

Toccare con le parole, dialogare nel contatto:

la comunicazione verbale e non verbale per operatori di tecniche corporee

(5 giornate formative in due Moduli di 2,5 + 2,5 gg.)

Quanto è importante espandere le proprie capacità percettive per approdare a una capacità di movimento e a una libertà maggiore? Quanto è importante rafforzare e mantenere le conquiste fatte nel lavoro corporeo mediante una scelta consapevole delle parole e delle immagini mentali che si utilizzano nella comunicazione con se stessi e con gli altri?

Il nostro corpo, inseparabile dalla cosiddetta "mente", è lo strumento privilegiato che ci permette l'accesso al **cambiamento**. Tuttavia alcune abitudini "di pensiero" disfunzionali, spesso inconsce, possono riportare il corpo, già risvegliato al cambiamento, ai vecchi schemi restrittivi. Tali abitudini di pensiero sono riconoscibili attraverso il linguaggio che adottiamo, attraverso la scelta, anche questa inconscia, delle parole che usiamo per descrivere noi stessi e il mondo percepito, poiché il mondo che noi conosciamo è semplicemente una rappresentazione personale del mondo, la quale dipende a sua volta dalla percezione che ne abbiamo. La nostra realtà è soggettiva, e soggetta al cambiamento per quanto possiamo espandere la nostra stessa capacità di percepire. Quanto più la nostra **percezione del mondo** cambia e si amplifica, tanto più le nostre possibilità di scelta aumentano, e questo riguarda tanto il nostro corpo in movimento quanto la nostra **libertà di azione** in senso più lato e generale, nell'ambiente e nella vita.

Come possiamo riconoscere schemi e "programmi" disfunzionali, e cambiarli per acquisire maggiore flessibilità e libertà di agire, anziché reagire semplicemente? Come possiamo trasformare le emozioni negative in emozioni positive, generando e mantenendo uno stato interiore di equilibrio e serenità a prescindere dagli eventi esterni? Quanto il linguaggio aiuta, o condiziona la persona, limitandola?

Quanto è importante "toccare" anche con le parole in maniera congruente tutti i piani del corpo-mente per raggiungere il massimo livello di **integrazione**, con un approccio e per un risultato globale?

Per chiunque operi nel campo delle tecniche corporee è fondamentale saper **entrare "in contatto"** con le persone in tutti i sensi, instaurando una **comunicazione efficace** sia a livello verbale che non verbale, utilizzando le parole nelle loro possibili sfumature di significato per trovare con gli interlocutori un **linguaggio comune**. È importante saper individuare e utilizzare il linguaggio più appropriato nei confronti di ciascuno, sia per rispetto verso l'unicità della persona, sia per essere più efficaci nel fornire a ciascuno le indicazioni finalizzate, ad esempio, all'espansione della percezione, alla riprogrammazione di un movimento, all'apprendimento di nuove conoscenze in pratica e all'apertura verso nuovi orizzonti. Arricchire la propria capacità di ascoltare, di comprendere e di esprimersi espandendo il proprio vocabolario verbale e non verbale, come anche il perseguire una comunicazione congruente su tutti i piani in modo che essa possa fluire con maggiore facilità, è un'affascinante prospettiva degna dell'attenzione di tutti coloro che si trovano a giocare in ruoli di supporto e guida, come terapeuti, educatori, trainers, insegnanti, allenatori, coach, ecc.

Il corso è rivolto soprattutto a chi opera nel campo delle attività educative, riabilitative, terapeutiche, corporee e psicocorporee mediante il tocco, il movimento, la voce, come fisioterapisti e terapeuti della riabilitazione, osteopati, Rolfers, operatori di Feldenkrais, Mézières, ecc., psicomotricisti, logopedisti, medici, infermieri, ostetriche, operatori sociali e sanitari, praticanti tecniche di massaggio, educatori, psicologi, insegnanti, allenatori, coach e trainer di attività e discipline artistiche e sportive, ecc.

Obiettivi:

- sviluppare **consapevolezza e presenza a se stessi e all'altro** in modo da poter garantire **efficienza ed efficacia di intervento**
- saper generare in se stessi lo stato mentale, emozionale e fisico più adatto al **prendersi cura** entrando in contatto con l'altro, nel pieno rispetto del confine funzionale alla **relazione terapeutica o educativa**
- essere efficaci nel proprio lavoro attraverso la **comunicazione**, ovvero arricchire la propria capacità di ascoltare, di comprendere e di esprimersi in modo congruente sui piani **verbale, paraverbale e non verbale**
- **espandere** il proprio **vocabolario comunicativo**, per raggiungere il massimo della **comprensione** reciproca nel pieno **rispetto** dell'unicità di ciascun individuo
- avvalersi di un modo di comunicare chiaro, preciso, essenziale per "**entrare in contatto**" con le persone in tutti i sensi, utilizzando "il tocco delle parole" nelle sue possibili sfumature di significato per trovare con gli interlocutori un **linguaggio comune**
- utilizzare **immagini mentali, similitudini e metafore** per facilitare l'accesso e l'**esplorazione del movimento** e delle risorse interiori attraverso la **percezione**
- instaurare **empatia e fiducia** per realizzare le condizioni ottimali al **raggiungimento degli obiettivi**
- **comunicare ascolto, attenzione, non giudizio, supporto, incoraggiamento** con le parole e con l'atteggiamento
- insegnare alla persona come **riconoscere e modificare** in modo costruttivo i propri **schemi** e le proprie **abitudini disfunzionali**, limitanti e depotenzianti
- imparare a formulare le "**domande giuste**" per suscitare risposte che facilitino la persona a **trovare soluzioni** al di là degli schemi consueti
- educare la persona alla **creazione di stati mentali, emotivi e fisiologici funzionali** al conseguimento dei propri obiettivi in piena **autonomia**

