L'essenza del cinema è il montaggio. E' la combinazione dei momenti delle emozioni umane messe in immagine e formanti una sorta di alchimia.
Francis Ford Coppola

Sociologia

Cinema e società: film per riflettere

Presentazione di Valentina Sambrotta

Percorso di studi:

Sociologa – Criminologa - Counselor della relazione di aiuto

Occupazioni 2016/2017

Fondatrice e presidentessa di Associazione culturale Afrodite

Professional counselor

Docente/Esperta della materia presso enti pubblici e privati

Operatrice presso B&B Il Giardino di Fic

Autrice di pubblicazioni scientifiche

www.valentinasambrotta.com

www.icorsidimilano.it

Il programma è organizzato in modo da suscitare riflessioni ed emozioni su temi esistenziali rilevanti che possono essere affrontati da diversi punti di vista. Il desiderio è quello di costruire un gruppo che a partire da stimoli teorici e filmografici possa scambiare esperienze, vissuti e riflessioni personali. In questo modo, negli occhi di chi guarda si palesa la realtà, le sue infinite declinazioni, le sue sorprendenti possibilità; una realtà soggettiva, che nel confronto con il gruppo, si apre al dialogo.

- John Q.
- La ricerca della felicità
- The Blind Sade
- A spasso con Bob

- La salute: bene primario o di lusso?
- Autostima e successo: qual è la relazione?
- La diversità: ostacolo o risorsa?
- L’amore che cura

- I film che aiutano a stare meglio. Filmtheraphy, Vincenzo M.Mastronardi

Perché si va al cinema?

- per condividere la visione con altri e scambiarsi opinioni.
- per evadere momentaneamente dalla realtà
- per viaggiare con la fantasia.
- per riflettere su temi sociali ed etici
- per vivere emozioni (attraverso la trama, le inquadrature, il ritmo, la sonorizzazione, l'utilizzo della musica..)

Alle origini il cinema, ad esempio quello dei Lumière e dei Méliès, emozionava in assenza di un vero sviluppo narrativo. La narrazione diventa pregnante dagli anni Venti ai Cinquanta, con il cinema classico, mentre la consapevolezza e la partecipazione critica dello spettatore divengono protagoniste dal dopoguerra agli anni Ottanta. Successivamente, uno spazio sempre crescente è riservato agli effetti speciali, alla tecnologia, al tridimensionale, al dolby-sorround. L'utilizzo di tecnologie avanzate, la creazione di immagini sempre più spettacolari e l'evoluzione degli impianti acustici hanno fatto sì che coloro che assistono allo spettacolo vengano catapultati all'interno di un film con un maggior coinvolgimento.

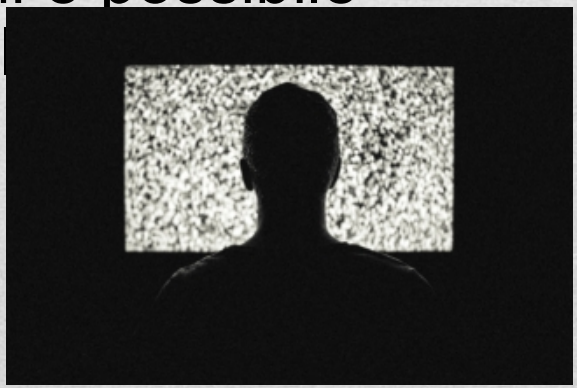
La vicenda cinematografica realizza la sua influenza psichica attraverso due meccanismi fondamentali, la proiezione e l'identificazione. Attraverso il primo processo, si attribuiscono agli attori idee e aspirazioni che sono dello spettatore, anche se non realizzate. Con il secondo, lo spettatore assimila l'aspetto e i sentimenti dei protagonisti dello schermo. L'identificazione può essere così intensa da indurre gli spettatori, soprattutto se in età evolutiva, a imitare, anche nella vita, gli atteggiamenti e l'abbigliamento dei propri idoli. Gli effetti sul pubblico di questi meccanismi psicodinamici sono la catarsi e la suggestione.

È stato osservato come l'elemento suggestivo sia una componente essenziale del fenomeno ipnotico.

La forza suggestiva del film viene esaltata dalla situazione della sala; al buio, come durante il sonno, quando il contatto fisico con l'ambiente è limitato e la persona si trova in una situazione comoda e confortevole. Con l'attenzione concentrata sullo schermo, in virtù di molteplici processi fisici e mentali, lo spettatore si trova in una situazione di "rilassamento paraonirico"; qualcosa di analogo, sia pur lontanamente, a quello che si sperimenta nel sogno. Sia il sogno che il cinema rappresentano, infatti, delle forme di evasione dal mo

È interessante ritrovare, nei personaggi creati dal cinema, un aspetto della struttura della psiche concepita da C.G. Jung (1875-1961), uno dei più grandi pionieri della psichiatria dinamica. L'aspetto in questione è «l'ombra». I film che attirano più pubblico sono, generalmente, quelli in cui compaiono quei fattori nascosti che agiscono negli strati profondi della mente. Fattori che non si possono o non si vogliono soddisfare nella vita reale, ma a cui non si riesce a rinunciare completamente. Il film, entro certi limiti, consente di appagare, in forma innocua, quegli impulsi che la coscienza considera proibiti. Ciò spiega perché, nella produzione cinematografica, l'erotismo e la violenza abbiano un così gran spazio. Anche se non sempre si è disposti a riconoscerlo, i temi erotici, quelli aggressivi e, in genere, le passioni interessano in modo particolare.

