



LA COMUNICAZIONE ORIENTATA

Come rendere la tua comunicazione



ideato, creato e presentato da
Rossella Schneider Coach

Come gestire una situazione di comunicazione "difficile"

Descrivi la situazione "difficile" nella quale vuoi applicare la Comunicazione Orientata.

"Difficile" non significa per forza che tu debba vivere un conflitto aperto con la persona.

Una situazione difficile può essere anche una conversazione su un tema delicato che devi affrontare e che stai rimandando oppure che risveglia in te una carica emozionale, dubbi, paure o conflitto interiore.

◆ A chi è destinato il messaggio?

◆ Qual è il tema?

◆ Qual è l'obiettivo?

◆ Che cosa voglio comunicare?

◆ Quali sono gli elementi che rendono difficile questa comunicazione?

◆ Quali ostacoli potrei incontrare?

A chi è diretto?
Con quale scopo?
Quali vantaggi?

Quanto vale per me questo messaggio?



Quanto vale per me questa relazione?



Quanto è solida questa relazione?



La situazione attuale e gli elementi salienti che ho osservato

IL MESSAGGIO ORIENTATO

Un particolare che ha attirato la mia attenzione o risvegliato una riflessione

Le riflessioni che ho fatto e che possono contribuire a far evolvere e dare valore della situazione

Qualcosa di nuovo o di diverso nato grazie alle riflessioni fatte

Deve contenere finalità, vantaggi e benefici per la situazione e per le persone

- **Contesto-situazione attuale:** descrivi il punto di partenza che puoi osservare inserendo gli elementi essenziali a comprendere il contesto
- **Elemento attivante:** qualcosa che ha attirato la tua attenzione, ha suscitato in te un'emozione o risvegliato il desiderio di "fare qualcosa"
- **Riflessioni:** in che modo hai elaborato, letto, compreso la situazione e quali nuovi elementi può essere utile inserire per migliorare/raggiungere uno scopo la situazione
- **Nuova consapevolezza:** ciò che è risultato dalle tue riflessioni e che per te è importante condividere con la persona (o le persone)
- **Scopo condiviso:** per quale motivo e con quale obiettivo hai deciso di condividere questo messaggio con la persona
- **Proposta:** è il CUORE del messaggio che contiene qualcosa di prezioso e che può risolvere o dare maggior valore alla situazione

Qualcosa di concreto e attuabile che possa contribuire a raggiungere lo scopo comune

Strutturare il messaggio orientato

◆ **CONTESTO:** a quale situazione o contesto ti riferisci?

☞ **fornisci 2-3 elementi per inquadrare il contesto in maniera chiara e precisa**

esempio: Ieri dopo pranzo sei uscito di casa senza salutare

◆ **ELEMENTO ATTIVANTE:** un elemento che ha attirato la tua attenzione

☞ **che cosa hai osservato che ha risvegliato qualcosa in te?**

esempio: ho sentito dentro di me tristezza

◆ **RIFLESSIONI:** sono i pensieri scaturiti da quell'elemento

☞ **che cosa hai pensato ed elaborato dentro di te**

esempio: sento che quanto una situazione non mi è chiara divento irrequieta e mi faccio mille pensieri

◆ **NUOVA CONSAPEVOLEZZA:** qualcosa di nuovo non avevi ancora visto o considerato

☞ **quale nuova comprensione o visione hai dopo queste riflessioni?**

esempio: mi sono accorta che per me è importante comunicare in maniera autentica e chiara anche su temi che possono essere più difficili

◆ **OBIETTIVO CONDIVISO:** qualcosa che porta vantaggi a entrambe

☞ **che cosa ti sta a cuore raggiungere insieme?**

esempio: per garantire autenticità e fiducia reciproca nella nostra relazione

◆ **PROPOSTA/RICHIESTA:** qualcosa di concreto e riconoscibile/tangibile

☞ **che cosa vorresti che succeda dopo questa conversazione?**

esempio: ti chiedo se possiamo evitare di lasciare situazioni ambigue in sospeso e dedicare del tempo a chiarire al più presto le situazioni di disagio o incomprensione

Dare il messaggio

Se ti può essere utile puoi simulare la situazione di comunicazione provando il discorso prima di parlare direttamente con la persona. Immagina di avere di fronte a te la persona a cui è destinato il messaggio e comunica ciò che desideri trasmettere.

QUANDO TI SENTI PRONTA chiedi di fissare un momento di tempo per parlare con calma e comunica ciò che ti sta a cuore.



Una volta avuta la conversazione ringrazia per l'ascolto e prenditi il tempo per valutare:

- ◆ Come ti sei sentita durante la comunicazione?
- ◆ Che cosa hai osservato?
- ◆ Sei riuscita ad esprimere ciò che volevi?
- ◆ Senti che il messaggio è arrivato?
- ◆ Scrivi se l'obiettivo è stato raggiunto

C'è qualcosa che avresti potuto fare diversamente per ottenere un risultato diverso?