



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

Eurhope

EU as a solidarity's house for minors out of home
Erasmus+ project n. 2023-2-IT03-KA220-YOU-
000184370



**Agenzia Italiana
per la Gioventù**



**Co-funded by
the European Union**

Life Skills Modulo 2

Area Sociale



**HELLENIC
AMERICAN
UNION**



**PROGETTO FAMIGLIA
CENTRO STUDI AFFIDO**

In questo modulo parleremo di:



Comunicazione efficace

Intelligenza emotiva

Comprensione dell'empatia e della sua importanza nella comunicazione

Linguaggio del corpo e comunicazione non verbale

Ascolto attivo



Gestione delle relazioni

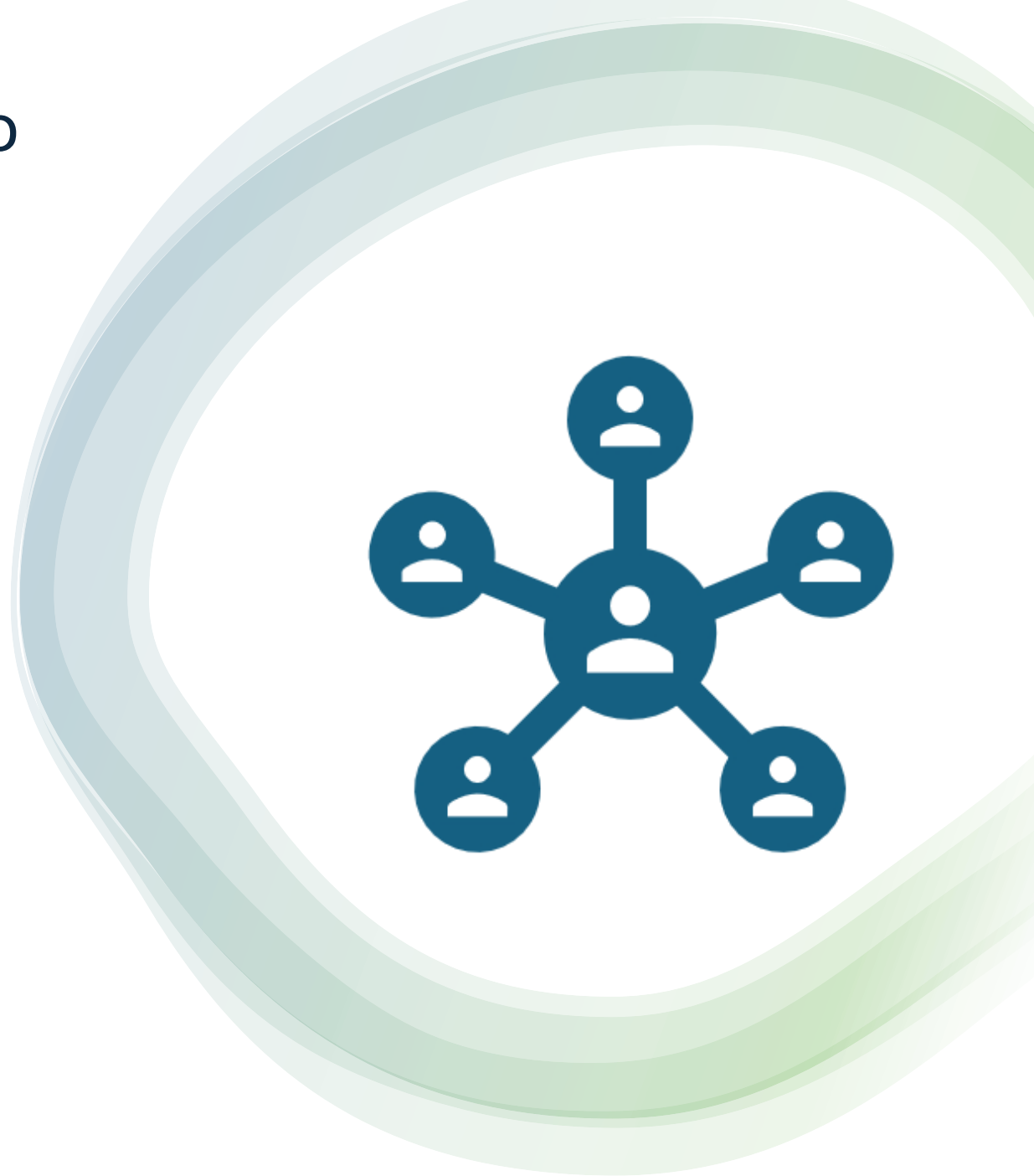
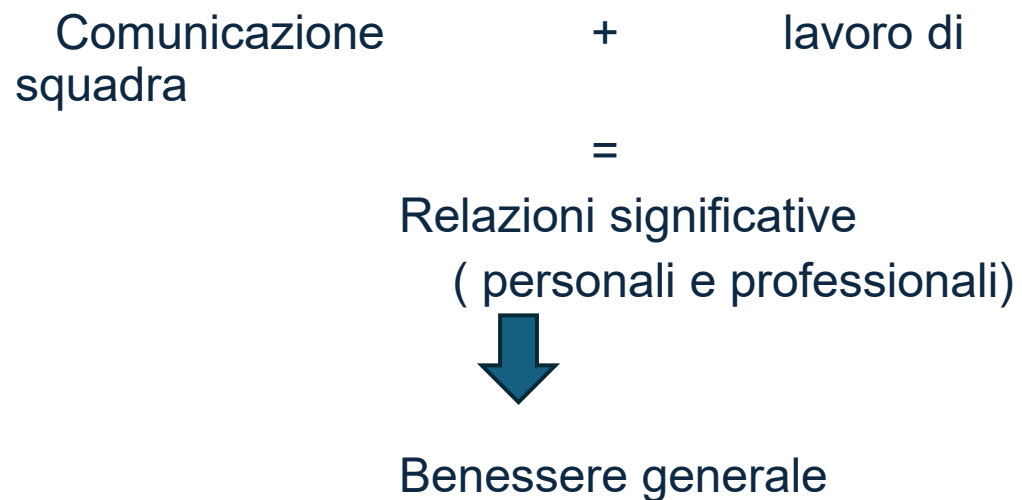
Relazioni sane e relazioni malsane

