

## • Training Uморistico • Ironia, Autostima, Assertività •

### • Stage intensivo a cura di Alessandra Faiella •

Un metodo innovativo **per combattere lo stress** delle relazioni difficili. Una nuova metodologia, semplice da applicare, per superare **tensioni e blocchi comunicativi** ed imparare a **gestire meglio le proprie relazioni**.

Autostima e assertività (**capacità di farsi rispettare senza aggredire**) possono migliorare lavorando sullo sviluppo del nostro senso dell'umorismo e della nostra capacità di sorridere di noi stessi e degli altri.

L'attrice e formatrice Alessandra Faiella, dopo anni di esperienza, ha elaborato una tecnica semplice ed innovativa per stimolare il lato ironico latente in ognuno di noi, **lavorando con consapevolezza su se stessi e sulle relazioni**.

Imparando a **guardare con umorismo la realtà che ci circonda**, è possibile gestire con maggiore distacco psicologico il rapporto con se stessi e con gli altri, migliorando l'autostima e facilitando le interazioni relazionali.

L'Humor Training è un metodo esclusivo **la cui applicazione in ambito professionale ha dimostrato ottimi risultati** nel public speaking, nel marketing, nella gestione positiva delle dinamiche conflittuali, nella trasformazione creativa degli ostacoli comunicativi e nel considerevole miglioramento delle relazioni interpersonali in un ambiente di lavoro.

Improvvisazioni, uso della voce, giochi di ruolo, tecniche di rilassamento e di sviluppo dell'autoironia saranno gli strumenti, accessibili a tutti, per impadronirsi di una nuova consapevolezza delle proprie capacità comunicative, per migliorare la propria autoefficacia e le proprie competenze sociali. Una metodologia didattica esclusiva che offre a ciascuno **una tecnica da applicare in modo pratico nella vita quotidiana e nel lavoro** per migliorare attivamente il rapporto con se stessi e con gli altri.

Il Training Uморistico, è lo strumento essenziale per interpretare in modo diverso la realtà, dare nuove risposte alla complessità della vita contemporanea e di conseguenza, **relazionarsi in modo positivo e sicuro con chi ci sta intorno**.

Lo Humour Training è in grado di attivare nel tempo le capacità per costruire una comunicazione efficace in ogni settore, per acquistare una nuova **elasticità emotiva e mentale** e di conseguenza una maggiore autostima ed assertività.

Una strategia mirata **al successo delle relazioni interpersonali** che permetta di andare oltre il limite di sé, osservandosi con la capacità di prendersi in giro senza mortificarsi, garantendo a se stessi e all'altro uno spazio di relazione più leggero e costruttivo.

Il corso è rivolto a liberi professionisti, dirigenti e quadri aziendali che lavorano in area strategica, commerciale o di pubbliche relazioni, imprenditori, manager, politici, medici, psicologi, formatori, team leader, consulenti e responsabili della formazione e delle risorse umane che vogliono utilizzare il metodo per condurre positivamente situazioni conflittuali, parlare in pubblico, presentare idee o progetti o più semplicemente comunicare, addestrare o informare un piccolo o un grande gruppo di persone, promuovendo la propria immagine e allenando il proprio potenziale creativo.

Alessandra Faiella, attrice e formatrice ha un'esperienza ventennale di teatro e televisione, esperta in comunicazione e umorismo, tiene da anni corsi di formazione nelle scuole teatrali e nelle aziende con un metodo innovativo di Teatro Comico. Ha pubblicato diversi libri tra cui: "Autostimami. Breve corso di ironia per acquistare sicurezza di se e vivere meglio" (Ed. Il sole 24 ore). Per la stessa casa editrice è uscito il libro sul comportamento assertivo: "Toglimi quel piede dalla testa, per favore". E' personal coach di manager e dirigenti aziendali.