L’utilizzo del cinema può avere finalità terapeutica, relativa a psicosi, nevrosi, disturbi dell’umore, uso con pazienti psicosomatici, pazienti oncologici, pazienti terminali e terapia della famiglia. In generale, la modalità clinica permette di intervenire nell’area cognitiva, in cui è possibile migliorare alcune competenze come lo schema corporeo, l’apprendimento di concetti, l’area emotiva, incrementando la capacità di manifestare positivamente dei vissuti emotivi, sostenendo il superamento di paure e fobie e migliorando la stima di sé e l’area psicomotoria, in cui è possibile migliorare l’orientamento spaziale e la coordinazione motoria.



Il cinema può anche avere anche un efficace ruolo di facilitatore di conoscenza e di apprendimento nell’ambito della formazione. Guardare sullo schermo delle tranches di realtà immaginaria, ricostruita a uso e consumo di uno spettatore, aiuta il docente a farsi capire meglio e il discente a memorizzare ciò che vuole e deve imparare. In ambito scolastico il cinema può essere utilizzato da insegnanti, docenti, educatori, opinion-leader per proporre tematiche, suggerire soluzioni facendo riferimento agli esempi narrati nel film, stimolare la discussione su argomenti relativi all’età evolutiva o alle problematiche adolescenziali e giovanili. La modalità didattica può anche essere utilizzata con finalità sociologiche, di dibattito politico e culturale, tipica dei Cine-Forum.

Durante il film…

I vecchi saggi raccontano che il corpo umano si tiene in equilibrio con la felicità e ogni volta che questa viene a mancare insorgono i disturbi, le malattie:
la felicità è l'equilibrio dell'universo.
Romano Battaglia

La salute: bene primario o di lusso?

Presentazione di Valentina Sambrotta

La salute e la malattia - Il rapporto corpo-psiche

Il problema del rapporto corpo psiche è uno dei problemi centrali della filosofia e della scienza fin dall'antichità.

In che modo la mente influenza il corpo e viceversa?

Il problema è già nei termini: che cosa è il corpo e che cosa è la mente?

Il corpo

Essere un corpo

Avere un corpo

Rappresentazione psichica del corpo

Il corpo macchina

Schema corporeo o immagine del corpo

Funzione comunicativa del corpo

Psiche

Il concetto è ancora più sfuggente. Non è un'entità misurabile. E' un insieme di attività complesse superiori: linguaggio, apprendimento, memoria, emozioni, affetti o sentimenti, coscienza, ecc. che si presentano come risposta a stimoli interni ed esterni.

La separazione fra corporeo e psichico ha portato a concepire l'uomo come un insieme di organi e di funzioni facendo perdere il senso della sua unicità. Proprio la condizione di malattia è rivelatrice di un'unità psicosomatica che richiede un approccio multidimensionale. La vera salute nasce dall'equilibrio dalla rappresentazione che abbiamo di noi come corpo e come psic

Malattie psicosomatiche

La persona è così complessa che nessun modello è del tutto esaustivo per comprendere l'estrema varietà dei problemi e delle patologie umane. Nella valutazione di qualsiasi malattia sono da prendere in esame fattori diversi, somatici, psichici, relazionali, che nel procedere del tempo sono stati sottoposti ad indagini scientifiche. L'obiettivo principale della malattia psicosomatica è quello di essere inserita nella pratica clinica dando maggiore attenzione alla globalità della persona e affiancare ai criteri di oggettività quelli di soggettività. I progressi diagnostici e terapeutici hanno fatto dimenticare la formazione umanistica del lavoro medico. Se i progressi delle cure sono evidenti è altrettanto vero che in molti casi i risultati sono deludenti e frustranti.

Disturbi psicosomatici

Sono disturbi che compaiono in assenza di sintomi documentabili oggettivi. La scelta della parola influisce sul rapporto col paziente che teme di non essere creduto. L'assenza di inquadramento diagnostico non permette la messa in atto di terapie adeguate favorendo la cronicizzazione e/o la “migrazione” dei disturbi (sono più del 30% degli accessi agli ambulatori medici). Per molte di queste patologie le terapie non portano ad una vera guarigione, la qualità della vita non migliora, il soggetto è scontento, si sente malato e le sue capacità lavorative sono ridotte. Il paziente chiede insistentemente diagnosi e terapie efficaci che il medico non è in grado di fornire. Il medico vive con disagio le rimostranza del paziente e la propria impotenza. E’ allora indispensabile allargare il campo di osservazione e prendere in considerazione le condizioni psicologiche.

Emozioni

- RABBIA
- TRISTEZZA
- GIOIA
- PAURA
- DISGUSTO
- DISPREZZO
- SORPRESA

Disturbi somatizzanti di personalità

Somatizza chi tende a esprimere le esperienze dolorose a mezzo di disturbi fisici. Le patologie somatiche nelle quali i fattori emotivi giocano un ruolo importante, affliggono molte persone. Lamentele generiche, dolori migranti, problemi gastrointestinali, difficoltà sessuali ecc. sono fenomeni tipici. Un'ampia letteratura attesta che sono soggetti che sentono di avere uno scarso controllo sugli eventi e che sono più frequenti nelle culture in cui è scoraggiata l'espressione verbale delle emozioni. I bambini che non possono verbalizzare i propri sentimenti tendono ad agirli o a somatizzarli. Gli adulti hanno una rappresentazione di sé come di persone tendenzialmente fragili, senza forza e potere.