Suggerimenti per costruire e mantenere relazioni sane

Segni che mostrano la necessità di porre fine ad una relazione

Aristotele, un famoso filosofo Greco disse:
“L’uomo è per natura un animale sociale”

- Le abilità sociali sono essenziali per poter essere in grado di partecipare nella società

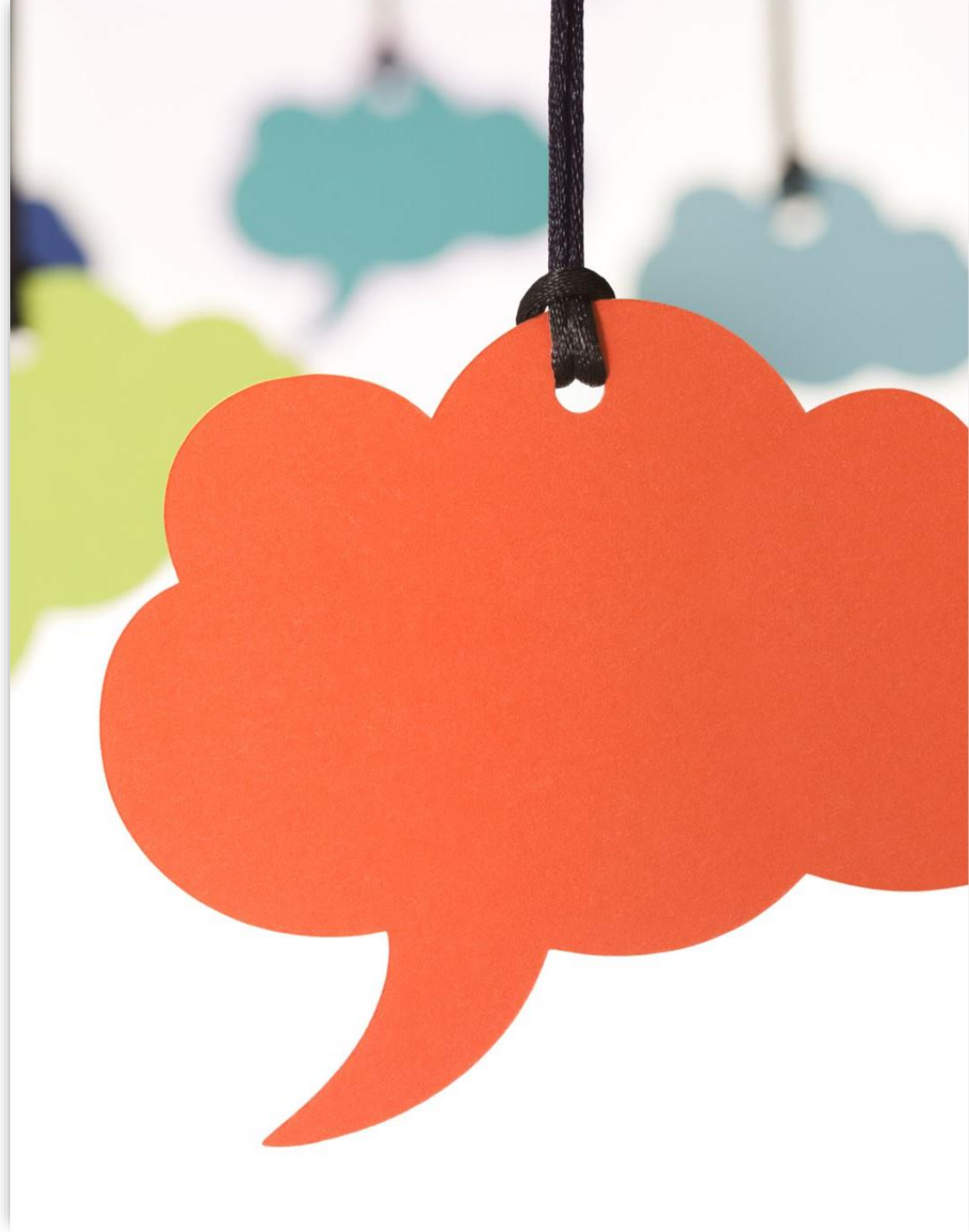


Comunicazione
efficace



Per poter comunicare in modo efficace con gli altri abbiamo bisogno di:

- Conoscere e capire noi stessi
- Provare a capire gli altri
 - Intelligenza emotiva
 - Empatia
 - Ascolto attivo



Cos'è l'intelligenza emotiva?

- L'intelligenza emotiva (chiamata anche EQ) è la capacità di comprendere le proprie emozioni e quelle degli altri.



