

COMPETENZE RELAZIONALI

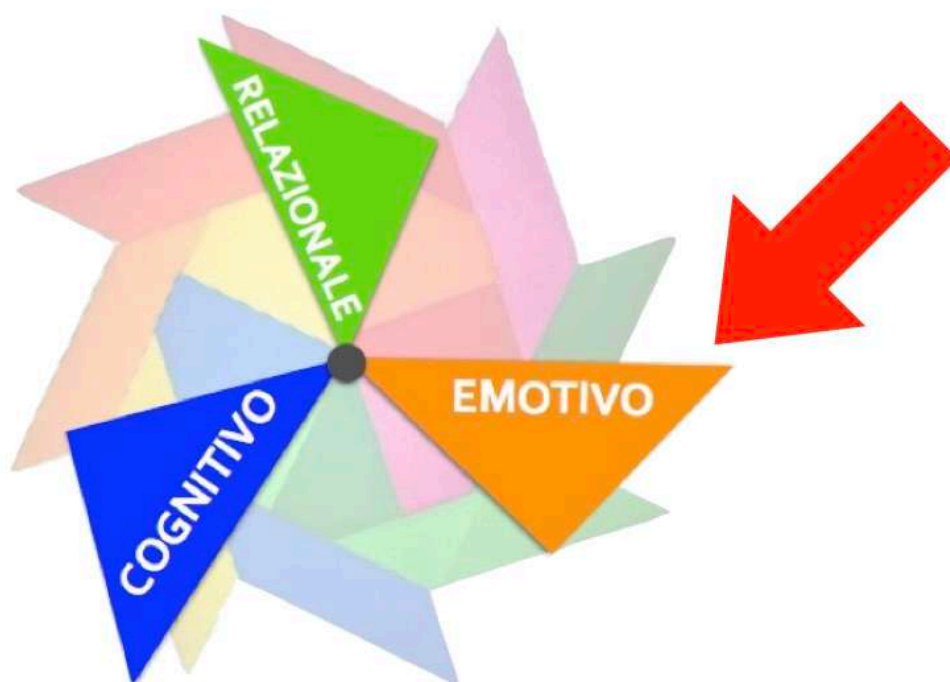
Entrare in contatto e comunicare con gli altri