L’adattamento ai cambiamenti esterni, della vita, interni al corpo e alla mente, non è una questione di volontà. Trascurare la differenza fra conscio e inconscio conduce a degli errori e a una colpevolizzazione del paziente. Sono così inefficaci i semplici incoraggiamenti e rimproveri.

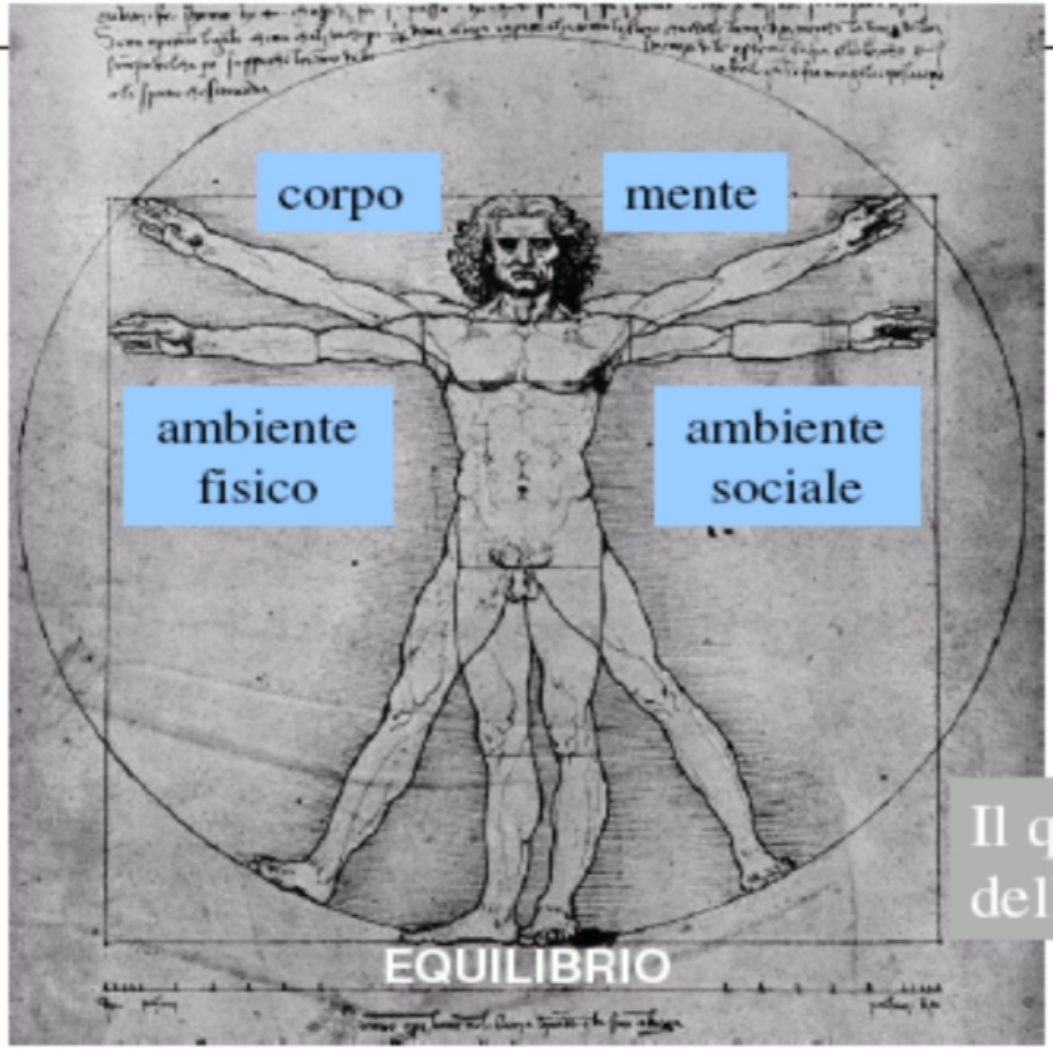
Rapporto persona e malattia - Normalità e patologia

La distinzione tra normalità e patologia è difficile sia per l'uomo comune, sia per il clinico di professione. La sicurezza con cui il senso comune separa salute e malattia nasconde spesso grosse ingenuità. Se chiediamo che cos'è la normalità, ci sentiamo rispondere che uno è normale se non ha disturbi. Però quando andiamo oltre e cerchiamo di sapere cos'è un disturbo, la risposta ci rimanda alla normalità. Anche gli esperti spes
distinzione.

Definizione dello stato di salute

Stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non soltanto assenza di malattia (OMS, 1948)

La salute come equilibrio fisico mentale e sociale (OMS 1948)



Il quadrilatero della salute

Che cos'è la salute?

"La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non solo assenza di malattia o infermità" (OMS, 1948).

"La Repubblica tutela la salute come fondamentale diritto dell'individuo e interesse della collettività e garantisce cure gratuite agli indigenti" (Art. 32 della Costituzione Italiana).

