



**Esperienza di Biodanza:  
corso di formazione aziendale  
presso l'Azienda Ospedaliera  
"Cannizzaro" di Catania**

**Patrizia Barassi**

**Firenze, 30-05-2015**

Applicazione del  
metodo della  
**Biodanza**  
**(sistema Rolando  
Toro)**

ad un progetto di  
Formazione  
con ECM  
indirizzato a  
**medici, infermieri  
e terapeuti**



# Obiettivo del corso

- Miglioramento delle capacità relazionali e comunicative
- Acquisizione delle conoscenze teoriche ed esperenziali in tema di comunicazione verbale e non verbale
- Miglioramento delle conoscenze sulla comunicazione efficace e ascolto attivo come elemento per la riduzione dei conflitti tra partner lavorativi



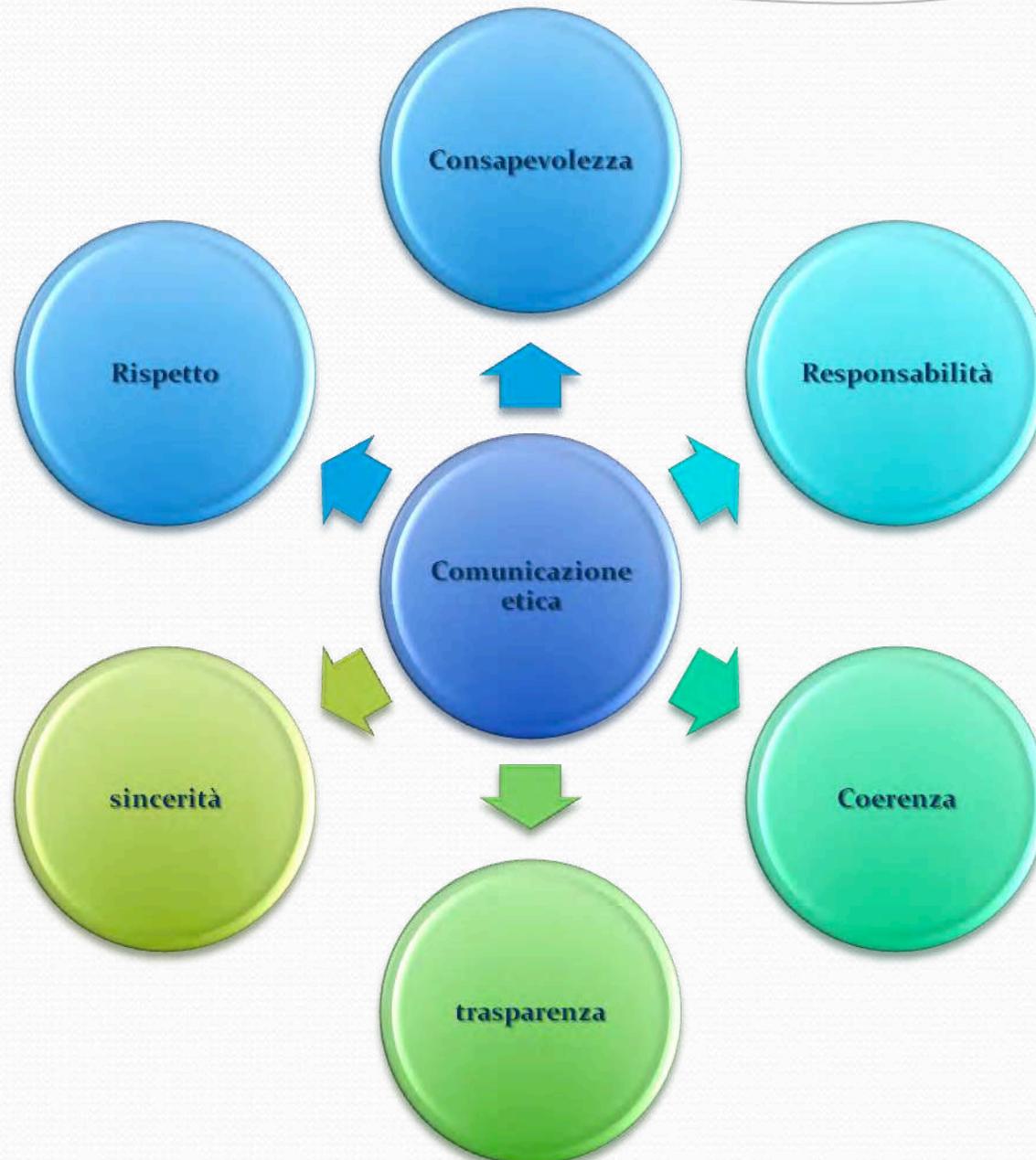
**Perché un corso sulla  
comunicazione in  
ospedale?**

