

• **SOPRAVVIVERE ALLO STRESS**

Come riconoscere e gestire lo stress.

Come trasformare lo stress distruttivo in stress costruttivo utilizzando l'energia nervosa in modo positivo. Il corso ha l'obiettivo di fare acquisire ai partecipanti metodi e strategie antistress e di utilizzare lo stress come fonte di energia. Il programma prevede: esercizi di rilassamento psico-fisico attraverso la respirazione e il movimento corporeo, lavoro di relativizzazione dei problemi attraverso il pensiero dinamico e fuori schema, analisi in gruppo dei maggiori fattori di stress del proprio ambiente di lavoro e soluzioni personalizzate per ogni partecipante.

• **TEAMBUILDING LUDICO**

Conoscersi nel gioco mettendosi in gioco.

Il gioco come strumento di relazione e network. Una giornata di full-immersion ludica per far emergere difficoltà, capacità, talenti, relazioni. In una situazione di gioco ci si conosce in un'altra veste, in un altro ruolo, comprendendo meglio le qualità/difficoltà degli altri e di noi stessi. Ciò facilita il livello di comunicazione e di percezione all'interno di un lavoro di team per comprendere come lavorare in sinergia.

• **IL CORPO PARLANTE**

Per capire e sperimentare il linguaggio corporeo e il proprio stile di comunicazione.

Il linguaggio del corpo è, insieme alla parola, il più importante mezzo di comunicazione. Dalla nostra capacità di emettere e leggere correttamente anche i messaggi non verbali dipende l'efficacia della nostra comunicazione e delle relazioni con gli altri. Un corso per approfondire la conoscenza del linguaggio non verbale, per una comunicazione più chiara e coerente.

• **LA VOCE**

Uno strumento da esplorare.

Insegnanti esperti accompagneranno i partecipanti in un percorso di esplorazione della propria voce, per aumentare la consapevolezza e le potenzialità di utilizzo della voce come strumento fondamentale di comunicazione. Un corso per affinare le capacità di comunicazione per parlare in pubblico, per gestire gruppi (formatori, leader, coach...), per scoprire le potenzialità e le nuove strategie di utilizzo della propria voce.

• **IL VIAGGIO DELL'EROE**

Come riconoscere e modificare i pregiudizi, gli stereotipi e i censori che impediscono di comunicare positivamente.

Per imparare a riconoscere le barriere che ci impediscono di ascoltare e di sviluppare empatia. Tali barriere nascono dai nostri pregiudizi, da stereotipi culturali, da condizionamenti personali legati all'educazione, che filtrano la nostra percezione della realtà e non ci permettono di ascoltare le sensazioni e le intuizioni interiori, e quindi di utilizzare tutto il nostro potenziale creativo.

• **TENERE LE REDINI**

Come gestire partecipanti difficili.

Spesso Formatori e Manager che devono gestire riunioni, meeting e aule di partecipanti, possono incontrare delle ostilità. I disturbi più comuni sono: i partecipanti parlano tra loro, sono distratti, interrompono, sollevano argomenti irritanti o fuori tema, sono logorroici, sollevano obiezioni o manifestano aggressività. Con l'aiuto dei nostri FormAttori, i partecipanti, attraverso il Teatro, si metteranno alla prova per verificare il loro grado di gestione dei gruppi con partecipanti difficili.

• **PROBLEM SOLVING**

Corso per sperimentare metodologie creative per prendere decisioni in situazioni complesse.

Per sviluppare capacità di analisi e di formulazione di strategie di approccio nuove e alternative con creatività e innovazione visualizzando il "problema" da più punti di vista e sperimentando il coraggio dell'innovazione. La metodologia prevede esercizi di Training Teatrale, visualizzazione creativa, improvvisazione, "I 6 cappelli per pensare" (applicazione del metodo di E. De Bono).

• **MI FIDO DI TE?**

Sperimentare e sviluppare la fiducia.

Comprendere i vantaggi della fiducia (risparmio di energia, di tempo, clima positivo, aumento di produttività, le persone sono più disposte a dare e ad assumersi rischi). Gli esercizi di training teatrale coinvolgono i gruppi di partecipanti in modo diretto e attivo nella realizzazione di "giochi". La percezione di essere parte di un gruppo genera fiducia e libera i partecipanti, così che tanti agiscono come uno solo.

• **PERCHE' NON DELEGHI?**

I vantaggi della delega.

Capire i vantaggi e l'importanza della delega (il valore del proprio tempo), sviluppare consapevolezza di sé e del proprio modo di delegare, conoscere il proprio Team per delegare "la cosa giusta alla persona giusta", desiderare la crescita dei propri collaboratori e sviluppare la Fiducia.

• **DAMMI UN FEEDBACKI**

Tanti modi di usare un feedback.

Corso utile per tutte le figure professionali che lavorano in team o gestiscono collaboratori. Utile per chiarire l'importanza e la potenza comunicativa del feedback (facilita, fluidifica, sblocca... la comunicazione) e per allenare le persone a dare feedback... e mostrare i risultati positivi.