ad accettare e vivere positivamente i cambiamenti. Capire l'importanza della diffusione delle proprie informazioni ai colleghi.

Valutare la propria leadership e trovare gli strumenti comunicativi per rafforzarla.

Prendere coscienza degli strumenti e delle tecniche per rendere le riunioni più efficaci.

Migliorare la relazione con i superiori attraverso una comunicazione ascendente più efficace.

Rendere più efficaci le riunioni di lavoro tramite una migliore pianificazione e conduzione.

TEAM BUILDING

Come rafforzare i legami e le consapevolezze del tuo staff

I NOSTRI TEAM BUILDING

Costruiamo la nostra squadra – Il team building

Proposta 1: “GIOCO IN SCENA”

Lo “sport” più Team che possa esistere! Il Team building training

Attraverso nuove sfide, dinamiche e giocose, scoprire e imparare a valorizzare le unicità di ogni singolo componente di un gruppo per raggiungere un obiettivo comune: fare squadra.

Fidarsi e conoscersi significa poter operare un profondo miglioramento del lavoro di gruppo e dare valore al lavoro di squadra.

Attraverso le attività proposte, divertenti ed emozionanti, si procederà all'analisi delle dinamiche esercitate allo scopo di comprendere come interagire in modo propositivo e vincente all'interno del team.

La capacità e la creatività personali saranno a servizio del bene comune, con motivazione e incentivi, comunicazione e collaborazione.

Come migliorare il lavoro di gruppo e dare valore al lavoro di squadra.

Gli esercizi di Team Building (traduzione: “creare il gruppo”) sono delle attività studiate appositamente per rafforzare i legami tra colleghi attraverso dei giochi divertenti, competitivi e/o collaborativi. Per ampliare il significato di questa parola, si può quindi dire che sono dei percorsi composti da diversi esercizi o esperienze per aumentare la coesione del gruppo e la fiducia reciproca tra le persone che lavorano insieme in un'azienda.

In questo modo tutte le persone del gruppo collaborano, si mettono in gioco. Aumentano la propria autostima e sviluppano delle capacità trasversali che migliorano il rendimento lavorativo.

Tutte le attività di team building servono per rafforzare i legami tra colleghi ma ogni gioco o esercizio ha le sue caratteristiche ed ognuno ha i suoi obiettivi specifici.

Nel gruppo le persone interagiscono e s'influenzano reciprocamente per raggiungere un obiettivo comune, che sia il traguardo finale o la soluzione ad un problema.

Più il legame si stringe, più cresce l'autostima spronando ogni individuo a dare il meglio e questo è solo una delle ragioni, le altre sono:

-Le persone nel tuo team saranno più motivate;

-I singoli partecipanti saranno meno ansiosi e quindi più efficienti;

-Avranno tutti più coraggio nell'esprimere i propri pensieri e nell'assumersi responsabilità senza

timore di sbagliare, avendo sperimentato che l'errore è lecito e può portare a nuovi punti di approccio ai temi da sviluppare;

-Ogni componente sarà più umile ed accoglierà le opinioni degli altri con maggiore semplicità;

-Nessun personalismo, il gruppo e il raggiungimento del traguardo vengono prima di ogni cosa.

Il divertimento fa parte del gioco e questo aspetto è direttamente collegato: collaborare in ascolto degli altri crea il giusto modo di stare insieme per raggiungere degli obiettivi, dà fiducia in sé stessi ed ogni obiettivo che il tuo team dovrà affrontare lo affronterà senza paura, senza ansia, senza timore di fallire.

Obiettivi

Conoscere attraverso modalità non legate alle già conosciute dinamiche lavorative i colleghi e superiori, al fine di comprendere e scoprire le positive potenzialità inaspettate di ciascuno da sviluppare ed introdurre a beneficio del team nei processi lavorativi.

