

Emotional Intelligence Outdoor

Il teatro come sfida per esplorare e superare i propri limiti emozionali

Obiettivi didattici

- Acquisire maggiore consapevolezza, padronanza e motivazione nella gestione delle proprie emozioni attraverso un'esperienza che favorisca:
 - il riconoscimento e l'accettazione delle emozioni stesse e dei loro effetti;
 - la conoscenza delle personali risorse interiori e dei propri limiti;
 - un'accresciuta percezione della fiducia in se stessi, del proprio valore e delle proprie capacità;
 - il dominio dei propri impulsi, l'apertura alle novità, l'adattabilità;
 - la spinta alla realizzazione e al raggiungimento degli obiettivi.
- Sperimentare una situazione di forte coinvolgimento emotivo, relazionale, energetico e fisico, che consenta ai partecipanti di toccare e superare i propri "limiti emozionali" uscendo dalla personale *zona di comfort*, pur evitando di entrare nella zona di panico.
- Facilitare scambi relazionali e *feed-back* tra i partecipanti che consentano di riconoscere e rinforzare la propria capacità di esprimere emozioni e la propria *leadership* personale
- Riflettere su come le competenze di intelligenza emotiva stimulate ed attivate attraverso l'azione formativa possano essere utilizzate e trasferite nel proprio contesto professionale e sociale di provenienza.

Programma

○ 1^a giornata

Dopo una prima fase di *warm up* e di introduzione sull'argomento dell'intelligenza emotiva nella leadership, i partecipanti vengono guidati verso processi di autoconsapevolezza emotiva, di conoscenza di sé e degli altri attraverso esercizi psicomotori e non verbali, di espressione corporea e di immersione emozionale.

Nella seconda parte della giornata si sviluppa il *training* di “Teatro d’Impresa”, dapprima con una serie di esercizi individuali e di gruppo basati anche su tecniche di improvvisazione teatrale e, successivamente, con la costruzione di “canovacci” messi in scena dagli stessi partecipanti, che si alternano nella parte di attori e spettatori.

○ *2^a giornata*

Dopo una valutazione e rielaborazione dell’attività e delle *performance* realizzate nella giornata precedente, i partecipanti sono accompagnati a “scoprire” e poi a costruire le azioni teatrali *outdoor* che dovranno in seguito rappresentare utilizzando un’originale e assolutamente inusuale tecnica teatrale di grande impatto emotivo.

○ *3^a giornata*

Debriefing individuale e di gruppo sull’attività *outdoor* compiuta, scambio di *feed-back* tra partecipanti e docenti e riflessioni sul trasferimento e le analogie dell’esperienza vissuta con l’ambito lavorativo e la realtà organizzative di provenienza.

Nel corso dell’attività formativa vengono utilizzati anche brani cinematografici e letture teatrali.

Durata

Due giornate e mezzo in struttura residenziale (conclusione dopo il pranzo della terza giornata)