



ACCADEMIA DELL'UOMO

PERCORSI CON LE AZIENDE

Allenare la relazione con sé stessi e gli altri per migliorare il welfare lavorativo

Il Metodo Mimico di Orazio Costa è l'unica eccellenza italiana di percorso pedagogico teatrale strutturato da almeno 40 anni.

Nasce nell'ambito teatrale ma è stato da sempre applicato anche in ambiti diversi, quali l'educazione giovanile (emotività e creatività), lo sviluppo delle capacità espressive degli adulti, e ha avuto applicazioni su vari aspetti relativi alla comunicazione.

La sua valenza come generale sistema di formazione di uomini prima che di attori è infatti uno dei capisaldi del metodo stesso. Per questa ragione, secondo la volontà di Costa, il **Centro di Avviamento all'Espressione (CAE)**, il centro di didattica espressiva da lui fondato a Firenze che ha sede presso il Teatro della Pergola, fin dalla sua nascita è stato definito come un centro di formazione di uomini oltre che di attori.

L'Accademia dell'Uomo, è un centro di formazione del CAE, nato al Teatro Studio di Scandicci che unisce il metodo Orazio Costa insieme al Coaching ed altre discipline legate al mondo della formazione esperienziale, che si focalizzano sulle competenze umane (Comunicazione, Intelligenza emotiva, Relazioni interpersonali, Empatia, Gestione dello Stress, Leadership)

L'obiettivo generale è il recupero e lo sviluppo di un naturale istinto espressivo, sia comunicativo che emotivo, e di fornire strumenti utilizzabili concretamente negli ambiti della performance lavorativa, della gestione emotiva e dello stress.

Durata Da 2-4 ore ad una giornata oppure un weekend intensivo.

Sede Teatro Studio "Mila Pieralli," Via Gaetano Donizetti, Scandicci oppure direttamente in azienda o altra sede da concordare.

Docenti **Marisa Crussi**, allieva di Orazio Costa, ha lavorato come attrice professionista, insegna Metodo Mimico al Centro di Avviamento di Espressione presso la Fondazione Teatro della Toscana.

Iacopo Braca, attore e regista con il collettivo di ricerca Teatro Sotterraneo. La mia vera passione è la ricerca di strumenti di consapevolezza e la crescita personale che ho sviluppato grazie a varie tecniche e metodologie. Sono un coach professionista, formatore in ambito Business, Sport e in collaborazione con la Fondazione Teatro della Toscana ho creato e sviluppato il progetto Accademia dell'Uomo.

Pier Paolo Pacini, regista e drammaturgo teatrale, allievo di Orazio Costa.

È direttore del Centro di Avviamento all'Espressione (CAE), la scuola di teatro della Fondazione Teatro della Toscana, Teatro Nazionale e docente di Interpretazione Scenica della Scuola per attori "Orazio Costa".

Un Team di insegnanti di metodo mimico e collaboratori esterni formatori e coach in ambito business e wellness collaborano con l'Accademia rispetto a progetti specifici.



FINALITÀ

Utilizzare un metodo teatrale per sollecitare i partecipanti a sviluppare ed affinare competenze nell'ambito della comunicazione e della relazione con sé stessi e gli altri.



OBIETTIVI SPECIFICI

- Sviluppare auto-consapevolezza di sé e degli altri.
- Allenare l'ascolto e il dialogo.
- Conoscere ed utilizzare il linguaggio non verbale
- Sviluppare una percezione intuitiva del corpo per essere proattivo.



BENEFICI E RISULTATI

- Miglioramento della capacità di rispondere alle situazioni di stress.
- Maggiore e più naturale propensione al lavoro di squadra.
- Processi mentali più attivi per prendere decisioni e gestire i problemi.
- Maggior dialogo e ascolto attivo fra le persone.
- Sviluppo di competenze quali empatia, creatività, consapevolezza emotiva.
- Apertura mentale al cambiamento e alla flessibilità.



