

Formazione degli allenatori – Seminari: Comunicazione – Ascolto attivo esercizio 2 (in coppia)

In questo esercizio i problemi attuali sono analizzati in coppia per cercare delle strategie che aiutino a trovare una soluzione.

Siediti con un partner in un luogo calmo. Ognuno di voi pensa a un problema attuale che richiede una soluzione o a un conflitto che vale la pena di affrontare. Di seguito qualche esempio



Di seguito alcuni esempi:

- Nessuna motivazione per un progetto urgente
- Situazione di stress in famiglia
- Situazione di stress nella società sportiva
- Paura di qualcosa (verifiche scolastiche, gara, colloquio con il capo, ecc.)
- Conflitti di ruolo
- Difficoltà a prendere una decisione
- ...

Compito

Per ogni discussione investite circa 10-15 minuti di tempo. Esercitatevi nell'ascolto attivo e cercate di parafrasare, di far uscire le emozioni e di approfondire. Dopo 10-15 minuti invertire i ruoli.

Porre le domande

Dopo che ognuno ha assunto il ruolo di interlocutore e di ascoltatore ci si può scambiare le esperienze.

- Come vi siete sentiti in quella situazione?
- Com'era l'atmosfera durante la conversazione?
- Quali sono le affinità o le divergenze rispetto alle esperienze analoghe che avete vissuto finora?

Forse, in una determinata situazione vi siete sentiti impotenti. È assolutamente normale. L'ascolto attivo richiede molta più abilità e concentrazione dell'ascolto puro e semplice. In questo caso perciò vale il proverbio: «la pratica fa il maestro».

Fonte: Mutti, H.U., & Wüthrich, P. (2012). Kommunikation – Modelle und Anwendungen. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPÖ e Scuola universitaria federale dello sport SUFSM



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO