

# **“PARLARE SENZA STRESS”**

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

***Workshop 1 giornata e mezza***

**Docenti: Teresa Giaccone e 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. L'uso della telecamera, e l'osservazione critica del materiale registrato, permetteranno una verifica dei risultati raggiunti.

## A chi si rivolge il corso

---

A studenti, 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 (\*)

---

### **GESTIONE DELLO STRESS**

Malleabilità del cervello e neuro-agility nell'affrontare nuove e potenziali situazioni stressanti.

Processo interpersonale, fondato sul linguaggio, volto a facilitare l'accesso e la connessione alle risorse profonde, per creare cambiamento nella gestione di stati emotivi, nel confronto con l'altro e nella relazione in pubblico.

#### **Strategie e tecniche:**

- ✓ Preparazione: pulire il campo e i blocchi energetici
- ✓ Aprire lo spazio – Espandere
- ✓ Connessione con le tre Menti: Somatica – Cognitiva – di Campo
- ✓ Dialogo con le emozioni
- ✓ Cambiare la relazione con le emozioni, aprire il dialogo con le risposte

### **GESTIONE DELLA PERFORMANCE**

Training fondato sull'azione dinamica e sull'esercizio cognitivo-comportamentale, volto a riconquistare energia mentale e modalità di espressione corporea e vocale, per potenziare la performance e favorire benessere nella relazione interpersonale.

#### **Strategie e tecniche**

- ✓ Performance ed energia mentale:

Tecniche di rilassamento, respirazione, concentrazione e focalizzazione produttiva

- ✓ 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 e per 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 e mezza, la seconda a distanza di 15 giorni dalla prima

## N° massimo di partecipanti

---

Min 8 – Max 12

## 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.