# La comunicazione

- Comunicare è alla base della vita
- Esistere significa comunicare
- Ogni sistema vivente è impegnato in un costante scambio di informazioni con il proprio microambiente
- La nostra vita personale e lavorativa è impregnata di comunicazione

- L'incontro è quello che noi quotidianamente abbiamo lavorando in contatto con gli altri, proprio per la tipologia di lavoro che si svolge in questo ambito. È uno scambio tra persone fatto di sguardi, sorrisi, vicinanza fisica oltre che di parole





# Esercizi di Biodanza/1

- **Camminata fisiologica**

Contatto con il proprio corpo e con il proprio movimento attraverso ritmo, sinergia, equilibrio, flessibilità, controllo volontario, etc.

Assumendo così la consapevolezza di sé.



# Esercizi di Biodanza/2

- **Camminata a due**

Camminare in coordinazione con un'altra persona mantenendo lo stesso ritmo ed in sintonia reciproca.

Sviluppa la capacità di coordinarsi con l'altro e sensibilizzarsi alla sua presenza.

Uscire dall'individualismo per andare verso la complementarietà.



# Esercizi di Biodanza/3

- **Gioco del battipalmi**

Essere insieme nello stesso ritmo, in maniera naturale è essenziale nella comunicazione umana e nell'esperienza di un legame sociale cordiale.



# Esercizi di Biodanza/4

- **Danzare a due**

Stimola la capacità di danzare ritmo con l'altro.

È un esercizio di integrazione con l'altro coniugando un ritmo comune, mettendo insieme, con rispetto, un movimento condiviso.



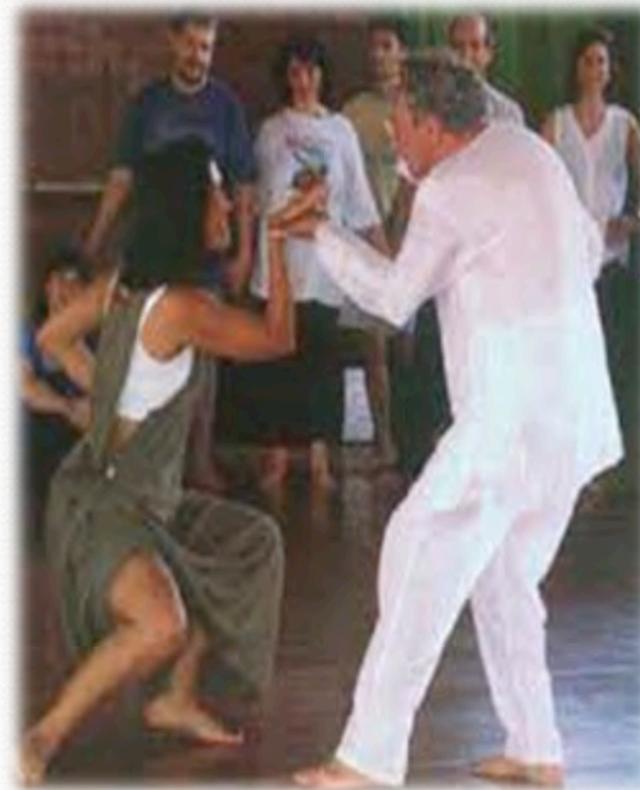
# Esercizi di Biodanza/5

- **Eutonia di mani**

“Eutonia” = stesso tono.

Stimola l'incontro con sensibilità cercando una perfetta connessione con l'altro e creando armonia nel comunicare.

Non c'è chi comanda né chi si sottomette; ci si allena all'equilibrio e all'empatia; crea forme di comunicazione creativa.



# Esercizi di Biodanza/6

- **Ronda**

Stimola l'integrazione del gruppo e l'espressione dell'affettività, riscattando il senso di appartenenza e la solidarietà (gruppo lavorativo, famiglia, comunità, etc.)



# Esercizi di Biodanza/7

- **Esercizi di fluidità**
  - Esercizi al rallentatore, per sensibilizzare il sentire e il diventare reattivi, ascoltarsi ed ascoltare.
- **Esercizi di contatto**
  - Giochi ritmici di gruppo, esercizi di contatto sensibile attraverso la carezza e l'abbraccio (che rappresenta il prendersi cura)



**La bellezza, il piacere,  
la gioia di vivere e di realizzarsi,  
appartengono a tutti coloro  
che riescono ad incontrare  
profondamente  
se stessi e gli altri.**

**(Rolando Toro)**

