

# *Sul filo del Circo*

*Le arti circensi per favorire lo sviluppo personale e di gruppo*

In collaborazione con **CIRKO VERTIGO** ([www.cirkovertigo.com](http://www.cirkovertigo.com)), centro internazionale di creazione e produzione di spettacoli ed eventi, polo per la formazione professionale e ludica nell'ambito delle arti del circo contemporaneo e residenza per giovani artisti.

## *Obiettivi didattici e contenuti formativi*

Tra le diverse possibilità di utilizzare la metafora teatrale ed artistica nella formazione, nessun'altra, come le discipline del circo, permette di stimolare e mettere alla prova risorse e competenze quali: fiducia in se stessi e coraggio, padronanza di sé ed autocontrollo, concentrazione ed equilibrio, determinazione e resistenza, fantasia e improvvisazione, cooperazione e spirito di squadra...

Gli obiettivi didattici specifici, i programmi ed i contenuti di ciascun intervento andranno definiti in fase di progettazione formativa insieme alla committenza.

Le aree tematiche e le competenze che si prestano ad essere sviluppate attraverso questo tipo di *outdoor training* sono indicativamente le seguenti:

- *Intelligenza emotiva e gestione delle emozioni*
- *Leadership personale ed empowerment*
- *Motivazione e cambiamento*
- *Creatività e innovazione*
- *Teambuilding e teamworking*

## *Struttura degli interventi ed équipe formativa*

I docenti dei "Corsi di formazione professionale per Artista di Circo contemporaneo" di Cirko Vertigo condurranno i *training* esperienziali sulle tecniche circensi quali acrobatica a terra, acrobatica a coppia, piramidi umane, equilibrismo, giocoleria e acrobatica aerea.

Le discipline circensi verranno proposte secondo una metodologia consolidata che permette anche ai neofiti di sperimentare una variegata gamma di sensazioni quali salti, sospensioni, propulsioni con o senza gli attrezzi, in sicurezza e nel rispetto del proprio corpo e di quello dei compagni.

A tale proposito l'attività inizierà con un riscaldamento muscolare e si concluderà con un momento di allungamento e defaticamento. Accanto agli esercizi fisici saranno proposti giochi teatrali volti a favorire l'espressione della sensibilità e dell'universo creativo dei partecipanti in relazione al gruppo. Queste attività teatrali includeranno anche momenti di interazione con l'attrezzo e le discipline circensi. In questo modo i partecipanti potranno sperimentare in prima persona l'esperienza dell'artista di circo contemporaneo sempre a cavallo tra tecnica e artisticità.

I formatori di Empatheia avranno invece il compito di sistematizzare e rafforzare l'apprendimento facilitando la trasferibilità dei comportamenti attivati nell'ambito professionale di provenienza dei partecipanti: essi li guideranno nella conoscenza dei modelli teorici di riferimento collegati alle competenze stimulate, nonché nei necessari *debriefing* di analisi e rielaborazione degli avvenimenti e delle esperienze vissute, riconducendole poi dal piano metaforico e ludico agli aspetti di realtà.

## *Durata*

Variabile (gli interventi formativi potranno svolgersi presso le strutture di Cirko Vertigo oppure all'interno di altri spazi idonei messi a disposizione dall'azienda).