"La salute è una condizione di armonico equilibrio funzionale, fisico e psichico dell'individuo dinamicamente integrato nel suo ambiente naturale e sociale" (Seppilli,1966).

Nei decenni futuri l'obiettivo sociale principale dovrebbe essere far raggiungere a tutta la popolazione mondiale uno stato di salute che permetta di vivere una vita socialmente ed economicamente produttiva.

La tutela globale della salute, cioè la tutela, in ogni fase della vita, del benessere fisico, mentale e sociale dell’individuo, si propone il fine di ottenere, nel rispetto della personalità dei singoli e dell’equilibrio dinamico uomo-ambiente, una vita socialmente ed economicamente produttiva per tutti.

(OMS – Conferenza di Alma Ata, 1978)

La buona salute è la principale risorsa per lo sviluppo sociale, economico e personale ed un'importante dimensione di qualità della vita.

Fattori politici, economici, sociali, culturali, ambientali, comportamentali e biologici possono favorire la salute o danneggiarla.

Il rapporto salute-malattia: tre approcci

Il dualismo: salute e malattia sono due opposti; la salute è assenza di malattia, e viceversa.

L’olismo: salute e malattia si compenetrano, come parti inscindibili di un tutto.

L’approccio relazionale: salute e malattia sono due fenomeni distinti ma tra loro in relazione; un processo continuo connette i due poli.

Modelli di salute

Attualmente si confrontano 3 modelli principali:

- bio-medico
- comportamentale
- socio-psico-somatico

Il modello bio medico

1. Dualismo mente-corpo (due realtà distinte)
2. Metafora meccanica (il corpo è una macchina)
3. Imperativo tecnologico
4. Riduzionismo biologico (salute biologica)
5. Eziologia specifica

Il modello comportamentale

1. Approccio nato dall'insoddisfazione per i limiti del modello bio-medico, si avvale soprattutto delle conoscenze in ambito psicologico
2. La salute delle persone è fortemente correlata ai loro comportamenti, ovvero alle pratiche e alle abitudini quotidiane di vita
3. Enfasi sulla responsabilità individuale verso la salute

Il modello socio-psico somatico

- La salute degli individui è influenzata dall'ambiente sociale, politico, economico, culturale e naturale in cui essi vivono.

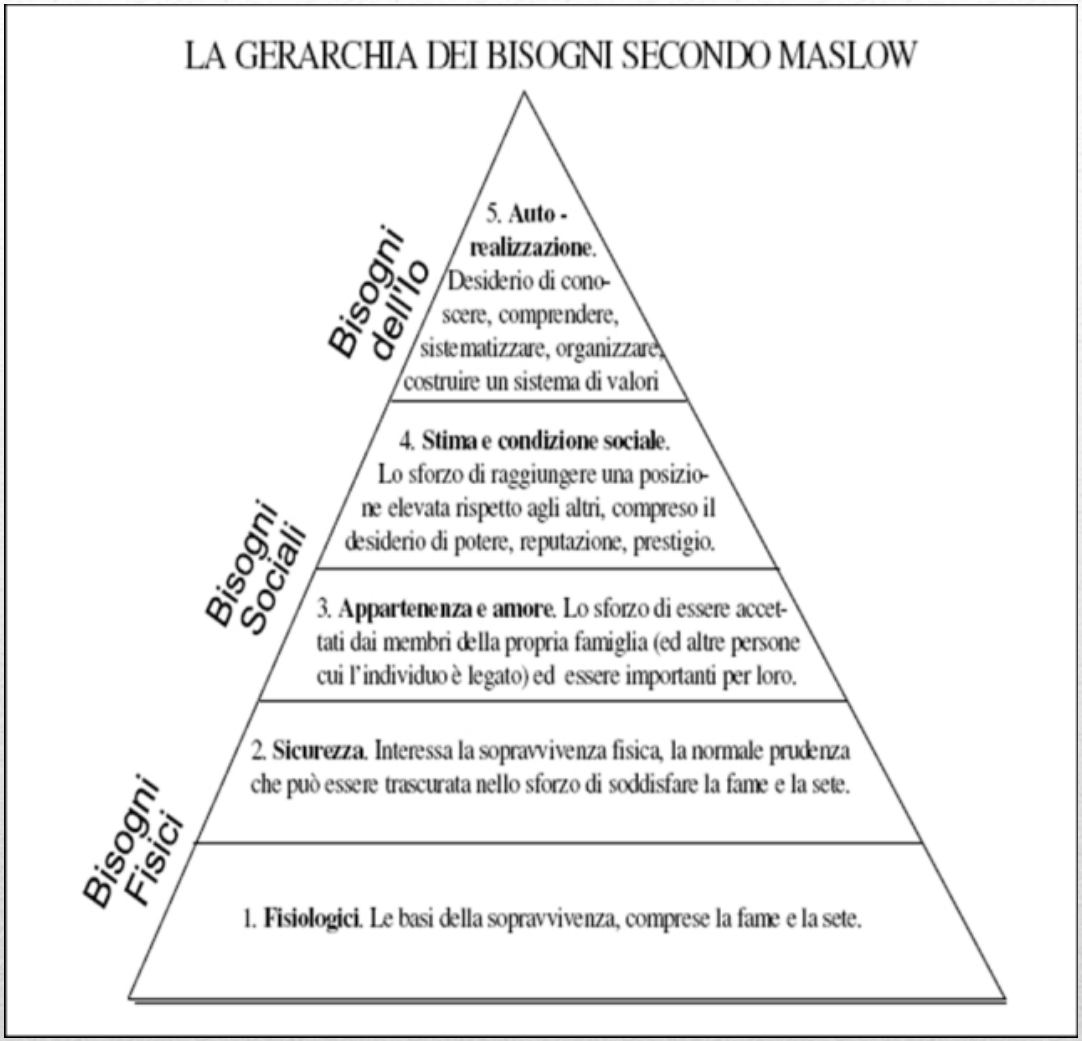
1. La salute è il processo di interazione reciproca tra corpo, mente e "ambiente esterno": le sue componenti principali sono la fisiologia, il comportamento e le emozioni.
2. Reinterpretazione, in chiave relazionale, della definizione OMS (anni '40): "la salute è lo stato completo di benessere fisico, mentale e sociale".

