**Questionario sull’ascolto**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Modalità di ascolto** | **SI** | **Spesso** | **Qualche volta** | **NO** |
| 1. **Ignorate le persone che vi dicono cose che disapprovate o che non volete sentire?** |  |  |  |  |
| 1. **Vi concentrate su quello che viene detto anche se non siete realmente interessai?** |  |  |  |  |
| 1. **Pensate di sapere cosa starà per dire il vostro interlocutore e smettere di ascoltare?** |  |  |  |  |
| 1. **Ripetete con parole vostre ciò che vi è stato appena detto** |  |  |  |  |
| 1. **Ascoltate il punto di vista dell’altra persona, anche se diverso dal vostro?** |  |  |  |  |
| 1. **Apprendete qualcosa, anche poco, da ogni persona che incontrate?** |  |  |  |  |
| 1. **Siete interessati ad approfondire il significato di termini usati in modi che non vi sono familiari?** |  |  |  |  |
| 1. **Formulate mentalmente delle obiezioni mentre l’altra persona parla?** |  |  |  |  |
| 1. **Date l’impressione di stare ascoltando, anche se non è vero?** |  |  |  |  |
| 1. **Fantasticate mentre l’altra persona sta parlando?** |  |  |  |  |
| 1. **Ascoltate l’intero messaggio, cioè quanto il vostro interlocutore sta dicendo verbalmente e non verbalmente?** |  |  |  |  |
| 1. **Riconoscete che le parole non significano esattamente la stessa cosa per persone diverse?** |  |  |  |  |
| 1. **Ascoltate solo quello che volete sentire, escludendo il messaggio completo di chi vi sta parlando?** |  |  |  |  |
| 1. **Stabilite un contatto visivo con il vostro interlocutore?** |  |  |  |  |
| 1. **Vi concentrate su quello che intende dire il vostro interlocutore piuttosto che sul suo aspetto esteriore?** |  |  |  |  |
| 1. **Sapete quali parole o frasi vi fanno reagire in modo emotivo?** |  |  |  |  |
| 1. **Pensate a quello che volete ottenere con la vostra comunicazione?** |  |  |  |  |
| 1. **Pianificate il momento migliore per fare il vostro discorso?** |  |  |  |  |
| 1. **Quando comunicate, pensate a come potrebbe reagire l’altra persona?** |  |  |  |  |
| 1. **Pensate al modo migliore per fare passare la vostra comunicazione (per iscritto, a voce, al telefono, con una e-mail, un appunto, etc.)** |  |  |  |  |
| 1. **Pensate con che tipo di persona state parlando (preoccupata, ostile, indifferente, timida, testarda, impaziente)?** |  |  |  |  |
| 1. **Interrompete il vostro interlocutore quando sta ancora parlando?** |  |  |  |  |
| 1. **Quando la vostra comunicazione non è stata efficace, vi dite “credevo che lo sapesse”?** |  |  |  |  |
| 1. **Permettete al vostro interlocutore di esprimere sentimenti negativi nei vostri confronti, senza assumere atteggiamenti difensivi?** |  |  |  |  |
| 1. **Vi esercitate regolarmente per migliorare la vostra qualità di ascolto?** |  |  |  |  |
| 1. **Prendete appunti se necessario per aiutarvi a ricordare?** |  |  |  |  |
| 1. **Riuscite a sentire, senza farvi distrarre dai rumori)** |  |  |  |  |
| 1. **Ascoltate il vostro interlocutore senza giudicarlo o criticarlo?** |  |  |  |  |
| 1. **Ripetete le istruzioni o i messaggi per essere sicuri di aver capito bene?** |  |  |  |  |
| 1. **Approfondite quello che secondo voi sta provando chi parla?** |  |  |  |  |

**TABELLA DI VALUTAZIONE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Modalità di ascolto** | **SI** | **Spesso** | **Qualche volta** | **NO** |
| 1. **Ignorate le persone che vi dicono cose che disapprovate o che non volete sentire?** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. **Vi concentrate su quello che viene detto anche se non siete realmente interessai?** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. **Pensate di sapere cosa starà per dire il vostro interlocutore e smettere di ascoltare?** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. **Ripetete con parole vostre ciò che vi è stato appena detto** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. **Ascoltate il punto di vista dell’altra persona, anche se diverso dal vostro?** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. **Apprendete qualcosa, anche poco, da ogni persona che incontrate?** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. **Siete interessati ad approfondire il significato di termini usati in modi che non vi sono familiari?** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. **Formulate mentalmente delle obiezioni mentre l’altra persona parla?** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. **Date l’impressione di stare ascoltando, anche se non è vero?** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. **Fantasticate mentre l’altra persona sta parlando?** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. **Ascoltate l’intero messaggio, cioè quanto il vostro interlocutore sta dicendo verbalmente e non verbalmente?** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. **Riconoscete che le parole non significano esattamente la stessa cosa per persone diverse?** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. **Ascoltate solo quello che volete sentire, escludendo il messaggio completo di chi vi sta parlando?** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. **Stabilite un contatto visivo con il vostro interlocutore?** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. **Vi concentrate su quello che intende dire il vostro interlocutore piuttosto che sul suo aspetto esteriore?** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. **Sapete quali parole o frasi vi fanno reagire in modo emotivo?** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. **Pensate a quello che volete ottenere con la vostra comunicazione?** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. **Pianificate il momento migliore per fare il vostro discorso?** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. **Quando comunicate, pensate a come potrebbe reagire l’altra persona?** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. **Pensate al modo migliore per fare passare la vostra comunicazione (per iscritto, a voce, al telefono, con una e-mail, un appunto, etc.)** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. **Pensate con che tipo di persona state parlando (preoccupata, ostile, indifferente, timida, testarda, impaziente)?** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. **Interrompete il vostro interlocutore quando sta ancora parlando?** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. **Quando la vostra comunicazione non è stata efficace, vi dite “credevo che lo sapesse”?** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. **Permettete al vostro interlocutore di esprimere sentimenti negativi nei vostri confronti, senza assumere atteggiamenti difensivi?** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. **Vi esercitate regolarmente per migliorare la vostra qualità di ascolto?** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. **Prendete appunti se necessario per aiutarvi a ricordare?** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. **Riuscite a sentire, senza farvi distrarre dai rumori)** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. **Ascoltate il vostro interlocutore senza giudicarlo o criticarlo?** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. **Ripetete le istruzioni o i messaggi per essere sicuri di aver capito bene?** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. **Approfondite quello che secondo voi sta provando chi parla?** | **4** | **3** | **2** | **1** |

**Punteggio: 110 – 120 ottimo 99 – 109 sopra la media 88 - 98 nella media 77 – 87 scarso**