

## Dicono di noi...

**INTERVISTA** ad alcuni dei partecipanti ai percorsi formativi su “**Comunicazione Efficace e Public Speaking**” realizzati per **ITALIA LAVORO S.p.A.** per migliorare la Comunicazione, le Relazioni e le Presentation Skills delle famiglie professionali degli Operatori, del Marketing, dei Coordinatori Tecnici Strutture di Staff.

Il percorso è stato erogato da Marzo a Luglio 2014: 3 sessioni per altrettanti gruppi di circa 10/12 partecipanti ciascuno; per ogni sessione 2 giornate di formazione e 1 giornata di follow-up per la verifica degli apprendimenti.

**Ecco come hanno risposto alle nostre domande:**

**TeD:** **Gli esercizi provenienti dal training teatrale permettono ai partecipanti di ‘fare esperienza’ di alcune skills fondamentali per sviluppare una ‘Comunicazione più efficace’ ed anche per ‘Parlare in Pubblico’ e cioè: l’Ascolto, l’Empatia, l’Energia, lo Spazio, la Voce, il Linguaggio Non Verbale. Che cosa hai provato di nuovo e di diverso con questi esercizi? E di cosa hai preso consapevolezza in merito al tuo modo di parlare in pubblico?**

**M.C.:** *La cosa che mi ha colpito maggiormente è stato il prendere atto che la dimensione del lavoro non è disgiunta dalla dimensione emotiva e personale e che migliorare questa dimensione (anche attraverso la tecnicità) migliora la propria comunicazione e la qualità della vita. Ho sempre pensato (con la testa) che la dimensione emotiva e personale fosse importante, ma non avevo mai realizzato quanto!*

**S.B.:** *Ho trovato molto stimolanti l’approccio e gli strumenti utilizzati. Penso di aver acquisito maggior consapevolezza del mio modo di pormi e comunicare in pubblico.*

**P.U.:** *Sicuramente la novità del modo di fare formazione. È stato tutto molto divertente e coinvolgente. Ho preso consapevolezza della velocità con cui parlo in pubblico e della necessità di fare delle pause. Molto utili gli esercizi di respirazione.*

**TeD:** **Attraverso il training teatrale, che è molto esperienziale, che impressione ti ha fatto il confronto con gli altri? Che cosa hai pensato durante il lavoro in gruppo?**

**M.C.:** *Gli esercizi di gruppo mi hanno fatto prendere maggiore coscienza che le aspettative personali sono strettamente correlate alla comunicazione: “se non capisco bene cosa voglio ottenere, non comprendo nemmeno cosa ti devo comunicare o come...” Questo mi fa intuire e comprendere quanto lavoro ancora debba fare su di me, per entrare in sintonia con gli altri... ma che la strada sia quella giusta. Nel lavoro di gruppo ho potuto sperimentare l’empatia con gli altri ed il lavoro di squadra!! Il collega come “compagno di viaggio” (e non competitor), con il quale è possibile affrontare anche le proprie “battaglie” ed i propri “limiti”.*



**S.B.:** *Come è stato rilevato da tutto il gruppo coinvolto, la cosa più interessante è stata proprio quella di scoprirsi un gruppo molto più coeso di quanto pensassi.*

**P.U.:** *Il confronto con gli altri, attraverso i lavori di gruppo, mi ha fatto prendere consapevolezza di alcuni aspetti della mia personalità.*

**TeD:** **Abbiamo utilizzato le Maschere. La maschera neutra ad esempio. Quali sono le tue impressioni e sensazioni nell'averla usata? Quali sono secondo te i benefici formativi che si hanno con l'utilizzo di questa maschera?**

**M.C.:** *Su di me: sentirmi più libero di lasciarmi andare e non dovermi preoccupare di quale "maschera indossare".  
Vedendo gli altri: ho scoperto un nuovo modo di osservare, non fermandomi alle apparenze.*

**S.B.:** *Il primo impatto è stato di curiosità mista a una sorta di "spersonalizzazione" dovuta alla copertura totale e inespressiva del volto. La scoperta interessante è stata proprio del contrario, ossia che tale maschera in realtà restituisce una dimensione strettamente e marcatamente personale.*

**P.U.:** *Mi è piaciuto indossare la maschera. Mi ci sono sentita molto a mio agio mentre camminavo di fronte agli altri che mi osservavano. Mi è piaciuto "scoprire" di avere una bella camminata, sciolta e spontanea.*

