

# COLLABORARE, DIALOGARE, PROGREDIRE INSIEME

21 Giugno 2016

## GRANULI DI BEN-ESSERE

Nunzia Palermo

Meet  
The  
Experts  
**MTE 2016**



*Associated Institute  
of the University of Zurich*



**University of  
Zurich** UZH



**CARDIOCENTRO TICINO**

# Ben comun- essere

L'importanza dell'ascolto

La complessità della comunicazione

Opportunità dagli errori

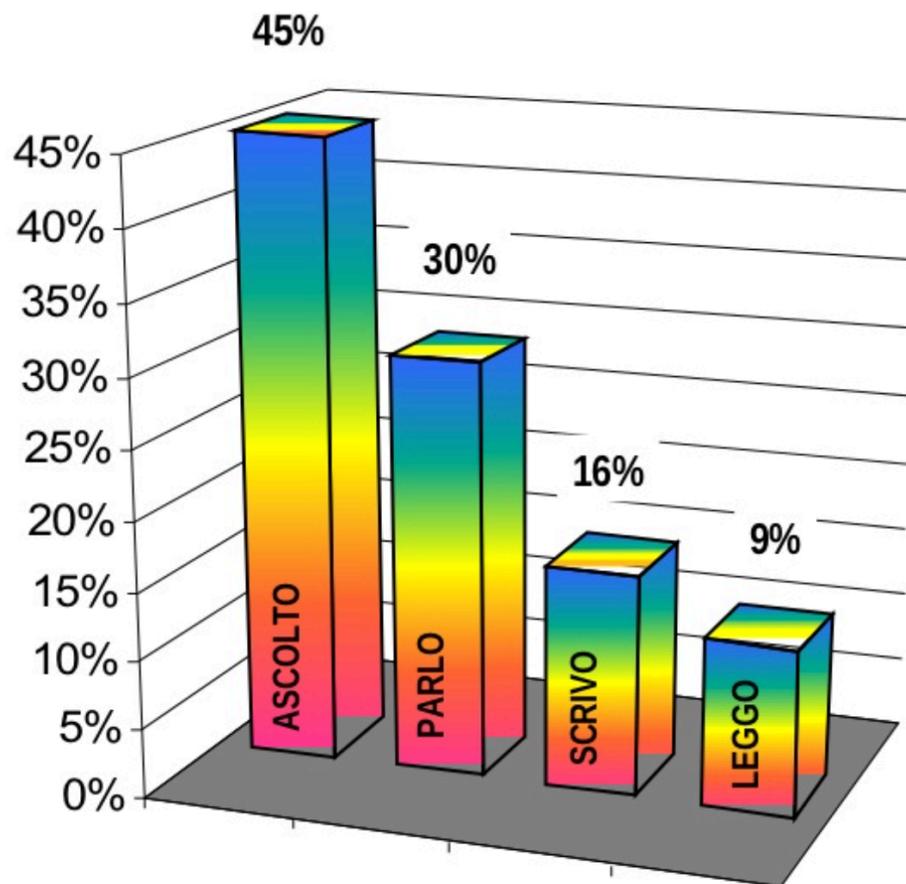
Chiamiamoli granuli

**Milano, 19 novembre 2014**

**Marianella Sclavi incontra  
i Luxotticans per parlare di  
