

ASCOLTARE e COMUNICARE CON I FIGLI

Comunicazione efficace – Ascolto attivo

Schio, 25 febbraio 2013

Ascoltare

L'ascolto è un atto volontario

Sentire non è lo stesso che ascoltare

I livelli di ascolto

IGNORARE	Ascolto solo per dovere
INTERROMPERE	E' più importante ciò che so
DIALOGO INTERNO	Penso già a quello che dirò
ASCOLTO SELETTIVO	Solo ciò che mi interessa
ASCOLTO CON FILTRO	Giudizio e pregiudizio
ASCOLTO ATTIVO	Apertura al messaggio

ascolto attivo … per iniziare

DOMANDE APERTE

- non consentono risposte si/no
- non predeterminano la risposta
- facilitano il coinvolgimento
- incoraggiano l'interlocutore a parlare

ascolto attivo …

DOMANDE APERTE

- Di che cosa mi vuoi parlare …?
- In che modo questo …?
- Come …?
- Da che punto di vista …?
- Cosa ti soddisfa …?
- Cosa ti preoccupa …?
- In che senso …?
- Come vedi questa situazione …?
- In che cosa … è un problema …?

ASCOLTO ATTIVO E RIFLESSIVO

- RISPETTO DEGLI STILI VERBALI
- RIPETIZIONE SEMPLICE
- PARAFRASI e RIFORMULAZIONE
- RIFLESSIONE DEL SENTIMENTO

SENTIMENTI ed EMOZIONI

dott. Marcello Manea centrostudiceis.it