Concetto	Definizione
Livello intrapersonale	Caratteristiche individuali che influenzano il comportamento come la conoscenza, gli atteggiamenti, le credenze e i tratti della personalità
Livello interpersonale	Processi interpersonali e gruppi sociali incluse la famiglia, gli amici e i coetanei che forniscono identità sociale, supporto e definizione dei ruoli
Livello comunitario	
Fattori istituzionali	Norme, regolamenti, politiche e strutture non ufficiali che possono forzare o promuovere comportamenti raccomandati
Fattori relativi al capitale sociale	Reti e norme o standard sociali che possono essere formali o informali tra individui, gruppi oppure organizzazioni
Fattori politici	Politiche locali o statali e leggi che regolano o supportano azioni salutari e procedure per la prevenzione, scoperta precoce, controllo e gestione della malattia

In questa ottica, la salute diventa un problema non più strettamente sanitario, ma legato soprattutto ai fattori socio-culturali ed economici che possono determinarla e alle interpretazioni che della stessa forniscono gli individui, diventa «senso di benessere».

La salute e i bisogni individuali

Per raggiungere uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale un individuo deve essere in grado di identificare e realizzare aspirazioni, soddisfare bisogni, e modificare o convivere con il proprio ambiente. La salute è così vista come una risorsa per la vita quotidiana.


LA GERARCHIA DEI BISOGNI SECONDO MASLOW
Bisogni dell'Io
5. Auto - realizzazione. Desiderio di conoscere, comprendere, sistematizzare, organizzare, costruire un sistema di valori
Bisogni Sociali
4. Stima e condizione sociale. Lo sforzo di raggiungere una posizione elevata rispetto agli altri, compreso il desiderio di potere, reputazione, prestigio.
3. Appartenenza e amore. Lo sforzo di essere accettati dai membri della propria famiglia (ed altre persone cui l'individuo è legato) ed essere importanti per loro.
Bisogni Fisici
2. Sicurezza. Interessa la sopravvivenza fisica, la normale prudenza che può essere trascurata nello sforzo di soddisfare la fame e la sete.
1. Fisiologici. Le basi della sopravvivenza, comprese la fame e la sete.

La salute come diritto

Il diritto alla salute, è stato menzionato per la prima volta nel 1946 nella Costituzione dell'OMS, nel cui preambolo si afferma che "il godimento delle migliori condizioni di salute fisica e mentale è uno dei diritti fondamentali di ogni essere umano, senza distinzione di razza, religione, opinione politica, condizione economica o sociale". Tale diritto è stato riconosciuto e definito anche nella Dichiarazione universale dei diritti umani del 1948 e nel Patto internazionale sui diritti economici, sociali e culturali del 1966, rispettivamente agli articoli 25 e 12. I documenti sopra citati e il Patto internazionale sui diritti civili e politici sono i primi strumenti internazionali onnicomprensivi e giuridicamente vincolanti nel campo dei diritti umani e costituiscono il nucleo della Carta internazionale dei diritti umani.

Nel 2005, la Dichiarazione Universale sulla bioetica e i diritti umani, approvata dall'UNESCO, ha decretato (art. 14) che la promozione della salute e lo sviluppo sociale degli individui sono obiettivi centrali dei governi, i quali devono garantire il godimento del miglior livello di salute raggiungibile, attraverso l'accesso a:

- assistenza sanitaria di qualità;
- medicine essenziali;
- alimentazione adeguata ed acqua potabile;
- migliori condizioni ambientali e di vita;
- riduzione dell'emarginazione, della povertà e dell'analfabetismo.

La salute è un diritto umano inalienabile, essenziale per lo sviluppo sociale ed economico di qualunque popolo ed individuo.

Diritto all’integrità psico-fisica

Diritto a trattamenti sanitari

Diritto alle cure gratuite

Diritto a non essere curato

Diritto alla tutela della propria “idea” di salute

Diritto ad ambiente salubre

Diritto all’integrazione socio-sanitari

Ma…è un diritto per tutti?

Che cos’è la malattia?

Malattia = deviazione dalla normale condizione fisiologica dell’organismo che insorge per azione di fattori nocivi, interni o esterni, e che si può manifestare con segni e/o sintomi.

E’ una condizione in cui sono alterate la forma, la struttura o la funzione di un organismo o di una sua parte. La malattia è un processo evolutivo che può giungere alla guarigione, oppure cronicizzarsi, oppure condurre a morte (Garzanti).

