

Esercizio sulla comunicazione

A Rievocate le circostanze nelle quali voi, personalmente avete richiesto un colloquio con una persona per potervi spiegare a proposito di qualcosa (una questione personale o professionale, lavoro, amicizie...ecc..) in cui, avendo ottenuto il colloquio, ne siete uscite dall'incontro a tu per tu con la sensazione di non essere riusciti a farvi "intendere". Annotate i casi che vi vengono in mente e possibilmente descrivete in poche parole cosa è accaduto

B. ritornando in quella situazione che più avete sofferto cosa oggi cambiereste nel vostro modo di comunicare?

L'impatto emotivo in noi...

Troverete di seguito dei termini che possono avere una forte valenza emotiva. Concedetevi un po' di tempo per spuntare quelli che costituiscono dei punti dolenti per voi e aggiungetene altri che possono avere un impatto emotivo sulle persone, secondo la vostra esperienza.

- + Dovresti, Devi, è necessario, gli altri si aspettano che...
- + Sei un fallimento
- + Sei stupido
- + Esigo che...
- + Ogni volta è sempre la stessa storia
- + Lo fai sempre
- + Irresponsabile
- + Manchi di...(sensibilità, altruismo, attenzione)
- + Pretendi troppo
- + Sei egoista
- + Non riesci a capire
- + Questo è il tuo punto debole
- + Sei il solito
- + Sei inaffidabile

Dopo aver spuntato e aggiunto altri termini "delicati" pensate a cosa vi accade quando ne sentite dire uno...detto in altre parole: quali sono le conseguenze di queste parole sul vostro comportamento?