



Modulo 3

Dispensa 1: Consigli per l'ascolto attivo

L'ascolto è una capacità essenziale. Lo usiamo costantemente in quasi ogni aspetto della nostra vita, ma nonostante tutta la pratica, non siamo molto bravi! Sono state condotte molte ricerche che dimostrano che non è solo ciò che diciamo, ma il modo in cui lo diciamo. Molte persone usano la regola 7-38-55 per sottolineare questo:

parole = 7% di quello che ricordiamo
tono di voce = 38%,
espressione facciale = 55%

Sebbene ciò semplifichi eccessivamente ciò che intendeva l'ideatore di questa teoria (Albert Mehrabian), aiuta a illustrare l'importanza di prestare molta attenzione al linguaggio del corpo e al tono di chi parla, nonché alle sue parole, in altre parole, "ascolto attivo". Più ti eserciti, meglio diventi.

Ecco alcuni suggerimenti per aiutarti a rimanere concentrato su quello che qualcuno sta dicendo:

- Concentrati sulla persona, non su cosa indossa, su cosa stai mangiando o su qualsiasi altra distrazione.
- Ascoltali piuttosto che pianificare come rispondere mentre parlano
- Se è difficile concentrarsi, prova a ripetere le loro parole a te stesso
- Incoraggiali annuendo e dando segnali verbali come "uh, huh ..."
- Verifica la tua comprensione riflettendo su ciò che stanno dicendo, ad es. "sembra che tu stia dicendo..."
- Guarda direttamente l'oratore e presta attenzione al suo linguaggio del corpo oltre che al tuo....
- ...MA, ricorda le potenziali differenze culturali, ad es. in alcune culture, il contatto visivo diretto è considerato scortese o aggressivo.
- Sii sempre rispettoso e onesto. L'ascolto attivo non consiste nell'essere d'accordo con chi parla, ma nell'ascoltarlo pienamente e nell'offrire un rispetto autentico.