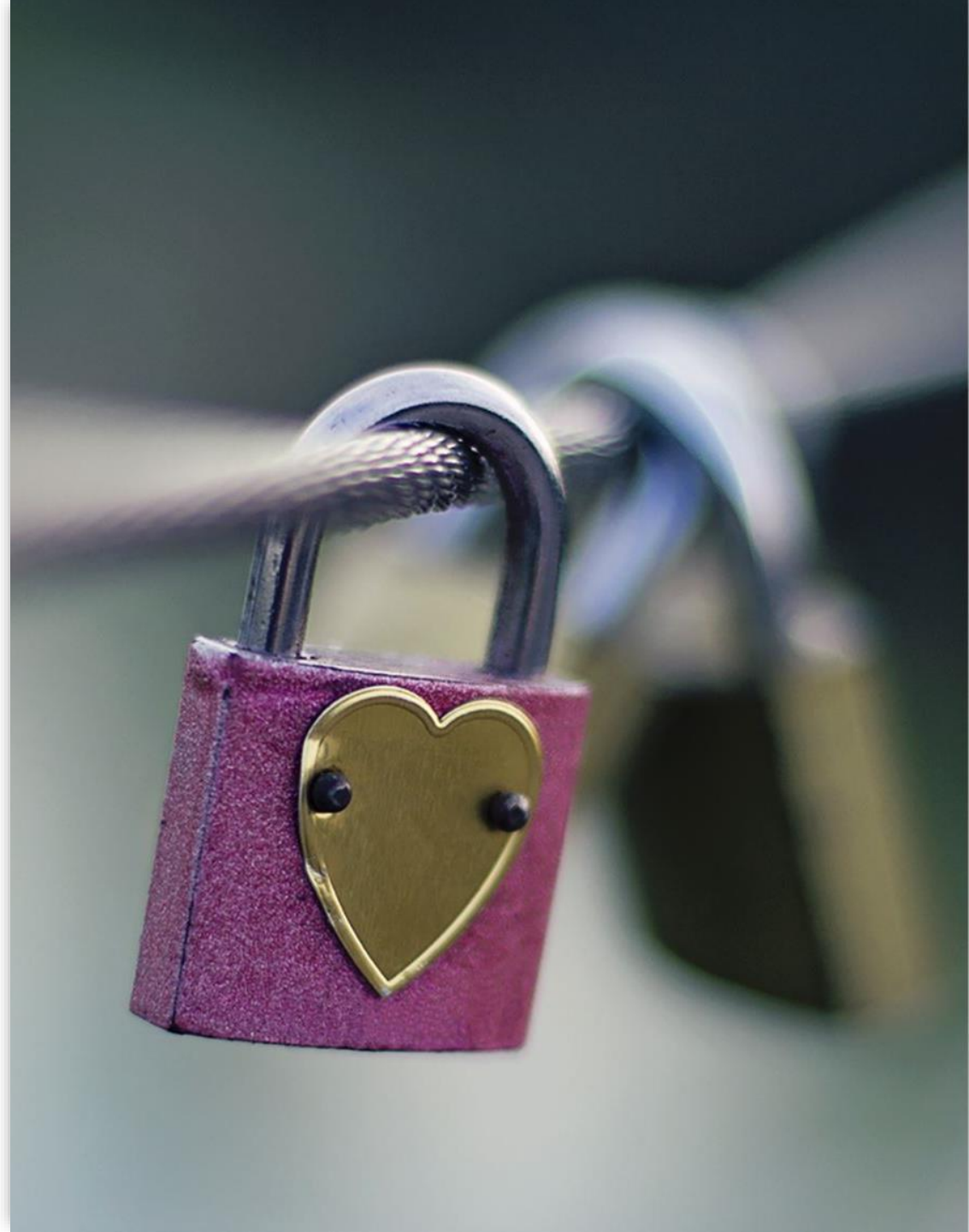
Consapevolezza sociale

- La consapevolezza sociale ti permette di riconoscere e interpretare gli indizi verbali e non verbali che gli altri stanno usando per comunicare con te.
- L'empatia è una componente chiave della consapevolezza sociale, che ci permette di metterci nei panni di qualcun altro e di vedere il mondo dalla sua prospettiva.
- La consapevolezza sociale richiede la vostra presenza in quel momento.



Cos'è l'empatia?

- <https://www.youtube.com/watch?v=ltp21tly8nM>
- L'empatia è la capacità di mettersi nei panni dell'altro..
- Capire che tutte le persone sono diverse.
Qualcosa che a te non disturba affatto può ferire un'altra persona.
- L'empatia si basa sulla tua capacità di rilevare, sentire e condividere le emozioni.



Perché l'empatia è importante?



L'empatia migliora le interazioni umane in generale e la capacità di comunicare con gli altri, di far parte di una squadra.



