

# 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 preconcetti 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.

---