

Comunicazione e Capacità di ascolto



2° incontro 2024-25

L'ascolto attivo, da '101 storie di PNL'

incambiamento.it

PUNTI DEL GIORNO

LA COMUNICAZIONE

- Cos'è
- Le barriere della comunicazione

L'ASCOLTO

- Cos'è
- L'ascolto attivo
- I facilitatori dell'ascolto attivo

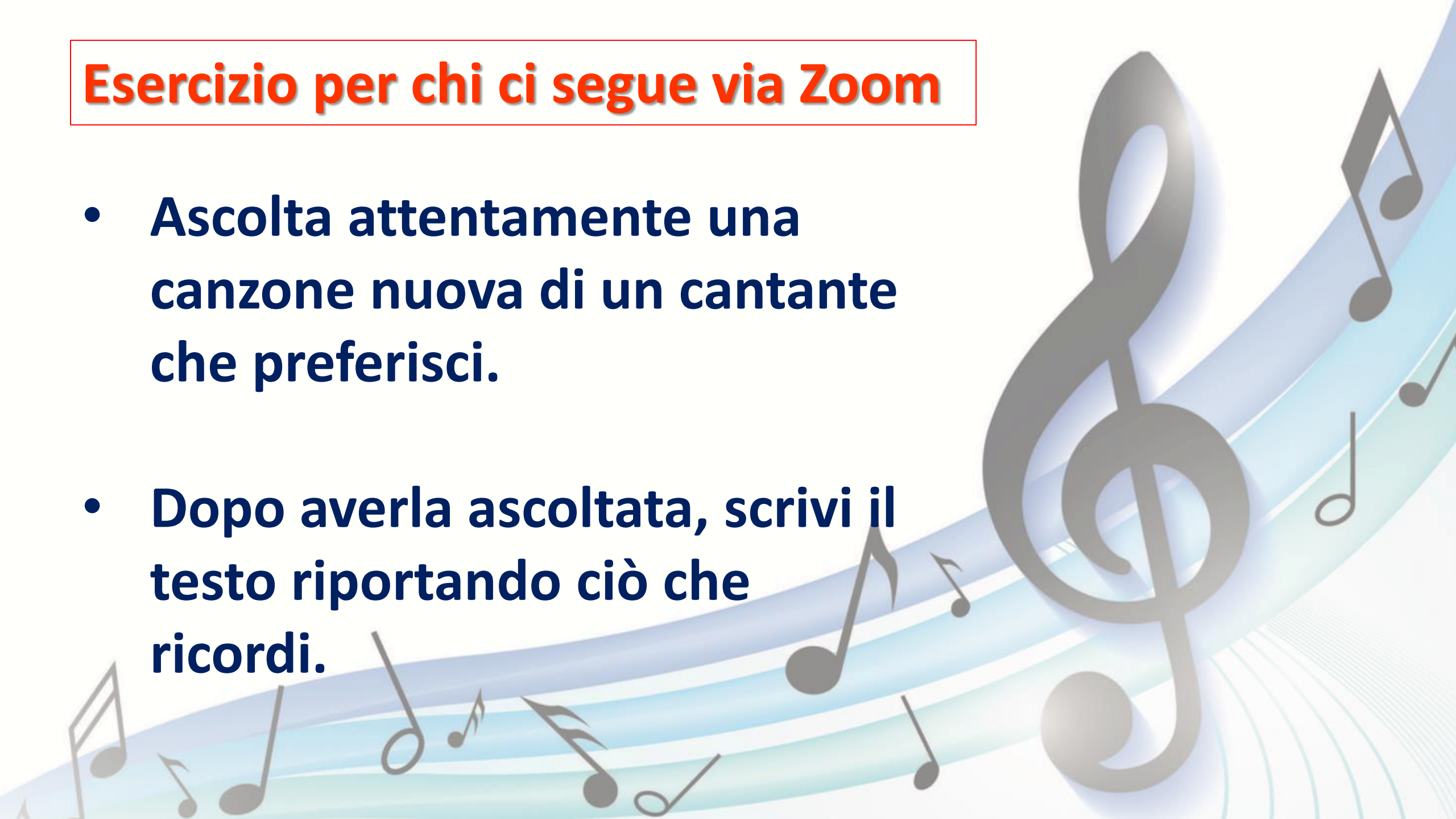
...FACCIAMO SUBITO UN ESERCIZIO!

