



RICALCO e GUIDA

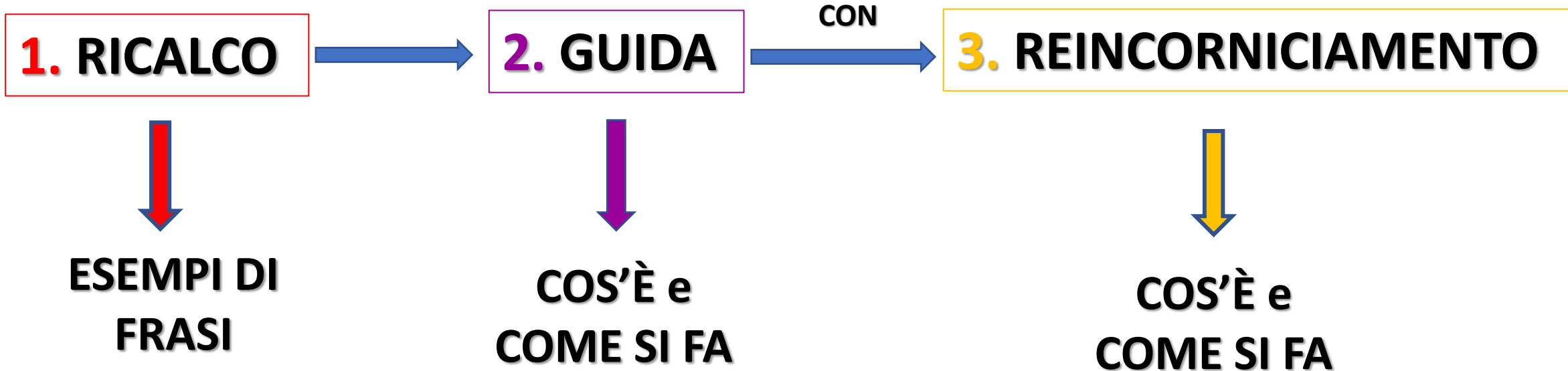
5° INCONTRO

**CORSO DI
COMUNICAZIONE
EFFICACE**

2022-23

incambiamento.it

PUNTI DEL GIORNO



1. RICALCO

Consiste nel riprendere le espressioni che la persona utilizza più frequentemente (parole chiave e calde) oppure ripetere sotto forma di domanda le ultime parole dette

ES.:

Oggi è stata una **buona giornata**, ho fatto tante cose. È bello quando si ha una **buona giornata**, ci si sente bene, soddisfatti e mi auguro di avere altre **buone giornate**

RICALCO

*È evidente che tu abbia avuto una **buona giornata** e che questo ti abbia fatto stare **bene**. E questo ti spinge affinché tu **abbia altre buone giornate, vero?***

2. GUIDA



È una tecnica che consiste nel portare, orientare la persona verso un'altra visione della situazione rispetto a quella che sta vivendo



**Con la guida si può riformulare,
in un altro modo, ciò che l'altro ha detto.**

COME?



**Con la tecnica della
REINCORNICIAMENTO**

3. REINCORNICIAMENTO



- Il **reincorniciamento** (o reframing, in psicologia ristrutturazione) è una tecnica elaborata da Richard Bandler e John Grinder (padri della PNL).
- Permette di cambiare facilmente il modo in cui percepire la realtà per avere un approccio diverso, più oggettivo.
- Si basa sul fatto che nessuna esperienza è positiva o negativa in sé: ciò che la rende tale è la “**cornice**” entro la quale la inseriamo. Se, infatti, si cambia la cornice o contesto, il significato dell’esperienza cambia immediatamente.

Con il CAMBIO DI **CORNICE** = si cambia il
PUNTO DI VISTA da cui vedere la situazione



Si usa una formula: **Sì...** (la situazione della persona)
E... (il modo diverso di vedere la situazione)

ESEMPI DI REINCORNICIAMENTO

ES.: **X** *Non mi telefoni, significa* **Y** *che non mi pensi*



Sì... (la situazione della persona)

E... (il modo diverso di vedere la situazione)



ALLARGARE

Sì, non ti telefono **e** ciò non significa che non ti penso. Ricordi i regali che ti ho donato in altre occasioni? Anche questo è un modo di pensarti



RESTRINGERE

***“Sì, non ti telefono,
e se ti chiamassi ogni ora,
ti sentiresti pensata?”***



***Sì, non ti telefono, e mi chiedo:
vuoi essere chiamata e pensata
perché ti senti sola?"***

ESERCIZIO

- **RICALCO** e **GUIDA** con la formula:
SÌ,..... **E**..... per allargare, restringere o cambiare la CORNICE



ALLARGARE



RESTRINGERE



CAMBIARE

‘Il solito raccomandato mi ha superato!’

ORA PROVA TU!

ES.: mancata promozione
Il solito raccomandato mi ha superato!



Sì, il solito
raccomandato ti ha
superato **E**
mi chiedo quante
volte avrai superato
gli altri



Sì, il solito
raccomandato ti ha
superato **E**
forse, avendo un
comportamento
diverso, cosa avresti
fatto?



Sì, il solito
raccomandato ti ha
superato **E**
in quali altri contesti
sei stato tu a superare
gli altri?

