

ESERCIZIO

AREA: il Sé CAMBIAMENTO

...sono consapevole di come cambio e cresco nel corso dell'esistenza.

PROGETTA LA COPERTINA DELL'ALBUM DELLA TUA VITA: includi un'immagine, il titolo e crea una playlist che arrivi ad un massimo di 10 canzoni (vere o immaginarie) che raccontano la storia della tua vita. Questi possono essere titoli di canzoni reali o immaginari... Questo sarà il modo in cui potresti aiutare in modo creativo i tuoi clienti a far crescere la propria consapevolezza riguardo ai loro progressi

BRAINSTORMING

- ◇ Quali sono le differenze tra ascoltare e sentire?
- ◇ Perché abbiamo bisogno di ascoltare?
- ◇ Qual è il risultato del mancato ascolto
- ◇ Perché non ascoltiamo? Aspetti/dimensioni dell'ascolto – rispetto, attenzione, interesse ... altro?
- ◇ Quali sono alcuni segni verbali e non verbali di ascolto?

ESERCIZI A COPPIE

- ◇ Es. 1: Ascolta e fai la parafrasi
- ◇ Es. 2: Ascolta e "rispecchia"
- ◇ Es. 3: Sviluppa un'affermazione di *verifica della percezione*
- ◇ Es. 4: Crea una domanda *aperta* per ciascuna affermazione del tuo collega
- ◇ Es. 5: Rispondi con una domanda *aperta* all'affermazione del tuo collega per ottenere informazioni più specifiche
- ◇ Es. 6: Riepiloga

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione Europea. Questa pubblicazione rispecchia il punto di vista dell'autore e, pertanto, la Commissione non è responsabile di alcun uso che possa essere fatto di informazioni qui contenute.

◇ Es. 7: Dai un feedback