



**11 - LA "COMUNICAZIONE":** L'importanza di un adeguato stile comunicativo. Obiettivi per una comunicazione efficace: Migliorare la comprensione del processo di comunicazione;

Divenire consapevoli degli ostacoli riguardo alla capacità di comunicare; Esaminare come poter inviare messaggi con empatia; Considerare l'importanza di ascoltare attivamente; Informarsi circa le comunicazioni non verbali; Gestione dell'eventuale conflitto; Decidere di inviare un messaggio; Codificare un messaggio; Inviare il messaggio; Trasmettere il messaggio attraverso un canale di comunicazione; Decodificare il messaggio ricevente; Rispondere al messaggio ricevente. In ogni tappa del processo comunicativo, le vostre esperienze passate ed i concetti personali possono influenzare la vostra efficacia. Queste differenze individuali spesso possono essere attribuite a predisposizioni personali, disturbi nel sistema di comunicazione o mancanza di empatia. Ognuno di noi ha "pregiudizi" che influenzano negativamente la propria capacità di inviare e ricevere messaggi. Vediamo qualche esempio: concetti personali, valori, impressioni iniziali, esperienze passate, stereotipi. Non si riesce mai del tutto a superare l'influenza di questi pregiudizi, si può, tuttavia, divenirne consapevoli e sforzarsi, per minimizzare i loro effetti. Il primo passo è esserne consapevoli.

**12 - Come poter inviare messaggi con empatia:** In questi giorni di isolamento domestico, riscopriamo il dialogo. All'interno ed all'esterno della famiglia.

A tal proposito, alcuni suggerimenti. I messaggi devono essere diretti, senza allusioni.

## LA “COMUNICAZIONE”: “Pillole di Psicologia” 11-12

Scritto da Salvatore Cannavà

Lunedì 13 Aprile 2020 00:00 - Ultimo aggiornamento Sabato 11 Aprile 2020 17:17

---

Assumete la responsabilità dei vostri messaggi, usate IO o MIO, non NOI o LORO. I messaggi devono essere completi e specifici. Evitate i doppi messaggi. Dichiarate, se potete, le vostre emozioni. I vostri messaggi devono separare i fatti dalle opinioni. Mettete a fuoco nel vostro messaggio una cosa per volta. Inviare il messaggio immediatamente, se vi preoccupa. I vostri messaggi verbali e non verbali devono essere congruenti. I vostri messaggi devono essere ridondanti. Rendete il messaggio adeguato all'età ed al livello culturale di chi lo deve ricevere (qualcuno, ad esempio, può irritarsi se gli date del tu, altri si possono sentire in soggezione se usate “espressioni idiomatiche troppo forbite”, ecc.). Dovete ottenere un feedback sulla corretta interpretazione del messaggio. Dunque, migliore sarà la formulazione del vostro messaggio, maggiore sarà la percezione di essere stati compresi.

{jcomments on}