ASCOLTO ATTIVO**

# L'importanza dell'ascolto

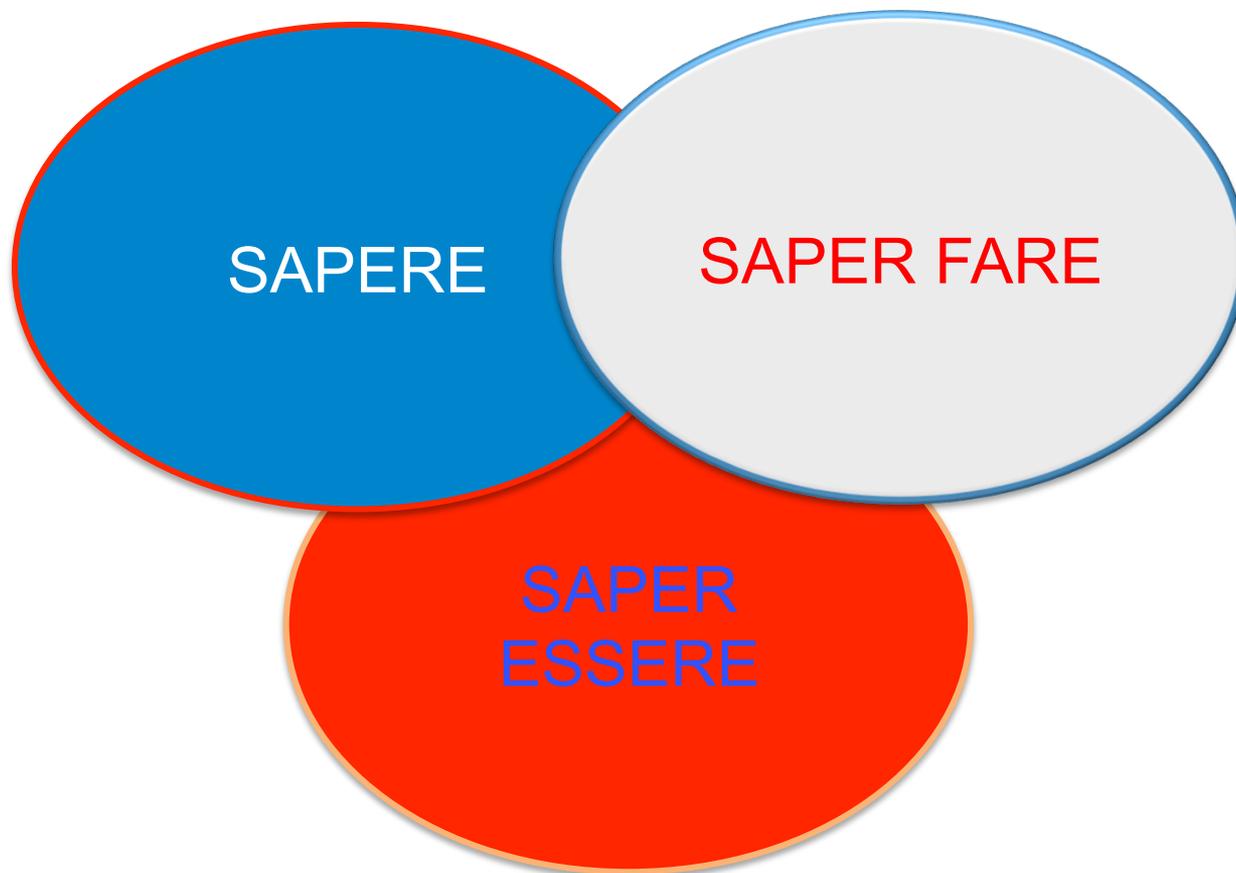
L'80% delle ore di veglia è impiegato nella comunicazione.



# L'importanza dell'ascolto

	<b>appresa</b>	<b>usata</b>	<b>insegnata</b>
<b>ASCOLTARE</b>	<b>1<sup>^</sup></b>	<b>45%</b>	per niente
<b>PARLARE</b>	<b>2<sup>^</sup></b>	<b>30%</b>	poco
<b>SCRIVERE</b>	<b>3<sup>^</sup></b>	<b>16%</b>	abbastanza
<b>LEGGERE</b>	<b>4<sup>^</sup></b>	<b>9%</b>	molto