ZOOM, 24 maggio 2023

Relatrice - BARBARA QUADERNUCCI



MODELLO A GIRANDOLA



BENESSERE EMOTIVO - LS Emotive

 **LIFE SKILLS[®] Italia**
competenze per la vita

COMPETENZE RELAZIONALI



 **LIFE SKILLS[®] Italia**
competenze per la vita

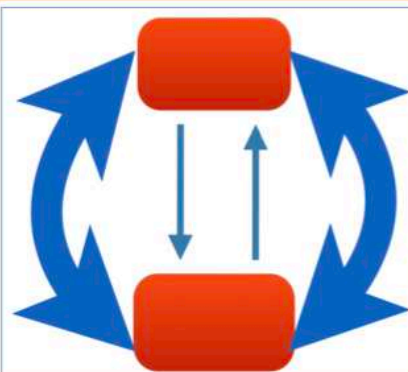
ENTRARE IN CONTATTO



**ATTENZIONE
al pregiudizio**



EMPATIA



**Comunicazione
Intenzionale**

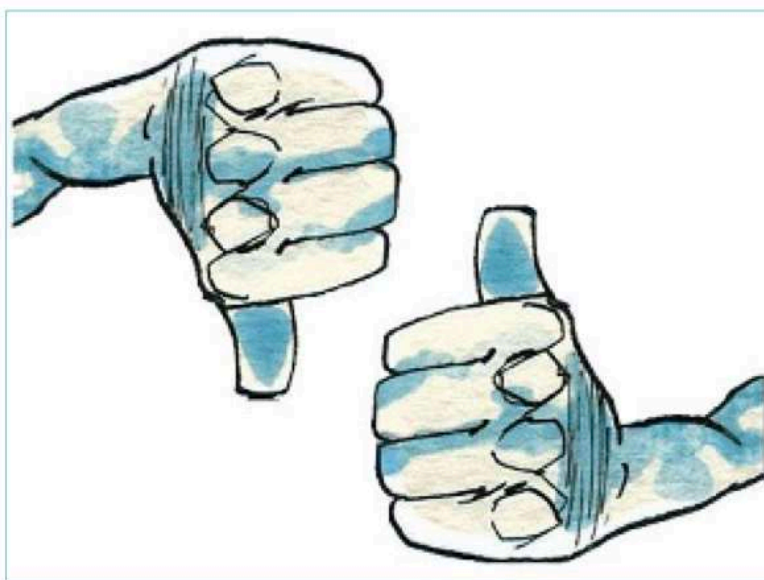
Senso di comunità



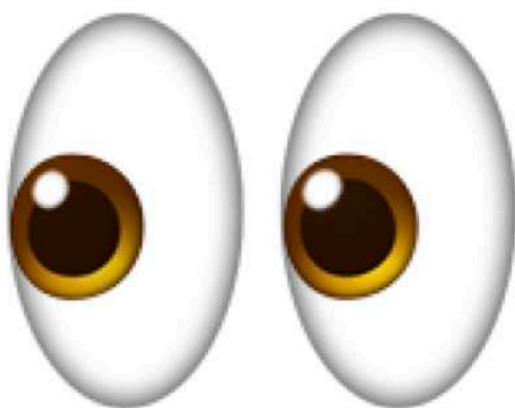
**UNA SITUAZIONE RELAZIONALE
IN CUI TI SENTI BLOCCAT* ?**



ATTENZIONE AL PREGIUDIZIO



COSA AVETE VISTO?



 **LIFE SKILLS[®] Italia**
competenze per la vita

PERSONA: 1° metafora



dreamstime.com

Macchina semplice



Macchina complessa

 **LIFE SKILLS[®] Italia**
competenze per la vita

METAFORA DELL'ICEBERG

COMPORAMENTI

ESPRESSIONI

FACCIALI E POSTURA

EMOZIONI

PENSIERI

VALORI

BISOGNI

PRIORITÀ

INTENZIONI

DOMANDE!!!

IL COMPORTAMENTO...

Importante!

NON È LA PERSONA

NON È L'EMOZIONE

NON È L'INTENZIONE

IL COMPORTAMENTO...



La persona NON è il suo comportamento

Il **COMPORTAMENTO** può essere discutibile.

Io e l'altro, come **PERSONE**, andiamo bene
esattamente così come siamo

L'**EMOZIONE** va sempre bene perché non è né
giusta né sbagliata. È!!!



PRESUPPOSTO PER L'EMPATIA

NO Giudizio

SOSPENDERE IL GIUDIZIO VERSO L'ALTRO



Cercare di capire cosa c'è dietro un comportamento

Andare oltre la prima apparenza

Andare oltre i pregiudizi e le etichette

Cercare nuove informazioni

Fare domande invece di interpretare

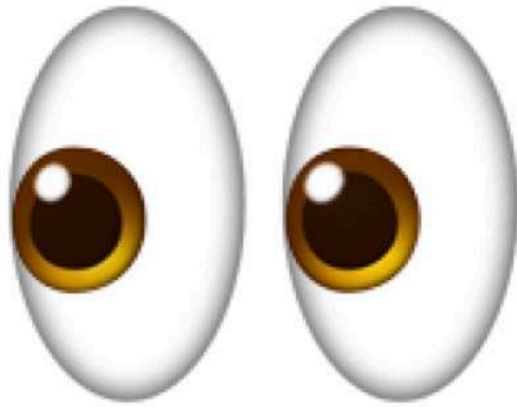
 **LIFE SKILLS* Italia**
competenze per la vita

INSIDE OUT



 **LIFE SKILLS* Italia**
competenze per la vita

COSA AVETE VISTO?