METODO DI LAVORO

Tutti i corsi vengono realizzati seguendo le linee guida del metodo Costa e del coaching per la parte didattica. Il lavoro prevede un'introduzione agli obiettivi specifici del corso, si realizza attraverso un lavoro esperienziale fisico e si conclude con un'ampio percorso di debriefing per focalizzare le competenze acquisite e sviluppate.

1- Informazioni strutturali del Metodo:

Conoscere il Metodo mimico Orazio Costa

Comprendere il rapporto con gli elementi, la musica e lo spazio

L'importanza comunicativa del linguaggio non verbale (55% nella comunicazione)

Il rapporto cognitivo mente corpo

2- Esperienze pratiche per riflettere, crescere e dare maggior possibilità al Team di conoscersi:

Maggiore sviluppo dell'Ascolto attivo

Attenzione e focalizzazione sulla costruzione collettiva

Lo sguardo, il silenzio, il gesto come forma di dialogo

Utilizzare il corpo per creare una relazione produttiva e diretta

3- Debriefing e obiettivi quotidiani

Focalizzarsi a creare una nuova modalità comunicativa

Maggiore attenzione e ascolto al collega

Crescita dell'autostima e della fiducia con gli altri

Sviluppo e crescita nell'ambito decisionale



PARTECIPANTI

I partecipanti saranno chiamati a mettersi in gioco in diverse *situazioni difficili*, avendo modo di riflettere sui propri condizionamenti e sulle proprie potenzialità con l'obiettivo di sviluppare skills produttive da integrare nell'attività lavorativa quotidiana.



DURATA

Moduli che possono essere di una o due giornate, o più moduli da due ore da replicare per un numero giornate da concordare con il cliente.

È inoltre possibile, dopo un'incontro con il cliente, creare dei moduli specifici per lavorare sulle criticità e i punti di forza dei singoli individui e del Teamwork.



MODULI PROPOSTI

È possibile ipotizzare moduli differenti per scopo, tipologia di lavoro e durata.

1

LA VIA DEGLI EROI - Modulo Generale

Introduzione al metodo mimico e lavoro di teambuilding attraverso la struttura narrativa del viaggio dell'eroe

Finalizzato alla riscoperta e al recupero di una generale istintività emotivo-comunicativa, innata nell'essere umano, alla quale necessità sociali e conflittualità psicologiche impongono nel corso del tempo una forte limitazione. Si tratta di recuperare un potenziale espressivo presente in ogni individuo, caratteristico dell'infanzia, e che tende a sparire con la crescita e con l'apprendimento di schemi sociali e relazionali.

Self Development: *Che cosa sento?*

- La mappa interiore
- Ostacoli e Facilitatori
- Il metodo mimico e la risposta cognitiva

Self-relationship: *Come mi relaziono?*

- Il movimento e il gesto
- Il cammino come pratica di aggregazione
- La Caduta e la Fiducia
- La gratificazione collettiva

Self Direction: *Come vedo il gruppo?*

- Il cerchio come strumento di relazione e condivisione
- Il racconto e la comunicazione verbale

Il **piano d'azione** per creare un gruppo motivato:

- Tecniche di respirazione e gestione dello stress
- Lavoro con musica e movimento
- Debriefing e domande condivise

2

SHAKESPEARE AMA LE EMOZIONI

L'intelligenza emotiva attraverso i personaggi delle opere di William Shakespeare

Finalizzato allo sviluppo consapevole dell'emotività e alla gestione dello stress a fini relazionali e professionali. Si basa su un lavoro teso a sviluppare un'intelligenza emotiva come capacità di riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri in modo da avere un approccio funzionale ed efficace sia a livello della gestione emotiva personale che nelle relazioni sociali.