Ti permette di costruire connessioni sociali significative.



Diventerai un amico migliore, un lavoratore migliore e un leader migliore.



Imparerai a guardare il quadro generale.

Valutazione del linguaggio del corpo e dei segnali non verbali

Contatto visivo - La persona sta mantenendo il contatto visivo? Se sì, è troppo intenso o normale?

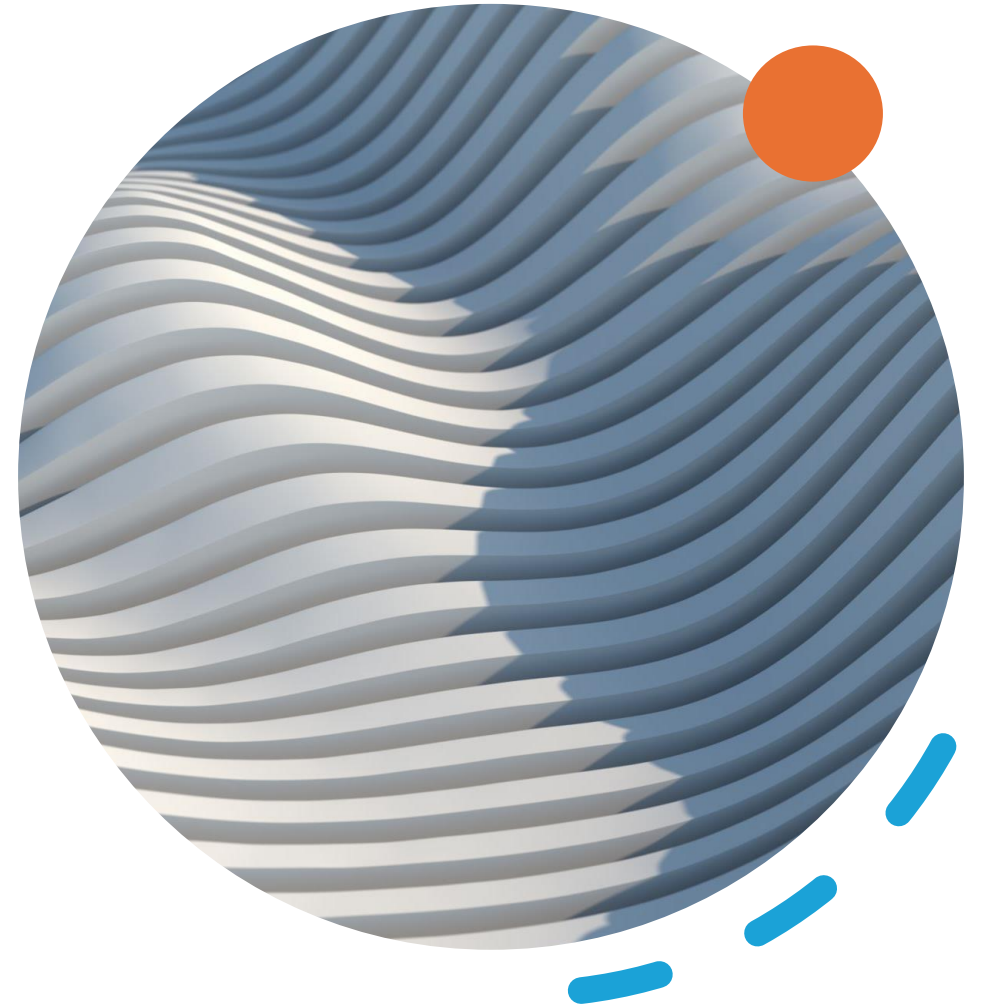
Espressione facciale - Che cosa sta mostrando il loro volto? È poco espressivo, o emotivamente presente e pieno di interesse?

Tono della voce - La voce della persona mostra calore, fiducia e interesse, o è tesa e bloccata?

