

"Le parole lasciano il segno: scegliamole con cura."
Da affiggere negli spazi comuni (palestre, spogliatoi, sale riunioni)

Evita frasi come:

Frase	Effetto
"Sei una palla al piede"	Umiliazione, senso di inadeguatezza
"Hai un fisico che non è adatto"	Body shaming, insicurezza
"Sembra che lo fai apposta"	Accusa, sfiducia
"Non diventerai mai nessuno così"	Demotivazione, frustrazione
"Se sbagli ti metto in panchina"	Umiliazione pubblica, perdita di fiducia
"Zitto/a, tu non conti niente, qui comando io"	Annullamento dell'identità, paura

Sostituiscile con:

Alternativa positiva	Perchè funziona
"Troviamo un modo per migliorare insieme"	Collaborativo, motivante
"Ognuno ha il suo tempo per crescere"	Valorizza l'unicità e incoraggia
"Prova così, vediamo se va meglio"	Costruttivo e orientato al miglioramento
"Hai bisogno di una pausa?"	Rispetta i limiti e ascolta il bisogno