



con il patrocinio di  CITTÀ DI ASSISI

è stato richiesto il patrocinio di  Regione Umbria
Assemblea legislativa



9° Convegno tematico di formazione continua

parola di donna

cittadinanza attiva e diritti umani: un discorso al femminile

sabato 24 giugno 2017, ore 9.00-18.30
Cittadella di Assisi, via Ancajani 3 - Assisi (PG)



Laboratori esperienziali

Rosella De Leonibus, psicologa-psicoterapeuta e formatrice, *I sì e i no della nostra vita. Desideri e limiti, scelte e passioni nel teatro dell'esistenza.*

Tra desideri e limiti è stata tracciata, più o meno consapevolmente, la strada della nostra vita.

Gli incroci e le svolte sono i sì e i no che abbiamo detto, e anche quelli che non abbiamo pronunciato, quelli che non ci siamo permesse di affermare.

Attraverso le tecniche dello psicodramma gestaltico, col sostegno del gruppo, andremo a esplorare e potenziare le possibilità che abbiamo in mano per tracciare consapevolmente il nostro cammino, qui ed ora per la prossima tappa.

Alessia Fabbri, pedagoga e formatrice, *Work life balance, alleniamoci alla fluidità tra vita e lavoro.*

Work life balance significa bilanciare il tempo del lavoro e quello della vita privata (e in particolare del lavoro di cura), azione riconosciuta nella sua importanza non solo per il benessere dei lavoratori e delle lavoratrici ma anche per gli aspetti benefici traducibili in termini produttivi per le aziende. In questo workshop attraverseremo, grazie all'autonarrazione, la nostra personale configurazione per facilitare quel processo di conciliazione tra aree quotidiane e cruciali della nostra quotidianità. Conciliare consente di costruire ponti percorribili da entrambi i lati, significa poter mettersi in contatto con se stessi senza per questo non ascoltare l'altro, sia esso il nostro bambino, il nostro lavoro, il nostro compagno.

Silvana Liberati, formatrice teatrale, *Con voce di donna.*

Se ascoltiamo parlare qualcuno con un tono monocorde viene spontaneo distrarci, se al contrario il discorrere è colorito e vivace ne assorbiamo anche le sfumature.

La forza espressiva della voce è legata a una corretta respirazione, alla scansione delle parole, al giusto volume, al tono brillante, al timbro mutevole.

Come il corpo, anche la voce può essere allenata con esercizi semplici e divertenti per poter scoprire gli aspetti più inimmaginabili del nostro comunicare.

Questo breve laboratorio vuole stimolare le/i partecipanti a mettersi in gioco per sperimentare le tecniche basilari dell'uso della voce.

Silvana Sonno, scrittrice, *... ma che genere di diritti?*

“Chi sono le donne di cui parla la Costituzione? Ci somigliano, ci piacciono? Siamo noi?” La Carta riconosce alle donne piena cittadinanza o invece regala loro una cittadinanza dimezzata? Ci considera soggetti autonomi o invece soggetti da tutelare? C'è bisogno di un nuovo patto di cittadinanza, che tenga conto dell'evoluzione della nostra società e in cui le parole delle donne siano incluse nelle leggi che vogliono tutelarle, per garantirne il giusto valore di inclusività?

Nel corso del workshop rifletteremo su questi temi a partire dalla rilettura di alcuni articoli della nostra Carta Costituzionale.