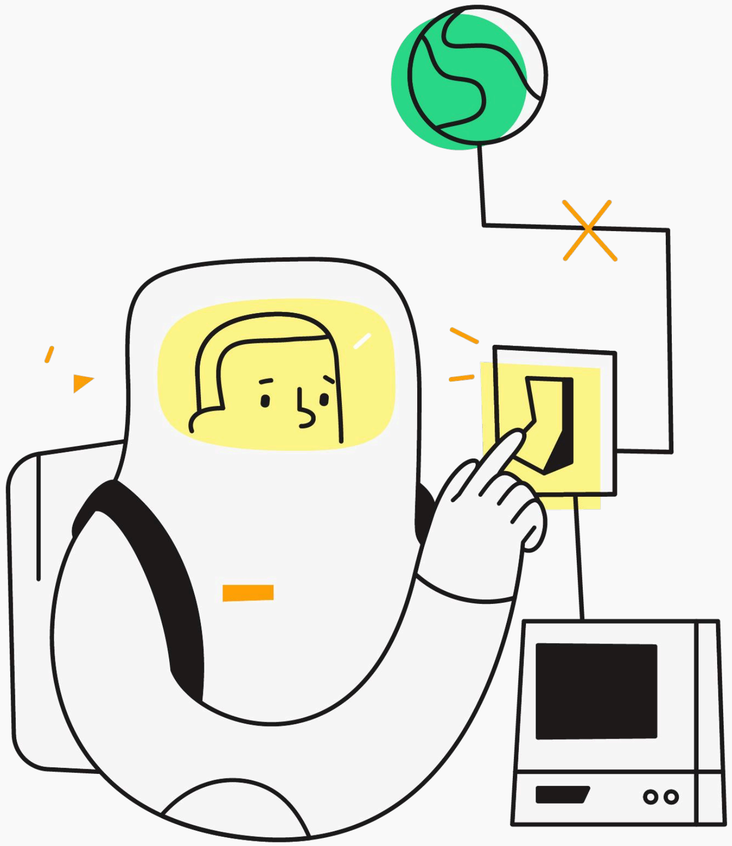
Sparks | wibo

Come ascoltare **attivamente?**

Tre passi semplici per farlo e capire tramite l'ascolto cosa le altre persone pensano, provano e desiderano.



Ragiona su questi **tre passaggi**.

01 Fai domande aperte

Chiedi "*Che ne pensi?*", "*Come ti sei sentito/a?*", "*Cosa è successo dopo?*"

Le domande aperte danno spazio all'altro, lasciano emergere **pensieri meno superficiali** e più **genuini**. Sono la porta d'ingresso per **conversazioni** più approfondite!

02 Evita di chiedere "perché"

Per quanto sia bello chiedersi il "perché" delle cose, in una conversazione a due in **ambito professionale**, chiedere "*Perché hai fatto così?*" o "*Perché la pensi così?*" può sembrare **accusatorio**.
Meglio usare "*Che cosa ti ha portato a fare X?*", "*Cosa hai pensato quando hai preso la scelta Y?*", "*Cosa cercavi di ottenere nella situazione Z?*"

03 Non interrompere mai!

L'interruzione è il **modo più veloce** per dire all'altro: "*Quello che hai da dire è meno importante di ciò che penso io.*"

Resisti. Respira. Lascia che l'altro arrivi in fondo. Spesso le cose più importanti vengono dette proprio alla **fine**.