



TU SEI LA TUA STORIA – SCRITTURA AUTOBIOGRAFICA PER TUTTI #TUSEILATUASTORIA

## **SCRITTURA AUTOBIOGRAFICA PER RACCONTARE IL CAMBIAMENTO**

*Scrivere per sé, scrivere per gli altri, scrivere come cura, scrivere per comunicare*

Vuoi metterti in gioco con la scrittura autobiografica a mano per trovare la tua storia, imparare a raccontarla e focalizzarti su quanto comunicarti efficacemente con le parole può migliorare la qualità delle tue giornate?

Hai mai pensato alle parole che usi per parlare di te a te stesso e a quanto lavorare sulle parole “piombo” per trasformarle in parole “opportunità” possa sostenerti in un momento di passaggio e cambiamento, facilitando il tuo percorso?

Questo è il workshop che fa per te!

Un'intera giornata dedicata alla scrittura autobiografica a mano con me.

### **Contenuti**

1. Trovare la storia
2. Scrivere di sé per se stessi. Scrivere di sé per farsi conoscere e comunicare.
3. Costruire il plot (sviluppo narrativo).
4. La tecnica dello storytelling per scrivere
5. Diario personale, racconto
6. Le parole con cui ci raccontiamo
7. Riflettere sulle parole (parole piombo/parole finestre).
8. Fare scrittura autobiografica online.

### **Per chi?**

Persone che hanno voglia di recuperare un rapporto con il proprio modo di raccontarsi a se stessi e agli altri e che vogliono cogliere l'opportunità di comunicare meglio e affrontare il cambiamento supportati dalla scrittura. I partecipanti al corso devono avere tanta voglia di leggere, mettersi in gioco e lavorare su di sé.

### **Come si svolge?**

Lettura libri, romanzi autobiografici, esercizi in classe e/o a casa, lettura dei propri lavori. Nel corso non entrano slide e si scrive a mano, muniti di quaderno e penna.

### **Cosa ti porti a casa a fine corso?**

- Un testo autobiografico che si fa leggere.
- Molte riflessioni da sviluppare sulle parole che usi per raccontarti.