

Dispensa per l'attività 12: Pratica di comunicazione

A sinistra di ogni affermazione, annota se pensi di svolgere questa attività MB (molto bene), AB (abbastanza bene) o NB (non bene).

Capacità di ascolto

	Essere presenti e prestare attenzione all'ascoltatore.
	Parafrasare quello che sta dicendo l'interlocutore (quando tocca a te!) per mostrare che l'hai sentito.
	Dimostrare che sei aperto ad ascoltare la persona che parla.
	Mostrare empatia "mettendosi nei loro panni" per capire cosa stanno vivendo.
	Fare domande se sei confuso ma evitare di interrompere.

Abilità di linguaggio

	Usare affermazioni in "io".
	Stare calmi.
	Esprimere i propri sentimenti.
	Concentrarsi sulle soluzioni.

Cosa hai notato delle tue capacità di ascolto e conversazione?

Sei rimasto sorpreso dalle tue valutazioni?

Su cosa potresti lavorare per rafforzare la tua resilienza?

Rifletti e scrivi i tuoi punti di forza e di debolezza in termini di capacità di ascolto e di conversazione:
