



CIRCOLO FACILITATORE
educazione, ascolto, competenze-21

L'Alfabeto delle relazioni

5a edizione

A cura del dr. Pino De Sario
psicologo dei gruppi, specialista in facilitazione

P Q R S

ottobre - novembre 2015
ore **17-19**

AUDITORIUM TERZANI

**Biblioteca
San Giorgio**
Via Pertini, Pistoia



Comune di
Pistoia

P come **Parola chiave** (per accogliere le criticità)

Metodo. La parola chiave è lo strumento comunicativo principe che ci serve per gestire la negatività (conflitti, malessere, errori). La parola chiave è quella parte di frase che connota un intero discorso. Restituendola al protagonista si aggancia il suo vissuto o disagio per esplorarlo tramite una breve indagine pratica. Questa buona tecnica ci avvantaggia in tante maniere, per esempio: ci permette di ascoltare l'altro meglio; ci fa portare attenzione sul problema e non solo sulla sua soluzione; ci evita brusche reazioni impulsive.

Come si utilizza? In posizione di ascoltatore la parola chiave va selezionata e restituita al mittente all'interno di una frase di accoglienza, è una vera e propria porta di accesso ad un vissuto a noi spesso sconosciuto.

Proviamo. Attiva questo strumento subito e in grande quantità. Alcuni studenti all'università mi hanno fatto osservare che la parola chiave è fare il pappagallo, ricordo che a fronte di quell'osservazione mi ero un po' risentito. Dopo qualche giorno riflettendo mi dicevo «sì, hanno anche ragione, è fare il pappagallo» e qui aggiungo, un pappagallo che però funziona. In definitiva, cerchiamo di estrarre dai discorsi altrui le parole significative, facciamo esercizio di ascolto del problema, ancora prima di cercare le solite e dannate soluzioni.

Q come **Quoziente emotivo** (una nuova intelligenza)

Metodo. Le sole capacità intellettive non bastano più. Ognuno di noi, calato in un ambiente sempre più complesso e incerto, ha bisogno di imparare a gestire le proprie emozioni. Il quoziente emotivo (Qe) da più di vent'anni ha integrato i vecchi criteri per misurare l'intelligenza, che non è più considerabile al solo piano razionale, ma si apre appunto al piano emotivo. Questa nuova capacità, denominata da Daniel Goleman "intelligenza emotiva" può essere definita così:

- saper riconoscere le proprie emozioni e i loro effetti;
- controllare le emozioni quando ci prendono in maniera forte ed esagerata;
- osservare gli altri con comprensione ed empatia;
- tendere alla propria crescita personale, di cui il piano emotivo è il più complesso e delicato;
- essere aperti, incoraggiare aperture, costruire fiducia nei rapporti.

Proviamo. La proposta è iniziare da uno di questi punti e provare a praticare. Per esempio, iniziamo col condividere ansie e preoccupazioni con una persona di fiducia, che ci può ascoltare con attenzione, evitando giudizi e ricette. Nello scambio, oltre ad essere ascoltati, possiamo anche noi offrire ascolto all'altro, con attenzione e senza giudizi e ricette. Una vera e propria "medicina" naturale e gratuita.

R come **Richiesta parere** (dare attenzione all'altro)

Metodo. Per attivare forme buone di interazione con gli altri, occorre che ci concentriamo su un movimento dinamico "io-tu", detto dialogico o dialettico, ovvero, che presenta uno scambio in cui tutti gli interlocutori hanno la parola. Per fare ciò una buona pratica è incominciare a prestare più attenzione all'altro, agendo la richiesta parere, che non è altro che il fare domande, per conoscere, ascoltare, verificare, farsi un'idea, prendere tempo. Questa è anche un'abilità denominata di feedback, di risposta, riscontro, parere. L'altro rappresenta la fonte che vede, sente, percepisce cose del contesto e di noi, che noi stessi non possiamo vedere, per questo è strategico raccogliere pareri, per il semplice fatto che si allarga la nostra area di visione e conoscenza. Il primo tipo di feedback per importanza e quantità è quello della richiesta parere, l'invito all'altro perché esprima la sua idea e opinione. Un valore nuovo, per dare attenzione e interessarci a chi ci vive intorno tutti i giorni.

Proviamo. Proviamo quindi a fare domande, sia per conoscere l'altro, ma anche quando ci mette in difficoltà con pareri astrusi, ecco in quei momenti, prima di rispondere col pilota automatico, possiamo effettuare qualche buona domanda, una richiesta parere appunto.

