



MODULO 6

DISINTOSSICAZIONE DAI SOCIAL MEDIA E BENESSERE DIGITALE



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity

erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Lezione 6.5

Migliorare le capacità comunicative per connessioni migliori



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Lezione 6.5

Migliorare le capacità comunicative per connessioni migliori

Obiettivi:

- Aiutare i partecipanti a comprendere l'importanza di una comunicazione efficace per costruire solide relazioni personali e professionali.
- Fornire strategie per migliorare le capacità di comunicazione verbale e non verbale.
- Mettere in pratica tecniche di comunicazione che favoriscano la fiducia, l'empatia e la connessione nelle conversazioni.

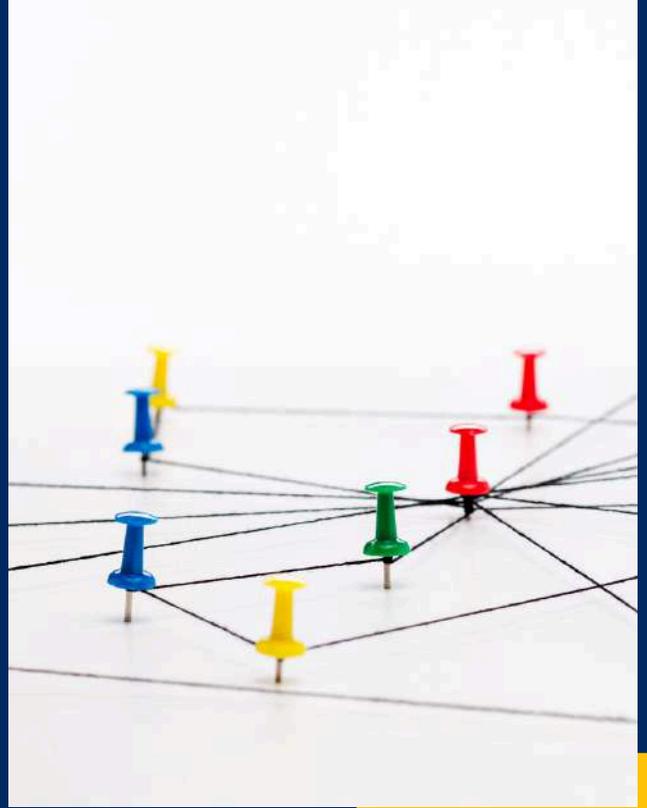
Messaggio/i chiave:

- Una comunicazione efficace va oltre le parole: il linguaggio del corpo e l'ascolto attivo sono fondamentali.
- Una comunicazione chiara migliora le relazioni e aiuta a risolvere i conflitti.
- Praticare l'empatia e l'ascolto attivo crea fiducia e comprensione reciproca.



TIPO DI LEZIONE:





Panoramica della lezione

Questo workshop mira a migliorare le capacità comunicative dei partecipanti esplorando tecniche di comunicazione sia verbali che non verbali. Attraverso attività pratiche e momenti di riflessione, i partecipanti impareranno a relazionarsi meglio con gli altri e a sviluppare relazioni significative. La lezione è strutturata in cinque attività che si concentrano su diversi aspetti della comunicazione.

Il workshop è organizzato in 5 fasi:

1. Introduzione alle capacità comunicative (10 min)
2. Comunicazione verbale vs. non verbale (15 min)
3. Ascolto attivo ed empatia (20 min)
4. Costruire la fiducia attraverso la comunicazione (15 min)
5. Riflessione e discussione (10 min)



Passo 1

Introduzione alle capacità comunicative

La comunicazione è il fondamento di ogni connessione significativa. Sapevi che ciò che diciamo è solo una parte del modo in cui comunichiamo? La comunicazione verbale riguarda le parole che usiamo per esprimere i nostri pensieri, mentre la comunicazione non verbale include il linguaggio del corpo, le espressioni facciali, i gesti e il tono della voce. Questi segnali non verbali spesso aggiungono contesto ed emozioni alle nostre parole, o addirittura le contraddicono. Ad esempio, un semplice "Sto bene" può assumere significati molto diversi a seconda del tono o dell'espressione facciale che lo accompagna. La comunicazione non verbale a volte può trasmettere più informazioni delle parole stesse.

