



Gli studi e l'insegnamento in Comunicazione, insieme all' esperienza teatrale come attrice e regista mi rendono chiari alcuni presupposti fondamentali del nostro vivere in relazione con gli altri: tutti desideriamo essere visti, ascoltati e poi risultare interessanti, attrattivi e piacevoli.

E tutti lo siamo! Ma abbiamo nascosto questa purezza perfetta, gioiosa e libera sotto strati di esperienze, giudizi, pensieri e paure.

Essere attraenti non significa rispondere a canoni di bellezza e personalità prestabiliti, significa piuttosto essere consapevoli e sicuri di sé. La sicurezza e l'autostima fioriscono in un campo coltivato con la consapevolezza, la gioia, l'ascolto, l'assertività, la libertà di esprimersi e di muoversi nello spazio. Centra con la personalità e con come essa si manifesta all'esterno.

Superare il dualismo mente-corpo significa comprendere che uno è manifestazione dell'altro e che agendo su uno modelliamo l'altro e viceversa.

Mi appassiona aiutare le persone a tirare fuori tutta la loro bellezza, espressività e quello che chiamo self-comfort. Vincere l'imbarazzo e il disagio nell'esprimersi, esprimersi in maniera chiara, assertiva, piacevole all'udito e alla vista, scoprire le potenzialità e gli strumenti espressivi che abbiamo a disposizione.

Propongo un lavoro teorico e pratico su:

- comunicazione verbale, non verbale e paraverbale,
- ascolto,
- assertività,
- tecniche di public speaking,
- studio della voce,
- studio del movimento espressivo e pre-espressivo,
- intelligenza emotiva, gestione delle emozioni e ricerca della gioia.

Consulenze individuali e in gruppo.

Per informazioni [silvanabagnato@asasicurezza.eu](mailto:silvanabagnato@asasicurezza.eu) tel. 3480836639