

IO TI PARLO...MA TU MI ASCOLTI?

COMUNICAZIONE AFFICACE E ASCOLTO ATTIVO

(ciò che maggiormente ci ha soffrire è la percezione di non essere capiti dagli altri, di comunicare e di non sentirci ascoltati e compresi dagli altri...oppure teniamo di non comprendere chi ci sta parlando...insomma a volte viaggiamo proprio su binari diversi...in questo incontro tenteremo di acquisire alcune tecniche di un ascolto attivo e di una comunicazione efficace)...

COMUNICARE E ASCOLTARE COME??

INTRODUZIONE...gioco dei 5 minuti...a coppie...

Finalità del gioco:

1. tempo a nostra disposizione limitato per comunicare
2. imparare a dire ciò che mi sta a cuore senza partire dalla genesi e ascoltare con il cuore ciò che l'altro davvero mi vuole dire di sé

COMUNICAZIONE Cosa voglio trasmettere
 Come voglio comunicare

COMUNICARE: non possiamo farne a meno!! COMUNICHIAMO in mille modi e maniere:

- ✓ Parlando
- ✓ Stando in silenzio, indicando
- ✓ Sgranando gli occhi,
- ✓ L'espressione facciale

Noi siamo dentro a un **sistema** che possiamo definire: *insieme di elementi talmente in interazione che una qualsiasi modificazione di uno di essi comporta una modificazione di tutti gli altri...*

La famiglia è un sistema, il primo sistema dentro cui impariamo a parlare, comunicare, ascoltare

La comunicazione è: verbale e non verbale

Comunichiamo molto di più con il non verbale!!

Movimenti del corpo 55% (soprattutto l'espressione facciale)

Vocale 38% (voce, il timbro)

Parola 7%

PER ARRIVARE A UNA COMUNICAZIONE ECOLOGICA occorre focalizzarsi su 4 principi:

- | | |
|------------------------|---|
| 1. OSSERVAZIONE | <i>COSA VEDO?</i> |
| 2. SENTIMENTI | <i>COSA SENTO?</i> |
| 3. BISOGNI | <i>DI CHE COSA HO BISOGNO?</i> |
| 4. RICHIESTE | <i>COSA TI CHIEDO PER ARRICCHIRE LA MIA VITA?</i> |

1.OSSERVARE: osserviamo ciò che sta per accadere in una certa situazione, ovvero ciò che gli altri fanno che ci piace o che non ci piace

Cosa accade quando osserviamo questo?

Potrebbe accadere che ci sentiamo:

tristi
spaventati
gioiosi
divertiti
irritati

questo sentire non solo mi dice qual è il mio bisogno ma fa anche scattare il mio desiderio di comunicare e qui arriva il bello?

Cosa dico e come lo dico?

Cosa desidero comunicare? Cosa voglio raggiungere nel dire ciò che ho in corpo??

ESERCIZIO...*ricerche delle cause di un fallimento o insoddisfazione di un colloquio*

Attenzione a:

- ✓ *Giudizi*
- ✓ *Critiche*
- ✓ *Voler Ammettere sempre e comunque le proprie ragioni*
- ✓ *Pretendere dagli altri*

ESERCIZIO... *provate ritornare in una relazione vissuta nella quale l'altro/a mi fa fatto terribilmente arrabbiare scrivete su un foglio tutte le parole che direste a quella persona...*

Rimandare un messaggio a partire da ciò che succede in me: IO - TU

Tu sei aggressiva!!

“io mi sento aggredita quando tu...

Tu Mi fai sempre soffrire!!
sbatti la porta e non mi ascolti

“io sento che soffro, sto male quando tu

Tu sei davvero impossibile in certi momenti!
a disagio quando tu...

“ io sento di non farcela, **mi sento** molto

.....
ASCOLTO ATTIVO...*imparare ad ascoltare*

Capacità di saper ascoltare in modo tale da indurre la controparte a riflettere e chiarire i propri dubbi, a fornire informazioni non evidenti, alcune della quali non sono inizialmente chiare e neanche a chi parla

Sono davanti ad una persona che desidera:

1. dirmi qualcosa
2. mi chiede attenzione
3. per chi ho di fronte le cose da dirmi sono importanti

ascoltare implica:

1. essere consapevoli di ciò che si sente
2. recepire accuratamente l'informazione che ci viene presentata
3. organizzare l'informazione in modo tale che ci risulti inutile

cosa fa chi ascolta:

- *è interessato a chi parla*
- *accetta l'interlocutore*
- *cerca di comprendere i pensieri, le parole, ma che i sentimenti...*
- *pone domande per capire meglio*
- *mantiene un buon contatto visivo*
- *rimane in silenzio per lasciar spazio all'altro/a*
- *assume una postura in sintonia con l'intenzione di ascoltare*
- *cerca di afferrare la sostanza del discorso*

a cosa serve ascoltare:

- *Comprendere l'altra persona*
- *A costruire un rapporto empatico*
- *A dimostrare che il messaggio funziona*
- *A dimostrare rispetto*
- *Avere maggiori probabilità di venire ascoltato*
- *Ottenere maggiori disponibilità dall'altro*

*esercizio sulla **RIFORMULAZIONE**...sarebbe interessante farlo....*

Errori in cui spesso cadiamo nell'ascoltare gli altri:

V VALUTAZIONE (*formulare un giudizio sulla situazione altrui*)

I INTERPRETAZIONE (*dare all'altro una spiegazione al suo problema può essere rischioso se interpretiamo male...l'altro non si sente accolto fino in fondo nel suo vissuto*)

S SOSTEGNO (*sostenere, assicurare che può arrivare a diminuire l'intensità del problema che l'altro vive*)

S SOLUZIONE (*dare soluzioni immediate che l'ascoltatore ha elaborato al posto di chi sta comunicando*)

I INDAGINE (*sollecitare informazioni a tutti i costi, indagare nella vita degli altri*)

