

COME CREARE UN GRUPPO:

tecniche ed esercizi per sviluppare la coesione, la fiducia e il lavoro di squadra

Questo corso di formazione è pensato per chi conduce gruppi di bambini, ragazzi e adulti e deve sviluppare la cooperazione, la **fiducia** e il **lavoro di squadra**.

Attraverso esercizi e tecniche teatrali consolidate da sperimentare in prima persona attraverseremo le fasi principali utili alla creazione di un gruppo che lavora bene insieme:

- **Giochi per rompere il ghiaccio** - creare un clima di accoglienza e disponibilità reciproca
- **Piccole ritualità per iniziare e terminare le attività** - costruire confini chiari e senso di appartenenza
- **Movimenti in relazione allo spazio e al gruppo** - sviluppare consapevolezza spaziale e presenza fisica collettiva
- **Ascolto e sintonizzazione** - allenarsi a percepire sé stessi e gli altri nel qui e ora
- **Esercizi di fiducia** - creare le basi per la collaborazione autentica
- **Trovare il proprio momento** - imparare a riconoscere quando agire e quando attendere
- **Leadership e followership** - alternare i ruoli di guida e di ascolto attivo
- **Comunicazione non verbale** - scoprire le molteplici forme di espressione oltre la parola
- **Espressività fisica e gestuale** - ampliare il proprio repertorio comunicativo corporeo
- **Piccole improvvisazioni in gruppo e a coppie** - mettere in pratica cooperazione e creatività condivisa

Il corso alterna momenti di esperienza diretta e riflessione condivisa, per recepire nel modo corretto gli esercizi e sapere come proporli in seguito in altri contesti.

Far parte di un gruppo che non giudica ma sostiene è un'esperienza trasformativa per tutti i componenti. Quando ci si sente **accolti senza timore** di essere valutati negativamente, si sviluppa la **fiducia in sé stessi**, cresce la voglia di impegnarsi e **dare il meglio**, e ci si sente liberi di proporre idee e soluzioni anche creative o inusuali, senza paura, favorendo il problem solving.

Un ambiente di questo tipo crea un **circolo virtuoso**: più ci si sente sostenuti, più si è disposti a mettersi in gioco; più ci si mette in gioco, più si sperimentano successi (anche piccoli) più cresce l'autostima e più si diventa capaci di sostenere a propria volta gli altri membri del gruppo.

Inoltre, una volta sperimentato sulla propria pelle cosa significa essere parte di un gruppo supportivo, è molto più probabile che si tenda a **riproporre questo modello positivo** nelle situazioni future.

L'esperienza diretta del sostegno reciproco diventa un riferimento interno, un "sapere incarnato" che orienta naturalmente verso **dinamiche relazionali più sane ed efficaci**, sia in ambito professionale che personale.

Avere vissuto l'esperienza di essere sostenuti permette di comprendere dall'interno quali sono gli ingredienti necessari per creare quella qualità di relazione, e di riconoscere quando invece stanno emergendo dinamiche di giudizio o esclusione che vanno tempestivamente corrette.

INFO PRATICHE:

dove: teatro trebbo via de Amicis 17 Milano

quando: 10 e 11 gennaio 2026 dalle 10 alle 13 e dalle 14 alle 17

costo euro 140, acquistabile anche con carta del docente

LAINI MARZIA educatrice alla teatralità di II livello, ideatrice del metodo "teatro psicomotorio" istruttrice di ginnastica psicomotoria, attrice, operatrice olistica. Insegna teatro da oltre 25 anni nelle scuole della Lombardia. Iscritta a SIAF Italia nel registro professionale de operatore olistico con livello professional, codice LO3533P-OP. Professionista disciplinato ai sensi della Legge n° 4/2013."