

"Dalla re-azione all'azione consapevole: un cambiamento indispensabile"

23 marzo 2018

Centro di Consulenza per docenti

Simona Marchesini



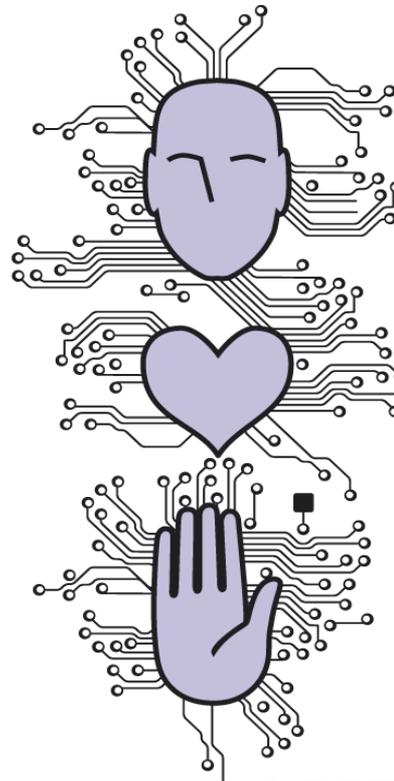
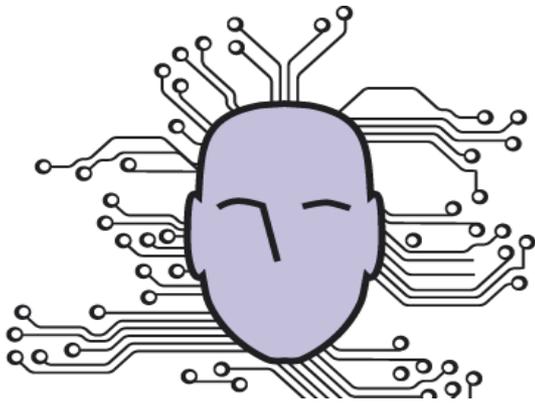
La capacità di influire

CAPIRE



COMPRENDERE

Influire sul PIANO....



