

# **"PARLARE SENZA STRESS"**

## ***potenziare la performance e acquisire sicurezza***

### ***Workshop 1 giornata***

Docente: Mariapaola Bardelli

#### **Premessa**

---

Tenere un discorso a una platea, intervenire in una riunione, gestire un colloquio delicato. Siamo costantemente chiamati a prendere parola in situazioni che richiedono coerenza di pensiero, sicurezza e forza espressiva. A volte affrontare un discorso può diventare fonte di preoccupazione: come gestire la tensione che ci assale prima di parlare e durante lo sviluppo del nostro discorso? La nostra performance non dipende solo dal livello delle competenze acquisite, ma dalla capacità di gestire il nostro atteggiamento mentale e fisico. Esprimersi con chiarezza e convinzione, gestire l'aspetto emotivo e contenere lo stress sono capacità che tutti possono acquisire e sviluppare, grazie all'applicazione di principi e tecniche.

#### **Finalità del corso**

---

Sperimentare strategie per affrontare un pubblico senza timore e vivere più serenamente il confronto e l'esposizione.

- Acquisire gestione dell'equilibrio emotivo, fiducia in sé stessi e perfezionamento delle proprie capacità espressive
- Apprendere tecniche per potenziare la performance e l'impatto sull'ascoltatore.
- Ottenere gli strumenti per fronteggiare l'interlocutore con sicurezza e sostenere con determinazione le argomentazioni, conquistando disinvoltura e benessere.

Un capitale che si rivelerà di grande utilità in qualsiasi ambito personale e professionale.

#### **Metodologia**

---

La maggior parte delle attività è orientata all'applicazione pratica. Sperimentazione ed esercitazione diretta, con simulazioni individuali e di gruppo.

## A chi si rivolge il corso

---

A studenti, docenti, liberi professionisti, dirigenti, impiegati, operatori di aziende/organizzazioni e a tutti coloro interessati a sviluppare competenze e capacità comunicative finalizzate a migliorare il proprio stile di comunicazione in pubblico.

## Contenuti principali del corso (\*)

---

### LA GESTIONE DELLO STRESS

Tecniche di rilassamento e respirazione

Tecniche di concentrazione e focalizzazione produttiva

Strategie per imparare a gestire lo stato interiore (uso strategico della parola, del dialogo interiore, delle intenzioni comunicative)

Consapevolezza delle credenze limitanti

Focalizzazione delle convinzioni potenzianti

### PERFORMANCE E VOCE

Tecniche vocali per proporre una vocalità assertiva, convincente, fluente

### PERFORMANCE E CORPO

Tecniche di espressione corporea per esprimere determinazione, sicurezza, controllo della situazione

### PERFORMANCE E CONTENUTO

Strategie per rompere il ghiaccio con un'introduzione convincente, individuare una struttura argomentativa facile da memorizzare, comprendere, presentare con sicurezza

(\*) I vari argomenti verranno selezionati e/o approfonditi in funzione delle esigenze specifiche dell'utenza del corso.

## Durata

---

Una giornata

## N° di partecipanti

---

Min8 – Max13

## Attestato di Frequenza

---

SI

**PREZZO, SEDE e DATE** del corso sono riportate sul sito [www.officinedellaparola.it](http://www.officinedellaparola.it) nel menù CORSI alla voce CALENDARIO.