Istituto di Comunicazione Olistica Sociale
Scuola di Alta Formazione dal 1987
Scuola di Alta Formazione in PNL BioEtica dal 1994
Ente riconosciuto dal MIUR per la formazione/aggiornamento docenti di ogni ordine e grado D.M. 177 24-05-2001
Scuola di Specializzazione Quadriennale in Psicoterapia PNLt riconosciuta dal MIUR con D.M. 25-03-2004
Ente riconosciuto dal MIUR per formazione tramite la Carta Docente D.M. 170/2016
Scuola di Alta Formazione in Criminologia Clinica e Scienze Forensi dal 2017 e Psicodiagnosi Clinica e Forense dal 2019
Presidente: Prof.ssa Daniela Poggiolini

WORKSHOP
PUBLIC SPEAKING E GESTIONE DELL' ANSIA E DELLO STRESS
6-7 APRILE 2024 – 9.30-18.30

INTRODUZIONE

La paura del pubblico è detta anche "panico da palcoscenico".
Diversi studi affermano che parlare in pubblico è una tra le fonti di STRESS più diffuse al mondo.
Ben Il 76% delle persone non sa come comunicare. Di fronte a un pubblico molti sperimentano paura, ansietà e timidezza. Non sanno come muoversi, dove mettere le mani, sudano più del dovuto e talvolta la loro voce trema. Da una ricerca dell'Istituto IRMAC condotta su un campione di professionisti tra i 35 e i 50 anni, emerge che l'87% degli intervistati, quando parla in pubblico, concentra la propria attenzione su "cosa" dire e non su "come" dirlo; non usa nessuna particolare tecnica di comunicazione. Il 76% si dichiara insoddisfatto dei discorsi sostenuti e afferma di non raggiungere il proprio obiettivo.
SUPERARE la paura di parlare in pubblico offre l'opportunità di promuovere in modo efficace il proprio brand, l'azienda ed i prodotti di cui si parla offrendo al meglio SE STESSI;
Parlare in pubblico è il più potente ed efficace strumento di comunicazione strategica in grado di ottenere il CON-SENSO e la LEADERSHIP.

Il corso è stato creato per mettere in condizioni chiunque di fare un'eccellente performance ed essere vincente!!!

PROGRAMMA

- **Sviluppare competenze di Comunicazione Verbale** (messaggio chiaro, linguaggio semplice, e comprensibile, in sintonia con l'interlocutore, evocare immagini, metafore, analogie, pause).
- **Sviluppare competenze di Comunicazione Non Verbale** (gestualità, prossemica, postura e movimenti, contatto visivo, espressioni facciali)
- **L'importanza del Contatto Visivo e dell'empatia**
- **Controllo della "Voce"**: il volume, il tono, il ritmo, le pause.
- **Respirazione:** sviluppo delle capacità respiratorie per trovare il giusto stato d'animo
- **Sviluppare la Presenza e la CONGRUENZA**
- **Gestire l'ansia e lo stress:** strategie per sviluppare sicurezza e calma interiore.
- **EUSTRESS e DISTRESS:** come veicolare la tensione emotiva per essere vincente - presentarsi ad un pubblico in modo vincente. Gestire dinamiche di gruppo (partecipazione, discussione, motivazione dei partecipanti, gestione delle domande). Scoprire i blocchi interiori e trovare le soluzioni.
- **Organizzare una Presentazione Creativa** (stile della presentazione, apertura, fase istrionica, contenuti, chiusura).
- **Gestire dinamiche di gruppo** (stimolare la partecipazione, tenere le redini della discussione, motivare i partecipanti, gestire le domande e le obiezioni).

Istituto di Comunicazione Olistica Sociale
Scuola di Alta Formazione dal 1987
Scuola di Alta Formazione in PNL BioEtica dal 1994
Ente riconosciuto dal MIUR per la formazione/aggiornamento docenti di ogni ordine e grado D.M. 177 24-05-2001
Scuola di Specializzazione Quadriennale in Psicoterapia PNLt riconosciuta dal MIUR con D.M. 25-03-2004
Ente riconosciuto dal MIUR per formazione tramite la Carta Docente D.M. 170/2016
Scuola di Alta Formazione in Criminologia Clinica e Scienze Forensi dal 2017 e Psicodiagnosi Clinica e Forense dal 2019
Presidente: Prof.ssa Daniela Poggiolini

REQUISITI MINIMI E TARGET

Il corso è rivolto a:
Formatori e consulenti, imprenditori liberi professionisti e dirigenti, studenti universitari, segretarie di direzione, addetti alle pubbliche relazioni, giornalisti, insegnanti, politici, avvocati, manager pubblici e privati, studenti, professionisti di ogni settore;
…e tutti coloro che vogliono migliorare la propria performance comunicativa.

DOCENTE

Dott. Roberto Poggiolini: Psicologo, Life Coach, Consulente, Docente di PNL e tecniche comunicative, Motivatore personale e Aziendale. Fondatore della Palestradellamente

COORDINATRICE E TUTOR D'AULA
Dott.ssa Graziana Viterbo, Psicologa, Specializzanda in Psicoterapia PNL Terapeutica, Coach e Master in PNL, Coordinatrice eventi e corsi IKOS.

DURATA, ORE E FREQUENZA DELLE LEZIONI

Durata totale del corso: 20 ore
Data: **6-7 Aprile 2024**
Orario: 9.30-18.30, con pausa pranzo e pause intermedie.

ATTESTATO

Al termine del percorso IKOS rilascia attestato di partecipazione per tutti.

QUOTA PARTECIPATIVA

Quota ordinaria: ~~290,00€~~
Quota **Socio Promozionale** 190,00€
Quota Promozionale **Allievi IKOS** 150,00€
Quota Promozionale **Coppia/Gruppi** 120,00€ ad personam
Quota Promozionale **Studenti/Tirocinanti** entro 32 anni 90,00€

Tutte le modalità di iscrizione per nuovi iscritti, sono comprensive di tessera socio IKOS 2024, valore 60,00€.

È possibile, inoltre, utilizzare la CARTA DOCENTE in quanto IKOS AgeForm è ente aderente all'iniziativa con decreto n.170/2016.

Per ulteriori informazioni su termini di pagamento, contattare la segreteria amministrativa:
amministrazione@ikosageform.it o il n. 0805212483
Amministrazione e contabilità: Anna Mastronardi

ISCRIZIONE E INFORMAZIONI:

Per l'accesso al workshop è necessario compilare l'apposita scheda di iscrizione presso la segreteria dell'IKOS in Via Andrea da Bari, 157.
Il numero dei partecipanti è limitato a massimo 25 partecipanti.

In caso di superamento del numero massimo di partecipanti, farà fede:

1) Data di invio della domanda di iscrizione e del versamento dell'acconto

SEDE del CORSO

Sede IKOS presso via Andrea da Bari 157, BARI

CONTATTI E INFORMAZIONI

Per qualsiasi ulteriore informazione la segreteria del Corso, presso l'IKOS è a disposizione di quanti riterranno opportuno rivolgersi.
TEL: 0805212483
CELL: 3756310548 – disponibile anche su WhatsApp
E-mail: segreteriabari@ikosageform.it
Ricevimento: dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 13.30 e dalle 15.00 alle 18.30, previo appuntamento.

Referente e Coordinatrice Workshop
Dott.ssa Graziana Viterbo
Psicologa, Specializzanda in Psicoterapia PNLt
3484277876