**TeD:** **Nel corso abbiamo inoltre utilizzato il nostro modello formativo esperienziale ENERGY & colours© che aiuta alla comprensione del proprio stile di comunicazione. Cosa ne pensi di questo modello che abbina energia, colori e modi diversi di comunicare? Quali sono stati i benefici che hai ricavato per capire meglio il tuo stile di comunicazione ed anche quello dei tuoi interlocutori? Cosa ti ha colpito di più?**

**M.C.:** *È sicuramente un modo per mettere a fuoco e codificare i diversi modi e stili di comunicazione. Con il passare degli anni, avevo affidato all'esperienza vissuta il compito di incasellare situazioni e persone del mio quotidiano senza però trovare un modo di leggerli in maniera codificata.  
Il metodo dei colori offre notevoli spunti per leggere gli altri e provare ad mettersi sulla loro sintonia... capire cioè di quali bisogni sono portatori!!  
Ad esempio: avevo sempre avuto problemi con certe tipologie di interlocutori (blu e rossi) e pensavo che questo fosse dovuto ad alchimie non innescate o mancati feeling. Con il modello proposto ho realizzato che in realtà sono legate a vere e proprie aspettative disattese dei nostri interlocutori (avrei continuato a parlare in italiano ad un cinese). Molto utile capire!*

**S.B.:** *L'ho trovato uno dei metodi più interessanti per il tipo di formazione che mi ha restituito a livello personale. Credo sia molto utile nel comprendere sia il proprio che l'altrui stile non solo in termini comunicativi.*

**P.U.:** *Devo dire che è stato molto divertente essere "abbinata" ad un colore ed averne compreso i lati positivi e negativi. Credo che sia un modello formativo molto utile e piuttosto veritiero. Credo che le caratteristiche del colore a me abbinato siano perfettamente corrispondenti alla mia personalità. Da allora ogni tanto ci penso e provo ad adattare il mio modo di comunicare al mio interlocutore che è di diverso colore..!*

**TeD:** Con questo modello formativo (**ENERGY & colours©**) utilizziamo anche le maschere caratteriali, cosa ne pensi di questo strumento didattico così particolare? Pensi che ti sia stato utile per focalizzare meglio il tuo stile?

**M.C.:** *Che mi piacerebbe poter lavorare di più con le maschere per comprenderne a pieno le differenze. Credo che questo tipo di lavoro rappresenti il cuore e l'essenza del metodo. Sono convinto che un lavoro più approfondito darebbe maggiori frutti, anche se molto impegnativo dal punto di vista emotivo.*

*Quando ho fatto la simulazione ho ritrovato tutte le mie difficoltà di sempre con l'interlocutore "rosso" e ho portato a casa il compito di tentare di risolverlo con la cassetta degli attrezzi (il manuale del corso)... sono sicuro che c'è ancora molto da fare!!*

*Nota: Sul piano emotivo pensavo di aver superato nel tempo il disagio, ma evidentemente ho ancora da lavorare.*

**S.B.:** *Sì, ritengo siano state molto utili e divertenti quando, indossate sia da me che dai colleghi, si "animavano" della persona che la indossava.*

**P.U.:** *Certamente. Credo che sia stato lo strumento didattico che più mi ha colpito in senso positivo del corso.*

**TeD:** Durante il corso, anche con l'aiuto di riprese video, focalizziamo l'attenzione dei partecipanti, che a turno sono relatori e spettatori, sui tipici errori da evitare quando si parla in pubblico. Che cosa ti ha colpito di più sia di te che dei tuoi compagni di corso?

**M.C.:** *Di me: che sono meno peggio di come pensavo e che vorrei sentirmi più libero di esprimermi!*

*Degli altri: che ognuno ha le proprie difficoltà e che, come me, deve lavorare per superarle!*

*Sul piano metodologico nel corso: il mix tra tempo di preparazione e tempi di esposizione è ottimo per ottenere un effetto spontaneità/veridicità, ma non consente di approfondire i metodi di preparazione all'intervento in pubblico. Mi piacerebbe approfondire di più!!!*

**S.B.:** *Su me stessa ho notato che nel corso degli anni la mia voce si è fatta più pacata nei toni e nell'espressione. Sui compagni di corso l'imbarazzo di alcuni e la spontaneità di altri.*

**P.U.:** *Quello che più mi ha colpito di me e degli altri è l'ansia, l'agitazione, la respirazione veloce, la voce emozionata i primi minuti di apertura con il pubblico.*

**TeD:** Hai appreso caratteristiche nuove della tua personalità che ritenevi di non avere? Oppure hai rivalutato delle caratteristiche che puoi sfruttare meglio? Quali?

