

GOSPEL TEAM BUILDING – ‘Un Team: un’unica voce’

L’ATTIVITA’

Cantare in coro è uno dei modi più efficaci per fare team building. E la musicalità del Coro Gospel ha un enorme fascino su tutti noi! Ecco un’occasione per far emergere sia le qualità del Leader che quelle del Team.

Proponiamo un’attività di team building legata al canto, il Coro Gospel (o Gospel Choir).

La metafora aziendale alla base dell’attività è che ciascun partecipante diventa voce che compone un’unica intensa corale.

SVOLGIMENTO

Il canto regola, rafforza e intensifica la respirazione, favorisce lo sviluppo del sistema uditivo, fa vibrare il corpo, tonifica e calma il sistema nervoso, rivitalizza gli organi interni e vivifica tutto il sistema ghiandolare endocrino, amplifica e ottimizza il campo elettromagnetico. La voce riflette lo stato fisico, emotivo e spirituale, quindi lo stato di salute globale.

Non stiamo, quindi, parlando solo della salute psicologica. Scaricare lo stress cantando la propria canzone preferita non è una pratica poi così rara. Cantare serve per migliorare il proprio stato psico-fisico.

Indubbiamente tutti questi effetti sono benefici che si attivano anche all’interno di un gruppo, sui singoli e sul team.

Le varie sezioni si sperimentano dapprima nella loro specifica composizione per poi unirsi al resto del team e dare vita all’emozionante canto finale.

Il coro è come l’azienda dove il contributo della singola persona si unisce dapprima allo specifico settore di attività per poi entrare a far parte dell’unico ed unito gruppo aziendale ed alla melodia che rende partecipi al progetto finale.

A tutto questo si aggiunge quanto detto sopra relativamente agli effetti benefici del canto dal punto psicologico.

Sembra in effetti che cantare produca un effetto calmante molto simile a quello ottenuto con lo yoga, e ciò vale specialmente quando si canta in coro.

FINALITA’

- Tenere la concentrazione
- Esprimere se stesso, le proprie emozioni
- Ascoltare gli altri
- Comprendere e ripetere le espressioni degli altri
- Seguire il gruppo, cantare in coro
- Guidare il gruppo proponendo una propria idea