Le scoperte mediche degli ultimi 20 anni hanno sconvolto l'idea della malattia. Oggi sappiamo che l'atteggiamento del malato e il rapporto paziente-medico è molto importante.

Malattia fisica:

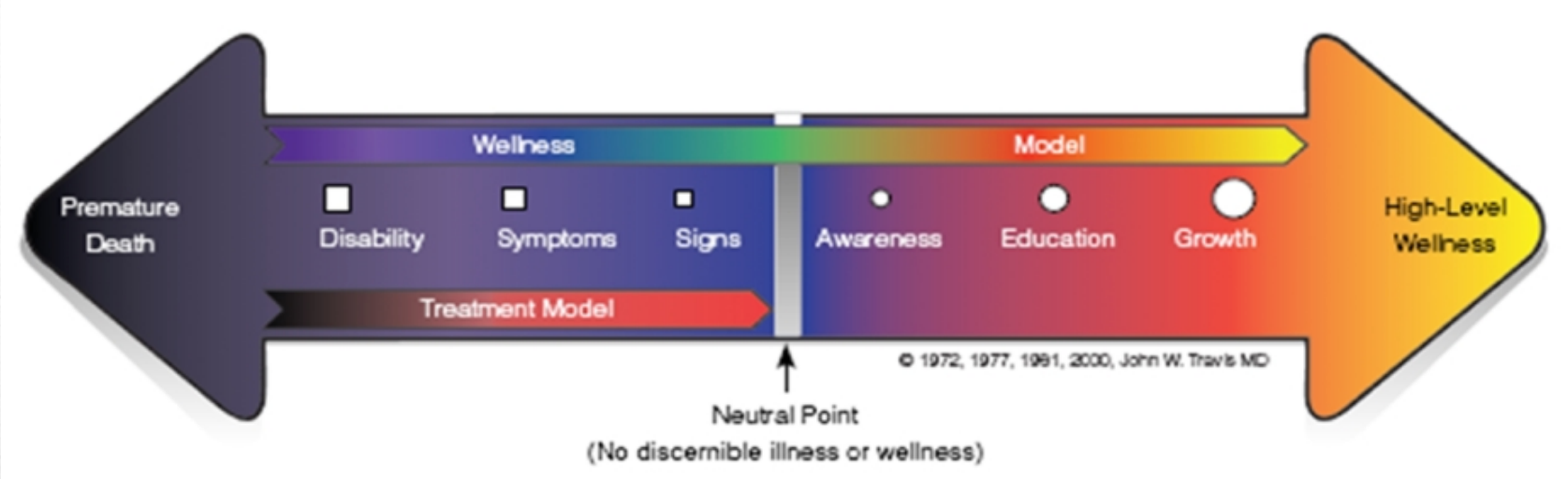
l’insieme dei cambiamenti nella struttura e funzione di organi e apparati

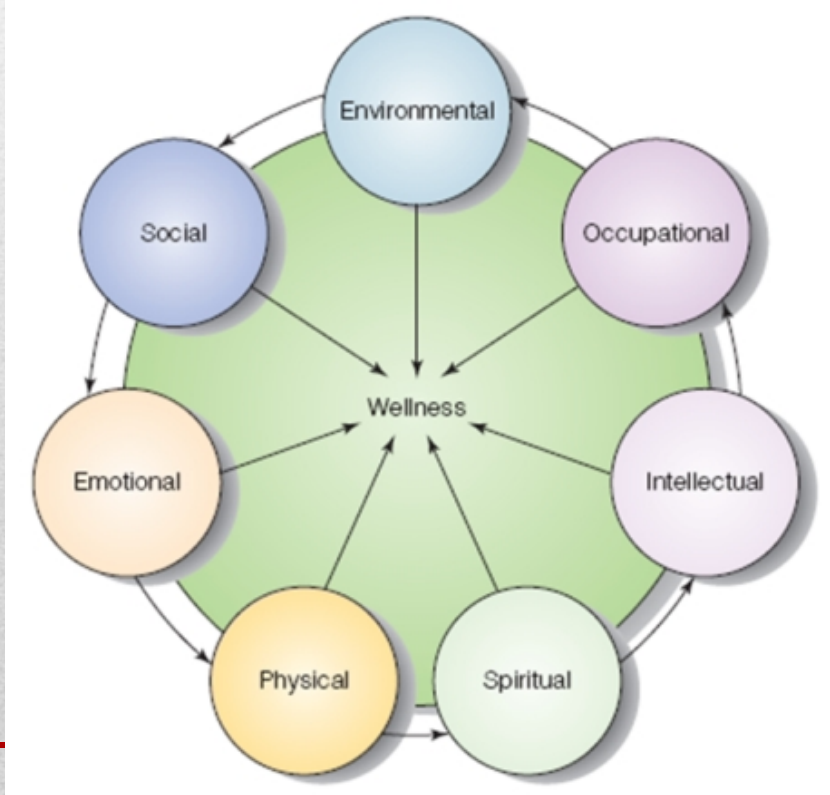
Malessere mentale:

esperienza del disagio come sofferenza

Malattia sociale:

rottura funzionale che colpisce le relazioni personali e la vita lavorativa


Wellness
Model
Premature Death
Disability
Symptoms
Signs
Awareness
Education
Growth
High-Level Wellness
Treatment Model
© 1972, 1977, 1981, 2000, John W. Travis MD
Neutral Point
(No discernible illness or wellness)


Environmental
Social
Occupational
Wellness
Emotional
Intellectual
Physical
Spiritual

Benessere…

Fisico: la capacità di effettuare le attività quotidiane, raggiungere un corretto fitness (polmonare, cardiovascolare, gastrointestinale), avere una alimentazione adeguata e un peso appropriato, evitare l'abuso di droghe, alcol, fumo e farmaci e generalmente avere stili di vita sani.