Postura e gestualità-- È il loro corpo rilassato o rigido e immobile? Le loro spalle sono tese e sollevate, o rilassate?

Contatto - C'è qualche contatto fisico? È appropriato alla situazione?

Intensità - La persona sembra piatta, fredda e disinteressata o esagerata e melodrammatica?



Attività sulla consapevolezza sociale

Abbina le immagini a sinistra con le emozioni elencate a destra. È possibile collegare una stessa immagine con più di una emozione.



Stressato

Pacifico

Eccitato

Arrabbiato

Deluso

Ansioso

Triste

Rilassato

Sconvolto

Preoccupato

Gioioso

Stanco

Felice

Preoccupato

Calmo

Frustrato

Cosa succede in questa foto?

- <https://www.nytimes.com/2024/04/28/learning/whats-going-on-in-this-picture-april-29-2024.html>





Se sei interessato a testare la tua intelligenza emotiva, prova questi quiz (in inglese)

- <https://www.mindtools.com/axbwm3m/how-emotionally-intelligent-are-you>
- https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/ei_quiz/take_quiz

Ascolto attivo per una comunicazione e efficace

SENTIRE VS.ASCOLTARE		
	Sentire	Ascoltare
Natura	Involontariamente	Volontariamente
Processo	Processo fisico passivo	Processo mentale attivo
Azione	Azione fisiologica	Azione psicologica
Concentrazione	Non richiesto	Richiesto
Sensi coinvolti	1	Più di 1
Punto di iniziazione	Il sentire inizia prima dell'ascoltare	L'ascoltare comincia dopo il sentire



L'ascolto attivo comporta il dover riflettere su ciò che comprendiamo, fare domande ponderate per chiarezza e trattenere il giudizio o le interruzioni

