

Formazione degli allenatori – Seminari: Comunicazione – Ascolto attivo esercizio 1a

A partire da una situazione fittizia ma realistica, in questo esercizio vengono proposti degli strumenti adatti per allenare l'ascolto attivo.

Leggi dapprima le conversazioni seguenti. Cerca di distinguere in primo luogo le reazioni della persona a cui ci si rivolge per determinare se il suo modo di ascoltare corrisponde (sì) o meno (no) all'idea di base di ascolto attivo.

Un'allenatrice ha ricevuto una proposta di lavoro da una società sportiva concorrente. Per questo lavoro guadagnerebbe 500 franchi in più di quanto guadagna nella sua attuale società.



Si rivolge quindi al suo superiore diretto spiegandogli la situazione. Durante la discussione, l'allenatrice sottolinea quanto segue: «da un lato mi piacerebbe guadagnare 500 franchi in più al mese, ma dall'altro qui mi sento come a casa e non posso lamentarmi di nulla.»

Il suo superiore diretto le risponde:

1. «Se ho capito bene lei vorrebbe che le aumentassimo lo stipendio?»
2. «Dovrebbe riflettere bene se sono i soldi a fare la felicità.»
3. «La vedo combattuta: da una parte ci sono più soldi in prospettiva mentre qui da noi si sente bene.»
4. «Ci dorma sopra ancora una notte e domani forse avrà preso una decisione.»
5. «La invito ad avere ancora un po' di pazienza e vedrà che anche qui cambierà qualcosa a livello finanziario.»
6. «Cosa cambierebbe nella sua attività di allenatrice nell'altra società rispetto ai compiti che esegue qui?»

Compito

Rileggi ancora e procedi a una distinzione in base ai seguenti punti:

- Interpretazione (fattuale; neutra, intenzioni, supposizioni)
- Interpretazione (giudicante; moralizzante)
- Non prestare attenzione (minimizzare; svalutare; consolare; rimandare; non prendere sul serio; svincolare)
- Parafrasare (descrivere quanto detto con parole proprie)
- Esprimere sentimenti (affrontare i sentimenti)
- Informarsi (chiedere spiegazioni, cercare informazioni)

Soluzione

Risposta	Ascolto attivo?	Tipo di ascolto attivo
1	No	Interpretazione
2	No	Non prestare attenzione, interpretazione
3	Sì	Parafrasare
4	No	Non prestare attenzione
5	No	Non prestare attenzione
6	Sì	Informarsi

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 UFSPÖ