Sociale: la capacità di interagire con successo con la gente e con l'ambiente.

Emotivo: la capacità di gestire lo stress e di esprimere appropriatamente le emozioni (la capacità di riconoscere, accettare ed esprimere sentimenti).

Intellettuale: la capacità di imparare ed usare le informazioni in maniera efficace per lo sviluppo personale, familiare e della propria carriera.

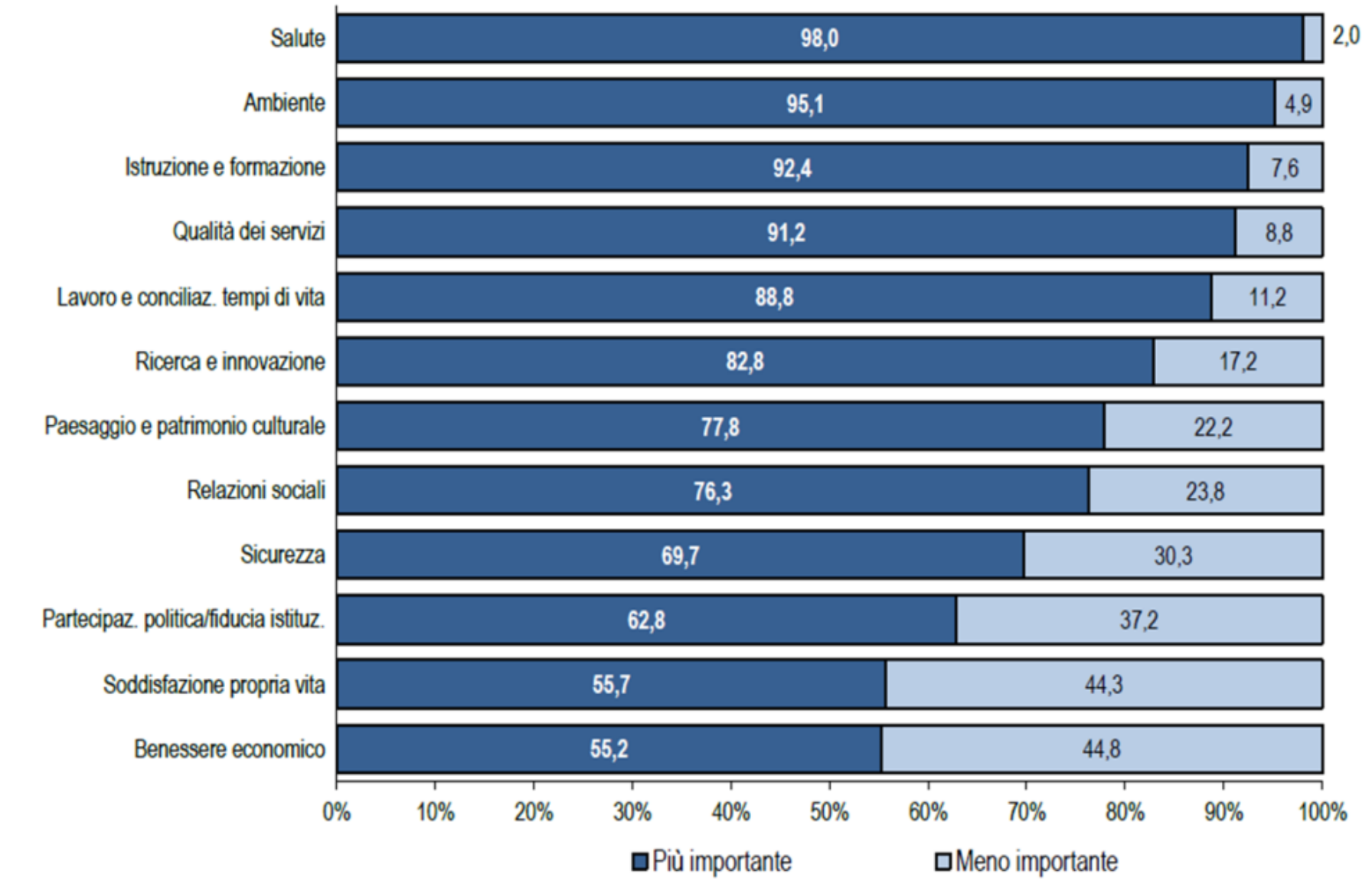
Spirituale: credere in forze (la natura, la scienza o la religione) che servono ad unire gli esseri umani e che danno il significato e lo scopo della vita.

Occupazionale: la capacità di raggiungere un equilibrio tra tempo per il lavoro e tempo per lo svago.

Ambientale: la capacità di promuovere misure ambientali che migliorano la qualità della vita nella comunità.

Counseling

E' un intervento preventivo di aiuto rivolto al minore o all'adulto che vive una situazione di momentaneo malessere o disagio. Ha l'obiettivo di aiutare la persona a valorizzare le proprie potenzialità e trovare le strategie più efficaci per affrontare al meglio la situazione e ritrovare il benessere.


