

PERCORSO: SAPER COMUNICARE (cod.337/02/16)

- **Modulo A** **SAPER COMUNICARE**
Gestire i fondamentali della comunicazione (4h)
- **Modulo B** **SAPER COMUNICARE**
La comfort zone della comunicazione (4h)
- **Modulo C** **SAPER COMUNICARE**
Come gestire comunicazioni difficili (4h)
- **Modulo D** **SAPER COMUNICARE**
Come rimanere sul focus mentre si comunica (4h)

La partecipazione ai moduli è propedeutica.

SEDE: Fondazione dell'Ordine degli Ingegneri di Torino in Via Giovanni Giolitti 1 (scala A – 4° piano)

DATE: 18, 25 novembre e 2, 16 dicembre dalle ore 17.30 alle ore 21.30

RELATORI: ing. Massimo Arattano e arch. Albertina Gatti

PROGRAMMA:

Modulo A **SAPER COMUNICARE** *Gestire i fondamentali della comunicazione (4h)*

➤ **I fondamentali della comunicazione**

Comunicare è una attività in cui siamo tutti impegnati quotidianamente. Nonostante ciò sono molto pochi coloro che si esercitano nel praticarla. Probabilmente sono ancor meno coloro che conoscono gli elementi fondamentali che debbono esser presenti perché una comunicazione possa risultare efficace. Proprio come accade per molte altre attività umane, anche la comunicazione ha delle sue precise regole di condotta, dei criteri fondamentali che debbono venir rispettati nel gestirla. E proprio come accade per molte altre attività in cui l'uomo si impegna, è possibile allenarsi a seguire e rispettare quei criteri, diventando esperti nel farne uso. Potreste immaginare un tennista che non impari ad eseguire i fondamentali del suo sport e che poi non si alleni adeguatamente per mantenerli ad un buon livello? Per la comunicazione vale la stessa cosa. Poiché tutti comunicano, inoltre, non sono solo i professionisti della comunicazione (speaker televisivi o radiofonici, presentatori, attori, etc.) a dover imparare a comunicare efficacemente e a doversi allenare a farlo. Saper comunicare bene serve a tutti! In questa prima lezione esploreremo pertanto gli elementi fondamentali della comunicazione, introducendo agli esercizi che serviranno ad allenarli.

➤ **I virus della comunicazione**

Sono state individuate diverse fasi della comunicazione che necessitano di essere conosciute ed attentamente curate affinché una comunicazione risulti efficace. Una qualunque comunicazione in cui una o più di queste fasi risulti assente o sia gestita male ha elevate probabilità di non essere recepita correttamente. In taluni casi può addirittura generare irritazione, lasciando il proverbiale amaro in bocca a chi vi partecipa. Potremmo paragonare gli effetti generati dalla inosservanza di ciascuna di queste indispensabili fasi della comunicazione agli effetti prodotti da veri e propri virus. Metaforicamente parlando potremmo infatti dire che esistono dei virus della comunicazione capaci di infettarla. Per poter

debellare quei virus è necessario in primo luogo conoscerli. Il passo successivo consiste invece nell'esercitarsi ad impedire a quei virus di infettare la propria ed altrui comunicazione. Chi sa far questo non è soltanto in grado di comunicare meglio, ma diventa anche capace di migliorare la comunicazione dei suoi interlocutori.

Modulo B SAPER COMUNICARE

La comfort zone della comunicazione (4h)

➤ Sapersi predisporre a comunicare

Una importante capacità che è necessario conquistare per poter comunicare efficacemente è quella di riuscire a sentirsi tranquilli e ben disposti verso il proprio interlocutore. Spesso, invece, non lo si è e non si riesce ad esserlo. Come si conquista una tale capacità? Come si raggiunge la comfort zone della comunicazione? In questa seconda lezione verranno illustrati gli elementi fondamentali per ottenerla. Verranno quindi fatti svolgere degli esercizi che consentiranno agli allievi di esercitarsi nell'uso di tali elementi. Al termine degli esercizi gli allievi sapranno come predisporre a comunicare per poter avere, sin dall'inizio, una comunicazione di successo.

➤ Cosa può ostacolare la capacità di comunicare

Recenti ricerche svolte dall' Istituto di Scienze e Tecnologie della Cognizione del Consiglio Nazionale delle Ricerche, hanno per la prima volta dimostrato come sia possibile eliminare l'influenza dei ricordi spiacevoli sul nostro comportamento e sulle nostre reazioni agli eventi quotidiani. La comunicazione è uno degli ambiti in cui tale influenza può risultare più forte. La nostra capacità di comunicare può infatti venire danneggiata dalle nostre esperienze passate. È dunque importante saperlo e sapere come tale influenza possa essere eliminata. Durante questa lezione verranno illustrati gli effetti dei "ricordi non elaborati" scoperti da F. Shapiro (1989) e rivelati strumentalmente da M. Pagani (2014). Verrà quindi esaminata la "facoltà di rielaborazione dell'informazione" che noi tutti possediamo e come essa possa consentire di porre rimedio agli effetti di tali ricordi.

Modulo C SAPER COMUNICARE

Come gestire comunicazioni difficili (4h)

➤ Come gestire comunicazioni difficili

Non è sufficiente sapersi predisporre alla comunicazione. Benché sia fondamentale saper conquistare la propria comfort zone nel comunicare è altrettanto indispensabile riuscire a mantenere il proprio stato di comfort di fronte a qualsiasi possibile provocazione o interferenza che dovesse manifestarsi. Sono molti gli elementi di disturbo o le interferenze che potrebbero far perdere efficacia alla nostra comunicazione. Imparare dunque ad affrontare provocazioni ed interferenze, è fondamentale per poter comunicare bene. Ci sono esercizi molto semplici che consentono di farlo. Saranno proprio tali esercizi, ispirati ai fondamenti della exposure therapy, a costituire la base di questo modulo.

➤ Gestire una comunicazione alla volta

Una comunicazione è spesso costituita da più comunicazioni contenute al suo interno. Ciascuna di esse va dunque gestita adeguatamente e singolarmente prima di passare alla successiva. Se non si sa di doverlo fare e come farlo è facile che l'intera comunicazione ne risenta e possa generare effetti indesiderati. In questa lezione si scoprirà come gestire ogni comunicazione prima di passare alla successiva, grazie al concetto di feedback comunicativo. Si eseguiranno quindi degli esercizi per migliorare le abilità degli allievi nel farlo.

Modulo D SAPER COMUNICARE

Come rimanere sul focus mentre si comunica (4h)

➤ Come rimanere sul focus mentre si comunica

A volte capita, durante una comunicazione, di lasciarsi sviare dai nostri interlocutori. Quando ciò accade c'è il rischio di non riuscire a portare a termine la comunicazione così come originariamente intesa, andando così alla deriva. Ciò accade più spesso di quanto si potrebbe sospettare. Come si evita di essere sviati nelle proprie comunicazioni? Ancora una volta è una questione di conoscenza e di esercizio. Occorre sapere cosa possa sviare una comunicazione e come porvi rimedio. Quindi è necessario esercitarsi a farlo.

➤ Guidare la comunicazione

La comunicazione non è costituita da un flusso continuo in un'unica direzione. I nostri interlocutori spesso reagiscono e/o rispondono alle nostre comunicazioni ed a quanto noi diciamo. Per comunicare efficacemente è dunque necessario prendersi cura di quanto ci viene detto, occorre rispondere quando è necessario e poi continuare nella comunicazione originariamente intrapresa. Ancora una volta si tratta di un'abilità da conoscere, apprendere ed esercitare.