



*Sette passi per
imparare a comunicare
con il cuore*

1. Convincersi che comunicare con il cuore è possibile oltre che psicologicamente gratificante

Basta volerlo e cominciare subito a farlo con la consapevolezza che solo la pratica rende perfetti



2. Interessarsi agli altri



***Più ci interessiamo agli
altri e di quello che sta
loro a cuore e più gli altri
si interesseranno di noi***

3. Abbandonare l'idea di essere infallibili

Pensare di avere sempre ragione è pura follia!

Chi riesce a dubitare di sé e mette in conto l'eventualità di potersi sbagliare, è più saggio di quanto non pensi

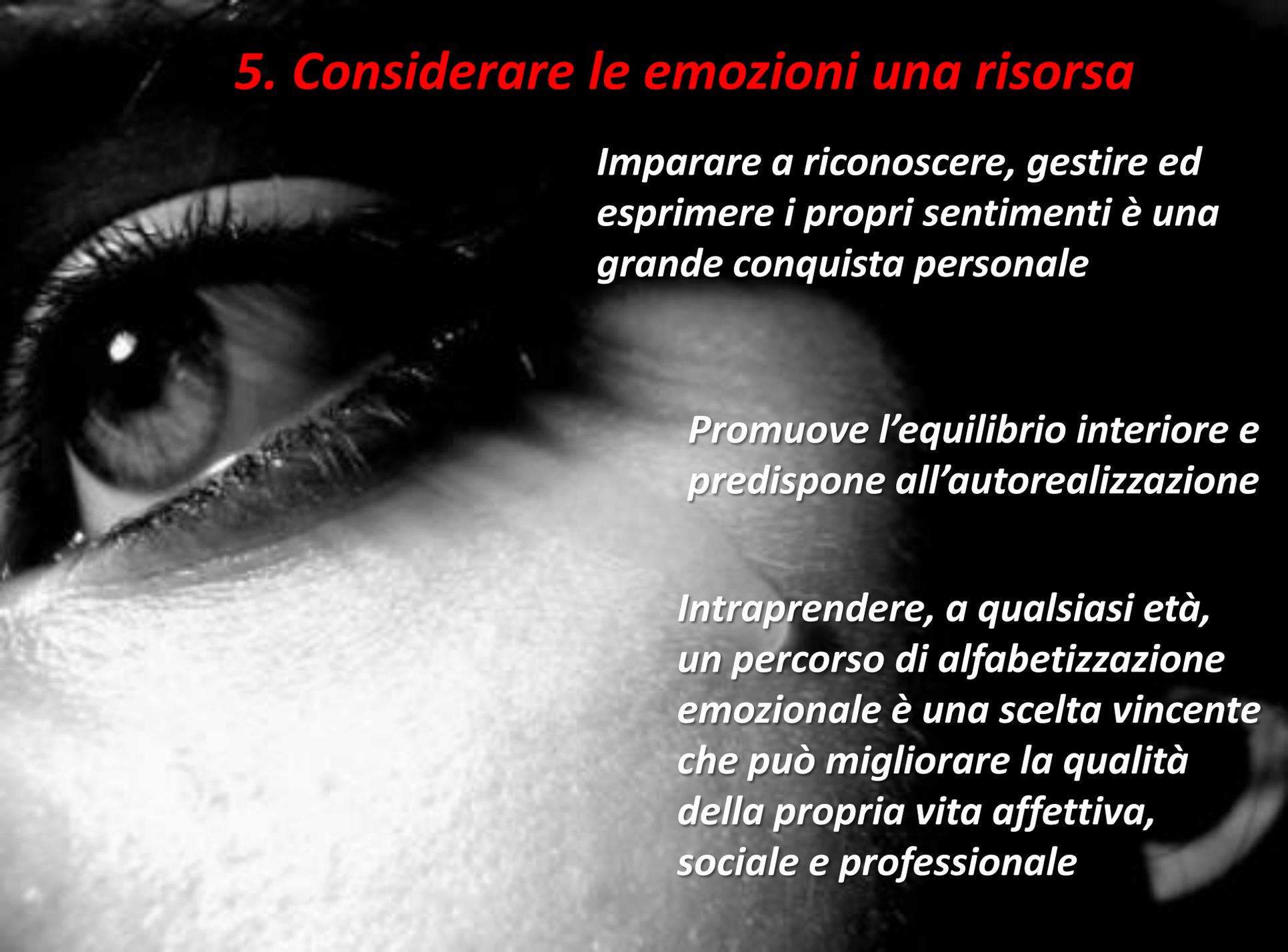


4. Imparare ad ascoltare

***Sapere ascoltare è una
competenza emotiva
di fondamentale
importanza***

***Senza una buona
capacità di ascolto empatico
è impossibile comunicare
con il cuore***



A high-contrast, black and white close-up photograph of a human eye. The eye is looking slightly to the left, with the iris and pupil clearly visible. The eyelashes are dark and prominent. The background is dark and out of focus, emphasizing the eye as the central subject.

5. Considerare le emozioni una risorsa

Imparare a riconoscere, gestire ed esprimere i propri sentimenti è una grande conquista personale

Promuove l'equilibrio interiore e predispone all'autorealizzazione

Intraprendere, a qualsiasi età, un percorso di alfabetizzazione emozionale è una scelta vincente che può migliorare la qualità della propria vita affettiva, sociale e professionale

The background of the slide is a reproduction of Michelangelo's famous fresco, 'The Creation of Adam'. It shows the hand of God on the right reaching towards the hand of Adam on the left, with a small gap between their fingers. The text is overlaid on this image.

***6. Dire quello che si pensa senza temere
il giudizio degli altri***

Aiuta a sentirsi bene e in pace con se stessi

***Farlo con un pizzico di tatto,
eleganza e diplomazia è un
obbligo sociale ancora più
importante ai fini dell'approvazione
e del consenso***

7. Sviluppare un orientamento al dialogo

Chi impara a comunicare con il cuore deve fare proprio il principio win-win (vincere-vincere) e assumerlo come costante psicologica in tutte le dimensioni della propria esistenza da quella affettiva a quella sociale e professionane



Si può vincere insieme (vinco io-vinci tu) senza entrare inutilmente in conflitto con l'altro

Anzi il conflitto che è parte integrante della vita di relazione viene vissuto come una buona occasione di confronto anziché come un inevitabile scontro in cui uno deve per forza vincere e l'altro perdere