Approfondiamo ulteriormente questa idea:

- Pensa a una volta in cui qualcuno ti ha frainteso perché il tuo linguaggio del corpo o il tuo tono non corrispondevano alle tue parole.
- In che modo questo ha influenzato l'interazione? Scrivi i tuoi pensieri.
- Condividi il tuo esempio con il gruppo per discutere di come la comunicazione verbale e quella non verbale interagiscono.

Riflettendo su queste esperienze, possiamo comprendere meglio l'importanza di allineare le nostre parole e azioni per una comunicazione più chiara ed efficace.



Passo 2

Comunicazione verbale vs. non verbale

La comunicazione non si limita alle parole; segnali non verbali come la postura, il contatto visivo, le espressioni facciali e il tono della voce possono avere un significato ancora più profondo di quello che viene detto. Pensa a come i tuoi segnali non verbali potrebbero rafforzare o contraddire le tue parole.

Per iniziare, esploriamo questo concetto con un esempio. Immaginate qualcuno che dice: "Sono entusiasta di essere qui oggi". Ora, immaginate come ci si sente quando questa affermazione viene pronunciata con le spalle curve e senza contatto visivo, rispetto a quando viene pronunciata con un sorriso luminoso e una postura aperta. Queste differenze mostrano come i segnali non verbali possano cambiare radicalmente il significato di un messaggio.

Attività: Forma una coppia con un altro partecipante ed esercitatevi insieme a dire una frase semplice (come "Non vedo l'ora di lavorare con te") utilizzando diversi segni non verbali. Provate a esprimere entusiasmo, disinteresse o nervosismo.

Successivamente, discutete in gruppo su come queste variazioni non verbali abbiano influenzato il significato percepito del messaggio. Riflettete su come essere consapevoli dei vostri segnali non verbali possa rendere la vostra comunicazione più chiara e intenzionale.



Passo 3

Ascolto attivo ed empatia

Sapevi che la comunicazione non verbale spesso parla più forte delle parole? Il nostro modo di comportarci – postura, espressioni facciali, contatto visivo e tono – può rivelare emozioni e intenzioni che le parole da sole non possono trasmettere.

Ad esempio, immagina di dire "Sono emozionato di essere qui oggi" con le spalle curve e senza contatto visivo. Ora immagina di dire la stessa frase con un sorriso luminoso e un linguaggio del corpo aperto. Il messaggio è completamente diverso, vero? I segnali non verbali spesso influenzano il modo in cui gli altri interpretano le nostre parole e possono persino mettere in ombra ciò che stiamo cercando di dire.

Per eseguire questa operazione:

- Formate una coppia e ripetete a turno la frase "Sono emozionato di essere qui oggi", utilizzando diversi segnali non verbali (ad esempio, entusiasta, disinteressato, nervoso).
- Osserva come il tono, la postura e le espressioni facciali influenzano l'interpretazione del messaggio.
- Successivamente, condividi le tue osservazioni con il gruppo: in che modo i segnali non verbali hanno influenzato il messaggio?



Passo 4

Costruire la fiducia attraverso la comunicazione

Il miglioramento della comunicazione inizia con la consapevolezza di sé. Prenditi un momento per riflettere su come comunichi in diversi ambiti della tua vita, che si tratti di relazioni personali, lavoro o relazioni sociali. Rifletti sulle abitudini di cui sei orgoglioso e sugli aspetti che vorresti migliorare.

Cominciamo con alcune domande che possano guidare la tua riflessione:

- Quali aspetti della comunicazione ritieni siano difficili?
- In che modo la comunicazione (positiva o negativa) ha influenzato le tue relazioni in passato?
- Quali cambiamenti potrebbero fare una differenza positiva nel modo in cui ti relazioni con gli altri?

Il compito è:

- Elenca i tuoi punti di forza e le aree di miglioramento nella comunicazione. Pensa a situazioni specifiche in cui una migliore comunicazione avrebbe potuto portare a un risultato diverso.
- Sulla base delle tue riflessioni, stabilisci uno o due obiettivi concreti per migliorare. Ad esempio: "Mi concentrerò sull'ascolto attivo riassumendo ciò che l'altra persona dice prima di rispondere".



