



— PRESENZA · CORPO · VOCE

Master Body & Voice

Prima di accompagnare l'altro, il coach impara ad abitare sé stesso.

DURATA

18 ore · 3 giorni



Giovanna Giuffredi
Master Certified Coach



Marco Cavalcoti
Attore · Premio Ubu 2022

PERCHÉ QUESTO MASTER

Il coaching vive attraverso il corpo che ascolta, la voce che sostiene, lo sguardo che accoglie, il silenzio che dà spazio.

Ogni sessione di coaching è una relazione viva, che si costruisce nello spazio tra due corpi, due voci, due presenze. Eppure, quante volte il coach rimane nel livello cognitivo, perdendo il contatto con la propria fisicità e con quella del cliente?

Body & Voice è un Master intensivo di 3 giorni dedicato a coach professionisti e coach in formazione che desiderano sviluppare una presenza più solida, autentica e trasformativa nella relazione di coaching.

Attraverso pratiche esperienziali derivate dal teatro professionale, il percorso lavora su corpo, voce, sguardo, silenzio, emozioni e comunicazione, per aiutare il coach a diventare più consapevole del proprio impatto relazionale.

Non si tratta di imparare a recitare o di applicare tecniche comunicative standard. Si tratta di esplorare come il coach abita la relazione, come ascolta, come sostiene lo spazio, come comunica fiducia, come resta presente anche nei momenti di intensità emotiva.

Un percorso per allenare competenze fondamentali del coaching: presenza, fiducia, ascolto profondo, comunicazione, consapevolezza e autoregolazione emotiva. Perché un coach che sa gestire sé stesso può accompagnare il cliente con più efficacia, profondità e responsabilità.

18

ore di percorso complessive

2+16

2 ore online e 16 ore in presenza

3

giornate in presenza

Per chi mette la relazione al centro del proprio lavoro

Il master è pensato per coach professionisti certificati o in formazione, che vogliano integrare la dimensione corporea e vocale nella propria pratica, e per tutti coloro che lavorano in contesti in cui la relazione e la comunicazione interpersonale sono al centro del proprio ruolo.



— PROFILI POTENZIALI

Life coach e business coach

Coach in formazione (percorsi ICF e altri)

Trainer e facilitatori

Consulenti di sviluppo organizzativo

— APPLICAZIONE

Sessioni individuali di coaching

Percorsi di gruppo e team coaching

Formazione aziendale e leadership

Percorsi formativi e professionali

— LA STRUTTURA DEL PERCORSO

GIORNO 1

La presenza

Il corpo nello spazio e la voce come identità

GIORNO 2

L'espressione

Identità incarnata ed eterodirezione

GIORNO 3

La relazione

La sessione come spazio di incontro e integrazione

GIORNO 1

La presenza

01

Il lavoro inizia dal punto di partenza principale: il corpo che abita lo spazio. Prima di qualsiasi tecnica, c'è l'esperienza di essere presenti, di sentirsi radicati, di permettersi di essere visti.

01 Il corpo nello spazio

Warm-up somatico: presa di contatto con il proprio corpo in movimento

Esercizi di radicamento e ascolto propriocettivo

Lavoro sull'asse corporeo e sulla postura come espressione dell'intenzione

Il peso, l'equilibrio, il ritmo: basi fisiche della presenza scenica e relazionale

02 La voce come identità

Anatomia pratica della voce: respiro, risonanza, proiezione

Esercizi di ampliamento e radicamento emotivo dell'espressione vocale

Voce e intenzione: come il tono veicola la relazione prima delle parole

La voce nella sessione di coaching: strumento di ascolto e di specchio

Al termine della prima giornata, i partecipanti avranno stabilito un contatto più consapevole e fiducioso con le proprie risorse corporee e vocali, scoprendo risorse espressive spesso inesplorate.

GIORNO 2

L'espressione

02

La seconda giornata è dedicata all'espressione e alla relazione: come l'identità si manifesta nello spazio condiviso, come il corpo e la voce comunicano prima e oltre le parole, come il coach può abitare il proprio ruolo con autenticità e autorevolezza.