Modalità:

Per la vostra azienda, sarà cura del formatore responsabile del corso (abbiamo più professionisti di grande esperienza da mettere in campo) formulare l'esperienza di team building con l'inserimento della recitazione e della improvvisazione, che consenta ai partecipanti di uscire dalla propria confort-zone e di proporsi in modalità lontanissime dal quotidiano e con grande leggerezza e divertimento. Sperimentare così una diversa possibilità espressiva sia esteriore che emotiva.

Team game, team experience e team wellbeing.

Proposta 2 : Costruiamo la nostra squadra- L'IMPROVVISAZIONE!

“Essere pronti è tutto!” da Amleto, W. Shakespeare

Sorprendersi e scoprire che basta cambiare il punto di osservazione per trovare sempre nuove, inedite soluzioni nelle situazioni più disparate. Dalla “normalità” all’“eccezionalità” è un attimo. Abbandonare la timidezza, esplorare nuove possibilità, giocare e divertirsi con il qui ed ora per trovare la sicurezza di vivere aperti a tutte le possibilità che la scena come la vita offre quotidianamente.

Per molti è il pane quotidiano, altri invece devono sviluppare i giusti riflessi e la giusta capacità di guidare una scena in una determinata direzione invece che un'altra senza seguire una base prestabilita o troppo razionalizzata.

Utilizzare la creatività, le proprie caratteristiche e il proprio istinto, in generale, è sempre motivo di grandissimo divertimento e autentica spontaneità.

In questo corso tutto sarà inaspettato e senza nessun copione da seguire, insomma, all'improvvisazione teatrale non c'è limite e i suoi usi e finalità sono così tanti che c'è solo l'imbarazzo della scelta.

Un modo diverso per stare insieme, scoprirsi, giocare con l'ascolto e divertirsi con creatività!

Condotti da un improvvisatore professionista internazionale come Davide Arcuri, se necessita, coadiuvato dal suo team composto da Eugenio Galli ed Elena Lah o altri, dopo un piccolo briefing in cui vengono date le regole del gioco, tutti entreranno “in scena” per cogliere al meglio l'attimo. Il qui ed ora verrà sviluppato con input veloci e dinamici. L'istinto e la creatività, senza il filtro del controllo di “questo è bene” o “questo è male” del controllo dato dalla maschera del quotidiano, aiuterà a portare alla luce aspetti delle personalità, qualità, doti, talenti, che erano rimasti nascosti nelle maglie delle dinamiche lavorative.

La squadra creata, sarà il supporto positivo e di fiducia in cui lasciarsi andare al gioco senza timori del giudizio degli altri.

Il conduttore offrirà spunti, pretesti, situazioni e repentini cambiamenti da recepire con gusto e immediatezza.

Molto divertente, emozionante ed estremamente vitale!

Sempre inerente alla improvvisazione è disponibile una attività che può essere utilizzata come centro di un evento o convegno con grande numero di partecipanti:

Questa in particolare è la spettacolarizzazione dell'arte dell' "Improvvisazione" a cura di tre improvvisatori professionisti che, prendendo spunto da piccole frasi scritte su bigliettini consegnati al pubblico al momento dell'ingresso in sala, o piccoli spunti dati al momento dal pubblico seduto durante la cena, coinvolgeranno al centro della scena alcuni partecipanti o piccoli gruppi, chiamandoli in modo inaspettato. Si potrebbe anche pensare di alternare queste proposte con tre o quattro sketches eseguiti dai professionisti, in momenti studiati ad hoc, in modo che il restante "pubblico" possa seguirli con divertimento.

Proposta 3: PSICO-COMEDY :

Sprigionare l'energia positiva attraverso la comicoterapia

A chi è rivolto? A tutti i team interessati a sperimentare nuove modalità di azione e relazione basate sulla positività e l'umorismo.

Il corso, condotto dalla counselor Marisa Miritello, è basato sulla sperimentazione attiva delle tecniche teatrali da parte dei partecipanti attraverso strumenti di teatro-terapia e comico-terapia.

La comico-terapia agisce e cura attraverso il buonumore e le emozioni positive che sprigiona.