Passo 5

Riflessione e discussione

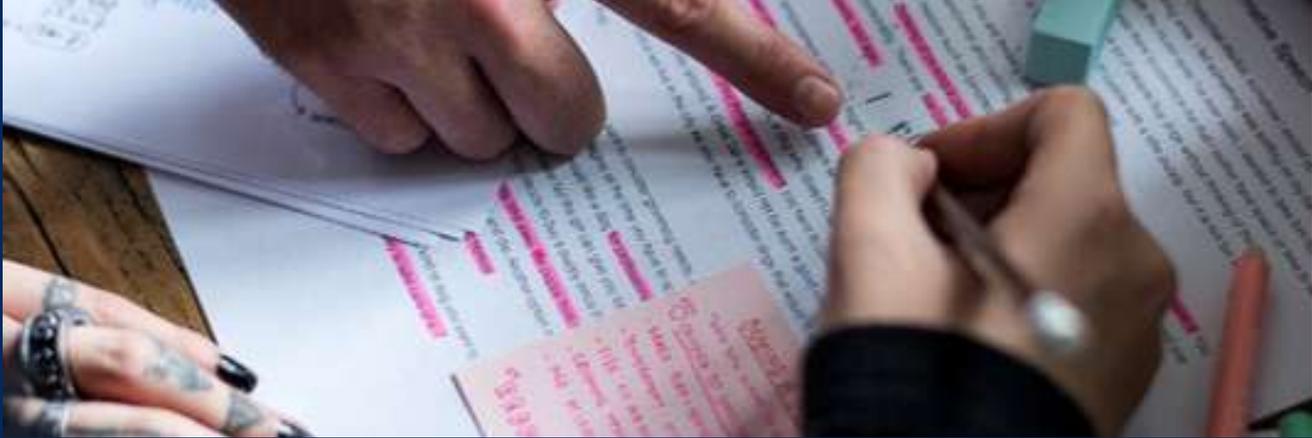
Prenditi del tempo per valutare il modo in cui comunichi in diversi ambiti della tua vita, come le relazioni personali, il lavoro o le interazioni sociali. Riflettere aiuta a scoprire i punti di forza e le aree in cui il miglioramento può fare una differenza significativa.

Inizia partecipando a una discussione di gruppo per condividere esperienze e sfide. Parlare con gli altri può fornire spunti preziosi e favorire un senso di apprendimento reciproco. Le domande da considerare includono:

- Quali aspetti della comunicazione ritieni più difficili?
- In che modo migliorare la tua comunicazione potrebbe avere un impatto positivo sulle tue relazioni?

Dopo aver riflettuto, stabilisci uno o due obiettivi specifici per migliorare le tue capacità comunicative. Ad esempio, potresti provare a praticare l'ascolto attivo durante le conversazioni o concentrarti sull'esprimerti in modo più chiaro e rispettoso. Questi obiettivi dovrebbero essere misurabili, in modo da poter monitorare i tuoi progressi nel tempo.

Questo compito ti aiuterà a creare consapevolezza e a intraprendere azioni concrete per diventare una persona più efficace.



Riepilogo dei punti chiave

- **La comunicazione implica sia parlare che ascoltare: essere consapevoli dei segnali non verbali è importante tanto quanto le parole.**
- **L'ascolto attivo e l'empatia rafforzano i legami, assicurando che le persone si sentano ascoltate e comprese.**
- **La fiducia si costruisce nel tempo attraverso una comunicazione onesta e aperta.**
- **Mettere in pratica queste competenze in modo costante migliora sia i rapporti personali che quelli professionali.**
- **Le capacità comunicative sono fondamentali per la risoluzione dei conflitti e la collaborazione.**



Istruzioni per operatori giovanili, educatori e insegnanti

Obiettivo:

L'obiettivo di questa lezione è aiutare i partecipanti a migliorare le proprie capacità comunicative per costruire legami più solidi con gli altri. Concentrandosi sull'ascolto attivo, sul linguaggio del corpo e su messaggi chiari, i partecipanti impareranno a esprimersi in modo efficace e a comprendere meglio gli altri. Gli insegnanti guideranno gli studenti attraverso esercizi pratici e discussioni che evidenzino l'importanza della comunicazione verbale e non verbale, incoraggiandoli a mettere in pratica queste competenze in situazioni di vita reale per migliorare le loro relazioni e interazioni personali.

Materiali necessari:

- Lavagna bianca o lavagna a fogli mobili
- Marcatori
- Materiale informativo con suggerimenti per la comunicazione
- Un timer per la gestione del tempo
- Carta e penne per la riflessione di gruppo





Fase 1: Introduzione alla comunicazione efficace (10 min)

Inizia spiegando le due principali forme di comunicazione: verbale e non verbale. Evidenzia come la comunicazione verbale utilizzi le parole per condividere pensieri e idee, mentre la comunicazione non verbale coinvolge il linguaggio del corpo, i gesti, il tono di voce e le espressioni facciali che aggiungono contesto o sfumature emotive.

