

## Cos'è ComunicazioneZen, il percorso che lavora sull'identità personale

2026-05-25 15:05:28 di Forbes.it

URL:<https://redazione.forbes.it/2026/05/25/cose-comunicazionezen-il-percorso-che-lavora-sullidentita-personale/>

*Articolo tratto dal numero di maggio 2026 di Forbes Italia. [Abbonati!](#)* Nel dibattito sul **lavoro femminile** si parla spesso di accesso alle posizioni apicali, meno di cosa succede dopo. I dati disponibili mostrano che, anche quando le donne arrivano a ruoli di responsabilità, continuano a incontrare ostacoli nel farsi ascoltare. Secondo il report **Women in the Workplace 2024** di McKinsey e LeanIn, il 39% delle donne dichiara di essere stata interrotta durante le riunioni, in aumento rispetto al 22% del 2023. Uno studio della George Washington University rileva che gli uomini interrompono il 33% più spesso quando parlano con donne rispetto a quando parlano con altri uomini. Il fenomeno non riguarda solo la frequenza delle interruzioni, ma anche la percezione. Una ricerca del World Economic Forum, basata su dati della Brigham Young University, evidenzia come le donne vengano sistematicamente considerate meno autorevoli e meno influenti nei gruppi. In questo contesto, il problema non è solo culturale, ma operativo: riguarda il modo in cui la comunicazione viene vissuta e veicolata.

### Com'è nata ComunicazioneZen

Da questa criticità è nata ComunicazioneZen, percorso ideato da Letizia Dispare che lavora in modo integrato su mente, corpo e voce. L'obiettivo non è migliorare singoli aspetti della comunicazione, ma costruire una presenza professionale coerente, stabile e riconoscibile. Attraverso strumenti concreti e mirati si costruisce una **leadership femminile autentica**: le donne non devono adattarsi a un linguaggio che non è il loro per essere ascoltate, ma devono trovare la propria voce. Dispare conosce questo tema anche per esperienza diretta. Vent'anni fa, dice, era una professionista insicura, schiacciata da modelli che non la rappresentavano. Da lì ha avviato un percorso di trasformazione personale e professionale che l'ha portata a costruire una carriera trasversale come attrice, doppiatrice e formatrice, con 18 anni di esperienza tra recitazione, dizione, scrittura, mindfulness e discipline orientali. ComunicazioneZen combina tecniche di recitazione, dizione, pratiche di consapevolezza e lavoro sull'identità narrativa. L'idea di fondo è che la voce non sia solo uno strumento tecnico, ma il punto di sintesi tra sicurezza personale, azione e chiarezza mentale. Intervenire su un solo livello, come la dizione, difficilmente produce cambiamenti duraturi. Il percorso si rivolge a donne in carriera – principalmente manager, dirigenti, imprenditrici – che si trovano in una situazione ricorrente: competenze solide, ma un impatto comunicativo non allineato. In questi casi, il nodo non è cosa dire, ma come riuscire a sostenere una posizione in modo efficace e identitaria nel tempo. Oggi ComunicazioneZen ha già guidato centinaia di professioniste nel loro percorso di trasformazione. “Non si tratta di cambiare chi sei perché non sei abbastanza, ma di evolvere: un processo che ha un impatto su ogni sfera della vita”, ha dichiarato Dispare.