La risata diventa lo strumento perfetto per esorcizzare le paure e i demoni interiori,

approfondire la conoscenza dei nostri stati d'animo e far scattare la molla del cambiamento.

L'umorismo rappresenta quindi un'opportunità per ribaltare le situazioni problematiche e dare vita ad una nuova modalità d'azione che consente di esplorare punti di vista diversi.

Questo training esperienziale combina gli strumenti della comicità e della teatro-terapia e consente di:

- guardarsi dentro e cogliere gli aspetti meno noti del modo vivere le situazioni problematiche;
- rompere gli schemi consolidati e trovare nuove modalità di azione e relazione;
- comprendere come distaccarsi emotivamente da problemi e disagi;
- stimolare l'energia positiva e la creatività.

Principali contenuti:

- La narrazione di sé: agire nella dimensione del "come se".

- L'auto-osservazione e il feedback dall'esterno: un percorso perlustrativo e conoscitivo di se stessi.

Drammatizzare i vissuti in chiave ironica:

- mettere in scena episodi problematici/empasse della propria vita lavorativa.

- Riscrivere il copione personale: utilizzare l'umorismo per esplorare punti di vista diversi.

- L'umorismo come trascendenza lieve: la capacità di alleggerire senza pretese.

Proposta 4: TEAM BUILDING per la COMUNICAZIONE EFFICACE

Il corso è condotto da docenti esperte conduttrici, counselors e specializzate nell'ambito della comunicazione verbale e non verbale.

Può essere organizzato anche in sinergia tra due docenti come Dominique Evoli e Marisa Miritello.

In questo caso, Dominique Evoli condurrà l'aspetto più tecnico legato al public speaking e alla efficacia della comunicazione, Marisa Miritello condurrà invece i giochi di Team building.

La caratteristica vincente e esclusiva che ci contraddistingue è di proporre percorsi estremamente esperienziali. Nessuna slide, ma costante pratica.

Ogni attività è svolta con la partecipazione di tutto il gruppo che funge da supporto e parte attiva. Da 25 anni siamo esperti in formazione legata e derivante dal Teatro. Dal teatro infatti sono state colte e sviluppate tutte le caratteristiche della comunicazione e del public speaking.

I giochi di training teatrale, sono molto divertenti e dinamici e finalizzati ad acquisire consapevolezza di peculiarità e strumenti personali non utilizzati nel quotidiano.

Il team si conoscerà e farà squadra in modo e forma inediti e creativi.

Il corso inizierà con una presentazione dei partecipanti e con la condivisione degli obiettivi proposti.

Obiettivi del percorso:

Saper comunicare nelle diverse situazioni.

Gestione dell'ansia/paura del dover parlare in pubblico.

Crescita individuale come persona che sa ascoltare e si sa far ascoltare.

Stimolo e allenamento alla spontaneità/creatività.

Questo percorso ha come obiettivo l'uomo con tutte le sue risorse comunicative.

Nello specifico:

Attività: di gruppo e individuali prese "in prestito" dal training attorale. Tutte le attività verranno proposte in un clima ludico e divertente.

Esercizi sulla fiducia : sono esercizi di inizio lavoro che predispongono alla collaborazione e a fidarsi uno dell'altro, alla consapevolezza della presenza dell'altro e alla coesione di gruppo.

Essere leader :Verranno proposti esercizi che mettono ogni partecipante nella condizione di esperire sia il ruolo di leader, quindi assunzione di responsabilità rispetto al gruppo, sia quella di far parte di un coro che segue un leader, nel rispetto di ogni singola figura appartenente al gruppo.

Improvvisazioni, letture e narrazione di sé.

Esercizi fisico/vocali: un minimo di tecnica per sentirsi più sicuri ed essere compresi al 100%.

La Comunicazione efficace praticata in role play.

Temî trattati:

Respirazione: Ri-apprendere a respirare per riuscire a contenere la propria emotività (imbarazzo, timidezza, ansia...).

