

L'arte di crescere

Percorsi e strumenti per nutrire il proprio talento

Un corso individualizzato e ricco di stimoli per allenarsi alla vita, scoprire e fare proprie le competenze utili per conoscersi e affrontare le sfide e le scelte di ogni giorno, in ambito relazionale, lavorativo e artistico. Sei incontri per scandagliare le proprie potenzialità, gestire lo stato d'animo, sviluppare abilità espressive, definire obiettivi di senso ed elaborare un proprio progetto creativo a partire da una ricerca personale e autentica, utilizzando gli strumenti del corpo, della voce e della scrittura.

Durata: 6 incontri di un'ora e trenta ciascuno.

Il corso verrà attivato con un numero minimo di partecipanti.

Contenuto degli incontri

1. Gestione dello stato d'animo - Trainer: Consuelo Orsingher

I comportamenti (e prima ancora, la mente e i pensieri) si allenano esattamente come i muscoli: esercitarli significa renderli più forti, energici, reattivi e sicuri.

I risultati che si ottengono nella vita dipendono dalle azioni. Per questo, se si vuole cambiare qualcosa, bisogna iniziare cambiando sé stessi.

Il cervello ha bisogno di allenarsi giornalmente per raggiungere sempre i massimi risultati, per creare **l'atteggiamento più funzionale** per affrontare e risolvere le situazioni sfidanti, per costruire ogni giorno la propria felicità: in una frase, ciascuno deve allenarsi per essere la migliore versione di sé stesso.

2. La voce espressiva - Trainer: Lucia Valcepina

Tradurre le esperienze in scrittura, lettura espressiva o performance, attingendo al proprio vissuto, significa cercare la propria "voce espressiva", quella via intima e riconoscibile che ci permette di veicolare contenuti, idealità e forme estetiche in modo originale. Dalla scrittura autobiografica alla trasposizione narrativa, sull'esempio dei grandi nomi della letteratura contemporanea, si evidenzieranno i passaggi per costruire un percorso di comprensione del sé e di **elaborazione di una propria cifra stilistica**, in ambito comunicativo, relazionale e artistico, in relazione ai contesti di provenienza dei vari partecipanti.

3. Comunicazione efficace - Trainer: Consuelo Orsingher

La comunicazione è quel processo continuo che sperimentiamo sin da piccoli e che ci consente di gestire i nostri rapporti. Le finalità possono essere quelle di promuovere un business, vendere un prodotto, motivare un gruppo, rafforzare o riallacciare un rapporto, parlare in famiglia...

Ogni parola, ogni singolo movimento del corpo, lo sguardo, un messaggio inviato o no, generano una reazione nell'interlocutore. Quando non abbiamo il controllo della comunicazione, stiamo lasciando al caso la nostra intera esistenza. Incredibile, vero?

Comunicare in modo **efficace** significa sapersi esprimere con chiarezza, in ogni situazione e con persone diverse, sia **a livello verbale** (messaggio) sia **a livello non verbale** (postura, espressioni facciali, voce) ottenendo risposte in linea con le nostre aspettative. Non solo, vuol dire essere coerenti con il proprio stato d'animo e i propri valori.

In questo modo, la comunicazione si trasforma in **relazione**: il messaggio è compreso da chi ascolta e il segnale di ritorno (feedback) viene tenuto in altissima considerazione.

4. Dal Caos, la forma - Trainer: Lucia Valcepina

A partire dalle motivazioni e attitudini dei singoli partecipanti, si affronteranno i vari passaggi per **trasformare l'idea creativa in un progetto artistico**: dal brainstorming iniziale all'individuazione della forma espressiva più adeguata fino alla definizione di una vera e propria narrazione. Grazie al "gioco serio" della creatività, attingendo all'esperienza quotidiana con i suoi spunti umoristici, le sue ambivalenze e criticità generatrici di senso, si ipotizzeranno varie strategie e modalità per tradurre l'ispirazione in un racconto comunicabile, efficace e coinvolgente, sperimentando alcune tecniche narrative e interpretative.

5. Public speaking - Trainer: Consuelo Orsingher

Parlare in pubblico significa **essere convincenti anche davanti a migliaia di persone**, anzi, riuscire a gestire lo speech e lo stato d'animo davanti a più persone assicura il successo anche in ambienti più piccoli. I canali e le modalità di comunicazione si fondono insieme all'importantissima gestione dello stato d'animo.

Un percorso vincente e avvincente che crea sicurezza, aumenta l'autostima e insegna a gestire lo stato d'animo in ogni situazione.

6. Condivisione del sé - Trainer: Lucia Valcepina

I partecipanti saranno invitati a condividere frammenti dei propri elaborati in forma narrativa, drammaturgica o aforistica, a partire da alcuni suggerimenti di lettura espressiva. Il collage di esperienze darà così forma a una **prova corale**, improntata alla relazione scenica e alla rielaborazione del percorso, in vista di un nuovo e **consapevole sviluppo della propria creatività**.