EMPATIA



EMPATIA



L'empatia è l'abilità di riconoscere e rispondere in maniera appropriata alle emozioni dell'altro

EMPATIA



**E' la chiave per capire gli altri,
formare relazioni interpersonali
durevoli e di fiducia**

NEURONI SPECCHIO



**Noi siamo connessi per sentire
cosa stanno provando gli altri,
come se questa esperienza
stesse succedendo a noi**

Marco Iacoboni

Neuroscientist, UCLA Brain Mapping Center

NATURALMENTE CONNESSI



wifi

**I nostri cervelli sono costantemente
connessi tra loro attraverso una
naturale rete WI-FI
perché siamo
creature sociali**

Imparare secondo le neuroscienze

"Dopo la scoperta dei neuroni specchio potremmo forse rivedere il nostro modo di insegnare nelle scuole. Osservare gli altri, imitarli, ripetere molte volte i gesti fondamentali è la base per imparare"



Giacomo Rizzolatti (neuroscienziato)

 **LIFE SKILLS* Italia**
competenze per la vita





CANALI DELLA COMUNICAZIONE

COMUNICAZIONE VERBALE

Significato delle parole

7%

COMUNICAZIONE PARAVERBALE

Tono, Velocità, Volume, Timbro

38%

COMUNICAZIONE NON-VERBALE

Espressione facciali, Gestualità, Postura, Prossemica

55%

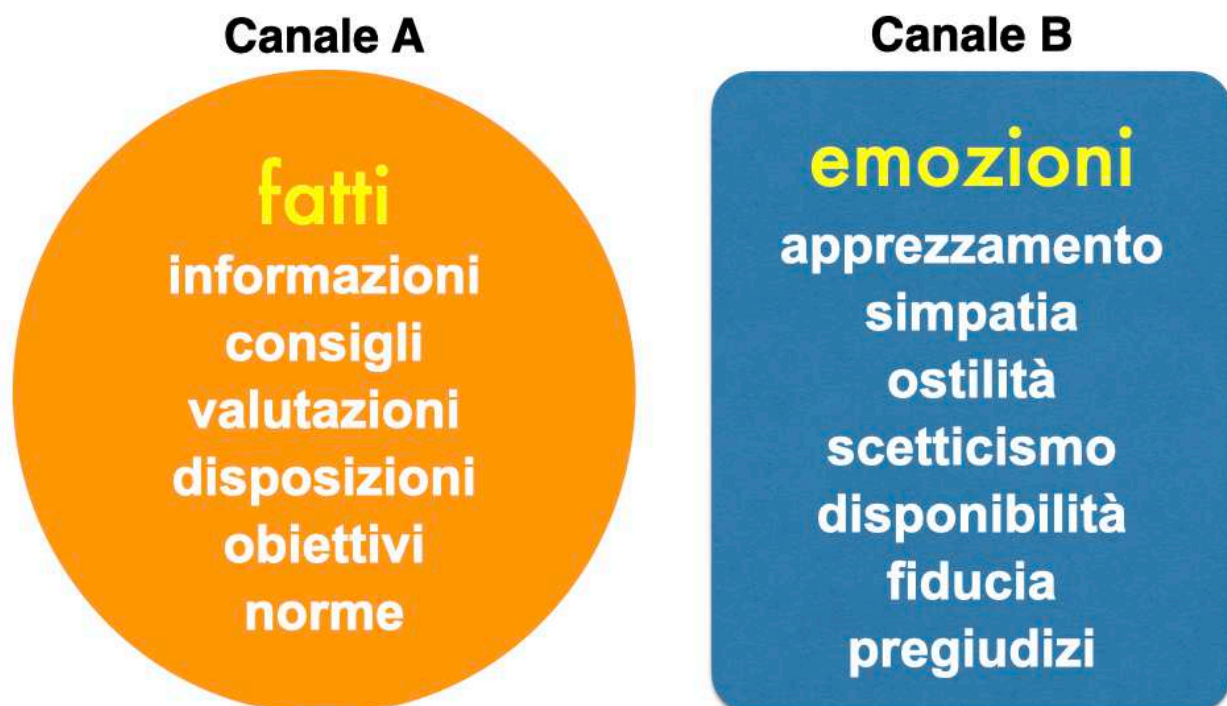


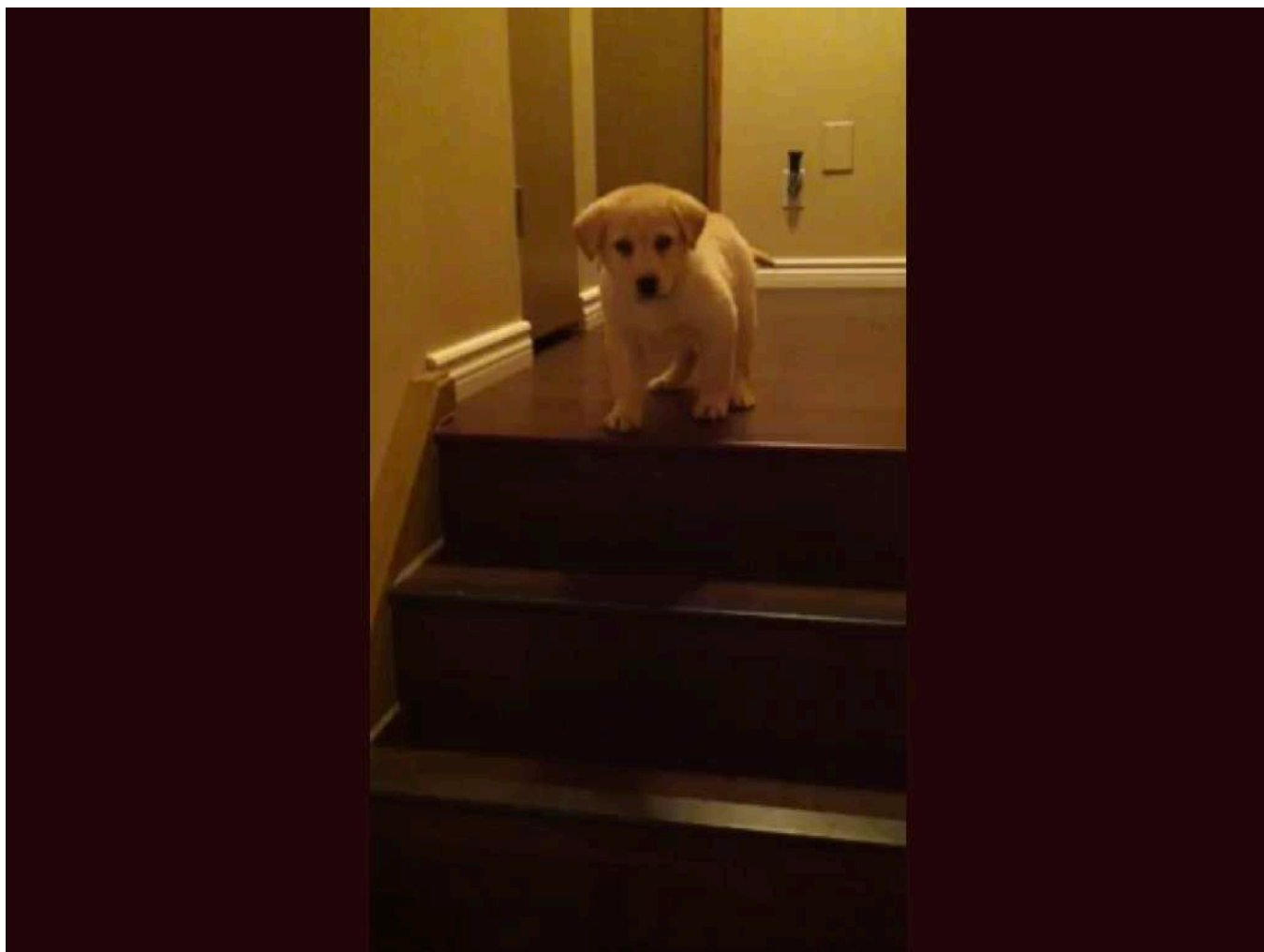
Prof. Albert Mehrabian pubblicato nel 1972

