

LE 5 REGOLE DELL'ASCOLTO ATTIVO

ATTENZIONE TOTALE

Concentrati completamente sull'interlocutore/interlocutrice, evitando distrazioni come il telefono o il pensiero di cosa dire dopo. Sii presente mentalmente e fisicamente, utilizzando il contatto visivo e un linguaggio del corpo aperto per mostrare interesse

NON GIUDICARE

Lascia da parte pregiudizi e opinioni personali per comprendere appieno il punto di vista dell'altro/a. Non valutare, criticare o dare consigli non richiesti. L'obiettivo è capire il suo messaggio e i suoi sentimenti.

EVITA DI INTERROMPERE

Lascia che l'altra persona finisca di parlare prima di intervenire. Il silenzio, se usato consapevolmente, può essere uno strumento potente per permettere all'altro di esprimersi liberamente e di raggiungere la sua conclusione.

CONFERMA

Riformula ciò che l'altro/a ha detto per verificare la tua comprensione. Inizia con frasi come *"Se ho capito bene, mi stai dicendo che..."* o *"Quindi, per te è importante..."* Questo non solo chiarisce il messaggio, ma fa sentire l'altra persona compresa e valorizzata.

FEEDBACK ADEGUATO

Dopo aver ascoltato e verificato, puoi offrire una risposta coerente e appropriata. Questa può includere domande aperte che incoraggino l'altro/a a condividere di più, ma evita sempre di prendere il sopravvento o di imporre il tuo punto di vista.