ESERCIZIO: RACCONTA-MI e RACCONTA-TI

A: racconta di una scelta da prendere

B: - fai il *rispecchiamento* e il *ricalco*
- fai *domande esplorative*
- vai in *guida* con il *reincorniciamento*

Poi ci si inverte nei ruoli



RIEPILOGO

RICALCO



- Parole chiave, calde
- Ultime parole dette

GUIDA



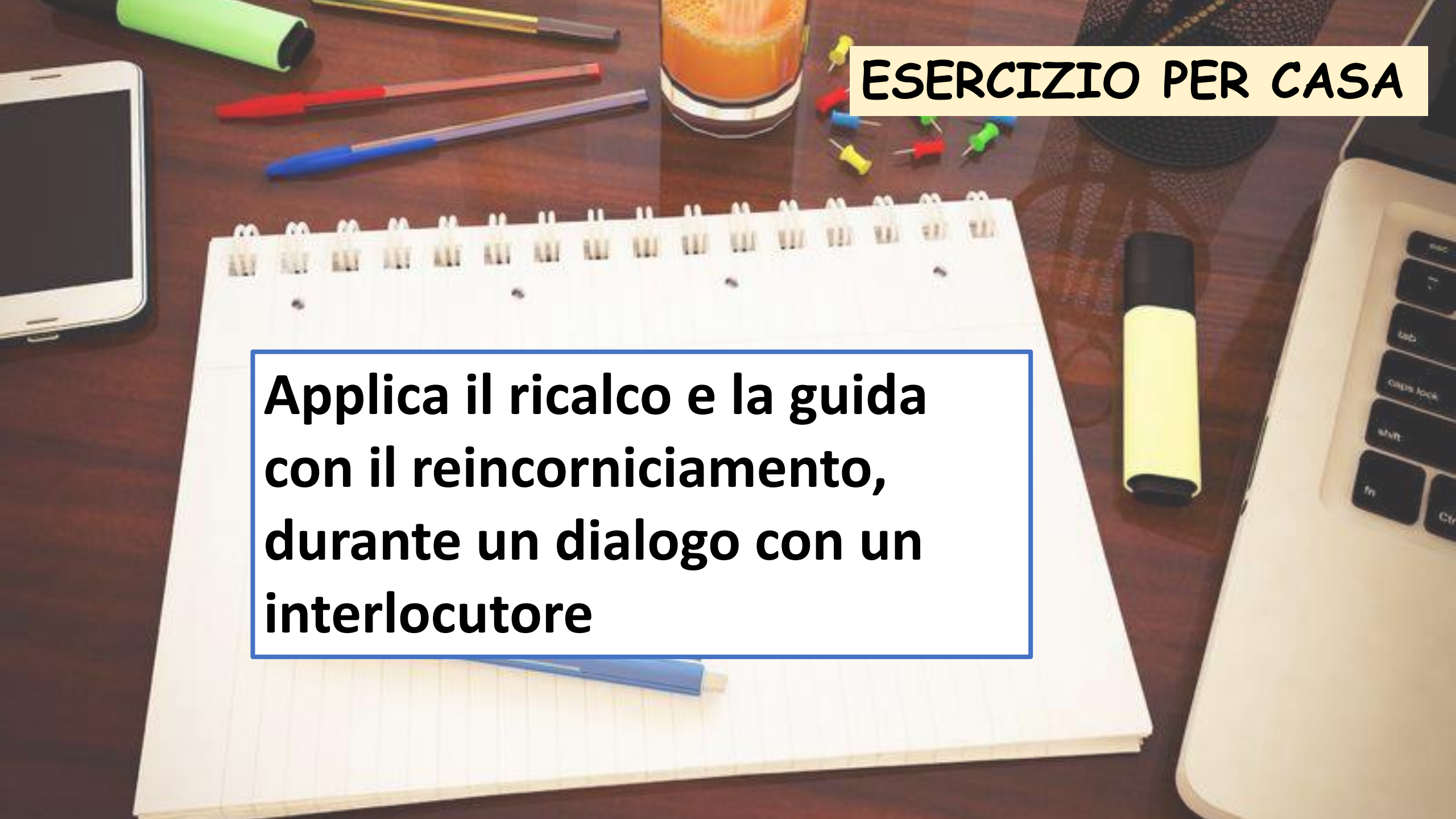
**Orientare con
il cambio di
cornice**

REINCORNICIAMENTO



Formula sì... e...

- Allargare
- Restringere
- Cambiare

A top-down view of a wooden desk. In the center is a spiral-bound notebook with a white cover and lined pages. To the left of the notebook is a white smartphone. Above the notebook are several pens in red, blue, and purple, and a green highlighter. To the right of the notebook is a yellow highlighter. Further right is a laptop with a black keyboard. In the background, there is a glass of orange juice and several colorful pushpins.

ESERCIZIO PER CASA

**Applica il ricalco e la guida
con il reincorniciamento,
durante un dialogo con un
interlocutore**

**LA COMUNICAZIONE
AVVIENE QUANDO OLTRE AL
MESSAGGIO PASSA ANCHE
UN SUPPLEMENTO DI ANIMA**

HENRI BERGSON