# Comunico ergo sum



SAPER ESSERE è anche SAPER COMUNICARE

*Every behaviour is a form of communication.*

*Paul Watzlawick, 1967*

1° Assioma

**IMPOSSIBILE NON COMUNICARE**

NON ESISTE IL NON-COMPORTAMENTO

# Two in one

2° Assioma

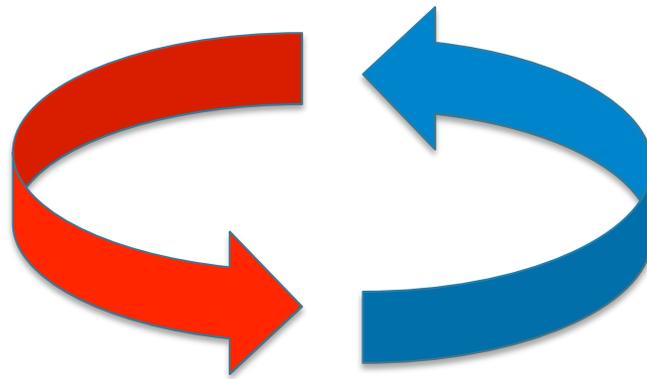
OGNI ATTO COMUNICATIVO HA IN SE

**IL CONTENUTO**

**LA RELAZIONE**

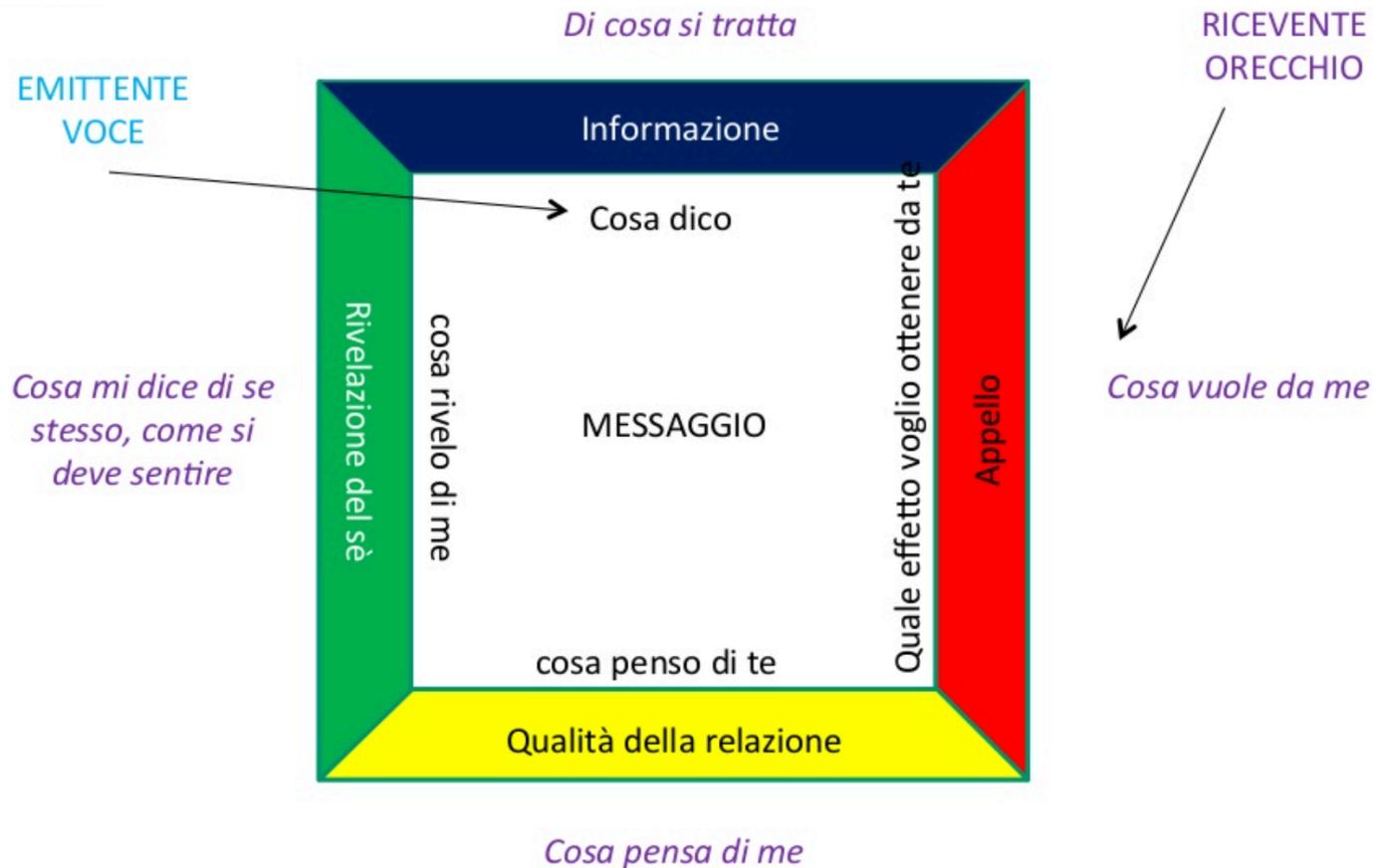
# La relazione

E' UN PROCESSO CIRCOLARE, DINAMICO E DI  
CORRESPONSABILITA'



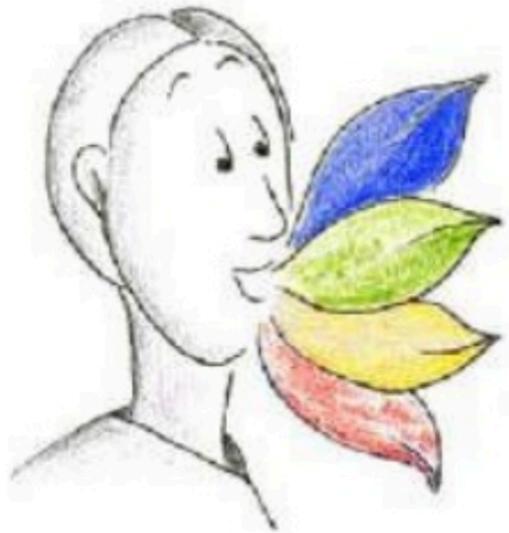
**La relazione è veicolata dal linguaggio non verbale**