Utilizza esempi pertinenti per illustrare l'importanza dei segnali non verbali. Ad esempio, pronuncia la frase "Sto bene" con toni diversi o con diverse espressioni facciali per dimostrare come il significato possa cambiare.

Chiedi ai partecipanti di pensare a un'occasione in cui si sono sentiti incompresi a causa di una discrepanza tra la loro comunicazione verbale e non verbale. Incoraggiateli a scrivere brevemente le loro risposte.

Chiedi ai partecipanti di condividere i loro esempi con il gruppo. Utilizza questa discussione per evidenziare modelli o intuizioni, ad esempio come le emozioni o le differenze culturali possano influenzare la comunicazione non verbale.

Sottolinea che una comunicazione efficace richiede un allineamento tra segnali verbali e non verbali. Incoraggia i partecipanti a essere consapevoli del modo in cui trasmettono i loro messaggi nelle interazioni future.





Fase 2: Esercizio di ascolto attivo (15 min)

Spiega brevemente il concetto di ascolto attivo, sottolineando che richiede la massima attenzione all'interlocutore, senza pensare a come rispondere o preparare la propria replica.

Dividi i partecipanti in coppie per un esercizio di ascolto: uno parlerà di un argomento a sua scelta (ad esempio, un hobby, un'esperienza recente, ecc.) per 2-3 minuti, mentre l'altro ascolterà attentamente.

Dopo che l'oratore ha terminato, chiedi all'ascoltatore di riassumere quanto ha sentito, concentrandosi sui punti chiave, sulle emozioni e sul messaggio principale.

Fai invertire i ruoli e ripetete l'esercizio.

In una discussione di gruppo, esplora come si sono sentiti i partecipanti durante l'esercizio e cosa hanno imparato sull'importanza dell'ascolto.

Questo compito aiuta a sviluppare la consapevolezza di sé e può essere illuminante per molti partecipanti, che potrebbero non rendersi conto di quanto spesso comunichino in modo non verbale. Mantenete un ambiente stimolante, consentendo l'esplorazione di diverse forme di espressione.





Fase 3: Consapevolezza della comunicazione non verbale (15 min)

Spiega che la comunicazione non verbale ha spesso più peso delle parole stesse. Discuti di come gesti, postura, espressioni facciali e tono di voce contribuiscano a come un messaggio viene recepito.

Conduci un esercizio non verbale, in cui i partecipanti cercheranno di trasmettere un'emozione semplice (ad esempio, felicità, confusione, eccitazione) senza parlare, utilizzando solo il linguaggio del corpo e le espressioni facciali.

Chiedi al resto del gruppo di indovinare quale emozione o messaggio veniva trasmesso. Questo evidenzierà l'importanza di comprendere i segnali non verbali.

Incoraggia i partecipanti a prestare attenzione a questi segnali nelle loro interazioni quotidiane, poiché possono rivelare più delle parole pronunciate.

Incoraggia i partecipanti a semplificare il linguaggio ed eliminare qualsiasi termine tecnico che possa confondere l'ascoltatore. Concentratevi sui punti chiave, evitando inutili elaborazioni.





Fase 4: Creazione di un piano d'azione (15 min)

Discuti l'importanza di una comunicazione concisa, spiegando che chiarezza e brevità sono fondamentali per garantire che il messaggio venga compreso correttamente.

Fornisci un esempio di messaggio complesso e riscrivilo in una forma più semplice per dimostrare come dettagli inutili possano oscurare il messaggio.

Chiedi ai partecipanti di esercitarsi a spiegare un argomento semplice (ad esempio, la loro attività preferita o un evento recente) in una frase chiara. L'obiettivo è esprimere il messaggio in modo chiaro, senza aggiungere troppi dettagli.

Dopo che ogni partecipante ha presentato il proprio messaggio, discuti in gruppo su come chiarezza e brevità abbiano contribuito a migliorare la comunicazione. Fornisci feedback su come perfezionare ulteriormente i messaggi.

Incoraggia i partecipanti a semplificare il linguaggio ed eliminare qualsiasi termine tecnico che possa confondere l'ascoltatore. Concentrati sui punti chiave, evitando inutili elaborazioni.





