



## In aula con anima e corpo



### Un approccio formativo con il corpo come alleato.

Si tratta di una metodologia di **lavoro di gruppo** a **mediazione corporea** che utilizza l'espressività corporea sulla musica, guidata da un facilitatore, ed i giochi di aula, per **accedere direttamente al piano emozionale**.

In tal modo permette di attivare le risorse interne, predispone al cambiamento, facilita lo scambio e la comunicazione interpersonale.

L'approccio corporeo come strumento di lavoro per i gruppi è orientato a:

- facilitare i percorsi di **team building** e di **team integration**,
  - attivare la **risoluzione della conflittualità** interna ai gruppi,
  - favorire l'**approccio collaborativo al lavoro** di gruppo ed alla risoluzione dei problemi,
  - curare la **motivazione** dei membri del gruppo in relazione ai loro compiti.
- E' un **approccio esperienziale in-door** per realizzare interventi formativi su misura ad alto impatto esperienziale.

### A chi è rivolto

Ai team orizzontali e verticali, ai gruppi inter funzionali ed inter professionali, alle equipe.

### Gli obiettivi

- Facilitare una reale presa di coscienza delle dinamiche di relazione e funzionali interne al gruppo.
- Affinare la capacità di ascolto e di relazione tra i componenti del gruppo.
- Agevolare la comprensione delle differenze tra i membri del gruppo.
- Scoprire ed integrare le risorse interne individuali in relazione alla missione del gruppo.
- Condividere ed incarnare la visione ed i valori del gruppo.

### I contenuti

- Esprimere sé stessi nel gruppo.
- Entrare in relazione con gli altri.
- Ascolto di sé stessi e degli altri.
- Passare dalla conflittualità alla relazione efficace.



- Osservare le dinamiche di relazione e comunicazione di gruppo.
- Condividere e creare una visione di gruppo.
- Condividere i valori individuali e di gruppo.
- Scoprire i potenziali individuali in relazione agli altri.
- Allineare gli obiettivi individuali a quelli di gruppo.

### L'approccio metodologico

Le sessioni di lavoro fondate sull'utilizzo della **mediazione corporea** si fondano sulla continua **alternanza** di momenti di **esercizio esperienziale** a **momenti di debriefing** dell'esperienza vissuta, razionalizzazione, concettualizzazione e riporto alla situazione lavorativa.

Questa duplice modalità permette, da un lato di fissare sul piano cognitivo quanto vissuto e riportarlo alle proprie situazioni professionali, dall'altro di **facilitare l'accesso alle emozioni** dei partecipanti, consentendo il loro coinvolgimento attivo.

L'approccio corporeo infatti bypassa il filtro razionale che automaticamente viene apposto ad ogni nuova esperienza, e permette di sorprendere, di mettere alla prova, e di **liberare l'espressività e le emozioni**, cosa altrimenti non sempre facile da ottenere.

### I fondamenti teorici

Questo approccio nasce da una sintesi originale di più metodologie: il **sistema Rio Abierto**, nato in Argentina per promuovere l'integrazione psico corporea, e gli studi sull'apprendimento dell'adulto condotti dal **NALM** – New Adult Learning Movement che vede nel risveglio della volontà individuale la chiave di accesso primaria all'apprendimento dell'adulto.

### Le possibili applicazioni pratiche

Questo versatile approccio si presta ad un utilizzo in più situazioni:

- come **attivatore energetico** in sessioni formative più tradizionali;
- come **singolo esercizio** esperienziale all'interno di sessioni più ampie;
- come **metodologia portante** per interventi esperienziali totalmente basati sull'impiego dell'approccio corporeo ed attività analogiche in sessioni in-door.

E' infatti possibile modulare l'attività esperienziale in funzione degli obiettivi delle singole sessioni formative, in un crescendo di espressività e coinvolgimento.

La partecipazione a queste attività non richiede nessuna abilità specifica, né preparazione atletica, solo la disponibilità e l'apertura a mettersi in gioco insieme agli altri.