

Il Conto Corrente Emozionale

Investire nella comprensione di se stessi
e nelle relazioni interpersonali.



Dottor Luca Arturi, Psicologo, Psicoterapeuta, Via Garizio 16, 10139 Torino
3337713077 – luca.arturi@hotmail.com – www.lucaarturi.it

Il Conto Corrente

È un “luogo virtuale” in cui facciamo depositi di denaro, creando una riserva da cui possiamo effettuare prelievi ogni volta che ne abbiamo bisogno.



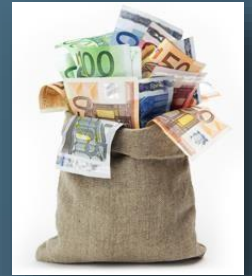
Il Conto Corrente Emozionale



Covey ... descrivere la quantità di fiducia che deve esistere in una relazione.

Questo tipo di conto, a differenza di quello bancario, è un luogo in cui bisogna ridurre al minimo i prelievi e aumentare i depositi, perché quello che si perde oppure aumenta è la qualità del rapporto con un altro essere umano.

Depositi



- Cercare prima di capire cosa desidera l'altro.
- Mostrare gentilezza, cortesia, rispetto. (A partire dalle piccole cose)
- Mantenere gli impegni / le promesse.
- Essere leali con gli assenti.
- Dichiarare obiettivi chiari.
- Chiedere scusa quando si effettua un «prelievo».
- Dare Feedback
- Perdonare

Prelievi



- Interpretare.
- Essere maleducati, scortesi, non rispettosi.
- Non mantenere le promesse.
- Essere sleali.
- Creare aspettative non chiare.
- Essere arroganti.
- Non dare feedback ed esprimere giudizi sul carattere
- Tenere rancore.

Estratto Conto Corrente Emozionale

Istruzioni:

1) Nella prima colonna elenca le persone:

- a) che sono più importanti per te **per quello che fai** (per esempio collaboratori, clienti)
- b) che ti sono più care, cioè quelle che sono per te più **importanti emozionalmente** (amici, partner, genitori...)
- c) con cui passi più tempo

2) Nella casella della seconda colonna indica il saldo del tuo conto corrente emozionale con la persona in oggetto:

Se sei a credito (cioè hai investito nel rapporto con la persona in oggetto) segna uno o due segni " + "

Se sostanzialmente sei in pareggio segna uno " 0 "

Se sei in debito (cioè hai solo prelevato nel rapporto con la persona in oggetto) segna uno o due segni " - "

3) Nella terza colonna indica almeno 3 modi **creativi** attraverso i quali verserai sul C/C emozionale della persona in oggetto

Persone chiave della mia vita

Saldo C/C

Modi creativi con cui verserò sul C/C emozionale
