



IL MIO CORPO PARLA

CORSO ONLINE

~~29.00€~~ 19.00€

**IL CORPO DEFINISCE I NOSTRI CONFINI,
DICE AL MONDO CHI SIAMO.**

**MERCOLEDÌ 17 MARZO
DALLE 20.30 ALLE 22.30**

arteconnessa
FORMAZIONE

Vuoi imparare a conoscere il linguaggio del corpo per costruire una comunicazione efficace?

Il nostro corpo di per sé è uno spazio, un setting, nel quale avvengono infinite esperienze sensoriali che a loro volta generano esperienze riflessive ed è grazie ad esso che riceviamo le informazioni, le elaboriamo e le comunichiamo.

Il corpo definisce i nostri confini, dice al mondo chi siamo, di cosa abbiamo paura, che cosa siamo stati e cosa vogliamo diventare: ogni gesto, ogni movimento così come ogni non-movimento, al pari del silenzio, rivela qualcosa di noi.

“Il corpo non mente, o meglio, il corpo non sa mentire”, ed essendo non solo personale, ma anche universale e intra-culturale, esso ci permette di condividere le nostre esperienze con gli altri.

Il nostro corpo trasmette credibilità, intimità, competenza e sicurezza ed è quindi un elemento fondamentale nello stabilire un rapporto con gli altri. Le nostre emozioni passano soprattutto attraverso l'aspetto non-verbale della comunicazione, non dimentichiamolo!

Ma quanto tempo e impegno dedichiamo a conoscere e approfondire questo strumento meraviglioso che abbiamo a disposizione? Forse non abbastanza, dal momento che ci capita così spesso di non sapere come muoverci, porci rispetto allo spazio, essere impacciati e sentirci inadeguati alla situazione.

www.enipolosociale.com

Loc. 044_21

Per questo abbiamo pensato di proporti, nel nostro metodo, un modulo specifico per aiutarti a conoscere e utilizzare gli elementi espressivi che caratterizzano il linguaggio non verbale, che abbiamo conosciuto e approfondito nel nostro lavoro artistico teatrale:

- POSTURA
- GESTI/MOVIMENTO
- SPAZIO
- RITMO
- ESTETICA

Il linguaggio del corpo è fondamentale in numerosi contesti della nostra vita sociale e lavorativa:

- Per imprenditori e manager, che devono trasmettere autenticità in tutti gli aspetti della comunicazione per coinvolgere i team
- Per venditori e professionisti, che devono trasmettere fiducia attraverso una comunicazione coerente
- Per insegnanti, educatori, relatori, formatori e coach, che devono relazionarsi con platee e individui in aula o attraverso canali digitali
- In generale per chiunque voglia imparare a comunicare in modo efficace e autentico, esprimendo intenzioni ed emozioni anche attraverso il corpo

Oggi più che mai è utile riaprire un dialogo con il tuo corpo e valorizzarne la saggezza creativa, rendendo la tua comunicazione più efficace e consapevole.

“Perché se ci pensi il corpo, è l'unico posto in cui siamo noi stessi!”

NEL CORSO IMPARERAI:

- L'importanza della POSTURA nel legame tra mente e corpo
- L'utilizzo di una GESTUALITA' consapevole e autentica
- A conoscere e utilizzare la PROSEMICA, che stabilisce distanze fisiche ed emotive tra le persone
- Che anche l'ABITO fa il monaco!

TECNICA E PRATICA:

Il metodo ti propone esercizi sviluppati nella nostra esperienza di attori, conduttori e musicisti per migliorare i tre aspetti fondamentali della comunicazione non verbale:

- TECNICO – Per consapevolizzarti dei tuoi strumenti.
- ESPRESSIVO – Per rendere la tua comunicazione non verbale ricca, attraente ed incisiva.
- EMOTIVO – Per fare del tuo corpo un veicolo di emozioni.

Il costo del corso per i soci di Eni Polo Sociale è di € 19,00 (anziché 29,00)

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

Segreteria dell'Eni Polo Sociale tel. 0252047108 / 0252042713

www.enipolosociale.com

Loc. 044_21

e-mail: polosociale@eni.com

Il corso è tenuto da questi 2 coach:



Francesca Magistroni

Attrice, Musicista, Professional Coach

Mi sono formata tra l'Università di Economia e Commercio, laureandomi a pieni voti presso l'Università "Bocconi" di Milano, il Conservatorio di Musica "G. Verdi" di Milano, in cui mi sono laureata in Flauto Traverso, e diverse Scuole di Teatro e Danza italiane, approfondendo il linguaggio della voce e del corpo. Mi sono poi dedicata a diverse attività, soprattutto nei settori del marketing, della comunicazione, delle pubbliche relazioni, dell'organizzazione e dello spettacolo dal vivo. Ho lavorato molti anni come consulente aziendale in prestigiose aziende

italiane e americane, portando avanti progetti in team e in coaching. Oggi queste attività si incontrano nelle proposte di formazione aziendale e personale di Arte Connessa, con attenzione alla complessità delle relazioni, alle diversità personali e al linguaggio del corpo.



Alessandro Stellacci

Regista, Attore, Professional Coach

Mi occupo di formazione e consulenza aziendale, coaching e crescita personale da 15 anni. Attraverso il Teatro, applicando le metodologie tipiche dell'arte in ambito formativo, organizzativo, comunicativo e promozionale all'interno delle aziende. A livello personale, utilizzando il linguaggio artistico in percorsi personali e di gruppo per migliorare la comunicazione, la relazione, l'ascolto, l'utilizzo del corpo e dello spazio. Sono sempre stato affascinato dalle persone, dal loro potenziale, da cosa sono in grado di esprimere, per questo ho scelto di essere un formatore. Metto a

disposizione le mie competenze, per ottenere dei risultati concreti. Lavorare in team è rispetto delle qualità e delle caratteristiche dei singoli, differenza come opportunità. Essere in formazione ci mostra le occasioni che sono già tra le nostre mani.