

"BIOCOMUNICAZIONE E BENESSERE DELLA RELAZIONE"

Strategie comunicative per ottenere una comunicazione sana e generativa

Docente: Mariapaola Bardelli

Premessa

Una parola sbagliata, un atteggiamento mentale rigido e negativo, un gesto disfunzionale, un suono vocale poco gradevole. Questi i nemici della relazione interpersonale, che possono minare equilibrio emotivo, generare stress ed incomprensione. Molti dei messaggi che desideriamo inviare vengono traditi e fuorviati dal modo di parlare e, soprattutto, di utilizzare voce e gesto. La relazione interpersonale può guadagnare qualità ed efficacia, attraverso la consapevolezza di "cosa" diciamo, e di "come" lo diciamo.

Contenuti del corso

POTERE DEL LINGUAGGIO GENERATIVO

Linguaggio disfunzionale

Il potere delle parole: finestre o
muri

Generalizzare, Etichettare,
Catastrofizzare

Cancellazioni e deformazioni

Trasformare il linguaggio

Parole limitanti e Parole con valenza
positiva

Ristrutturare le idee per ottenere
una comunicazione produttiva e
positiva

VOCALITA' e BENESSERE

Voce e respirazione: come ottenere
benessere dall'espressione vocale

Tecniche per ottenere una voce
sicura e gradevole

Il suono armonico della voce

Come usare la vocalità per generare
fiducia e sicurezza in chi ascolta

POSTURA E GESTUALITA' PRODUTTIVA

Grounding e presenza

Potere dello sguardo

Qualità del contatto fisico

Gestione dell'energia fisica

Finalità

Ottenere una comunicazione "ecologica", sana e positiva, che offra la possibilità di godere dei benefici della connessione empatica con l'altro. Ottenere consapevolezza del potere di una voce calda, piacevole e rassicurante. Sperimentare la produttività di una gestualità che offra sicurezza, fiducia e apertura all'altro. Riflettere sulla scelta di parole e atteggiamenti mentali che possano offrire sostegno, comprensione, serenità, autenticità. Disporre in definitiva di uno strumento prezioso per guadagnare benessere emotivo nella relazione, e nella gestione del proprio equilibrio personale.

A chi si rivolge

A coloro che sono interessati a sviluppare competenze e capacità comunicative finalizzate a migliorare la propria interazione verbale e non verbale, ottenendo un incremento nell'ambito della crescita personale, della qualità della relazione e della comunicazione interpersonale.

Durata

Una giornata

N° di partecipanti

Min 8 - Max 13

Attestato di Frequenza

SI

PREZZO, SEDE e DATE del corso sono riportate sul sito www.officinedellaparola.it nel menù CORSI alla voce CALENDARIO.