COSA E COME DELLA COMUNICAZIONE

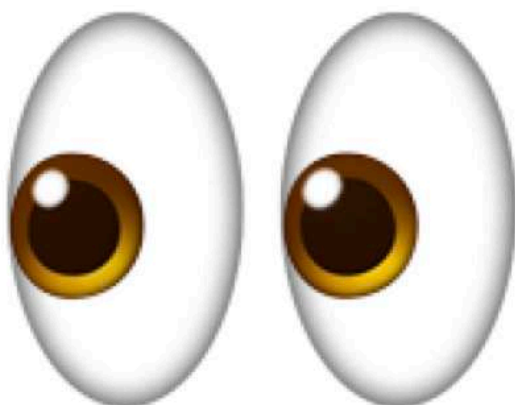


OGNI CANALE E' SPECIALIZZATO



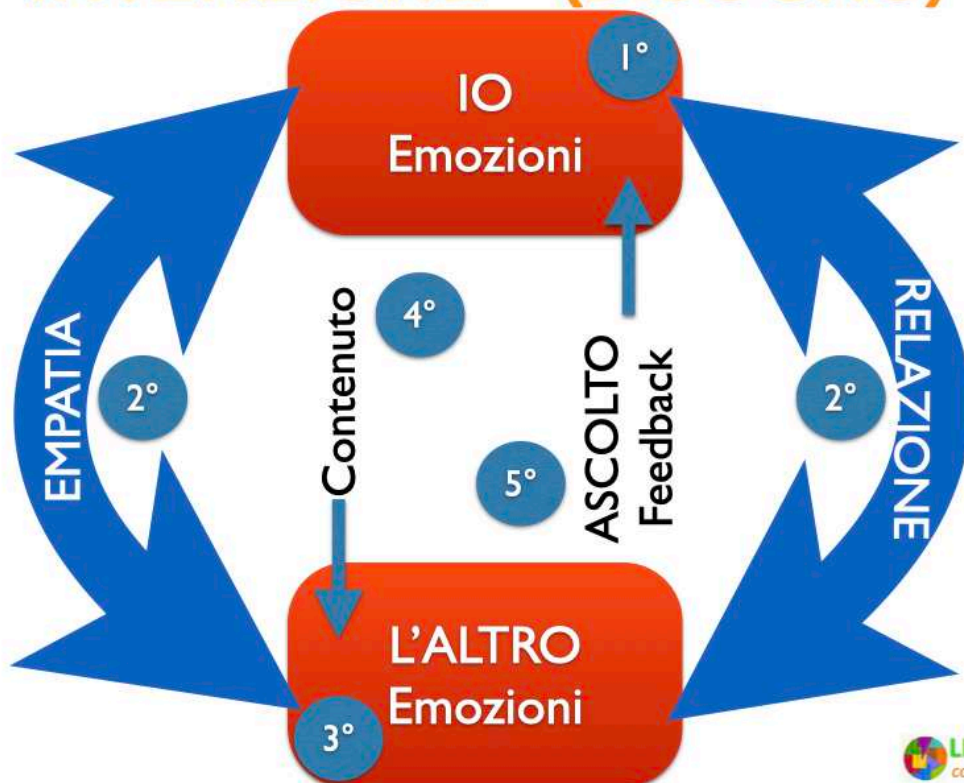


COSA AVETE VISTO?



