

BIOCOMUNICAZIONE e BENESSERE nella RELAZIONE

Strategie per ottenere una comunicazione sana e generativa



Docente: MARIAPAOLA BARDELLI, formatrice in comunicazione,
arte drammatica e public speaking

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

GESTUALITA' PRODUTTIVA

- Grounding e presenza
- Potere dello sguardo
- Qualità del contatto fisico
- Gestione dell'energia fisica

GESTIONE DELL'EMOTIVITA'

- Esercizi di respirazione
- Tecniche di rilassamento

quando

Domenica 9 Giugno 2019
dalle 10:00 alle 18:30

dove

Associazione ANMA
Via Cibrario 14 - 10144 - Torino

PREZZO SPECIALE

120 euro, anzichè 180 euro (iscrizione entro il 10/05)

tessera associativa 10 euro

Per info e prenotazioni:

www.officinedellaparola.it

+39 331 48 02 412