

EMOTIONAL INTELLIGENCE OUTDOOR

L'expertise, cioè quel mix di conoscenze intellettuali, capacità tecniche, informazioni specialistiche e abilità pratiche che consentivano di svolgere in modo adeguato la propria professione, non è più sufficiente, oggi, per eccellere sul lavoro. Ci vuole qualcosa di più: occorrono competenze umane efficaci derivanti dalla combinazione armonica di diversi ingredienti che prendano in considerazione il modo di comportarsi verso se stessi e nei confronti degli altri. Doti personali e capacità sociali che lo psicologo, giornalista e scrittore americano Daniel Goleman ha riassunto e divulgato con il termine di "intelligenza emotiva" e che, prima di lui, lo psicologo Carl Rogers definiva significativamente come "vita piena".

Conoscere se stessi, essere consapevoli delle proprie risorse e dei propri punti deboli, accettare pienamente i propri sentimenti e le proprie emozioni, avere fiducia nelle proprie e altrui potenzialità, mostrarsi flessibili di fronte al cambiamento, possedere motivazione ed entusiasmo, ottimismo, prontezza nel cogliere le occasioni, empatia ed abilità relazionali: sono queste le basi dell'intelligenza emotiva e della vita piena, nuovo criterio e nuova frontiera della professionalità.

Oggi il successo delle organizzazioni e il miglioramento delle performance manageriali richiedono talenti di tipo emozionale e relazionale. Tali requisiti producono la capacità di formare un team, di stabilire rapporti costruttivi, di sviluppare la creatività, di diventare catalizzatori del cambiamento.

L'intelligenza emotiva può essere sviluppata e potenziata. Ma conoscerla e coltivarla richiede un processo formativo diverso da quello tradizionale, occorre vivere situazioni di apprendimento dall'esperienza.

Nel nostro laboratorio esperienziale sarà principalmente il teatro a costituire il territorio formativo per esplorare ed allargare i confini dell'intelligenza emotiva. Ciò sarà possibile attraverso la preparazione di un'azione teatrale "vera" che i partecipanti dovranno in seguito rappresentare in un luogo reale, davanti a persone con le quali saranno...costretti ad interagire.

OBIETTIVI

- L'attività teatrale è un campo di prova che contiene tutti gli ingredienti fondamentali della formazione outdoor (avventura, concretezza, coinvolgimento, transfert, osservazione) e offre la possibilità di raggiungere gli obiettivi con essa perseguibili.
- Acquisire consapevolezza di sé: riconoscimento delle proprie emozioni e dei loro effetti, conoscenza delle proprie risorse interiori e dei propri limiti, percezione del proprio valore e delle proprie capacità, fiducia in se stessi.
- Ottenere padronanza di sé: dominio dei propri impulsi, senso di responsabilità, apertura alle novità, flessibilità di fronte ai cambiamenti, adattabilità.
- Aumentare motivazione: spinta alla realizzazione e al miglioramento, impegno, iniziativa ed ottimismo.
- Sviluppare empatia: comprensione dei sentimenti altrui, riconoscimento degli altri e valorizzazione delle diversità.
- Accrescere abilità sociali e relazionali: cooperazione e coesione di gruppo, gestione del conflitto, influenza e leadership.
- Accettare pienamente sentimenti ed emozioni.

CONTENUTI

- Dopo una prima fase di riscaldamento, i partecipanti vengono avviati a processi di autovalutazione e conoscenza di sé attraverso l'utilizzo di esercitazioni, giochi analogici e vissuti.
- Successivamente il gruppo viene inserito e coinvolto in un'esperienza a carattere teatrale che lo vede impegnato dapprima in una situazione laboratoriale e poi nella preparazione e costruzione di una "azione scenica" da rappresentare in seguito.
- Infine i partecipanti sono invitati ad una fase di analisi, revisione e rielaborazione dell'attività svolta, rapportandola alle capacità richieste dalla propria professionalità.

Metodologia

Attraverso un percorso di sopravvivenza in una...foresta molto particolare quale una esperienza teatrale, i partecipanti saranno guidati dai tre docenti che coordineranno l'outdoor ad affrontare sfide personali e di gruppo e ad avanzare in un terreno a loro poco conosciuto, ad assumere dei rischi, a confrontarsi con le proprie ansie e paure, ma anche ad esprimere volontà e passione, a mostrare autocontrollo e motivazione, entusiasmo ed ottimismo: a misurarsi, insomma, con le radici dell'intelligenza emotiva per coltivarne e utilizzarne i possibili frutti.

Nel corso del laboratorio verranno utilizzati anche brani cinematografici e letture teatrali.



Durata

Tre giornate in struttura residenziale. L'attività formativa è prevista anche nelle serate del primo e del secondo giorno.