<https://youtu.be/rzsVh8YwZEQ?feature=shared>



Gestione delle relazioni



Relazioni sane VS. relazioni malsane

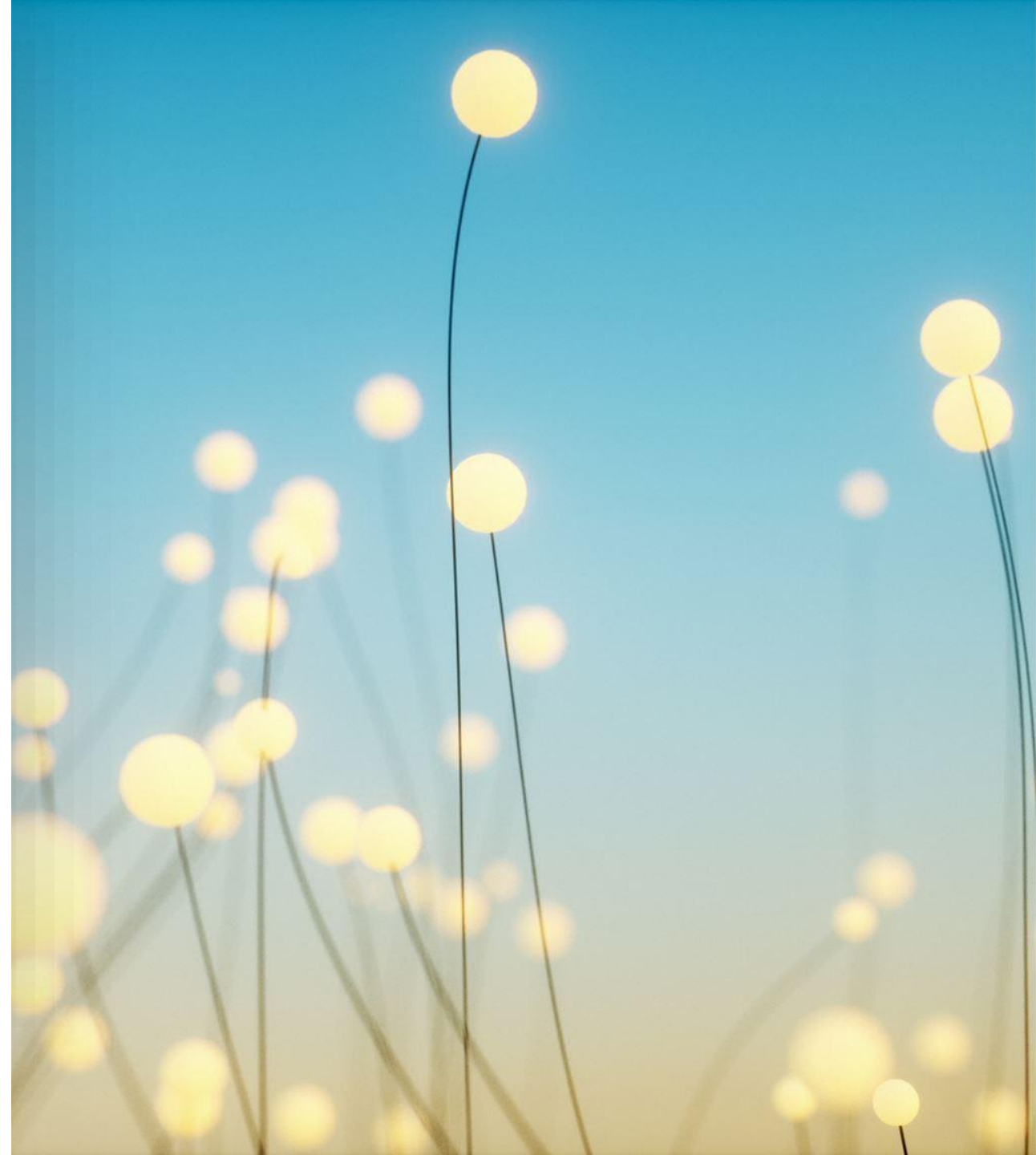
Sane: Sono quelle in cui potete sentirvi sicuri ed esprimere liberamente le vostre opinioni nel rispetto di voi stessi e degli altri. Sono basate sulla fiducia reciproca, onestà, buona comunicazione, comprensione e calma durante le discussioni, e sul consenso.

Malsane: quelli che hanno una disparità di potere; non c'è consenso, fiducia reciproca, compromesso o onestà. Una o entrambe le persone nella relazione possono avere problemi a comunicare e controllare la loro rabbia. Alcune relazioni malsane diventano fisicamente, emotivamente o sessualmente violente.



Consigli per relazioni sane

- Diventa consapevole di come efficacemente si utilizza la comunicazione non verbale. Riconoscere i messaggi non verbali che inviate agli altri può giocare un ruolo enorme nel migliorare le vostre relazioni.
- Usa l'umorismo e gioca per alleviare lo stress.
- I Conflitti e il disaccordo sono inevitabili nelle relazioni umane. Due persone non possono avere sempre gli stessi bisogni, le stesse opinioni e le stesse aspettative. Tuttavia, questo non è un male. Risolvere i conflitti in modo sano e costruttivo può rafforzare la fiducia tra le persone.
- Capire che ogni persona è diversa, e questa diversità è interessante.



Quando chiudere una relazione

Segnali:

- costante infelicità
- mancanza di fiducia
- ripetuti schemi di conflitto
- abuso di tipo fisico o emotivo
- disallineamento dei valori
- sensazione di stagnazione e di trattenimento
- mancanza di rispetto





Ultima attività

- Hai imparato qualcosa su te stesso?
- Come ti senti?



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

Eurhope

EU as a solidarity's house for minors out of home
Erasmus+ project n. 2023-2-IT03-KA220-YOU-
000184370



Agenzia Italiana
per la Gioventù



Co-funded by
the European Union

Thank You

CUORE
IMPRESA SOCIALE



Ca cordoba
acoge
RED acoge



HELLENIC
AMERICAN
UNION



PROGETTO FAMIGLIA
CENTRO STUDI AFFIDO