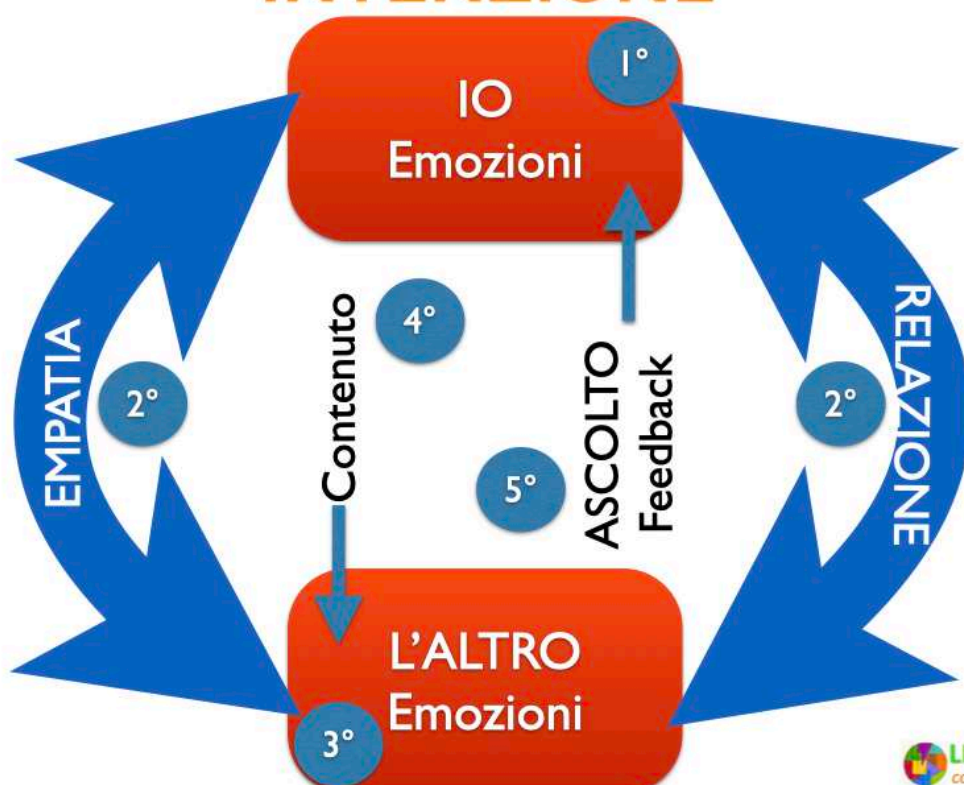
COMUNICAZIONE INTENZIONALE

INTENZIONE - (BISOGNO)



PUNTI DEBOLI E PUNTI DI FORZA?

INTENZIONE



FIDUCIA



I genitori e gli insegnanti
*"hanno "solo" bisogno di imparare
ad avere **FIDUCIA** in se stessi e nei loro figli"*

I. Filliozat - "le Emozioni dei Bambini" - 2001 Ed. PIEMME

AUTOVALUTAZIONE

EMPATIA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

COMUNICAZIONE EFFICACE

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

RELAZIONI EFFICACI

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SENSO DI COMUNITÀ



SENSO DI COMUNITÀ E BENESSERE





EMPATIA

Dal greco, en-pathos “sentire dentro”



1. **Comprendere** le emozioni altrui
2. **Rispondere** in maniera adeguata
3. Mantenere **BUONI CONFINI** senza fusione
4. **Non giudicare** il comportamento ma cercare di capirne le intenzioni
5. **Ascoltare** con pancia, cuore e mente

COMUNICAZIONE EFFICACE

Sapersi **esprimere** in modo congruo al contesto e alla cultura

verbalmente

non verbalmente

Saper esprimere

desideri

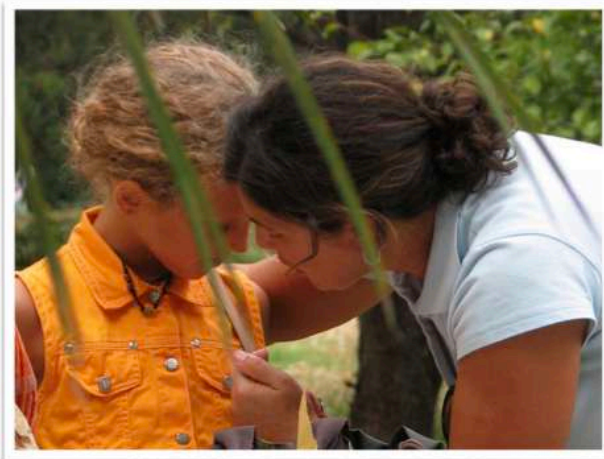
opinioni

bisogni

sentimenti

Saper chiedere aiuto

Essere in grado di **ascoltare** in modo accurato



RELAZIONI EFFICACI

Creare e mantenere relazioni importanti.