Quando siamo in ansia il respiro diventa corto, affannato e nello stesso tempo agisce in maniera negativa sulla nostra mente. Imparare a controllare il proprio respiro in situazioni di ansia o disagio significa, metaforicamente parlando, sgombrare le nubi dalla mente e tornare a vederci chiaro.

Lavoro corporeo/'Il corpo non mente': La postura morbida accoglie, la rigidità allontana.

Lavoro sul corpo e lo sguardo per acquisire sicurezza e creare empatia con ;interlocutore.

Spontaneità creativa: Per avere sempre una risposta adeguata alle situazioni esterne che si presentano, in modo da interagire con l'interlocutore e ricevere feedback sulla chiarezza del proprio messaggio.

Ascolto: Esercizi sull'ascolto empatico per meglio entrare in contatto con l'altro.

Usiamo la nostra voce: Esercizi vocali per conoscere e rafforzare la propria voce affinché venga fuori tutto il suo potenziale espressivo.

Saper parlare: Imparare a non 'mangiarsi le parole' e ad essere efficaci

nell'esposizione, attraverso l'apprendimento di qualche elemento di dizione con l'obiettivo di togliere inflessioni e cantilene che rendono monotona la comunicazione. Impareremo inoltre ad articolare bene le parole affinché la nostra comunicazione arrivi a buon segno.

Le intenzioni: Un lavoro sulle intenzioni per tenere desta l'attenzione del nostro interlocutore e coinvolgerlo nella nostra dialettica.

Ossia imparare a mettere in luce ciò che intendiamo davvero comunicare, ciò che ci interessa arrivi diritto al nostro interlocutore.

Role playing: Per imparare a 'mettersi' nel punto di vista dell'altro. Il gioco di ruolo oltre a dirci qualcosa sulle dinamiche relazionali ci svela anche un aspetto di noi a volte non ancora emerso alla nostra consapevolezza: più il ruolo è lontano più ci attiviamo a cercarlo dentro di noi. Durante il percorso si simuleranno delle situazioni in base alle necessità proposte dai partecipanti, al fine di perfezionare la propria comunicazione applicando le tecniche precedentemente sperimentate.

Il clima sarà ludico e votato alla leggerezza e al divertimento.

Perché lavorare sulla leggerezza?

La risata viene intesa come rinascita, esorcismo contro la paura e i propri "demoni", per conoscersi meglio e progredire come individui. Il riso è una potente comunicazione non verbale, se accompagnato dalle parole ne amplifica i messaggi. Il riso ha in sé valenze anti-aggressive. Spesso contenuti difficili da esprimere per drammaticità o perché creano disagio all'altro sono alleggeriti, mitigati da un sorriso. Non solo, l'umorismo, la battuta ironica sono potenti elementi di ristrutturazione del nostro io interiore. Alla base della creazione di una battuta e dell'accettazione di essa sta un completo mutamento del proprio orizzonte mentale. L'umorismo rappresenta una eccezionale opportunità per ribaltare situazioni problematiche operando una ristrutturazione completa del nostro essere, dando vita a un diverso punto di vista e a una nuova modalità di azione, non percorrendo così il solito schema, stimolando una maggiore sicurezza in noi stessi.

Proposta 5

Teambuilding sul “Il grande gioco del Teatro”

Un percorso per sperimentare sé stessi e valorizzare le proprie potenzialità creative.

Le improvvisazioni, il gioco di squadra, l'ascolto di se stessi e dell'altro. Per cominciare a vivere le emozioni del palcoscenico.

La squadra, creata fin da subito grazie agli input della conduttrice Marisa Miritello, sarà il supporto positivo e di fiducia in cui lasciarsi andare al gioco senza timori del giudizio degli altri.

Ogni sessione è un'esperienza emozionante a sé, un nuovo viaggio che porterà a scoprire consapevolmente parti di sé stessi fin ora sconosciute.

Ma non solo: grazie al teatro si sperimentano emozioni inaspettate, da vivere in modo armonico con sensi, corpo e voce, con divertimento e leggerezza.

