

# Public speaking

## Seminario sulla comunicazione in pubblico

---

*Ogni parola è un fascio di luce che, lungi dal convergere in un medesimo punto si irradia in diverse direzioni. Dire “sole” significa compiere un lunghissimo viaggio (...) parlare significa essere sempre in cammino*

O. Mendel'stam



Corpo e voce sono nostri strumenti fondamentali, ma normalmente non abbiamo coscienza delle loro potenzialità, strutture, dinamiche e soprattutto del loro effetto. Attraverso esercizi semplici, training specifici (postura, linguaggio non verbale, emissione vocale, tono, presenza scenica) e dimostrazioni si vuole lavorare sulla percezione che abbiamo di noi stessi e sull'effetto che la nostra parola provoca in chi ascolta.

### **OBBIETTIVI**

- Acquisire gli strumenti necessari per esprimersi con più sicurezza
- controllare o esasperare l'emotività
- aumentare la capacità di leggere la situazione e le circostanze
- valorizzare il proprio stile di comunicazione.

### **TIPOLOGIA DI INTERVENTO**

4 /5 incontri di un ora. Verrà utilizzata la modalità della lezione esperienziale (improvvisazione, giochi teatrali) con contributi audio-video ed esercitazioni pratiche. Il lavoro sarà strutturato ad hoc in base alle esigenze specifiche.

### **CONTENUTI:**

- introduzione alla comunicazione
- comunicazione verbale e non verbale
- elementi di prossemica
- la “presenza scenica”: postura corretta e status
- linguaggio del corpo
- la respirazione

- lo sguardo
- il gesto vocale e la dizione
- elementi di educazione vocale (ritmo, tono, intenzione, pause, vocalizzazioni...)
- gli stili di relazione
- il rapporto con il pubblico
- controllare l' "effetto emotivo"
- preparare una presentazione (esercizi prima su brani teatrali poi su casi lavorativi)

**Adriana Bagnoli** ottiene la laurea magistrale in Filosofia, collabora con la cattedra di Estetica dell'Università Statale di Milano e con alcune riviste di settore. Attrice professionista, frequenta la scuola di teatro Arsenale – Scuola Internazionale di teatro diretta da Kuniaki Ida, la scuola di teatro danza E.M.A di Milano e studia voce e tecniche vocali con Francesca Della Monica. Ha recitato con attori come Adriana Innocenti e Franco Branciaroli, Silvio Castiglioni, Ugo Conti; è speaker in diversi video aziendali, cura laboratori teatrali per ragazzi e adulti; scrive e dirige spettacoli per le scuole e per diversi teatri. Dal 2005 cura la realizzazione e la promozione di diverse iniziative teatrali e culturali (incontri, mostre, spettacoli, eventi) in collaborazione con diverse associazioni culturali, tra cui Regione Lombardia, Università degli Studi di Milano o con enti privati. Docente di teatro presso Teatro Pedonale. Dal 2011 Si occupa di corsi di formazione nell'ambito delle capacità trasversali: creatività team building, comunicazione, storytelling e di teatro in azienda in collaborazione con le società di formazione *Askesis*, *Alef consulting*, *Cofelb*, *In itinere*, *Challenge*, *Consel*, *Adexia*. Ha lavorato come coach e formatrice presso aziende come Lovable, Confcommercio, SGS, Fastweb, Sacchi, Unicredit, Acea.