

in.
sì
me

il Centro
per le Famiglie
di Mantova

Lia

Lavoro, Informazione, Ascolto

PROGRAMMA

OTTOBRE > DICEMBRE 2022

TROVA LA TUA VOCE

PER PARLARE IN PUBBLICO E NON SOLO.

MARTEDÌ 4, 11, 18, 25 OTTOBRE; 8, 15, 22, 29 NOVEMBRE
DALLE ORE 18.00 ALLE 19.30

RIVOLTO A DONNE DAI 18 ANNI IN SU

Gli incontri partono dalla consapevolezza che la voce e il corpo di una donna hanno sempre in loro qualcosa di speciale. La nostra voce è la componente individuale che ci caratterizza come persone, è la risposta alla domanda "Cosa penso di me?".

Ecco perché, attraverso un percorso di public speaking, ci si propone di andare a scoprire quella voce e utilizzarla in modo coerente con quello che si vorrebbe esprimere. Tanti consigli attraverso i quali si potrà realizzare un proprio "bilancio vocale", imparare ad esprimere la propria vera voce e svilupparne le potenzialità inesprese.

La voce ha un corpo e dei muscoli e una struttura da allenare esattamente come il resto del nostro organismo. Durante le lezioni si forniranno basi teoriche ed esercizi pratici: da una breve analisi dell'apparato fonatorio, passando per alcuni consigli tecnici (sia vocali che di postura fisica) sino alla lettura di testi di narrativa di autori noti, con la convinzione che non sia importante solo "cosa" si legge o si dice, ma "come" lo si fa.

Conducono: Federica Restani, Attrice;

Silvia Gandolfi, Attrice

Ars Creazione e Spettacolo

VIAGGIO AL FEMMINILE

UN NUOVO PERCORSO DI GRUPPO ALLA RI-SCOPERTA DELLA PROPRIA AUTOSTIMA

GIOVEDÌ 27 OTTOBRE; 3, 10, 17 NOVEMBRE

DALLE ORE 18.00 ALLE 19.30

RIVOLTO A DONNE DAI 18 ANNI IN SU

Un ciclo di incontri dedicato a donne che desiderano investire su di loro. Il viaggio inizia dalle donne stesse, dalle proprie risorse, per procedere nel percorso di autoaffermazione, attraverso la comunicazione assertiva, per comprendere, gestire, modificare i pensieri e le emozioni che talvolta possono sabotare il proprio benessere. Il punto di approdo è l'aumento del senso di autostima ed autoefficacia, in un'ottica di crescita personale.

Conduce: Dott.ssa Cristina Ferrari, Psicologa
Cooperativa Centro Donne Mantova Onlus

L.I.A. è iniziativa, opportunità e servizi rivolti a donne e giovani donne e nasce per informare, orientare, creare reti e legami al femminile. L.I.A. propone supporto e ascolto su servizi al lavoro e/o su specifici progetti di inserimento/reinserimento lavorativo e di empowerment femminile; informa su servizi di welfare, conciliazione, cura e benessere per sé e per la propria famiglia; ospita incontri, laboratori, momenti informativi e formativi; è incubatore di proposte e idee al femminile.

Il servizio è accessibile il martedì dalle 9.00 alle 12.00 senza appuntamento e su appuntamento dal lunedì al venerdì contattando il +39 328 1367354 (anche WhatsApp) o scrivendo a info@centrofamiglieinsieme.it

L.I.A. ha la sua sede fisica (e di senso) a Insieme Centro per le Famiglie di Mantova in via Ariosto n. 61 Mantova (quartiere Valletta Valsecchi).



Via Ariosto 61, Mantova
(Valletta Valsecchi)
www.centrofamiglieinsieme.it

PROPOSTE GRATUITE e rivolte ai residenti del Comune di Mantova
ISCRIZIONI tramite e-mail arealudica@centrofamiglieinsieme.it
oppure via telefono/WhatsApp al + 39 328 1367354