Self Development: *Che cosa sto provando?*

- Intelligenza razionale vs. intelligenza emotiva
- Comprendere le emozioni: le sei emozioni sul lavoro
- Come riconoscere e gestirla
- I personaggi di William Shakespeare come bussola per riconoscere le emozioni

Self-relationship: *Il corpo e l'emozioni?*

- La reazione istintiva all'emozioni
- Le posture ed i gesti del corpo
- Ascoltare ed affrontare l'emozione
- Riconoscere e gestire le emozioni altrui
- Empatia VS Compassione

Self Direction: *Che cos'è importante fare?*

- Il respiro e l'attenzione consapevole per gestire le emozioni
- L'ascolto attivo
- Focalizzare gli obiettivi e le intenzioni

La **cassetta degli attrezzi** dell'intelligenza emotiva:

- La mappa dell'emozioni
- Il ciclo delle domande (Sensazioni, Colori, Immagini, Punti del corpo)
- Il dialogo tra coaches

3

COMUNICARE ATTRAVERSO I MITI

L'espressività e l'istinto comunicativo attraverso le figure degli eroi antichi e contemporanei

Finalizzato allo sviluppo di una più consapevole ed efficace capacità comunicativa oltre ad una maggiore consapevolezza dell'aspetto cognitivo comportamentale legato al movimento-comunicazione e al rapporto tra posizione fisica ed espressione. Prevede un training sulla capacità di gestire al meglio se stessi e comunicare in modo efficace con gli altri, orientato a mediare le emozioni e a gestirle in modo consapevole nella comunicazione.

Self Development: *Come comunico?*

- I Principi basi della comunicazione (Voce-Tono-Gesto e Postura-Odore-Tatto)
- I miei schemi comunicativi- Riconoscerli e Comprendere il feedback
- Tecniche di comunicazione interiore (Mindfulness e Cervello del Cuore)

Self-relationship: *Come mi relaziono con gli altri?*

- Il linguaggio non verbale
- L'empatia e la compassione come promotori di relazione
- Lo sguardo e il silenzio
- Gli altri come specchi

Self Direction: *Cosa voglio comunicare?*

- Struttura e sviluppo del processo comunicativo
- Scegliere l'intenzione e l'aderenza cognitiva Mente/Corpo
- Pensare con il corpo e agire con i piedi

Il **piano d'azione** per comunicare al meglio:

- Tecniche di respirazione e gestione dello stress
- Costruire la mappa dei punti di forza della comunicazione personale
- Il metodo del cerchio per condividere valori e orizzontalità

4

LEADERSHIP CONSAPEVOLE

Il desiderio, la scelta e il cambiamento attraverso il Faust di Goethe

Finalizzato allo sviluppo di una più consapevole ed efficace leadership interiore ed una maggiore consapevolezza di quello che desideriamo per condurre noi stessi e gli altri a prendere decisioni e perseguire i nostri obiettivi. Prevede un training fisico di riscaldamento ed esercizi che si focalizzano su cosa desideriamo, su quali valori basiamo le nostre decisioni e quali contratti vengono fatti con se stessi e gli altri.

Self Development: *Come decido?*

- I Principi basi dei processi decisionali
- I miei desideri-Teoria e pratica dell'esercizio 101 desideri
- Strumenti di Analisi Transazionale e Fasi evolutive dell'io

Self-relationship: *Come mi relaziono con gli altri?*

- La relazione e i desideri
- Il desiderio non realizzato e il conflitto
- Gestione del conflitto interiore ed esteriore
- Come riesco ad indicare la mia strada e coinvolgere il gruppo

Self Direction: *Cosa desidero ?*

- Testare e comprendere i miei modelli decisionali
- Comprendere la coerenza emotiva-fisica-spirituale-mentale
- Sviluppo di una visione e dell'intuizione

Il **piano d'azione** per riconoscersi leader:

- Tecniche di leadership
- Costruire ed applicare esercizio dei 101 desideri
- Il contratto con se stessi e gli altri