Fase 5 Riflessione e discussione (10 min)

Chiedi ai partecipanti di prendersi qualche minuto per riflettere sulle loro esperienze durante la sessione. Chiedi loro di annotare quali sono le competenze comunicative in cui si sentono più sicuri e quali vorrebbero migliorare.

Incoraggiali a creare un piano d'azione per migliorare le loro capacità comunicative, stabilendo obiettivi per comportamenti specifici su cui vogliono concentrarsi (ad esempio, "Praticherò l'ascolto attivo nella mia prossima conversazione" o "Mi concentrerò su messaggi più chiari nelle mie e-mail di lavoro").

Dopo che i partecipanti hanno scritto i loro piani, dividili in coppie per condividere i loro piani d'azione e fornirsi supporto e responsabilità reciproci.

Guida il processo di riflessione ponendo domande stimolanti come: "Cosa hai imparato oggi che ti ha sorpreso?" e "Come puoi applicare queste competenze nella tua vita personale e professionale?"





Attività di follow-up e da svolgere a casa

- Chiedi ai partecipanti di tenere un diario delle comunicazioni per una settimana, annotando tutte le conversazioni significative in cui hanno applicato le competenze apprese durante il workshop.
- Incoraggiali a riflettere su come è stata recepita la loro comunicazione e sulle eventuali difficoltà che hanno dovuto affrontare.
- Nella sessione successiva, i partecipanti potranno condividere le loro riflessioni e discutere gli aggiustamenti da apportare per migliorare ulteriormente.

Suggerimenti per gli insegnanti:

- Rendi la sessione interattiva ponendo domande aperte e incoraggiando tutti a partecipare.
- Alcuni partecipanti potrebbero aver bisogno di più tempo per riflettere sui propri stili comunicativi. Crea un ambiente di supporto.
- Dimostra ascolto attivo ed empatia durante tutta la sessione per dare esempio di queste competenze.
- Condividi storie o casi di studio di comunicazione efficace per rendere i concetti comprensibili.
- Durante la sessione, ribadisci l'importanza della comunicazione verbale e non verbale, nonché il ruolo dell'ascolto attivo e dell'empatia.





Strumenti

Zoom



Facilita riunioni e discussioni a distanza, in cui i partecipanti possono mettere in pratica tecniche di comunicazione verbale e non verbale in ambienti virtuali.

COLLEGAMENTO

Otter.ai



Uno strumento di trascrizione che trascrive automaticamente riunioni, interviste o conversazioni.

COLLEGAMENTO



Riferimenti

- Gattig, N. (2024). 18 strategie efficaci per migliorare le tue capacità comunicative. BetterUp.
<https://www.betterup.com/blog/effective-strategies-to-improve-your-communication-skills>
- Emerson, M. S. (2021). 8 modi per migliorare le tue capacità comunicative. Divisione di Formazione Continua di Harvard.
<https://professional.dce.harvard.edu/blog/8-ways-you-can-improve-your-communication-skills/>





QUIZ

1. Qual è la differenza principale tra comunicazione verbale e non verbale?
- A. La comunicazione verbale coinvolge il linguaggio del corpo, mentre la comunicazione non verbale coinvolge le parole pronunciate.
 - B. La comunicazione verbale utilizza le parole, mentre la comunicazione non verbale utilizza il linguaggio del corpo, le espressioni facciali e il tono.
 - C. La comunicazione non verbale è più veloce della comunicazione verbale.
 - D. La comunicazione verbale è sempre più efficace di quella non verbale.
2. Che cos'è l'ascolto attivo?
- A. Aspettare il proprio turno per parlare.
 - B. Ascoltare mentre si prepara la risposta.
 - C. Concentrarsi completamente, comprendere e rispondere in modo ponderato all'oratore.
 - D. Ascoltare l'oratore ma non reagire.
3. Perché l'empatia è importante nella comunicazione?
- A. Aiuta chi parla a sentirsi ascoltato e compreso.
 - B. Permette all'ascoltatore di controllare la conversazione.
 - C. Aiuta l'ascoltatore a giudicare le intenzioni di chi parla.
 - D. Riduce la necessità di feedback.





QUIZ

4. Quale dei seguenti elementi crea fiducia nella comunicazione?

- A. Parlare velocemente per evitare pause.
- B. Essere coerenti e aperti nella comunicazione.
- C. Evitare il contatto visivo.
- D. Interrompere per assicurarsi che l'ascoltatore abbia capito.

