



4° incontro

CORSO DI COMUNICAZIONE EFFICACE

2022-23

https://www.youtube.com/watch?v=N_ECb4cW0ME

(video iniziale)

Punti del giorno

1. RISPECCHIAMENTO: cos'è e a cosa serve

2. RICALCO: cos'è e come si fa

3. DOMANDE ESPLORATIVE: cosa sono, esempi

1. RISPECCHIAMENTO



**È l'atto di rispecchiare =
rimandare, ricreare
la postura di chi abbiamo di fronte
(ad es., porgersi in avanti, braccia
conserte, gambe accavallate, ecc.).**

Serve per creare, con il nostro
interlocutore,
un “rapporto empatico”, basato
sulla fiducia e la sintonia emotiva.



**Attenzione a non
scimmiottare**



RISPECCHIAMENTO INCROCIATO

Consiste nel riprodurre

- la postura,
- il ritmo e la velocità del discorso,
- della respirazione del nostro interlocutore

con altre parti del corpo

Ad es., è possibile riprodurre il ritmo del discorso dell'interlocutore con cenni del capo o della mimica facciale o con i movimenti di una mano



2. IL RICALCO

Ricalcare =

- **riprendere, con molta discrezione, qualcosa che l'altra persona dice: lessico, parole chiave e calde;**
- **“andare al passo di”, “al ritmo di”, prendere il calco, mettersi nell'impronta dell'altro**

Scopo: creare fiducia, empatia e, quindi, rendere efficace la comunicazione

ESERCIZIO: RACCONTA-MI e RACCONTA-TI

Formare delle coppie, meglio se non ci si conosce

A: racconta un fatto (l'ultimo viaggio, un evento)

B: sta' attento alle

- espressioni facciali, alla postura,
- alle parole chiave e calde,
- Fai il rispecchiamento e il ricalco

Poi ci si inverte nei ruoli

3. DOMANDE ESPLORATIVE

Sono domande che servono, a chi ascolta, a comprendere il più possibile ciò che l'altro sta dicendo

ESEMPI:

- ***Mi spiegheresti meglio cosa intendi per... (ricalco)?***
- ***Per quale motivo ti senti...?***

ESERCIZIO: RACCONTA-MI e RACCONTA-TI

A: racconta un fatto (l'ultimo viaggio, un evento)

B: - fai il *rispecchiamento* e il *ricalco*
- fai *domande esplorative*

Poi ci si inverte nei ruoli

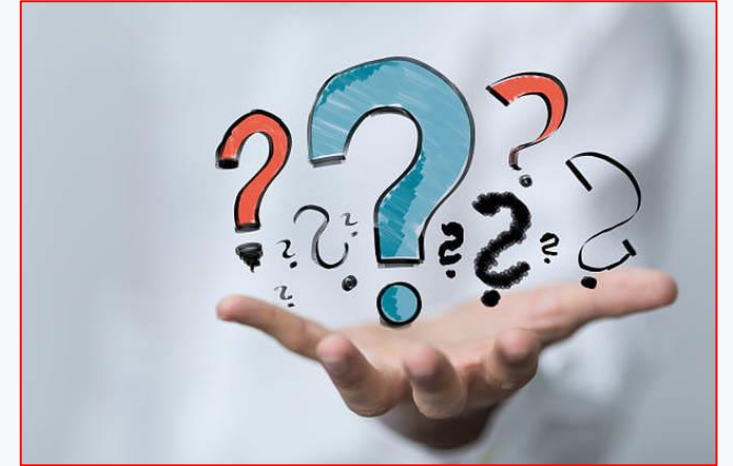
RIEPILOGO



- **RISPECCHIAMENTO**
- **RISPECCHIAMENTO INCROCIATO**



RICALCO



**DOMANDE
ESPLORATIVE**

Esercizi per casa



- 1.** In un programma televisivo o mentre sei in luoghi pubblici, dove incontri molte persone, nota:
 - se c'è rispecchiamento tra gli interlocutori



- 2.** Nelle tue conversazioni adotta il rispecchiamento e il ricalco e poi, dal feedback, nota se la tua comunicazione è stata efficace

Il comportamento è uno
specchio in cui ognuno rivela
la propria immagine.

Johann Wolfgang Von Goethe