

# STRATEGIE PER UNA COMUNICAZIONE EFFICACE

## Laboratorio di Public Speaking

A cura di Giulia Veronese

Parlare in pubblico non è una disciplina speciale riservata a pochi, è un'esperienza quotidiana di tutti. Raccontiamo sempre qualcosa, nelle parole e nei silenzi, ma non sempre siamo consapevoli di che cosa comunichiamo davvero. L'ansia performativa diminuisce la nostra capacità di scegliere che cosa vogliamo esprimere e come lo vogliamo proporre.

Il laboratorio intende fornire gli strumenti necessari atti a raggiungere una maggiore consapevolezza delle proprie potenzialità comunicative, in modo da poter affrontare con maggior sicurezza, ogni tipo di situazione "performativa": sostenere un esame, un colloquio di lavoro, illustrare un progetto, esporre un testo, affrontare un discorso in pubblico.

Il lavoro approfondirà le seguenti tappe tematiche:

**1- Il linguaggio verbale e non verbale; 2- l'improvvisazione e l'ascolto attivo; 3- l'arco del discorso; 4- il Feedback costruttivo**

L'obiettivo è quello di sviluppare la capacità di osservarsi da fuori, di gestire lo spazio, scegliere posture, gesti, intenzioni, toni e ritmi, mantenendo un corpo attivo e attento. Si attiveranno creatività e autoironia perché una buona performance parte dalla capacità di non prendersi troppo sul serio, di rilassare le tensioni e aprirsi all'ascolto di sé e degli altri.

Il percorso è un'opportunità di incontro, scambio, confronto ed offre la possibilità di mettersi in discussione, accettare le proprie fragilità e, al contempo, scoprire i propri punti di forza.

*Per garantire un lavoro adeguato ed efficace per ogni singolo studente, il laboratorio della durata di dodici ore complessive, prevede una capienza massima di 15 partecipanti.*