



EMOTIONAL INTELLIGENCE IN TEAM

”Il potere della musica di integrare e curare... è un elemento essenziale, è il più completo farmaco non chimico” - Oliver Sacks.

Progetto a cura di Cianfano Chiara e Orlandi Lorenzo

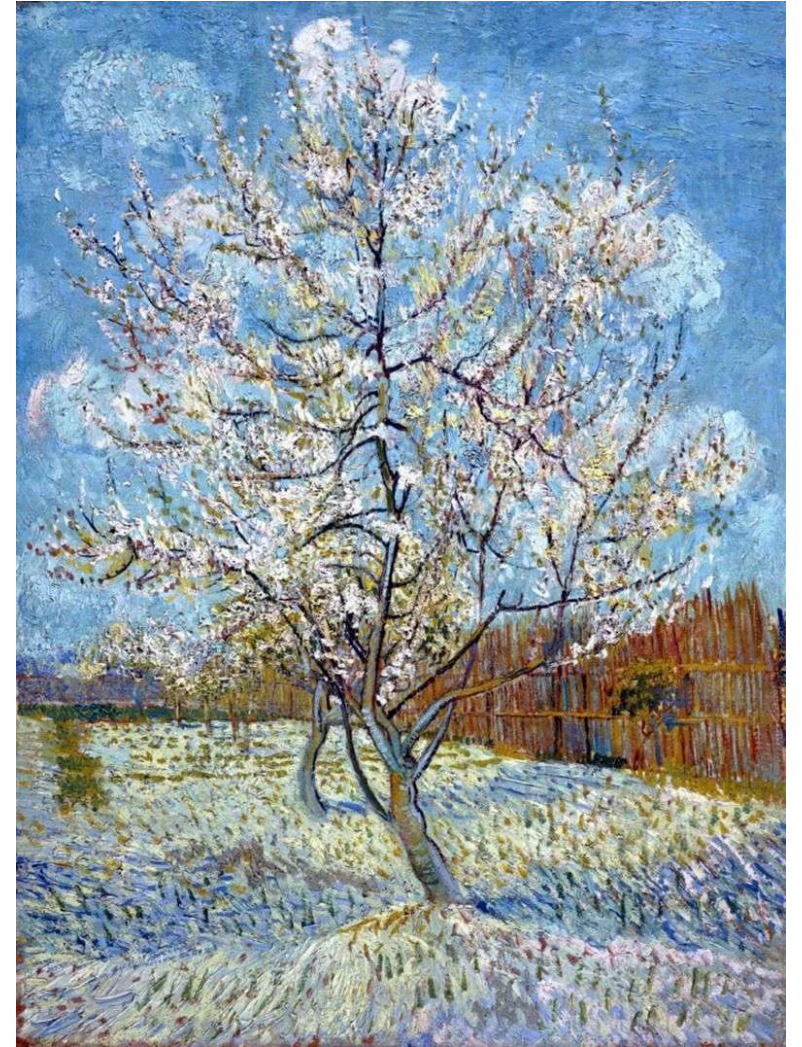
INTRODUZIONE

Nel periodo che stiamo vivendo è importante riprendere contatto con sé stessi per poter riprendere anche contatto con gli altri.



Ad ognuno di noi è chiesto di trovare nuove modalità per relazionarsi nel proprio team di lavoro e per mostrare sé stesso, dato che l'emergenza COVID -19 ha portato non solo le misure restrittive di distanziamento sociale e di uso dei dispositivi, che ci privano delle nostre espressioni più naturali, ma ci sta anche facendo abituare all'isolamento.

Le conseguenze sono ancora da osservare sul campo, ma crediamo sia importante dare l'opportunità alle persone di potersi rigenerare per fronteggiare al meglio le diverse conseguenze dell'emergenza, sia su un piano professionale che personale.