**M.C.:** *Sì, alcuni aspetti della mia personalità non li avevo messi a fuoco come ho fatto nel corso. È come se avessi riacceso delle luci in aspetti di me totalmente in ombra e questo è molto positivo.*

*Ad esempio: il mio volume di voce basso, che credevo essere una "virtù", in realtà dal punto di vista comunicativo è un disastro, non mi consente di entrare pienamente in dinamica con gli altri. Adesso mi sforzo di alzare costantemente la voce, non per sopraffare ma per esserci!*

*I miei colleghi di corso hanno apprezzato il cambiamento 😊*

**S.B.:** *La camminata e il parlare "molto equilibrato".*

**P.U.:** *Ho avuto la conferma della velocità delle mie esposizioni in pubblico e della necessità di prendere più pause tra un concetto e l'altro.*

**TeD:** Secondo te la metodologia è efficace per migliorare il proprio modo di comunicare e di parlare in pubblico? Quali delle tue abilità espositive ritieni di aver migliorato e per quale ragione?

**M.C.:** *Sì indubbiamente!*

*Come detto: ho migliorato il volume della voce; ho messo a fuoco la necessità di “progettare” l’intervento in pubblico; ho riflettuto sulla necessità di regolare l’intensità dei messaggi in relazione alle diverse aspettative degli interlocutori (questo l’aspetto più importante del corso: mettersi nell’ottica dell’altro!).*

**S.B.:** *Metodologia efficace soprattutto per me in relazione all’utilizzo della voce e della respirazione.*

**P.U.:** *Non so se posso dire di essere migliorata... questo lo vedremo nel tempo. Sicuramente ho preso coscienza di alcuni aspetti che debbono migliorare della mia personalità e della mia comunicazione. Ci sto lavorando su.*

**TeD:** Quale è il tuo feedback in merito all’efficacia nel lungo periodo? Quali obiettivi hai raggiunto? Quali altre aree di miglioramento hai necessità di sviluppare?

**M.C.:** *Anche se il corso è durato pochi giorni, il modo di lavorare e gli esercizi proposti hanno toccato aspetti molto personali e questo fa sì che nel lungo periodo questi mi rimangano addosso. Resta a me svilupparle, approfondirle e tentare di risolverle (magari con altri corsi...), laddove possibile.*

**S.B.:** *Ritengo che possa essere utile proseguire soprattutto con altre esercitazioni/simulazioni pratiche per rinfrancare e approfondire quanto appreso.*

**P.U.:** *Credo che nel lungo periodo i risultati si vedranno molto di più che nel breve periodo. Sicuramente posso affermare che è stato un corso che mi ha molto “impressionata”, nel senso che mi ha messo in discussione e che non dimenticherò.*

**TeD:** Che giudizio complessivo dai sull’esperienza?

**M.C.:** *Assolutamente positiva!*

*A me ha lasciato molto, ma soprattutto ho scoperto i miei colleghi, la loro ricchezza ed energia!*

**S.B.:** *Ottimo.*

**P.U.:** *Molto positivo.*

**TeD:** Pensi che sarebbe utile un ulteriore step di approfondimento? Se sì perché?

**M.C.:** *Sì!!!*

*Mi piacerebbe approfondire la parte di preparazione degli interventi in pubblico (es. lo spazio scenico, la luce, i modi più efficaci di fare le slide, l’analisi degli interlocutori e le diverse aspettative, l’approfondimento sul cosa non si deve fare, le pause) e le dinamiche di comunicazione con chi si ha difficoltà ad entrare in sintonia (es. fare molti esercizi di situazioni di difficoltà oggettiva nel comunicare come ho fatto con il “rosso” sopra richiamato). Grazie*



**S.B.:** *Se fosse possibile mi piacerebbe poter continuare ad approfondire perché trovo tutto molto utile non solo per la professione ma anche nel complesso per la propria conoscenza personale.*

**P.U.:** *Sì perché secondo me questo tipo di corsi aiutando le persone a migliorarsi portano grande beneficio all'intero ambiente lavorativo.  
Gestire le pause, controllare l'ansia, comunicare efficacemente... sono tutti temi che meritano approfondimenti.*

**Ringraziamo i partecipanti intervistati per la loro cortese collaborazione.**

**Settembre 2014**

**Te.D. – Teatro d'Impresa®**