- **I partecipanti sono divisi in gruppi formando dei cerchi.**
- **Ognuno dice il suo nome e una sua caratteristica utile alla squadra.**
- **Una persona prende la palla, dice il nome e la caratteristica di un altro membro del team e poi lancia la palla a quella persona.**
- **Chi riceve la palla poi dice il nome e la caratteristica di un'altra persona e le lancia la palla e così via.**

Tempo 15'

Esercizio per chi ci segue via Zoom

- **Ascolta attentamente una canzone nuova di un cantante che preferisci.**
- **Dopo averla ascoltata, scrivi il testo riportando ciò che ricordi.**





1. LA COMUNICAZIONE

1. COS'È LA COMUNICAZIONE

Il termine *comunicazione* deriva dal latino *communicare* da cui *Communicatio* = *partecipazione*, “**mettere in comune**”,
condividere qualcosa con qualcun altro.

LE BARRIERE DELLA COMUNICAZIONE

- È un concetto elaborato dallo psicologo americano Thomas Gordon.
- Sono frasi e comportamenti che utilizziamo abitualmente e che ostacolano la comunicazione, rallentandola o bloccandola e provocando nell'altro chiusura o allontanamento.



ALCUNE BARRIERE DELLA COMUNICAZIONE

- **Giudicare, ridicolizzare, etichettare**
- **Dare ordini, comandare**
- **Minacciare, ammonire**
- **Indagare, investigare**



- **Moralizzare, fare prediche**
- **Offrire soluzioni, consigli**
- **Interpretare, analizzare**
- **Cambiare argomento, minimizzare, ironizzare**



2. L'ASCOLTO



L'ASCOLTO. COS'È

- Il termine ascolto è fortemente legato al concetto di **attenzione**
- significa porgere **attentamente** l'orecchio, stare a udire con **attenzione**
- può essere attivo e passivo

L'ASCOLTO ATTIVO

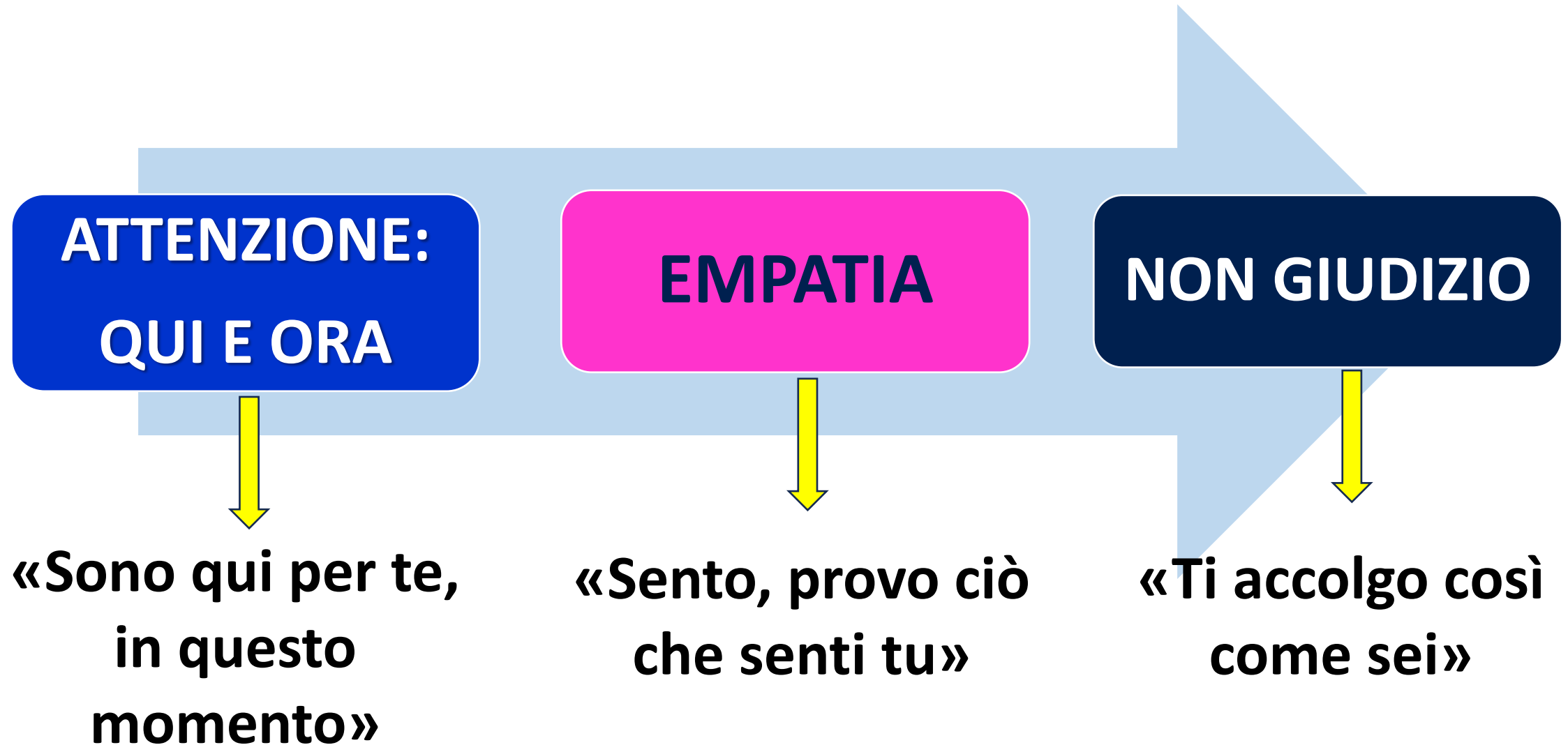
- Consiste nel prestare **attenzione** a ciò che dice l'interlocutore, sia a livello verbale che non verbale, coglierne il significato, le emozioni e le intenzioni e
- dimostrare interesse e comprensione