# Quadrato della comunicazione



F. Schulz von Thun, 1981

# Quadrato della comunicazione

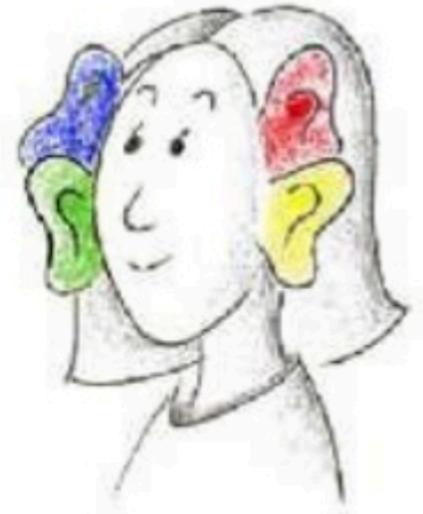


**CONTENUTO OGGETTIVO**

**RELAZIONE**

**RIVELAZIONE DEL SE'**

**APPELLO**



F. Schulz von Thun, 1981

# L'errore



L'apprendimento è un processo relazionale.

L'errore è un elemento importante per l'apprendimento.

E' OPPORTUNITA'

E' ESPERIENZA



# L'ERRORE

I rischi

~~HO SBAGLIATO = SONO SBAGLIATO~~

PAURA DI SBAGLIARE

# L'errore

Ammettere l'errore

Disponibilità cambiare/riparare

Approfondire gli aspetti di contenuto per appannare quelli relazionali

# Dalla psicologia sociale

La realtà esiste in quanto tale indipendentemente da come la percepiamo.

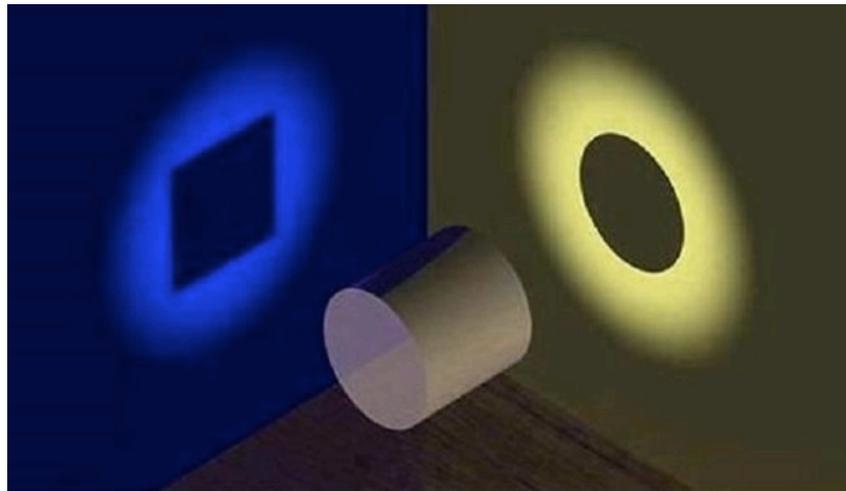
Esiste solo conoscenza oggettiva, nessun filtro soggettivo.

È la convinzione (ingenua) che tutti percepiamo le cose “come realmente sono”



Ciò che vedi dipende dal tuo punto di vista.

Per riuscire a vedere il tuo punto di vista, devi cambiare punto di vista.



# Responsabilità

Riferirsi prima a sé stessi

NON HAI CAPITO  
OGGI SEI INTRATTABILE  
SEI INGIUSTO  
NON MI CAPISCI

NON MI SONO SPIEGATO  
TI PERCEPISCO TESO  
MI SENTO TRATTATO INGIUSTAMENTE  
NON MI SENTO COMPRESO

Posso promuovere un cambiamento.

# Qualche granulo

Essere curiosi di esplorare / sperimentare

Coltivare relazioni soddisfacenti

Coltivare interessi, attività extra- lavorative

Relativizzare l'importanza del ruolo professionale

Non essere pigri...ma coltivare l'ozio



# Priorità

privilegi

presentazione MTE

prestigio

problema

**PERSONA**

perfezionismo

posizione

potere

posto

preferenze

paga