ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE

PALESTRA della SCRITTURA
continuo imparare

18 ottobre 2023

QUADERNO DI ALLENAMENTO

brevi esercizi per mettere in pratica ciò che abbiamo imparato

ASCOLTARE

L'ascolto è l'attività necessaria per comprendere le reali esigenze della persona che ti sta di fronte e ti aiuta a costruire una buona relazione.

Chi percepisce di non essere compreso argina il potere di influenza di chi parla e tende a distorcere i significati della comunicazione.

L'ascolto attivo non si riferisce solo all'uso delle orecchie, ma ad una osservazione completa dell'altro.

***

CONCENTRATI SUL TUO INTERLOCUTORE

1. Persona conosciuta con cui hai una relazione buona da tempo.

Come ha usato la parte VERBALE? Che parole chiave ha utilizzato?
Hai notato l'uso di termini particolari?

Come ha usato la parte PARA VERBALE (che tono aveva, come era il ritmo):

Come ha usato la parte NON VERBALE (sguardo, sorriso, postura, mani, vestiario, ecc.):

2. Fai lo stesso esercizio con una persona che incontri per la prima volta.

Hai notato delle differenze nel tuo ascolto tra una persona nota e una persona che incontri per la prima volta?

***