



Co-funded by
the European Union



Strumenti per la formazione PR3

Echi di comprensione

SESKAT. Sviluppo delle competenze sociali ed emotive nella formazione degli adulti

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



1) Echi di comprensione

Questo strumento è un esercizio interattivo progettato per migliorare le capacità di ascolto attivo. I partecipanti si impegnano in conversazioni strutturate, concentrandosi sull'ascolto e sulla comprensione di ciò che l'interlocutore sta dicendo, piuttosto che sulla pianificazione della risposta successiva. L'esercizio può essere eseguito virtualmente, il che lo rende ideale per i team o gli individui remoti.

2) OBIETTIVI DELLO STRUMENTO

Migliorare la concentrazione: Migliora la capacità di concentrarsi sulle parole dell'oratore senza distrazioni.

Aumentare la comprensione: Sviluppa le capacità di comprendere meglio il messaggio o le emozioni di fondo di una conversazione.

Favorire l'empatia: incoraggia l'empatia comprendendo e riconoscendo la prospettiva dell'oratore.

3) COLLEGAMENTO DELLO STRUMENTO CON L'INTELLIGENZA EMOTIVA/LE SOFT SKILLS

L'ascolto attivo è una pietra miliare dell'intelligenza emotiva. Questo strumento è utile per sviluppare:

- Autoconsapevolezza: Riconoscere i propri pregiudizi o preconcetti che possono influenzare la comprensione.
- Autoregolazione: Gestire le distrazioni interne o degli impulsi a interrompere.
- Abilità sociali: Costruire un rapporto più forte e un senso di fiducia mostrando interesse e comprensione genuini nelle conversazioni.



Co-funded by
the European Union



4) RISORSE E MATERIALI

Partecipanti: 2 o più

Timer: smartphone o cronometro.

Spazio tranquillo: Ridurre al minimo le distrazioni.

Diario di riflessione: Per le riflessioni personali dopo l'esercizio (facoltativo).

5) IMPLEMENTAZIONE DELLO STRUMENTO

Accoppiamento (2 minuti): Formate delle coppie. Se siete in gruppo, fate ruotare i partner.

Turno di conversazione (5 minuti a testa): Una persona parla di un problema personale e reale, di un'ambizione e di un'aspirazione per 5 minuti, mentre l'altra ascolta attentamente.

Sessione di feedback (3 minuti ciascuno): L'ascoltatore riflette su ciò che ha ascoltato, concentrandosi sui sentimenti e sui punti chiave. L'oratore fornisce un feedback sull'accuratezza e sull'empatia.

Scambio di ruoli e ripetizione: scambiate i ruoli e ripetere i passaggi 2 e 3.

Riflessione di gruppo (10 minuti, se in gruppo): Discutete le esperienze e le intuizioni in gruppo.

6) RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

Miglioramento delle capacità di ascolto: I partecipanti impareranno a prestare maggiore attenzione a ciò che viene detto e, cosa altrettanto importante, a ciò che non viene detto.

Maggiore empatia: concentrandosi sulla comprensione della prospettiva dell'interlocutore, l'empatia viene coltivata in modo naturale.

Migliore comunicazione: I partecipanti noteranno probabilmente un miglioramento delle loro capacità comunicative complessive, dato che l'ascolto attivo è una componente chiave delle interazioni efficaci.