Identità incarnata e

03 Public En-Acting

Il concetto di identità dinamica: non ciò che si mostra, ma ciò che si incarna

Esercizi sull'esposizione consapevole: essere presenti senza maschere comunicative

Autorevolezza non esibita: come la presenza si impone senza sforzo

Coerenza tra pensiero, voce e corpo nella comunicazione con il coachee

04 L'eterodirezione nel coaching

Introduzione al concetto di eterodirezione: come le indicazioni esterne trasformano la percezione di sé (dalla pratica teatrale di Fanny & Alexander)

Esercizio 1 – Movimento guidato: raccogliere le qualità espressive dei colleghi e restituirle come istruzioni

Esercizio 2 – Voce in eterodirezione: condurre un discorso con toni e intenzioni guidati da stimoli esterni

Debriefing: connettere l'esperienza all'ascolto attivo e all'empatia

L'eterodirezione aiuta il coach a "spogliarsi" del proprio modo abituale di agire, mescolando istinto e ragione, e a sperimentare nuove modalità di espressione che ampliano la qualità della presenza nella sessione.

GIORNO 3

La relazione

03

L'ultima giornata integra tutto il lavoro precedente nella dimensione relazionale vera del coaching: la sessione come spazio di incontro, di ascolto profondo, di presenza condivisa.

05 Il coaching come relazione viva

Esercizio 3 – Coach guidato in eterodirezione: esplorare connessioni interpersonali che superino i bias

Simulazioni di sessione con feedback sul linguaggio corporeo, vocale e relazionale

Ascolto profondo: imparare a ricevere l'altro con tutto il corpo, non solo con la mente

La gestione dello sguardo e del silenzio come strumenti attivi

06 Integrazione e consolidamento

Riflessione collettiva sui tre giorni: cosa è emerso, cosa è cambiato

Strumenti di auto-monitoraggio per continuare il lavoro nella pratica quotidiana

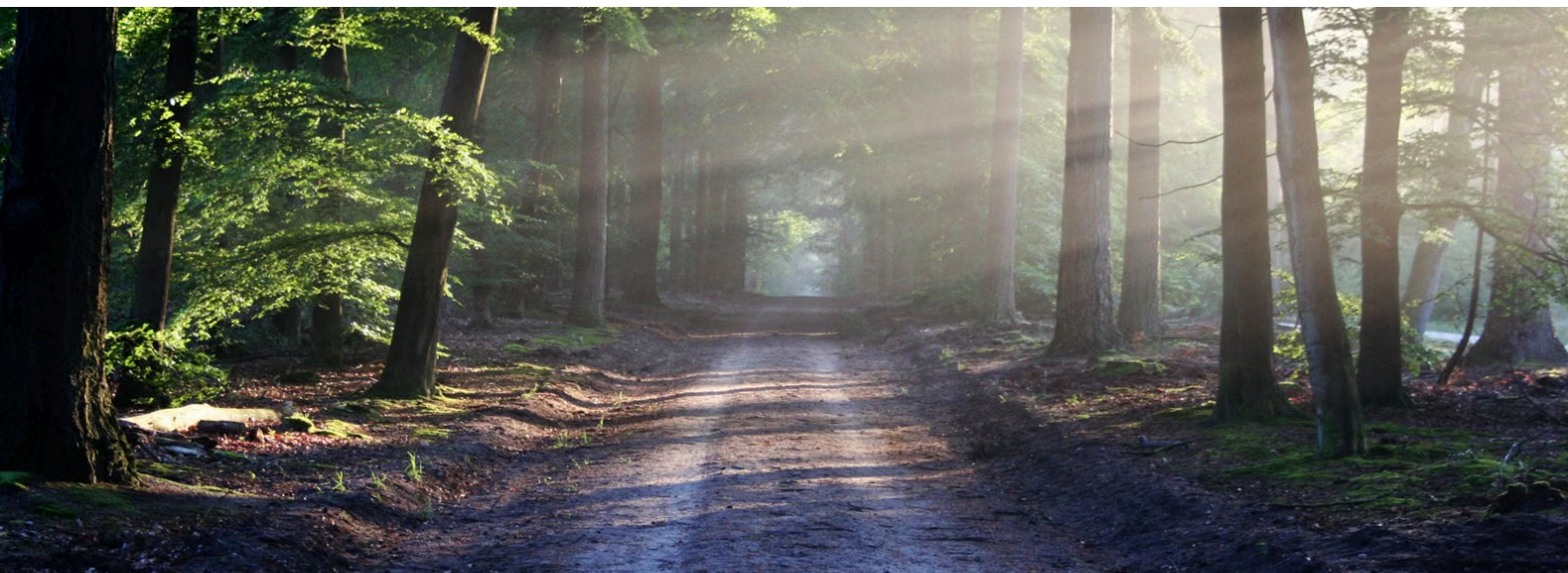
Sessione di feedback condiviso: ogni partecipante porta un insight trasformativo

Chiusura rituale: un atto espressivo individuale a sintesi del percorso

Il master si conclude con una valutazione condivisa in cui ogni partecipante esprime come l'esperienza abbia modificato il proprio bagaglio professionale e personale. Vengono forniti strumenti concreti per integrare gli apprendimenti nella pratica di coaching.

