



LA MAPPA DELLA MIA COMUNICAZIONE

Comunicare è qualcosa che facciamo ogni giorno, spesso in modo spontaneo e automatico. Ognuno di noi ha imparato a farlo attraverso i modelli vissuti, le relazioni incontrate, le proprie caratteristiche di temperamento e il modo personale in cui sente e attraversa le emozioni. Per questo, anche quando le intenzioni sono buone, può capitare di non riuscire a esprimere con chiarezza ciò che conta, di non sentirsi compresi o ascoltati e, allo stesso tempo, di fare fatica a cogliere davvero ciò che l'altra persona sta cercando di comunicarci.

La finalità di questo workshop è **iniziare a portare un'attenzione più consapevole e mirata alle dinamiche che entrano in gioco quando comunichiamo**: ciò che pensiamo, ciò che sentiamo, le parole che scegliamo, il modo in cui le esprimiamo e l'effetto che possono produrre nell'altro. La Comunicazione Orientata ci aiuta a non lasciare che siano soltanto l'abitudine, l'urgenza o l'intensità emotiva a guidare le nostre parole, ma a costruire messaggi più chiari, coerenti e capaci di arrivare al punto del nostro focus.

Questa scheda è un primo passo per entrare delicatamente nel tema. Non serve a valutare quanto comunichi "bene" o "male", ma a scattare una fotografia del tuo modo attuale di comunicare: le risorse che già possiedi, gli automatismi che si attivano più facilmente, le difficoltà che incontri e la direzione verso cui desideri andare. Questa fotografia iniziale ci permetterà, durante il workshop, di comprendere e integrare meglio i contenuti, collegandoli alla tua esperienza concreta.

L'obiettivo non è trovare parole perfette né essere certi che l'altro reagisca come vorremmo. È imparare a creare messaggi che abbiano un centro e una direzione: messaggi capaci di fare chiarezza, facilitare la comprensione e aumentare la possibilità di fare centro su ciò che per noi è davvero importante.

Il mio punto di partenza nella comunicazione

- che cosa accade oggi nelle tue comunicazioni;
- quali automatismi entrano più facilmente in gioco;
- quali effetti producono su di te e nelle relazioni;
- come vorresti riuscire a comunicare.

1. COME VIVO OGGI LE MIE COMUNICAZIONI?

Pensa alle comunicazioni della tua vita quotidiana: in famiglia, nella coppia, con amici, colleghi o conoscenti. Leggi le situazioni e per ognuna indica quanto ti riconosci in ciascuna affermazione.

0 = mai | 1 = raramente | 2 = qualche volta | 3 = spesso | 4 = quasi sempre

Quando devo comunicare qualcosa di importante per me, generalmente...

	0	1	2	3	4
Rimando il momento di parlare	☐	☐	☐	☐	☐
Aspetto che l'altra persona capisca da sola	☐	☐	☐	☐	☐
Dico che va tutto bene anche quando non è così	☐	☐	☐	☐	☐
Dico ciò che penso possa fare piacere all'altro	☐	☐	☐	☐	☐
Accumulo diverse cose prima di parlarne	☐	☐	☐	☐	☐
Affronto più temi contemporaneamente	☐	☐	☐	☐	☐
Parlo quando sono ancora attivato emotivamente	☐	☐	☐	☐	☐
Scelgo il momento in base alla mia urgenza	☐	☐	☐	☐	☐
Inizio a parlare senza verificare la reale disponibilità dell'altro	☐	☐	☐	☐	☐
Utilizzo parole come "sempre", "mai", "tutto" o "niente"	☐	☐	☐	☐	☐
Faccio supposizioni sulle intenzioni dell'altro	☐	☐	☐	☐	☐
Mi giustifico prima di aver ascoltato fino in fondo	☐	☐	☐	☐	☐
Preparo mentalmente la risposta mentre l'altro parla	☐	☐	☐	☐	☐
Interrompo l'altro mentre parla per fare precisazioni	☐	☐	☐	☐	☐
Cerco di convincere che il mio punto di vista è quello corretto	☐	☐	☐	☐	☐
Formulo una critica quando, in realtà, avrei una richiesta	☐	☐	☐	☐	☐
Uso l'ironia o una battuta per evitare un momento scomodo	☐	☐	☐	☐	☐
Rinuncio a dire ciò che penso per non creare tensione	☐	☐	☐	☐	☐
Continuo a parlare anche quando l'altro si sta chiudendo	☐	☐	☐	☐	☐

2. LE MIE DINAMICHE PIÙ RICORRENTI

Rileggi le risposte precedenti e scegli le **tre dinamiche** che usi più di frequente e che hanno un impatto maggiore nella qualità della tua comunicazione e per ognuna annota alcune riflessioni:

- In quali situazioni accade più facilmente?
- Con quali persone accade soprattutto?
- Come reagisco solitamente?
- Quale impatto ha nella relazione con quella persona?

