



*Dispensa audiotraining*

# Ascoltare AttivaMente

耳聽

*di Giulia Fetto*

[www.formazione scelta.it](http://www.formazione scelta.it)

# ASCOLTO ATTIVO: LA BASE DI UNA RELAZIONE EFFICACE

La comunicazione permea ogni aspetto della nostra vita, personale e professionale: quotidianamente, indifferentemente dal contesto specifico in cui ci troviamo inevitabilmente comunichiamo!

Spesso la **comunicazione** è associata alla sola attività del parlare, mentre altre dimensioni altrettanto importanti quali l'interattività, la circolarità, la dinamicità di tutti gli aspetti comunicativi vengono dimenticati, nonostante costituiscano parte integrante del processo.

Comunicare con qualcuno significa influenzare costantemente il proprio interlocutore attraverso le parole, la voce, i gesti, il linguaggio del corpo in genere, e contemporaneamente essere influenzati dalle parole, dalla voce, dai gesti e dal linguaggio del corpo dell'altro. Se vogliamo **essere efficaci**, quindi, è importante prestare attenzione a cosa diciamo, a come lo diciamo e, nel contempo, verificare se il contenuto del nostro messaggio è arrivato correttamente al nostro interlocutore.

Solo ascoltando con le orecchie, la testa, il cuore, gli occhi riusciremo a cogliere i feedback dell'interlocutore, rendendoci conto immediatamente cosa è passato e cosa invece non è stato capito, come eventualmente riformulare il messaggio e se l'altro è d'accordo con quanto stiamo dicendo o meno.



È proprio il caso di augurarvi: **buon ascolto!**

# L'AUDIOTRAINER

## GIULIA FETTO

Laureata in filosofia, decide di comprendere meglio cosa significhi l'affascinante termine 'risorse umane', convinta che siano le persone a fare la differenza anche sul lavoro! Frequenta un master e seguendo il suo grande interesse per la comunicazione come strumento di crescita e miglioramento personale, studia testi e partecipa a seminari inerenti l'argomento.

Attualmente è consulente per la Max Formisano Training Coaching & Consulting, occupandosi di contatti con le aziende, analisi dei bisogni formativi e progettazione percorsi di crescita e sviluppo del personale.

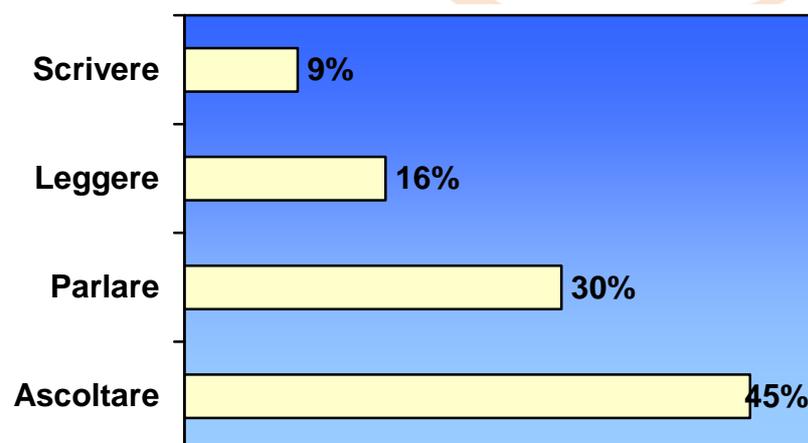
## LE FORME DELL'ASCOLTO

**Ascoltare** rientra tra le abilità necessarie per comunicare efficacemente con gli altri: come posso trasmettere il mio messaggio in modo tale che venga capito e accolto? Come faccio a rispondere in modo pertinente alle richieste? Come posso cogliere esigenze, aspettative, obiettivi in maniera adeguata? Come posso essere d'aiuto? Come posso farmi aiutare?

Se non ascolto in modo attivo non lo saprò mai.

Pensate che ci sono quattro modi di comunicare: leggere, scrivere, parlare e ascoltare.

Guardate quanto tempo ognuno di noi dedica ai diversi tipi di comunicazione:



I dati statistici, come evidenzia il grafico, rilevano che il 9% del nostro tempo lo dedichiamo alla comunicazione scritta, il 16% alla lettura, il 30% al parlare ed il **45% all'ascoltare**.

Forse molti di voi già sanno quanto è importante l'ascolto: chi ha studiato, letto, frequentato corsi di comunicazione ne ha compreso il valore. Ma quanti effettivamente praticano un tipo d'**ascolto attivo**? Quanti ne traggono dei benefici?

*La miglior conoscenza di sé e degli altri non avviene  
attraverso la contemplazione,  
bensì attraverso l'azione.  
Johann Goethe*

## ABITUARSI ALL'ASCOLTO

L'80% dei nostri comportamenti è frutto di abitudini e azioni che ripetiamo più e più volte nell'arco della giornata, dei mesi, degli anni, tanto da diventare degli schemi comportamentali inconsci, di cui non ci rendiamo quasi più conto.

Leggere è un'abitudine, utilizzare il pc è un'abitudine, cucinare un piatto di pasta è un'abitudine; anche **ascoltare** è un'abitudine.

Non tutte le azioni acquisite che facciamo automaticamente sono, però, efficaci: non tutto ciò che facciamo in modo inconscio è BEN fatto!

Molte persone pensano di saper ascoltare solo perché sono abituati a “sentire”, ma non dobbiamo dimenticare che “ascoltare” è un'azione finalizzata ben diversa dal mero “sentire” a livello uditivo.

Il tempo è un bene prezioso, le persone che vi circondano sono indispensabili al vostro benessere, sia che siate voi a sceglierle (amici, fidanzate, mariti, ecc...) sia che abbiate l'obbligo di relazionarvi con loro (clienti, capi, subordinati, professori, colleghi): perché non diventare più efficienti ed efficaci nelle relazioni con gli altri, attraverso la pratica di un **ascolto attivo**?

*Un buon ascoltatore è un esploratore  
di mondi possibili.*

# I TRE ABITI DELL'ASCOLTO

Per capire chi ho di fronte, per cogliere le sue esigenze ed i suoi bisogni, per entrare nel suo mondo e comprendere realmente il suo punto di vista, è importante che il mio ascolto sia un ascolto attivo, o empatico.

Esistono infatti varie forme di ascolto:

@ ASCOLTO PASSIVO

@ ASCOLTO SELETTIVO

@ ASCOLTO ATTIVO



Materiale estratto da:  
*Dispensa audiotraining*  
**Ascoltare AttivaMente**

聽

*di Giulia Fetto*



*Non abbiamo tutto,  
solo il meglio.*

[www.formazionescelta.it](http://www.formazionescelta.it)