L'ASCOLTO PASSIVO

- *È disattento*
- *Selettivo*
- *Conferma le proprie idee*

3. FACILITATORI DELL'ASCOLTO ATTIVO

secondo C. Rogers



ESERCIZIO. STAFFETTA NARRATIVA



- **RICREARE** i cerchi dei gruppi formati
- **UNA PERSONA PRONUNCIA** la frase di apertura di una storia
(es. In un paese lontano... oppure Alla periferia della città... oppure In un castello avvolto nella nebbia...)
- **LA PERSONA SUCCESSIVA** continua la storia con una sola frase che abbia senso e si colleghi a quella precedente
- **E COSÌ OGNI MEMBRO** dice una frase collegata a quella precedente in modo da costruire una storia coerente
- **UNA PERSONA SCRIVE**, man mano, le frasi dette che compongono la storia e **DICE** la frase conclusiva



Esercizio per chi ci segue via Zoom

- **Ascolta il video indicato**
- **Poi scrivi tutto quello che ricordi di quanto hai ascoltato,**
- **in particolare del dialogo tra i due attori**

<https://www.youtube.com/watch?v=l4Lnr6Sinmo>

RIEPILOGO



```
graph TD; A[RIEPILOGO] -- red arrow --> B[LA COMUNICAZIONE]; A -- blue arrow --> C[L'ASCOLTO]
```

LA COMUNICAZIONE

- Cos'è
- Le barriere della comunicazione

L'ASCOLTO

- Cos'è
- L'ascolto attivo
- I facilitatori dell'ascolto attivo

ESERCIZIO PER CASA. ASCOLTO DEDICATO

- **Dedica del tempo per praticare l'ascolto attivo con un amico o un familiare**
- **Per es., stabilisci un momento della giornata in cui ti siedi e ascolti attentamente una persona cara per 10-15'**
- **Poi riporta quanto ascoltato per sapere se l'esercizio è riuscito**



A pair of black and silver headphones is shown from a top-down perspective, resting on a light-colored wooden surface with a visible grain. A semi-transparent grey rectangular box is centered over the image, containing a quote in a black serif font. The quote is: "Sentire è facile perché è esercizio dell'udito, ma ascoltare è un'arte perché si ascolta anche con lo sguardo, con il cuore, con l'intelligenza." Below the quote, the name ENZO BIANCHI is written in a smaller, all-caps serif font. In the bottom right corner, there is a white rectangular box containing the text incambiamento.it in a bold, black sans-serif font.

“Sentire è facile perché è esercizio dell’udito,
ma ascoltare è un’arte perché si ascolta anche
con lo sguardo, con il cuore, con l’intelligenza.”

ENZO BIANCHI

incambiamento.it