monteverde
CON TE IMPRESA PER IL BENE COMUNE

4 passi per "GIRAFFARE"
comunicare in maniera gentile:

1-Osserva i fatti oggettivi
Attieniti alla descrizione dei fatti così come sono oggettivamente: evita le interpretazioni e i giudizi sulle persone, sulle loro intenzioni o sulle loro presunte caratteristiche.

2-Esprimi i tuoi sentimenti
Cerca di capire cosa stai provando ed esercitati per affinare la capacità di parlare dei tuoi sentimenti senza qualificarli come il risultato delle azioni altrui.

3-Esprimi i tuoi bisogni
I sentimenti che ti fanno sentire a disagio sono “messaggi” dei bisogni che hai, ma ai quali non stai dando voce o ascolto. Indagai tuoi bisogni e prova a spiegarli agli altri.

4-Formula bene la richiesta
Quella che stai per fare è una richiesta concreta e realizzabile? Si rivolge a una persona specifica? È espressa in forma positiva? Lascia al destinatario una vera scelta?