Prima dinamica: _____

Seconda dinamica: _____

Terza dinamica: _____

3. CHE COSA ACCADE DENTRO DI ME?

Molte modalità comunicative nascono come tentativi di proteggerci, evitare una difficoltà o preservare una relazione.

Scegli una delle dinamiche che hai individuato e osserva che cosa può esserci sotto.

Quando comunico in questo modo, quale emozione o sensazione provo più frequentemente?

- | | |
|------------------------------------|---|
| ☐ Paura | ☐ Vergogna |
| ☐ Rabbia | ☐ Imbarazzo |
| ☐ Disprezzo | ☐ Senso di colpa |
| ☐ Tristezza | ☐ Confusione |
| ☐ Disgusto | ☐ Impotenza |
| ☐ Ansia | ☐ Altro: _____ |

Che cosa temo possa accadere se dicessi con chiarezza ciò che penso, sento o desidero?

- ☐ L'altro potrebbe arrabbiarsi
 - ☐ Potrei ferire o deludere l'altro
 - ☐ Potrei essere giudicato
 - ☐ Potrei non essere compreso
 - ☐ Potrei ricevere un rifiuto
 - ☐ Potrebbe nascere un conflitto
 - ☐ La relazione potrebbe cambiare
 - ☐ Potrei sembrare egoista, esigente o inadeguato
 - ☐ Non saprei come sostenere la reazione dell'altro
 - ☐ Altro: _____
-

Da che cosa sto cercando di proteggermi? _____

Che cosa sto cercando di proteggere nella relazione? _____

4. IL VANTAGGIO IMMEDIATO E IL COSTO NEL TEMPO

Anche i modi di comunicare che oggi ci creano difficoltà nascono spesso con una funzione precisa: proteggerci, evitare un disagio, ridurre la tensione o sentirci più al sicuro. Nell'immediato possono quindi offrirci un vantaggio, anche se nel tempo rischiano di avere un costo per noi o per la relazione.

Quando comunico in questo modo, che cosa riesco a evitare, proteggere o ottenere nell'immediato?

- ☐ Evitare una discussione
- ☐ Ridurre la tensione
- ☐ Proteggermi da una possibile critica
- ☐ Mantenere il controllo
- ☐ Evitare di sentirmi vulnerabile
- ☐ Ottenere più rapidamente ciò che desidero
- ☐ Non deludere l'altra persona
- ☐ Preservare apparentemente l'armonia
- ☐ Rimandare un momento difficile
- ☐ Altro: _____

Qual è invece il costo per me?

- ☐ Rimango con qualcosa di non detto
- ☐ Mi sento poco considerato o poco compreso
- ☐ Accumulo tensione e risentimento
- ☐ Mi allontano da ciò che penso e desidero davvero
- ☐ Mi sento in colpa
- ☐ Mi sento frustrato
- ☐ Perdo fiducia nella possibilità di essere compreso
- ☐ Altro: _____

Qual è il costo per la relazione?

- ☐ Aumentano le incomprensioni
- ☐ Si crea distanza
- ☐ L'altro non comprende realmente ciò di cui ho bisogno
- ☐ Si ripetono sempre le stesse discussioni
- ☐ La comunicazione si riduce a informazioni pratiche
- ☐ Diminuiscono autenticità e vicinanza
- ☐ L'altro si sente criticato, controllato o escluso
- ☐ Si accumulano questioni non affrontate
- ☐ Altro: _____

A cosa sto rinunciando continuando a comunicare in questo modo? _____

5. LE PAROLE E il NON VERBALE: CHE COSA TRASMETTO DAVVERO?

Pensa a una comunicazione recente nella quale le tue parole e ciò che provavi dentro di te non coincidevano pienamente.