NASCE L'INCONTRO TRA MUSICA, PSICOTERAPIA E IL TEAM DI LAVORO

PSICOTERAPIA

Spazio emotivo e mentale per la persona per dare un nome e una forma alla propria dimensione esistenziale e, qualora contestualizzato in una cornice protetta e professionalmente ben costruita, può aiutare le persone a differenziarsi dal proprio malessere consentendo di evitare l'identificazione con "l'essere l'elemento sbagliato in un gruppo".

MUSICA

Un linguaggio non verbale, in grado di comunicare contenuti intimi e inconsci, sviluppa maggiori capacità cognitive, psicomotorie e socio-emotive oltre ad alleviare stati di stress.

GRUPPO

Cassa di risonanza che permette di trovare punti di incontro nell'altro, di creare e modulare le relazioni attraverso il confronto, ma anche di sviluppare l'empatia personale e l'accettazione di sé.

IL PROGETTO

Propone di

- ✓ aumentare la consapevolezza delle proprie emozioni e la percezione soggettiva della realtà: il nostro stato emotivo influenza fortemente la relazione con gli altri. Conoscere questo aspetto di sé e degli altri, all'interno di un team di lavoro, può aiutare a migliorare la capacità di lettura delle dinamiche interpersonali
- ✓ gestire le emozioni e i cambiamenti di stato d'animo durante le relazioni
- ✓ promuovere la sintonia tra i membri del gruppo stesso

Si cercherà di rendere i partecipanti consapevoli delle proprie capacità empatiche e insegnare loro a gestire le proprie emozioni in funzione dell'accettazione dell'altro.

IL PROGETTO

- ✓ E' costruito sulle specifiche caratteristiche del team e sulla domanda del committente
- ✓ Si articola in tre fasi
- ✓ Le fasi sono esperienziali
- ✓ I conduttori supportano la lettura dei significati e dei contenuti
- ✓ Si utilizzerà la musica e materiali di semplice recupero

CONDUTTORI DEL PROGETTO

Dott.ssa Cianfano Chiara V. , Psicologa Clinica, Psicoterapeuta Cognitivo-comportamentale, Formatrice

Si occuperà di offrire la cornice tematica e teorica, dare senso ed un aspetto verbale alle esperienze in vivo e cercherà di capire attraverso l'osservazione, eventuali aspetti di fragilità del team e se è opportuno prendersene cura e in quale momento.

Dott. Orlandi Lorenzo, Musicoterapeuta, Formatore

Si occuperà di dare vita alle esperienze in vivo attraverso attività studiate e misurate su ogni team, mettendosi in sintonia con il gruppo e con la co-conduttrice.

SEDE

I due conduttori si troveranno nella stessa sala per condurre il gruppo con più fluidità e avranno a disposizione musiche e un pianoforte.

I membri del team designato (massimo 6-8) potranno seguire il corso da una piattaforma on line (zoom, team, o altro) oppure dal vivo, presso la nostra sede a Mezzago o presso la sede del committente stesso.

DURATA

✓ Tre incontri da 1h e mezza circa

oppure

✓ 1 incontro di tre ore e un incontro di un'ora e mezza

L'orario sarà concordato con il committente.

RISE - MI SOLLEVERÒ (EDDIE VEDDER)

*...COSÌ VA IL MONDO
NON PUOI MAI SAPERE
DOVE RIPORRE TUTTA LA TUA FEDE
E DOVE TI PORTERÀ*

*MI SOLLEVERÒ
BRUCIANDO BUCHI NERI NEI RICORDI BUI
MI SOLLEVERÒ
TRASFORMANDO GLI ERRORI IN ORO*

*COSÌ PASSA IL TEMPO
TROPPO VELOCE DA DOMARE
IMPROVVISAMENTE INGOIATO DAI SEGNI
MA GUARDA UN PO'*

*MI SOLLEVERÒ
TROVERÒ LA MIA DIREZIONE MAGNETICAMENTE
MI SOLLEVERÒ
GIOCHERÒ IL MIO ASSO NELLA MANICA...*