

# WORKSHOP COMUNICARE: Il potere della parola

## *Siamo le storie che raccontiamo?*

*Il modo di "raccontare" noi stessi agli altri ci permette di creare un certo tipo di realtà piuttosto che un'altra.*



Il modo di comunicare, le parole che usiamo e l'attitudine che abbiamo influenza le nostre relazioni, la consapevolezza di sé e la fiducia che abbiamo in noi stessi.

Fare un colloquio di lavoro, presentare un progetto, incontrare nuove persone: sono tutte situazioni nelle quali siamo portati a parlare di noi, a "raccontarci al mondo". Situazioni nelle quali presentiamo al nostro interlocutore competenze, valori, noi stessi. Spesso siamo a disagio, perché "parlare di sé significa tirarsela...", parlare di sé ci mette a nudo, a volte non sappiamo cosa dire, a volte invece diciamo troppo...

**E se invece parlare di noi stessi diventasse un modo per parlare della nostra storia? Per prendere maggiore consapevolezza di chi siamo e dove vogliamo andare?** Saper parlare di sé significa uscire dalla propria ombra, mettersi in luce, utilizzando ogni giorno una comunicazione trasparente, conforme ai nostri valori.

Questo workshop ci permetterà di riflettere sulla nostra storia e su come la raccontiamo. Scopriremo delle tecniche per parlare di noi stessi con autenticità, per comunicare senza protezioni, paure, limiti. Cercheremo di stabilire innanzitutto una comunicazione autentica con noi stessi.

## **COSA FACCIAMO?**

- Che storia voglio comunicare?
- Come voglio comunicarla?
- Cosa mi frena a raccontare la mia storia?
- Scoprire l'importanza e l'influenza del linguaggio non verbale
- Capire come le nostre percezioni influenzano il nostro modo di comunicare
- Trasformare i pregiudizi e le percezioni limitanti in modo da aumentare la fiducia in noi stessi

## **QUANDO**

**Sabato 17 maggio 2014**

ore 10.00 -12.00 / 13.30 – 16.30

Spazio1929 – Lugano

## **INVESTIMENTO**

CH 25.- la giornata (pasto incluso)

## **A CHI E' RIVOLTO?**

a giovani adulti con tante idee e senza preconcetti  
a responsabili inventivi di enti e iniziative per i giovani  
a tutti gli interessati che amano mettersi in gioco

## **ISCRIZIONE**

delia.pinto@infoclic.ch | 076 679 43 77

iscrizioni aperte fino a lunedì 12 maggio 2014

## **PROMOSSO DA**

Fondazione CH (collaborazione federale con il programma europeo GIOVENTÙ IN AZIONE), Project Forum e Infoclic.ch. Per maggiori informazioni: [www.tonyy.ch](http://www.tonyy.ch)

## **ANIMATRICI**

**Lara Bizzari.** Psicologa, coach certificata e formatrice per adulti, dirige l'attività Creativare Coaching&Training ([www.creativare.ch](http://www.creativare.ch)), facilitando il cambiamento e lo sviluppo personale, promuovendo l'importanza della creatività presente in ognuno di noi.

**Delia Pinto.** Formatrice per adulti e responsabile regionale di Infoclic.ch - Svizzera italiana.

A livello indipendente coordina il progetto La Fenice (ora in fase di riorganizzazione), dove promuove attività nell'ambito formativo e del benessere, secondo un approccio olistico e integrato.

Per qualsiasi informazione non esitare a contattarci!

Grazie per diffondere l'informazione alle persone che potrebbero essere interessate. Passaparola! ☺

A presto!

Delia e Lara