Si impara così a superare i propri limiti e a liberare la creatività, senza preoccuparsi dei giudizi propri ed altrui.

I giochi con cui si comincia ogni sessione appartengono al training teatrale, sono molto divertenti e dinamici e finalizzati ad acquisire consapevolezza di peculiarità e ad utilizzare strumenti personali mai utilizzati nel quotidiano.

Seguono giochi di improvvisazione e di creazione di personaggi presi dall'immaginazione o dalla realtà.

Fiducia, azione ed emozione al servizio del tuo team

Acuire attraverso il **training**, le nostre sensibilità artistiche con esercizi e dinamiche specifiche legate alla sensorialità, con l'applicazione di tecniche divertenti atte a sviluppare le memorie e lo studio delle azioni che stimolano l'immaginazione e che modificano la relazione con l'ambiente esterno ed interno.

Infatti, quando un attore riesce, con la propria immaginazione a collegare ciò che pensa del personaggio con tutto l'insieme dello strumento corpo/emotività/tensioni, solo allora il personaggio diventa credibile e reale per gli spettatori.

Per emozionarsi e per "sentire" altro da noi.

Un altro grandissimo strumento utilizzato per esplorare questa materia, è quello dell'improvvisazione.

In cui tutti vengono chiamati “in scena” per attivare il meccanismo azione-reazione giocando con fantasia a cogliere al meglio il qui ed ora.

Il qui ed ora verrà sviluppato con input veloci e dinamici. L'istinto e la creatività, senza il filtro del controllo di “questo è bene” o “questo è male” del controllo dato dalla maschera del quotidiano, aiuterà a portare alla luce aspetti delle personalità, qualità, doti, talenti, che erano rimasti nascosti nelle maglie delle dinamiche lavorative.

Il conduttore offrirà spunti, pretesti, situazioni e repentini cambiamenti da recepire con gusto e immediatezza.

Molto divertente, emozionante ed estremamente vitale!

Il gioco della **creazione del personaggio**.

Una delle più adrenaliniche e divertenti pratiche della recitazione è quello di vestire i panni e i pensieri altrui.

Partendo dall'osservazione, e poi da piccoli elementi concreti, esploreremo come diventare qualcun altro da noi.

Proposta 6: La Scrittura unifica nella creatività

Le parole feriscono, scuotono, commuovono. Sono la più potente invenzione dell'umanità. Saperle condurre per raccontare storie che portino la nostra anima ad avventurarsi in luoghi sconosciuti compiendo viaggi avventurosi, significa possedere una chiave potente che apre la possibilità di comunicare ai nostri interlocutori. La parola è una porta che apre continuamente un ventaglio di possibilità evocative nella scrittura e, quindi, imparare a disegnare con le parole ed usare l'immaginazione per scrivere una storia memorabile, diventa un percorso estremamente stimolante. Dove nascono le storie? Come si costruisce un racconto breve? Come trovare ispirazione per il personaggio perfetto? La voce narrante, il dialogo, l'antagonista, l'ambientazione, il narratore e molto altro ancora.

Attraverso una guida d'eccezione, verrà stimolato il team per la creazione di una narrazione "a più mani".

Ogni partecipante apporterà la propria visione e ispirazione unendo così tasselli preziosi per arrivare alla stesura di un racconto efficace.

Proposta 7 : Singing a song

La proposta di team building musicale ha come tema il coro, che è una delle attività che maggiormente si fonda sulle dinamiche di gruppo.

Si applicano meccanismi di condivisione, confronto e reciproco supporto.

Il coro diventa quindi un meraviglioso strumento di aggregazione, in cui l'insieme è la positiva somma delle parti. Ogni partecipante mette in gioco le sue abilità personali ma può contare anche su quelle inaspettate dei propri compagni. Cantare da soli scatena il pudore di esibirsi, la paura di stonare e di rendersi ridicoli. In gruppo, invece, quando siamo tutti "sulla stessa barca", possiamo fruire della forza dell'insieme con l'obiettivo di rendere bello e armonico il corale.