



CORSO ONLINE
~~29.00€~~ 19.00€

IL DIALOGO DEI SÉ

QUANTI PENSIERI, QUANTE EMOZIONI, QUANTI SÉ
DIALOGANO IN NOI ANIMATI DAI FATTI CHE CI
ACCADONO NELLA NOSTRA VITA.

MERCOLEDÌ 31 MARZO
DALLE 20.30 ALLE 22.30

arteconnessa
FORMAZIONE

Vuoi imparare a gestire pensiero ed emozioni per costruire una comunicazione più autentica?

Quanti pensieri, quante emozioni, quanti sé dialogano in noi animati dai fatti che ci accadono nella nostra vita?

La visione dell'io come creatura molteplice appartiene a molti approcci della psicologia. Potremmo immaginare l'essere umano come un condominio con tanti appartamenti e un amministratore. In ogni appartamento abita un nostro sé, con i propri desideri, le proprie paure, il proprio modo di parlare, di respirare. Il condominio ha bisogno di un amministratore che lo governi.

Trasferendo la metafora nella nostra personalità, abbiamo un Io Cosciente che, imparando ad ascoltare i nostri diversi sé amplia la nostra consapevolezza, ci porta ad una maggiore coerenza nella nostra vita e nella comunicazione, che esprime davvero quello che sentiamo.

www.enipolosociale.com

Loc.043_21

Saper conoscere e gestire il nostro dialogo interiore è fondamentale in molti aspetti della vita lavorativa e sociale, in particolare:

- Per insegnanti, formatori ed educatori, che possono porsi davanti all'allievo senza pregiudizi in modo più autentico e positivo
- Per venditori e professionisti, che possono essere più coerenti e trasmettere maggiore fiducia ed empatia con i clienti
- Per manager e imprenditori, che possono migliorare il problem solving e compiere scelte più vicine al proprio centro e quindi orientate maggiormente al successo e alla felicità
- Per chiunque voglia migliorare la propria capacità comunicativa esplorando le diverse voci che ci parlano dal nostro intimo, per comprenderle e farle emergere in modo armonico

Per questo, abbiamo pensato di proporti il nostro metodo che insegna a drammatizzare i tuoi sé in 3 passi:

1. Per prima cosa occorre definire il setting. E' più facile infatti incominciare questo percorso da situazioni precise, definendo momenti della vita circoscritti.
2. Poi definiremo i personaggi, le nostre voci interiori, i sé appunto.
Daremo un nome ad ognuno di essi e ne definiremo le caratteristiche, il modo di muoversi, di parlare, di posizionarsi nello spazio, di vestirsi, di camminare. Come fanno gli attori quando evocano a sé il personaggio che devono interpretare.
3. Infine, sviluppando i dialoghi, entreremo nella dinamica del conflitto tra i nostri diversi sé e impareremo a dialogare con le diverse parti che costituiscono la personalità di ognuno di noi.

Così la messa in scena diventa catarsi in grado di far riaffiorare elementi responsabili, portandoci verso una maggiore consapevolezza di come e perché agiamo, insegnandoci a diventare persone più autentiche e coerenti.

"Perché se ci pensi il nostro dialogo interiore è il tessuto delle nostra identità!"

NEL CORSO IMPARERAI:

- A valorizzare le emozioni dei tuoi sé conoscendole ed esprimendole.

www.enipolosociale.com

Loc.043_21

- A esplorare la dinamica del dialogo dei tuoi sé interiori.
- A intraprendere un percorso di maggior consapevolezza personale.
- A conoscere ed accogliere anche le parti di te che solitamente vengono negate.

TECNICA E PRATICA:

Il metodo entra nella tecnica e nella pratica degli esercizi sviluppati nella nostra esperienza di attori, conduttori e musicisti per migliorare i tre aspetti fondamentali della messa in scena:

- **TECNICO** – Per manifestare i nostri sé attraverso il corpo, il linguaggio e la voce
- **ESPRESSIVO** – Per rendere la nostra personalità ricca di sfumature espressive che nascono dai nostri diversi sé interiori.
- **EMOTIVO** – Per manifestare dall'interno verso l'esterno tutte le nostre emozioni attraverso il dialogo dei sé.

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

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.