5. Qual è un modo per migliorare la comunicazione non verbale?

- A. Concentrati solo su ciò che dici, non su come lo dici.
- B. Usare gesti eccessivi per esprimersi.
- C. Mantieni il contatto visivo e sii consapevole del tuo linguaggio del corpo.
- D. Evita di usare espressioni facciali che corrispondano alle tue emozioni.





Soluzioni

Domanda 1: B

Domanda 2: C

Domanda 3: A

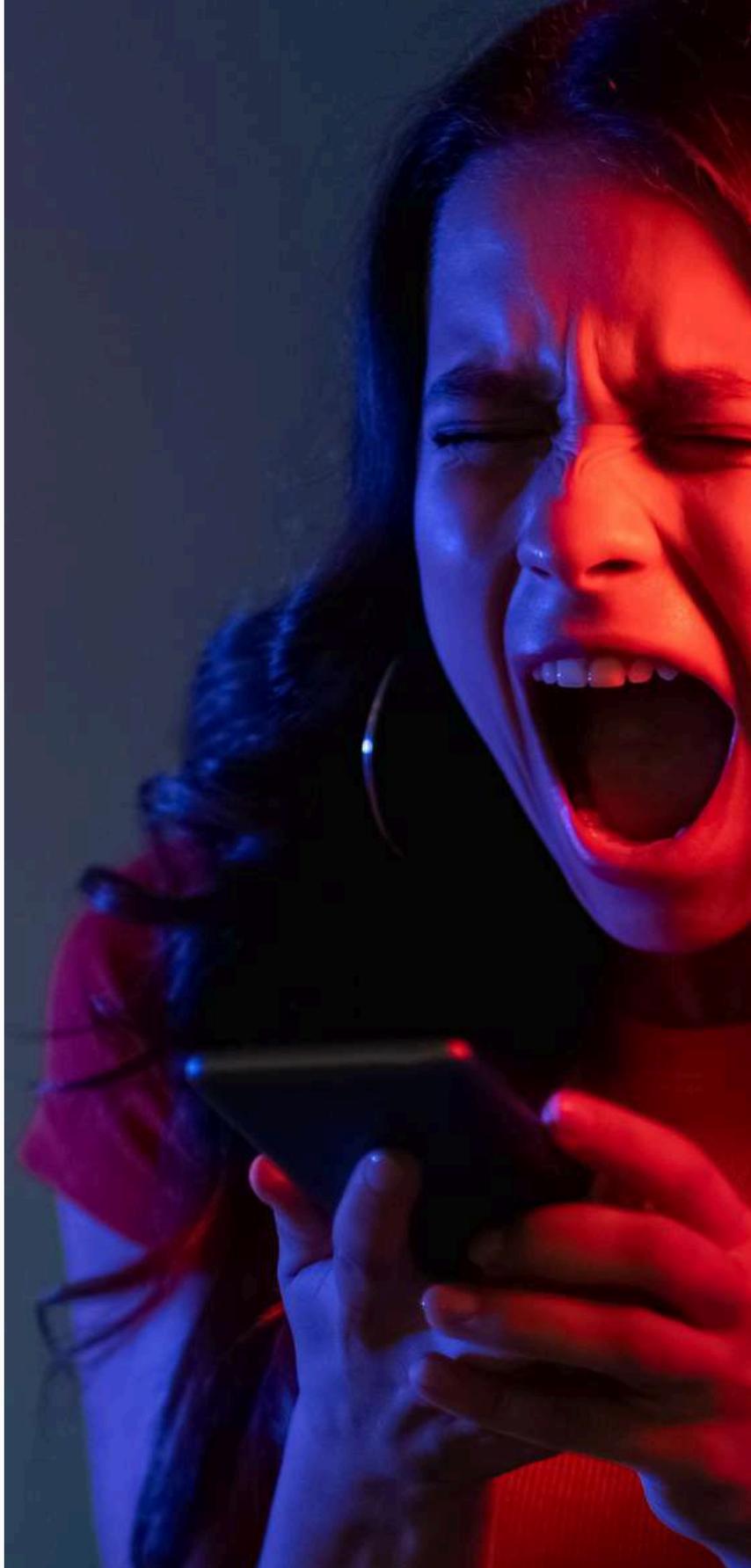
Domanda 4: B

Domanda 5: C





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.