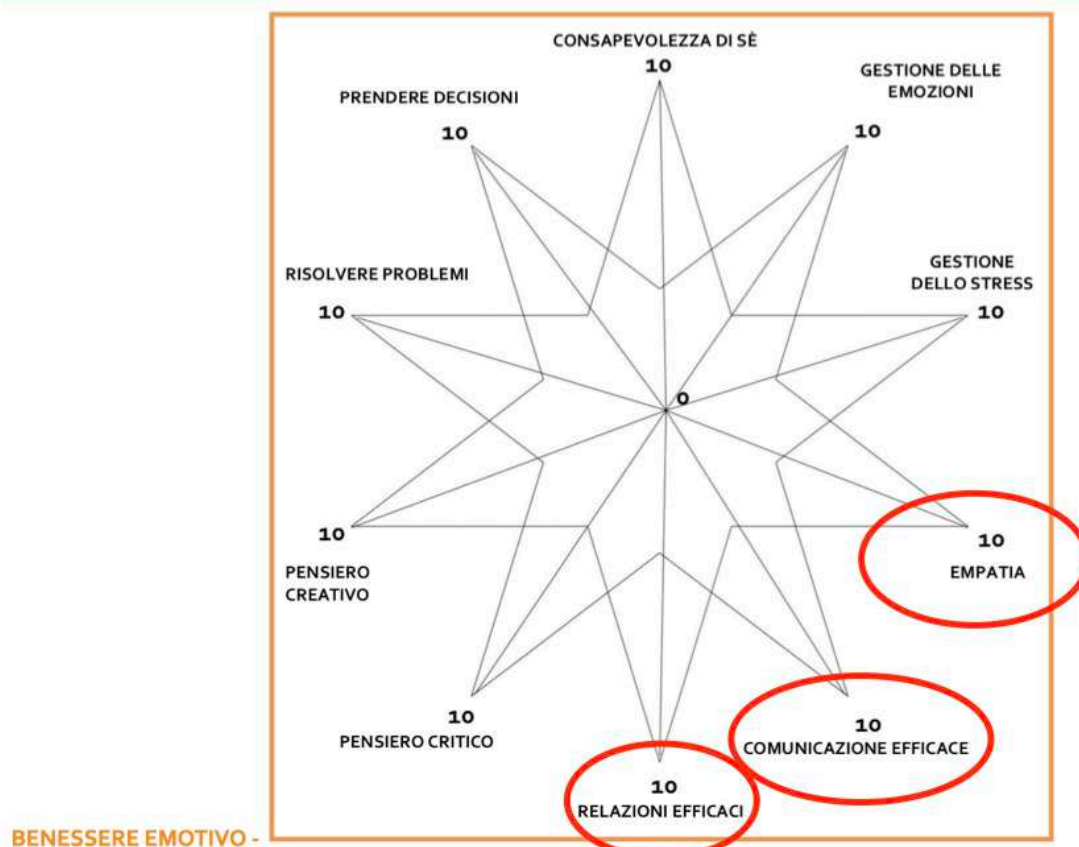
Essere in grado di interrompere relazioni inadeguate.

Saper creare relazioni in cui ognuno:

- "è consapevole dei propri bisogni, diritti e doveri" (Educare le life skills, 2004)
- è libero di esprimere e soddisfare i propri bisogni
- è libero di scegliere e si prende la responsabilità per le proprie scelte
- esistono buoni confini tra le persone coinvolte
- il rapporto è positivo e costruttivo.



STELLA DI AUTOVALUTAZIONE



LIFE SKILLS® Italia
competenze per la vita

GRAZIE

ci trovi sulla pagina Facebook - INSTAGRAM

per INFO segreteria@lifeskills.it

LIFE SKILLS® Italia

info@lifeskills.it
www.lifeskills.it