Che cosa hai detto? _____

Che cosa provavi realmente? _____

Che cosa potrebbero aver comunicato il tuo sguardo, la postura o le espressioni del viso? _____

Quale messaggio potrebbe avere ricevuto l'altra persona, al di là delle parole? _____

6. COME VORREI COMUNICARE?

Non serve immaginare una comunicazione perfetta. Prova piuttosto a pensare a un modo di comunicare in cui tu possa sentirti più presente, libero e autentico: capace di esprimere ciò che per te conta con chiarezza e rispetto, senza perdere il contatto con te stesso e con la relazione.

Scegli le cinque capacità che desideri maggiormente sviluppare.

Vorrei riuscire a...

- ☐ Dire con maggiore chiarezza ciò che penso
- ☐ Riconoscere ciò che provo prima di parlare
- ☐ Distinguere i fatti dalle mie interpretazioni
- ☐ Affrontare un solo tema alla volta
- ☐ Scegliere meglio il momento in cui parlare
- ☐ Verificare la disponibilità dell'altra persona
- ☐ Parlare senza accusare o colpevolizzare
- ☐ Formulare richieste più chiare e concrete
- ☐ Ascoltare senza preparare immediatamente la risposta
- ☐ Accettare che l'altro possa avere un punto di vista diverso
- ☐ Restare focalizzato sullo scopo della conversazione
- ☐ Rendere più coerenti parole, tono e atteggiamento
- ☐ Dire di no senza sentirmi colpevole
- ☐ Esprimere un bisogno senza trasformarlo in una pretesa
- ☐ Chiedere chiarimenti invece di fare supposizioni
- ☐ Accorgermi quando il mio sportello o quello dell'altro si sta chiudendo
- ☐ Rimandare una conversazione quando mancano le condizioni
- ☐ Altro: _____

Tre qualità che vorrei introdurre nella mia comunicazione:

1. _____
2. _____
2. _____

Come vorrei sentirmi quando comunico? _____

Come vorrei rapportarmi con l'altra persona quando comunico? _____

Cosa vorrei di diverso nella relazione grazie a una comunicazione diversa?

7. LA SITUAZIONE CHE PORTERÒ AL WORKSHOP

In questo workshop partirai da una situazione reale della tua quotidianità per trasformarla, passo dopo passo, in un messaggio più chiaro e orientato.

Utilizzerai questa situazione per:

- osservare come comunichi oggi;
- riconoscere eventuali automatismi o punti critici;
- chiarire che cosa desideri davvero comunicare;
- verificare il momento, il contesto e la disponibilità dell'altra persona;
- costruire una prima bozza di Messaggio Orientato

Ora ti invito a scegliere una situazione concreta, semplice e a basso impatto emotivo, che abbia queste caratteristiche:

- ☐ non hai ancora affrontato oppure vuoi riprendere in modo diverso;
- ☐ riguarda un solo tema;
- ☐ può essere descritta attraverso fatti concreti;
- ☐ contiene una richiesta o una proposta semplice;
- ☐ non presenta un elevato carico emotivo;
- ☐ ti senti sufficientemente al sicuro a sperimentare.

Qui trovi alcuni esempi da cui lasciarti ispirare:

- *chiedere una diversa suddivisione di un compito;*
- *concordare un orario;*
- *proporre un cambiamento organizzativo;*
- *chiedere di essere avvisati in anticipo;*
- *chiarire una piccola incomprensione;*
- *esprimere una preferenza;*
- *chiedere più attenzione in un momento preciso;*
- *proporre un modo diverso di organizzare un'attività;*
- *comunicare un piccolo limite;*
- *riprendere un accordo non rispettato.*

NOTA IMPORTANTE

*Per vivere questa esperienza in modo sereno, utile e rispettoso, **scegli una situazione quotidiana a basso impatto emotivo.***

*Questo workshop ha una finalità formativa e pratica: ti aiuta a osservare il tuo modo di comunicare, riconoscere alcune dinamiche ricorrenti e sperimentare una prima struttura di Messaggio Orientato. **Non è invece il contesto adatto per affrontare situazioni particolarmente dolorose, traumatiche o complesse.***

Ti invitiamo quindi a non utilizzare, per questa esercitazione, temi legati a:

- *traumi o esperienze dolorose profonde;*
- *separazioni o minacce di separazione;*
- *tradimenti;*
- *violenza o abuso;*
- *lutti;*
- *gravi conflitti familiari;*
- *decisioni economiche o lavorative con conseguenze importanti;*
- *situazioni nelle quali temi per la tua sicurezza;*
- *esperienze che provocano un'attivazione emotiva molto intensa.*

*Questi temi **meritano condizioni di maggiore protezione, strumenti specifici e un accompagnamento professionale adeguato.** Se durante la compilazione ti accorgi che la situazione scelta ti attiva intensamente, fermati e scegli un episodio più semplice, circoscritto e gestibile.*

Quando una situazione è particolarmente delicata o complessa, è importante non affrontarla da soli e valutare il supporto di un professionista qualificato. Se senti che può esserti utile, puoi richiedere una call conoscitiva gratuita con Rossella per osservare insieme la situazione, comprendere di quale sostegno potresti avere bisogno e valutare un percorso adatto. 🖐️ [prenota uno spazio di ascolto e incontro](#)

Durante il workshop potrai comunque apprendere e sperimentare il metodo senza dover condividere contenuti personali o delicati.

La situazione scelta

Con chi desidero comunicare? _____

Qual è il tema preciso voglio affrontare? _____

Qual è la situazione concreta? (Descrivi soltanto i fatti essenziali, come se fossero stati ripresi da una telecamera.) _____

Che cosa faccio normalmente in una situazione simile? _____

Quale criticità vorrei evitare di ripetere? _____

Che cosa vorrei riuscire a comunicare in modo diverso? _____

Che cosa vorrei diventasse più chiaro dopo questa conversazione? _____

Quale piccolo risultato realistico vorrei raggiungere? _____

8. IL MIO PUNTO DI PARTENZA

Hai già raccolto molte informazioni importanti sul tuo modo di comunicare, sulle dinamiche che si attivano più facilmente e sulla direzione verso cui desideri andare. Prima di entrare nel vivo del workshop, prenditi ancora qualche minuto per riunire ciò che hai osservato e trasformarlo in una sintesi chiara e personale.

Completa le frasi che seguono lasciando emergere ciò che senti più significativo, senza cercare risposte perfette.

Questo sarà il tuo punto di partenza: una piccola mappa da cui iniziare a sperimentare un modo di comunicare più consapevole, autentico e orientato.

Oggi mi accorgo che, quando comunico _____

Questa modalità mi protegge da _____

Ma nel tempo mi costa _____

Vorrei imparare a _____

La prima piccola differenza che desidero creare è _____

... E ORA ENTRIAMO NEL VIVO

Complimenti per esserti dedicato questo primo momento di riflessione. Fermarti a osservare il tuo modo di comunicare, senza giudicarlo, è già un passo importante verso un cambiamento più consapevole.

Ora è il momento di entrare nel vivo del workshop e utilizzare questa scheda come punto di partenza e come mappa di navigazione. Le osservazioni che hai raccolto ti aiuteranno a collegare i contenuti alla tua esperienza concreta e a sperimentare, passo dopo passo, un modo nuovo di preparare le tue comunicazioni.

Tieni quindi la scheda accanto a te mentre partecipi all'incontro live o segui il videocorso. Partiremo dalla situazione che hai scelto per:

- verificare la tua disponibilità e quella dell'altra persona;
- mettere a fuoco il tema e la direzione della conversazione;
- distinguere ciò che è accaduto dalle interpretazioni;
- costruire un Messaggio Orientato semplice e concreto;
- ascoltare l'effetto prodotto dalle parole, dal tono e dal non verbale;
- rivedere il messaggio affinché sia più chiaro, coerente e vicino a ciò che desideri davvero comunicare.

Durante il workshop live potrai sperimentare il messaggio in una breve esercitazione a due e ricevere un feedback sul suo impatto. Se segui il percorso attraverso i video, potrai svolgere l'esperienza leggendo il messaggio ad alta voce, registrandolo e riascoltandolo oppure coinvolgendo una persona di fiducia.

Non è necessario condividere dettagli personali o trovare subito le parole perfette. Questa scheda rappresenta il tuo punto di partenza: da qui inizieremo a trasformare ciò che hai osservato in una prima esperienza concreta di Comunicazione Orientata.

**Non cerchiamo parole perfette.
Cerchiamo parole più consapevoli,
coerenti e capaci di creare una direzione.**