

# Io non ho paura

L'APPROCCIO LUDICO E TEATRALE FINALIZZATO AL PUBLIC SPEAKING

## INTRODUZIONE

Il teatro è uno strumento di formazione innovativo che offre ai partecipanti la possibilità di riflettere sui propri comportamenti in una forma leggera e giocosa, proprio per questo di grande impatto.

Grazie al coinvolgimento fisico ed emotivo, è possibile aggirare le difese che i metodi di formazione tradizionali, in cui predomina l'aspetto cognitivo, possono a volte suscitare, innescando così un processo di accoglienza e maggiore disponibilità a mettersi in discussione.

La maggiore **consapevolezza di sé** e degli altri (*mindfulness*) che deriva da questa esperienza emozionale permette di potenziare competenze e abilità personali (*soft skills*) quali: l'intelligenza emotiva, l'empatia, l'ascolto, la leadership, la fiducia in se stessi. Tutti questi ingredienti sono necessari per riuscire a **parlare in pubblico con efficacia**.

## METODO

Il metodo è di tipo **euristico**: il percorso non è definito nei dettagli, ma può variare in base alla situazione (la tipologia delle persone, le dimensioni del gruppo, l'ambiente fisico) e generare nuova conoscenza, permettendo di ottenere risultati solo in parte previsti.

L'approccio prende spunto dalla pedagogia teatrale, tuttavia non si deve pensare ad un corso di recitazione, nemmeno a prove attoriali e performance che possano mettere in soggezione i partecipanti. Si tratta di esercizi "base" per esplorare e riconoscere le proprie abilità comunicative e relazionali.

Ogni esercizio è proposto in forma di **gioco**, nel senso più alto e vero del termine, ossia con quella leggerezza ed ironia che suscitano da subito il coinvolgimento del gruppo. Questa modalità permette di entrare in relazione senza preoccuparsi della propria immagine e dei rispettivi ruoli all'interno dell'azienda.

Inoltre va sottolineata l'importanza della conduzione: non conta solo cosa viene proposto, ma soprattutto come. Il **trainer** sarà in grado di mettere ciascuno a proprio agio e coinvolgerlo senza creare resistenze, sempre nel massimo rispetto della situazione.

## OBIETTIVI FORMATIVI

Obiettivo principale è ovviamente l'acquisizione delle tecniche e per potenziare il proprio public speaking. Altri obiettivi che l'intervento persegue sono:

- Aumentare la capacità di empatia e di ascolto
- Riconoscere ed affinare il proprio stile comunicativo
- Acquisire maggiore fiducia in se stessi
- Riconoscere e gestire eventuali fonti di disturbo
- Padroneggiare l'ansia e permettere una piena espressione di sé
- Acquisire una capacità di auto osservazione continua

## STRUTTURA DELL'INCONTRO e CONTENUTI

La struttura del singolo incontro varia in base alla durata dello stesso (mezza giornata – una giornata – due giornate) e alla numerosità del gruppo. E' importante poter disporre di un tempo sufficiente ad analizzare le singole criticità e fornire strumenti utili a superarle.

Indicativamente, si inizia con esercizi di riscaldamento fisico ed emotivo, non impegnativi, per permettere a ciascun membro del team di mettersi "a proprio agio" e concentrarsi su di sé. Si passa quindi ad esercizi di gruppo, a coppia ed individuali riguardanti la comunicazione.

Ecco i principali contenuti dell'incontro; il programma verrà definito con il cliente.

### Le componenti non verbali

- postura
- lo spazio
- gestualità
- espressioni facciali

### Le componenti para verbali

- tono e volume della voce
- inflessioni e cadenze
- intercalare
- pause e silenzi

### La comunicazione efficace

- capacità di sintesi
- sincerità e autenticità
- narrazione per immagini
- l'incisività

### Gestione del pubblico

- training e respirazione
- autocontrollo
- sentire ed ascoltare
- obiezioni e disturbi



#### ASPETTI ORGANIZZATIVI

Partecipanti: gruppi di massimo 15 – 20 persone

Spazio: aula abbastanza ampia e libera da tavoli, con sedie

Dotazione: impianto audio e video