— IL METODO

Il teatro è utilizzato come dispositivo formativo e non come fine performativo.



Il percorso è esperienziale, progressivo e adattivo: ogni gruppo diventa parte attiva nella costruzione del lavoro. Le pratiche derivano dalla formazione dell'attore e includono:

Ascolto e attenzione al momento presente

Relazione con lo spazio e con l'altro

Uso consapevole della voce

Il corpo come luogo di senso

Gestione dell'esposizione e dello sguardo

Integrazione di istinto e ragione attraverso l'eterodirezione

Il programma rifiuta modelli rigidi e pacchetti preconfezionati. Ogni intervento è calibrato sulle esigenze specifiche del gruppo, con un'attenzione costante alla coerenza tra identità personale, ruolo professionale e contesto di azione. La personalizzazione non è un elemento accessorio, ma il cuore del progetto.

ATTESTATO

Verrà rilasciato un attestato di partecipazione. È in corso la richiesta ad ICF del riconoscimento delle credenziali CCE e RD.

I DOCENTI

Chi conduce il percorso



Giovanna Giuffredi

MASTER CERTIFIED COACH

Psicologa, Master Certified Coach e Mentor ICF, Founder e CEO di Life Coach Italy, Owner, Direttore didattico e trainer di Advanced Coach Academy. Componente del Board ICF Italia nel 2006-2007, Vice presidente nel 2008 e Presidente ICF nel 2016. Esperta in sviluppo dei talenti e delle potenzialità umane, lavora con enti pubblici, aziende e privati. Ha fondato ed è Direttore editoriale di Coaching Time. Autrice di podcast, articoli e varie pubblicazioni, l'ultima è "L'Onda del Coaching" Ed. Piccin. Ha lavorato come Coach in programmi televisivi (Sky – Real Time e La7). Collabora con varie testate giornalistiche. Per Job24, il canale lavoro del sole 24ore, ha realizzato innumerevoli video sul Coaching.



Marco Cavalcoli

ATTORE · PREMIO UBU 2022

Attore di teatro, cinema e televisione con una carriera internazionale che include collaborazioni con il Piccolo Teatro di Milano, il Teatro di Roma, La Biennale di Venezia, il Romaeuropa Festival, il KunstenFESTIVALdesArts di Bruxelles e numerosi altri palcoscenici europei. Ha vinto il Premio Ubu per il miglior attore italiano nel 2022 e ha ricevuto altre due nomination allo stesso riconoscimento nel 2008 e nel 2012. Incide regolarmente audiolibri e radiodrammi per Rai Radio 3, Audible, Storytel e Emons edizioni. Insegna recitazione all'Accademia Nazionale d'Arte Drammatica Silvio D'Amico, alla Scuola del Piccolo Teatro di Milano e alla STAP Brancaccio di Roma. Ha una consolidata esperienza formativa con manager e professionisti in contesti aziendali (Banca Intesa), universitari (La Sapienza, Tor Vergata, Link Campus) e del terzo settore. Come acting coach ha lavorato, tra gli altri, con Daniel Sharman per la serie TV Rai I Medici. Il suo percorso formativo Public En-Acting — dal quale questo master prende le mosse — nasce dall'esperienza teatrale come spazio di verità, ascolto e relazione, e si fonda sull'idea che saper esprimere pienamente la propria identità sia una competenza essenziale per valorizzarsi in ogni contesto professionale e pubblico.

3 giornate in presenza

LEZIONE	GIORNATA
La presenza	Giornata 1
L'espressione	Giornata 2
La relazione	Giornata 3

Presenza, fiducia, ascolto profondo, comunicazione e autoregolazione emotiva

Pratiche esperienziali derivate dal teatro professionale (Public En-Acting)



ISCRIZIONI E PAGAMENTI

01

Iscrizione online dalla pagina del corso

02

Bonifico bancario o carta di credito, con possibilità di pagamento rateale

03

Per informazioni: WhatsApp o telefono 06 88975061 - info@lifecoachitaly.it

ISCRIZIONI APERTE

Pronto a iniziare il tuo percorso?

lifecoachitaly.it/corsi/master-body-voice

WhatsApp e telefono · 06 88975061

info@lifecoachitaly.it