

La comunicazione è un fenomeno affascinante e complesso: un conto è quello che dici, un conto è quello che arriva all'altra persona. Sei consapevole del fatto che qualunque cosa dici o non dici stai comunicando?

Per comunicazione si intende il processo e le modalità di trasmissione di informazioni da una persona all'altra, attraverso lo scambio di un messaggio elaborato secondo le regole di un determinato codice, di solito condiviso fra le persone. Di fatto senza comunicazione non c'è azione: ogni comportamento è comunicazione e ogni comunicazione è comportamento.

Ognuno possiede uno stile comunicativo; scopri nel questionario delle pagine successive qual è il tuo!

Buon lavoro e tanta luce ☀!

Raffaella

**LEGGI CIASCUNA DELLE SEGUENTI FRASI E SCRIVI UN NUMERO (da 1 a 4) NELLE COLONNE A DESTRA DI OGNI FRASE, UTILIZZANDO IL SEGUENTE SISTEMA PER INDICARE LA TUA RISPOSTA: 1 INDICA "NON MI DESCRIVE PER NULLA" E 4 "MI DESCRIVE AL MEGLIO, NELLA MIA MODALITÀ PIÙ ABITUALE":**

1= non mi descrive per nulla

2= mi descrive abbastanza bene

3= mi descrive bene

4= mi descrive meglio, nella mia modalità più abituale

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1.Cerco di confrontarmi anche con le persone che mi dicono cose che mi urtano o che ritengo offensive				
2.Riesco a mantenere la calma anche se l'altra persona alza la voce o è irrispettosa				
3.Anche se penso di sapere cosa sta per dire il mio interlocutore aspetto ad intervenire ascoltandolo attentamente fino a quando ha terminato di parlare				
4.Sono spesso consapevole della mia modalità non verbale quando parlo con altri (come ad esempio le mie espressioni facciali, il mio modo di gesticolare o di muovermi con il corpo)				
5.Ascolto attentamente il punto di vista dell'altra persona, anche quando è molto diverso dal mio				
6.Sono convinto/a di poter apprendere qualcosa da ogni persona che incontro				
7.Durante il dialogo tento di scoprire cosa significano i termini usati dal mio interlocutore che non mi suonano familiari				
8.Mentre l'altra persona parla, cerco di non pensare automaticamente a delle obiezioni				
9.Cerco di ascoltare veramente il mio interlocutore				
10.Mi capita di fantasticare e pensare ad altro mentre sono in un qualsiasi momento di lavoro (riunione o altro) con i miei colleghi				
11.Sono in grado di cogliere l'intero messaggio cioè quanto l'interlocutore mi sta dicendo a livello di contenuto verbale				
12.Sono consapevole che parole, frasi e concetti hanno significati diversi per persone diverse				

	1	2	3	4
13. Ascolto prevalentemente solo quello che voglio sentire				
14. Stabilisco e mantengo il contatto visivo con l'interlocutore durante l'intero dialogo				
15. Quando voglio esprimere una mia opinione mi concentro oltre che su quello che intendo dire anche su come intendo dirlo				
16. Sono consapevole delle parole, frasi, toni alle quali reagisco in modo emotivo				
17. Penso a quale risultato voglio ottenere quando comunico con gli altri				
18. Valuto e scelgo il momento più opportuno per intervenire durante una qualsiasi conversazione, nel lavoro e nella vita				
19. Tengo conto di come potrebbe reagire l'altra persona alle mie parole				
20. Sono in grado di far passare efficacemente la mia comunicazione con diverse modalità (per iscritto, a voce, al telefono, per e-mail...)				
21. Rivolgendomi ad una persona (preoccupata, ostile, indifferente, timida, impaziente, gentile, sgarbata...) cerco di adeguare il mio modo di esprimermi				
22. Non mi capita di interrompere l'interlocutore quando sta ancora parlando, per dire il mio parere				
23. Non mi capita di pensare "Come fa a non capire"?				
24. Permetto al mio interlocutore di esprimere sentimenti negativi nei miei confronti senza assumere immediatamente atteggiamenti difensivi				
25. Riesco a parafrasare quello che l'interlocutore sta esprimendo senza travisarlo				
26. Prendo appunti se necessario per aiutarmi a ricordare senza perdere il filo del discorso				
27. Non riesco a comunicare in presenza di rumori o di altri disturbi che mi distraggono				
28. Sono in grado di ascoltare il mio interlocutore senza giudicarlo o criticarlo				
29. Mi capita di ripetere mentalmente le istruzioni o i messaggi che mi arrivano per essere sicuro/a di aver compreso bene				
30. Mi esercito regolarmente per migliorare la mia capacità di ascolto				

**PER IL PUNTEGGIO:  
SOMMA IL PUNTEGGIO OTTENUTO E LEGGI QUANTO SEGUE.**

## **105-120**

### **ECCELLENTE STILE COMUNICATIVO**

Possiedi elevate abilità comunicative e buone attitudini sociali. Riesci ad esprimerti e farti capire bene senza farti fraintendere e il più delle volte le persone si sentono a loro agio e comprese da te. Rifletti sugli items in cui hai indicato un punteggio inferiore a 4 ed esercitati.

## **75-104**

### **BUONO STILE COMUNICATIVO**

Sai esprimerti bene ma puoi fare ancora meglio; come la maggior parte delle persone hai alcuni punti deboli, che se venissero compresi, ti permetterebbero di entrare in empatia più facilmente con gli altri. Se potessi scegliere ora di cambiare qualcosa nel tuo modo di comunicare, cosa cambieresti?

## **45-74**

### **DISCRETO STILE COMUNICATIVO**

Te la cavi ma... hai ampi margini di miglioramento! Chiediti se è una questione legata alle tue capacità di ascolto e di corretta decodifica del messaggio o se tendi invece a interpretare liberamente il messaggio altrui, con il rischio di generare fraintendimenti e malintesi.

Analizza soprattutto le risposte in cui hai ricavato punteggi di 1 o 2 e cerca di adottare comportamenti comunicativi più efficaci: c'entra l'ascolto?

## **MENO DI 44**

### **STILE COMUNICATIVO DA MIGLIORARE**

Comunicare è per te oggi un problema. Rifletti sugli atteggiamenti adottati nelle relazioni con gli altri, approfondisci la conoscenza delle tecniche di comunicazione efficace, esercitati, cerca di comunicare in modo assertivo, cogli ogni occasione per ricevere feedback. Sei certamente in grado di migliorare le tue capacità comunicative...è giunto il momento di mettersi d'impegno!