

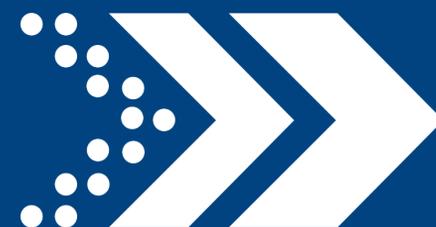
#SMARTLIFE

Per lavorare meglio, non di più!

COME MIGLIORARE LA COMUNICAZIONE CON L'ASCOLTO ATTIVO



COMUNICAZIONE



TI CAPITA MAI DI...

...Pensare di aver compreso un'indicazione e accorgerti di aver totalmente **frainteso** quando era troppo tardi?

O di vedere degenerare una discussione ma senza capirne bene il **motivo**?



Episodi del genere accadono quando le persone faticano a comunicare.

Questa difficoltà nel comprendersi tende poi a causare sul lavoro:

- Incomprensioni
- Episodi di stress
- Perdite di tempo
- Errori

E tutto questo...



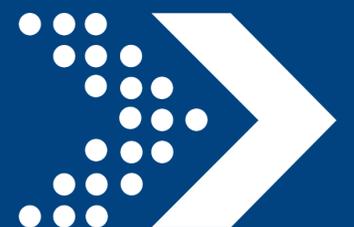
**...va a sua volta a peggiorare
le relazioni interpersonali!**

**Per fortuna esiste una pratica
estremamente utile ed efficace
per interrompere questo loop.**

Si chiama **ASCOLTO ATTIVO.**

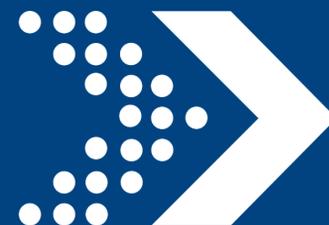
**Ascolto attivo significa dedicare
un'attenzione indivisa alla persona
con cui si sta parlando,
assicurandoci di aver compreso
quello che ci vuole dire.**

Vediamo come si mette in atto!



1. PRESTA ATTENZIONE

Quando ti parlano,
ascolta in **silenzio**
e cerca di mantenere
il contatto visivo.
Ovviamente
non ti è concesso fare
altro nel frattempo
ed è vietatissimo
interrompere!



2. APPROFONDISCI

Nelle pause, dimostra il tuo interesse con qualche cenno non verbale. Puoi anche invitare la persona ad approfondire la questione. Puoi dire, per esempio, **"Spiegami meglio cosa intendi"**.



3. SOSPENDI IL GIUDIZIO

Sospendi il giudizio fino a che l'altra persona non avrà terminato e **non pensare a cosa rispondere** mentre parla, potrai farlo dopo.



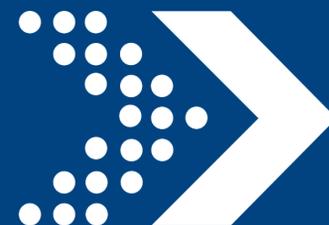
4. RIFORMULA IL MESSAGGIO

Riformula con parole tue i messaggi ricevuti. L'obiettivo è **assicurarti di aver compreso**, verificando direttamente con l'interessata.

Esempi:

"Quindi mi stai dicendo che..."

"Dimmi se ho capito bene..."



E TU HAI MAI SPERIMENTATO L'ASCOLTO ATTIVO?

FACCELO SAPERE NEI COMMENTI!