Salute
98,0
2,0
Ambiente
95,1
4,9
Istruzione e formazione
92,4
7,6
Qualità dei servizi
91,2
8,8
Lavoro e conciliaz. tempi di vita
88,8
11,2
Ricerca e innovazione
82,8
17,2
Paesaggio e patrimonio culturale
77,8
22,2
Relazioni sociali
76,3
23,8
Sicurezza
69,7
30,3
Partecipaz. politica/fiducia istituz.
62,8
37,2
Soddisfazione propria vita
55,7
44,3
Benessere economico
55,2
44,8
0%
10%
20%
30%
40%
50%
60%
70%
80%
90%
100%
Più importante
Meno importante

Esercizio: Il vostro benessere da cosa deriva?

Il compito principale nella vita di ognuno è dare alla luce se stesso
Erich Fromm

Autostima e successo: qual è la relazione?

Presentazione di Valentina Sambrotta

Ognuno di noi può ottenere ciò che vuole nella vita, a tre condizioni:

1. deve volerlo intensamente ed essere profondamente motivato ad ottenerlo
2. deve lavorare sull’autostima e l’autoefficacia per riuscire a comunicare efficacemente ciò che desidera
3. deve conoscere le giuste strategie e applicarle

Come?

Autostima

Autoefficacia

Motivazione

Comunicazione Efficace

Rappresenta un giudizio globale su se stessi e sulle proprie capacità, che si accompagna ad un senso generale di auto accettazione e ad un atteggiamento positivo verso se stessi.

Molte volte restiamo intrappolati nei nostri schemi di pensiero e di azioni, impedendo a noi stessi di evolvere e fare nuove esperienze…

Quali pensieri? Quali frasi? Dove le abbiamo sentite e quando?

E' la nostra mente la principale res
lenti deformanti cor

Io sono….

Gli altri mi vedono….

L’autostima è la valutazione che ci diamo, il nostro modo di viverci.

L’autostima viene determinata da informazioni oggettive e soggettive, riferite a diversi tipi di sé:

Il sé reale: ciò che crediamo di esser

Il sé ideale: ciò che desideriamo esse

Il sé imperativo: ciò che sentiamo di dover essere…

I problemi legati all'autostima nascono solitamente dalla discrepanza tra il Sé reale/ Sé ideale e Sé reale/Sé imperativo.

DISCREPANZA	Sé reale / Sé ideale (fallimento nel corrispondere alle aspirazioni)	Sé reale / Sé imperativo (fallimento nell'adempiere agli obblighi)
REAZIONI EMOTIVE	• Delusione • Tristezza • Diminuita attivazione fisiologica	• Colpa • Imbarazzo • Accresciuta attivazione fisiologica
EFFETTI A LUNGO TERMINE	• Minore autostima • Depressione • Mediocre funzionamento del sistema immunitario • Malattia	• Minore autostima • Ansia • Mediocre funzionamento del sistema immunitario • Malattia

Come migliorare l'autosti

Essere più attivi

Passare più tempo con gli amici

Essere produttivi svolgen

attività gratificanti

Pianificare

Non preoccuparti se gli altri non ti apprezzano.
Preoccupati se tu non apprezzi te stesso.
Confucio

Smettere di preoccuparsi

nensionare aspettative e aspirazioni

Essere orientati al presente

Pensare positiv

Lavorare a una sana personalità

Non crogiolarsi nei problemi

Essere se stessi

Considerare la felicità come priorità

Togli il "non" dalla frase "non posso".
Samuel Johnson

Autoefficacia

… ovvero, le convinzioni di una persona di essere in grado di superare gli ostacoli che di volta in volta si frapporranno alla messa in atto di un comportamento.

“Convinzioni che le persone hanno circa la loro efficacia personale di organizzare e dirigere le loro abilità e risorse per mettere in atto un’azione che li condurrà alla conseguenza desiderata” (Bandura, 1977).

Pensa a una situazione in cui ti sei sentito/a particolarmente in difficoltà.

Come sei riuscito/a a superarla?

Quali sono
i tuoi punti critici?

ALTA AUTOEFFICACIA

- Affrontano compiti difficili con motivazione
- Si pongono obiettivi ambiziosi e si impegnano a raggiungerli
- Nelle difficoltà intensificano il loro impegno e la costanza, forti dei successi passati
- Recuperano velocemente la propria autoefficacia dopo i fallimenti
- Attribuiscono l'insuccesso alla mancanza di conoscenze e impegno
- Affrontano i problemi esercitando un determinato controllo

La comunicazione efficace

- Solo imparando ad ascoltare si può comunicare in modo efficace
- Il modo in cui si dicono le cose prevale sempre sul loro contenuto
- Una solida rete di rapporti: ecco il frutto migliore della comunicazione
- È inutile avere qualcosa da dire se non lo si esprime in modo chiaro e sintetico
- Coerenza, coraggio, assertività: ecco i tre pilastri per fare della comunicazione il piedistallo del proprio successo

Durante il film…

VALENTINA SAMBROTTA
www.valentinasambrotta.it valentinasambrotta@hotmail.it 3403531266
wwww.icorsidimilano.it; milanocorsi@hotmail.it; 3453371506