CONTATTI

Consuelo Orsingher: www.consueloorsingher.it - info@consueloorsingher.it - cell: 348-4446070

Lucia Valcepina: www.lucialvalcepina.it - lucia.valcepina@gmail.com - cell: 349-3277534

Consuelo Orsingher

Vocal e mental coach certificata, si diploma in pianoforte (Conservatorio Nicolini, Novara) e in canto moderno-jazz (CPM, Milano); consegue il “Master in coaching” (EKIS, Reggio Emilia) ed è Master Advanced in PNL con Richard Bandler. Frequenta il “Corso di Perfezionamento per Compositori” (CET, fondato e presieduto da Mogol), il corso di Alta Formazione in “Psicologia della voce” (Università Cattolica, Milano) e il secondo livello del “Metodo Proel” presso l’ospedale M. Bufalini di Cesena. Nel corso degli anni studia pianoforte Jazz, percussioni, armonia jazz, canto lirico e segue i seminari di R. Gould, D. Panetta, M. Hendricks, A. Hera, L. Fedele, R. Gambarini, M. Manoni, M. Belli. Ha inciso jingles pubblicitari (Citroen, Conad, Spuma di Champagne, Mondo convenienza, Piattonone...). Come cantante solista, si è esibita con numerosi artisti del jazz: M. Scoca, S. Borzachiello, W. Calloni, Bebo Ferra, Attilio Zanchi, Stefano Dallora, Giovanni Falzone, Francesco D’Auria. Ha curato la parte musicale delle performance del teatro “No’hma” di Milano insieme al Maestro Alessandro Bianchi, esibendosi con numerosi musicisti e attori per diversi anni. Leader e fondatrice delle Ladiesgang, partecipa a diversi programmi televisivi sulle reti Mediaset e Rai (tra gli altri, una stagione di “Domenica in”). Concorsi: Vince il Premio Donida (Milano), il Concorso Nazionale Nuovi Talenti Jazz (Bergamo), il Premio per la miglior cover di Lucio Battisti e il Premio alla Personalità Artistica (Concorso Nazionale Poggio Bustone); il Premio della Critica FIOFA al Festival Nazionale “Spazio d’Autore” di Livorno e il Premio SIAE al Biella Festival. Finalista a “Note di Donna” (Piacenza jazz), premio nazionale M. Urbani, Videofestival Live, SanJorio festival, “Festival di Ghedi”. Discografia: “Emozionarsi a vivere”, “Made in Italy”, “Su di me”. Con le Ladiesgang “Senza titolo”, “Ladies Christmas dream”, “Tic tac svegliati”. Come cantautrice, ha all’attivo diversi singoli pubblicati sul suo canale YouTube. Pubblicazioni: “Ascolta la tua voce – A lezione di canto moderno da Consuelo Orsingher” - Ed. Carisch. “VoiceMotion”, metodo per migliorare la voce parlata.

Lucia Valcepina

Scrittrice e performer, laureata in Drammaturgia presso l’Università Cattolica di Milano, ha collaborato con il dipartimento di Italianistica del medesimo ateneo e con numerosi teatri e case editrici, nazionali e non. Si è occupata di percorsi formativi ed espressivi presso istituti scolastici, realtà artistiche e culturali, e di reportage nel mondo dell’arte per numerose testate. Ha ideato progetti pilota e condotto workshops per enti, associazioni e per lo Studio “Daniela Vita Schirinzi”. Attualmente, scrive per l’inserito culturale Stendhal de La Provincia di Como, Lecco e Sondrio, per il quale realizza anche la rubrica “Interviste dal bosco” dedicata a scrittori, artisti e intellettuali della contemporaneità, visibile sul suo canale Youtube. Ha pubblicato saggi di Storia del Teatro per la rivista “Comunicazioni sociali”, il reportage “Farfalle d’inverno” - Coop Editoriale Etica, il racconto lungo “Alfred e Jack” - Fabbrica dei Segni ed., ha firmato articoli di approfondimento per la rivista d’arte Nèura Magazine, e curato numerosi volumi, tra cui il romanzo collettivo del gruppo Schiribiz, presso la Biblioteca di Bormio, conducendo il relativo laboratorio di scrittura. Ha fatto parte delle compagnie teatrali dei registi Davide Benedetti e Guido De Monticelli e oggi collabora con i gruppi musicali e d’improvvisazione Caravan Social Band e Mopso Project. Nel 2019, ha scritto e portato in scena il monologo teatrale “Precari”, con il musicista e compositore Alessandro Castelli.



© Fabrizio Padovani