

# TEMPO D'EMPATIA

Siamo tutti attori.

**Il regista apre ONLINE la palestra del corpo emotivo**

*La parola empatia è composta da due parole, "en" (dentro), e pathos (sentimento o sofferenza).*

L'empatia è la capacità di comprendere quelli che sono gli stati d'animo altrui, dalla gioia al dolore, percependone quindi le emozioni. Il significato etimologico: "sentire dentro", oppure mettersi nei panni di un'altra persona.

Mi occupo di formazione teatrale da tanti anni, vissuta sempre come un'esperienza interiore, unica e incomparabile. Durante la mia carriera ho incontrato persone di ogni genere: artisti, professionisti, individui, curiosi e scettici, che desideravano attivare un'opera su sé stessi, e li ho supportati nei loro viaggi esplorativi, artistici e professionali. Se hai bisogno di: recuperare energia, ricaricare la tua creatività, prepararti a casting e / o concorsi non esitate a contattarmi. Insieme possiamo ottenere sicurezza e determinazione per le tue audizioni e / o conferenze, possiamo formulare progetti creativi per la tua azienda, comunicare attraverso una telecamera, conoscere i piccoli segreti per apparire e presentarti al meglio anche dentro un'inquadratura e perché no, amarti di più ....

## ACTING COACHING

**Il coach è una figura molto importante, utile, perché opera con metodi pratici, funzionali alle tue esigenze.**

**In poche battute ti da le indicazioni necessarie per individuare le sfumature di un carattere o un personaggio che devi interpretare. Un respiro, un volume, una velocità, un gesto, una pausa fanno la differenza, ma a volte sfuggono o non si mettono a fuoco. Il coach ti aiuta a individuare le intenzioni, su quale parte del corpo poggiano le emozioni, quale muscolo utilizzare per esprimerle. Ti allena ad ascoltarti, a tirar fuori i ricordi per raccontare il tuo mondo sensoriale. Ti ascolta per imparare a indirizzare le tue battute. Il coach è un regista concentrato solo sulle tue performance d'attore, di scena e di vita. Insomma un addestramento per i meno esperti e una verifica per i professionisti. Lo sguardo di un interlocutore preso in prestito, la possibilità di confrontarsi, per potenziare l'interpretazione di qualsiasi testo, con le parole e col silenzio.**

## LIFE COACHING

**Un percorso che strutta il teatro per ristabilire l'armonia con sé stessi: fisicamente, emotivamente e mentalmente. Una formazione che attinge alla memoria del corpo per risalire fino alla voce e al testo e diventare storia, racconto, narrazione. Ascoltare il proprio corpo, legittimarlo alla percezione e all'esplorazione delle emozioni e della storia personale. Imparare ad accogliere uno sguardo e guardare senza pregiudizio. Dare spazio all'immaginazione. Assaporare il piacere di essere sé stessi. Sollecitare la comunicazione e il dialogo tra il corpo e l'anima. Conoscersi a vicenda, accettarsi, al fine di neutralizzare l'arroganza e il disagio. Conservare l'utilità dell'esperienza che ci rende un contenitore mai troppo pieno. Usare, migliorare e avere fiducia nelle proprie risorse. Acquisire consapevolezza dello spazio. Svuotarsi per riempirsi nuovamente. Viaggiare senza partire.**

In questo quotidiano così individualista in cui siamo tutti chiusi nel nostro piccolo universo, indipendentemente dall'ambiente sociale o professionale, dobbiamo trovare un modo per comunicare meglio con noi stessi e con il mondo esterno, presentarci e comprendere meglio il nostro interlocutore. Il nuovo mondo ci chiede di più. Impariamo a sviluppare il nostro potenziale, gestire aspettative, ascoltare il nostro corpo e armonizzare la nostra voce. Valorizziamo la nostra personalità svelando il bagaglio della nostra storia, mettendola al servizio della comunicazione, della scena, del nostro lavoro o della personalità dell'azienda che rappresentiamo. Impariamo ad essere professionali mantenendo una vigorosa e sana umanità, a comunicare attraverso una telecamera o riempire uno schermo. Esploriamo le nostre risorse fisiche, emotive e creative per renderle produttive.

## PAOLA GRECO

Ha iniziato giovanissima, contagiata e coinvolta dalla passione del padre, appassionato e insaziabile uomo di cultura e di teatro, che fondò, nel 1965 lo spazio storico di Catania, il Teatro Club. Nel 1995, Paola prende in consegna il testimone, e inizia l'avventura di direttore artistico. Da allora pianifica, organizza e produce rassegne, spettacoli e eventi di vario genere. Da più di 20 anni si occupa, con particolare impegno, d'informazione e formazione teatrale, all'insegna della sperimentazione e della ricerca. S'innamora del lavoro di regista e coach teatrale, lavorando per anni a fianco di attori di vario tipo. Realizza diversi cortometraggi e documentari e lavora come aiuto regia e acting coach in varie produzioni cinematografiche. In seguito alla chiusura del Teatro Club, si trasferisce a Parigi dove lavora come regista, autore e insegnante. Nel 2017 decide di rientrare a Catania dando vita ad una nuova realtà culturale per la città: OPEN - Creative Work Space, uno spazio che raccoglie contenuti, invita alla curiosità e alla voglia di pensare, fare e condividere cultura. È un'insaziabile promotrice di teatro, dell'arte vivente, di cultura e di curiosità.

Info: [www.paolagreco.net](http://www.paolagreco.net) - [paolagrecoparis@gmail.com](mailto:paolagrecoparis@gmail.com) - T. +39 335 8403900

Link: [https://www.youtube.com/user/PAOLAGRECOPARIS/videos?view\\_as=subscriber](https://www.youtube.com/user/PAOLAGRECOPARIS/videos?view_as=subscriber) - <https://vimeo.com/39483663>