COSTO, STRUTTURA E LOCATION DEI CORSI:

5 gg. (due Moduli di 2 giornate e mezzo ciascuno) = € 484,00 (€ 400,00 + IVA)

Il costo del corso è relativo al suo svolgimento presso la sede di Aosta.

Qualora i corsi venissero svolti in altre sedi, i costi saranno maggiorati secondo le spese di trasferta, organizzazione e location.

Struttura e Calendario del Corso (primavera 2012 - date da definire)

I Modulo (2,5 gg) - Aosta:

Venerdì ore 16,00 – 20,00

Sabato e Domenica ore 9,00 – 12,30 e 14,00 – 18,30

II Modulo (2,5 gg) - Aosta:

Venerdì ore 16,00 – 20,00

Sabato e Domenica ore 9,00 – 12,30 e 14,00 – 18,30

Gli orari del Corso possono subire lievi variazioni in base al numero dei partecipanti e alle esigenze del gruppo.

PROGRAMMA:

I Modulo:

1. Percezione, propriocezione, introcezione: l'uso dei sensi per percepire se stessi e l'ambiente
2. Il senso di autosostegno e l'orientamento nello spazio
3. Calibrazione: recepire cosa e *come* l'altro sente
4. I sistemi rappresentazionali (VAKOG, ovvero Visivo, Uditivo, Cenestesico, Olfattivo, Gustativo) e le sub-modalità VAK (Visivo, Uditivo, Cenestesico)
5. Gli accessi oculari (I): teoria e esercizi sui movimenti e sulla differenziazione/integrazione dello sguardo nel movimento del capo e del corpo
6. L'uso delle metafore, delle similitudini e delle immagini mentali
7. Parole che negano (uso del no, non, ma, però...), parole che creano
8. Elementi di metamodello
9. L'uso dei metaprogrammi essenziali

II Modulo:

1. "Ricalco e guida": nel linguaggio, nella gestualità, nel tocco, ecc.
2. Il tono e il ritmo nella voce: comunicazione paraverbale
3. Gli accessi oculari (II): approfondimento e esercizi in pratica
4. Dialogare in contatto attraverso il "tocco di ascolto"
5. Gli *ancoraggi*: come si associano gli stati emotivi, fisici e mentali a pensieri o stimoli percettivi
6. I "livelli dell'esperienza": ambiente, comportamento, capacità, valori, identità, scopo
7. I diversi "punti di vista" e le differenti posizioni percettive: l'"io", l'"altro", l'"osservatore", il "noi" nella funzionalità di ogni relazione
8. L'empatia e la compassione nella relazione d'aiuto

L'insegnante:

Monica Canducci, Rolfer™ e Rolf Movement™ Practitioner Certificata, Trainer certificata in NLP™, co-creatrice e insegnante del metodo Beamish Bodymind Balancing®, parallelamente agli studi e al lavoro in campo sanitario ed educativo nel quale svolge attività come formatrice dal 1986, ha effettuato studi e svolge attività in campo artistico (teatro, musica, danza, sperimentazione vocale) come interprete, trainer e coach di artisti di fama internazionale.

Dopo anni di sperimentazione e formazione in tecniche e discipline incentrate sulla presenza a se stessi e sull'integrazione mente-corpo appartenenti all'oriente (come lo Yoga, il Tai Chi, l'Aikido) e all'occidente (come la Bioenergetica, il metodo Feldenkrais, il Rolfing©, il Beamish Bodymind Balancing © ecc.), sviluppa il suo lavoro con l'obiettivo di aiutare le persone ad andare oltre le restrizioni fisiche, emozionali e mentali incrementando percezione, presenza e consapevolezza, in modo da acquisire maggiore coscienza di sé, delle proprie risorse interiori e possibilità di movimento e azione. Dal 2004 collabora con "Keiron", centro di psicologia clinica e neuroscienze per la promozione della salute, in veste di formatrice e consulente. Dal 2010 collabora al "K-Brain Project", progetto per la riabilitazione delle persone che hanno subito lesioni al sistema nervoso dal momento del loro ritorno a casa.