



antico**benessere**

## **CREATIVE WRITING EXPERIENCE**

La scrittura creativa è una forma di arte terapia che piace molto e spesso utilizzata per arricchire gli eventi aziendali e per fare team building. Aiuta a rendere più fluida la comunicazione interpersonale e soprattutto crea degli strumenti immediati per gestire le proprie emozioni dando sempre il meglio di sé stessi. Attraverso l'uso delle parole, in chiave creativa, si possono ricreare connessioni capaci di narrare la realtà che ci circonda per quello che è e non per come la percepiamo soggettivamente. Le parole raccontano ciò che è racchiuso nel nostro sentire e ci permettono di manifestarlo facendo emergere una vera e propria autenticità espressiva. Attraverso questa breve attività, divertente e coinvolgente, i partecipanti riescono a far emergere l'empatia individuale e collettiva.

Durata: 1 ora circa