S come **Scongelamento** (di dogmi e severità)

Metodo. Quando lo spiego ai miei studenti ho l'idea che sia per loro di facile comprensione, che il concetto gli arrivi bene. Sì perché non è proprio semplice affermare che se intendiamo lavorare meglio, studiare meglio, discutere meglio, si debba incominciare col curare non tanto le mansioni, i contenuti e i compiti, bensì anche l'ambiente relazionale complessivo.

Lo scongelamento è questo ed è vicino al calore umano, possiamo dire che sono condizioni contigue. Cos'è? Possiamo definirlo come quel comportamento interpersonale meno contratto, più genuino, più leggero, per un approccio alle cose non ideologico, non severo, non dogmatico. Esso serve in moltissime situazioni, per abbassare le soglie di ansia e tensione, per contenere e ridurre le distanze e le irritazioni. Lo scongelamento agisce sui nostri due cervelli integrando il cervello emotivo con quello razionale, accendendo così risorse altrimenti sopite, la migliore premessa al modo propositivo e costruttivo che desideriamo.

Proviamo. Possiamo cercare di abbassare soglie di tensione e ansia, di irritazione o disturbo mettendoci un po' di leggerezza, per far scivolare le tante cose che ci assillano, per provare a vedere quello che c'è già di buono, per evitare di scagliarci sul problema. Possiamo bensì far fluire le situazioni e dargli un respiro più aperto e più leggero, che scongeli appunto.

Nelle edizioni passate l'**Alfabeto delle relazioni**, a cura di Pino De Sario, ha sviluppato rispettivamente: 1) Apprezzamento, 2) Buon ascolto, 3) Critica costruttiva, 4) Diventare facilitatori; 5) Epistemologia del rispetto; 6) Fare gruppo; 7) Gestione conflitto e negatività; 8) Io-assertivo; 9) Linguaggio del corpo esperto; 10) Menù di linguaggi; 11) Negoziazione; 12) Ostacoli interpersonali.

Cos'è il Circolo Facilitatore

È un momento di gruppo in cui convergono i caratteri educativi, dell'ascolto, della costruzione di nuove competenze. Quelle del XXI secolo, centrate sulla convivenza sociale. La convivenza nella sua nuova dimensione moderna, passa attraverso la capacità di ascolto e di aiuto reciproci, riconoscendoci quali attori alla pari di un destino comune.

È uno spazio gratuito, aperto e dedicato a tutti gli adulti che intendono crescere su questo versante e che si rendono disponibili a interrompere la cultura del "criticismo permanente", per cui a sbagliare sono sempre gli altri. In questa quinta edizione, insieme allo scambio comunicativo fondato sulla parola, proveremo ad aggiungere piccole attivazioni col corpo e della mimica espressiva, per unire corpo e parola.

Uno spazio aperto per adulti, cittadini, genitori, lavoratori, insegnanti, giovani.

Martedì 6 ottobre 2015

Parola chiave (per accogliere le criticità)

Martedì 20 ottobre 2015

Quoziente emotivo (una nuova intelligenza)

Martedì 10 novembre 2015

Richiesta parere (dare attenzione all'altro)

Martedì 24 novembre 2015

Scongelamento (di dogmi e severità)

Direzione e conduzione:

dott. **Pino De Sario**

psicologo dei gruppi, specialista in facilitazione, Università di Pisa

La partecipazione è gratuita

Scuola Facilitatori a Pistoia

La mission della Scuola è divulgare i metodi della convivenza sociale e delle competenze di gruppo.

Le attività in città in autunno 2015:

1. Corso di 50 ore: Introduzione alla facilitazione, ott/dic 15 (sono aperte le iscrizioni)
2. Insegnante-facilitatore, corso per insegnanti nelle scuole (contattare la segreteria)
3. Colloqui di aiuto, counseling (dr. De Sario) e psicoterapia (dr.ssa Lenza).
4. Supervisioni e mediazioni nei gruppi di lavoro

Diventa socio della Scuola, socio ordinario € 15, socio sostenitore € 50.



Scuola **FACILITATORI**, associazione culturale

via Modenese 343 51100 Pistoia

ph/fax +39 0573.417038 mobile +39 335.561699

mail: segreteria@scuolafacilitatori.it

www.scuolafacilitatori.it - facebook