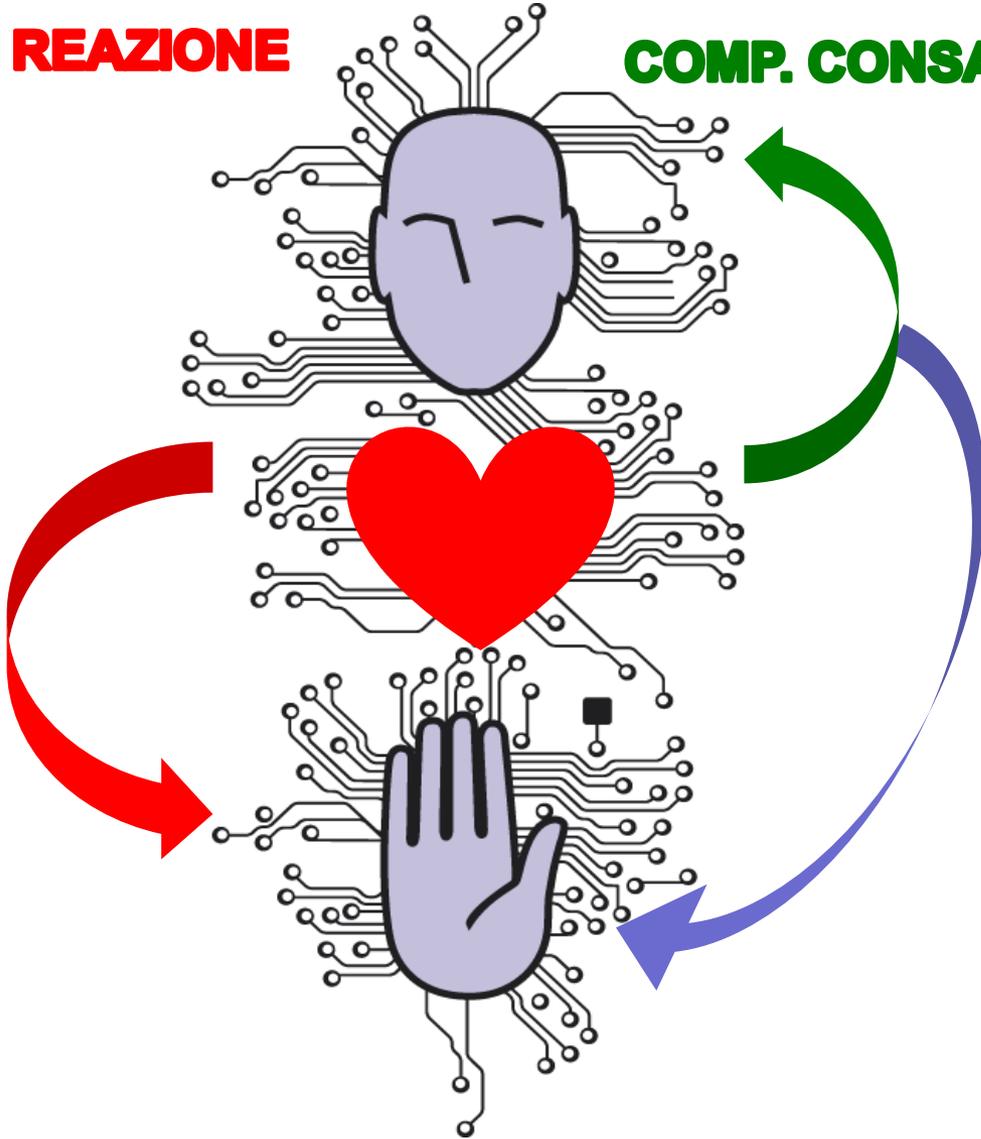
COGNITIVO

**EMOTIVO/
MOTIVAZIONALE**

COMPORAMENTALE

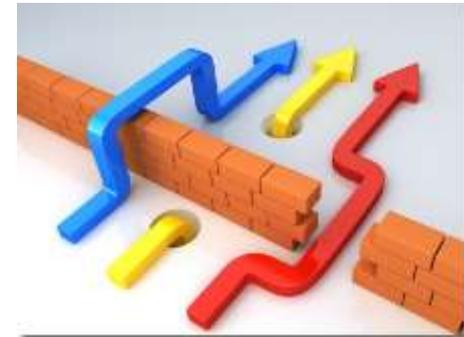
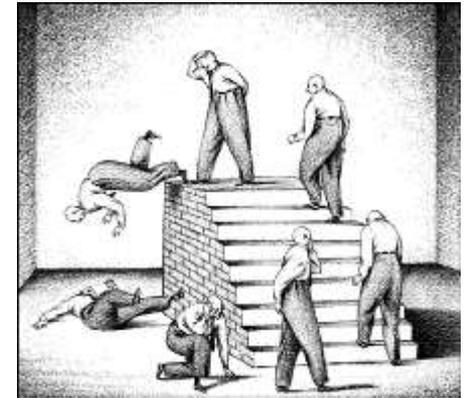
REAZIONE

COMP. CONSAPEVOLE



- E' SCELTA: VALUTO **OPPORTUNITA' E RISCHI**
- CONOSCO E ACCETTO LE **CONSEGUENZE...**
- SENTO E RICONOSCO L'IMPATTO CHE L'AZIONE HA **SU DI ME...**
- SENTO E RICONOSCO L'IMPATTO **SUGLI ALTRI...**
- E' UN COMPORTAMENTO, UN FARE...

REAZIONE - AZIONE





Quali sono le emozioni di base?



Che messaggio portano?

**BUON UMORE....
MALINCONIA...
IRRITAZIONE....**



**ALLEGRIA....
TRISTEZZA...
RABBIA....**

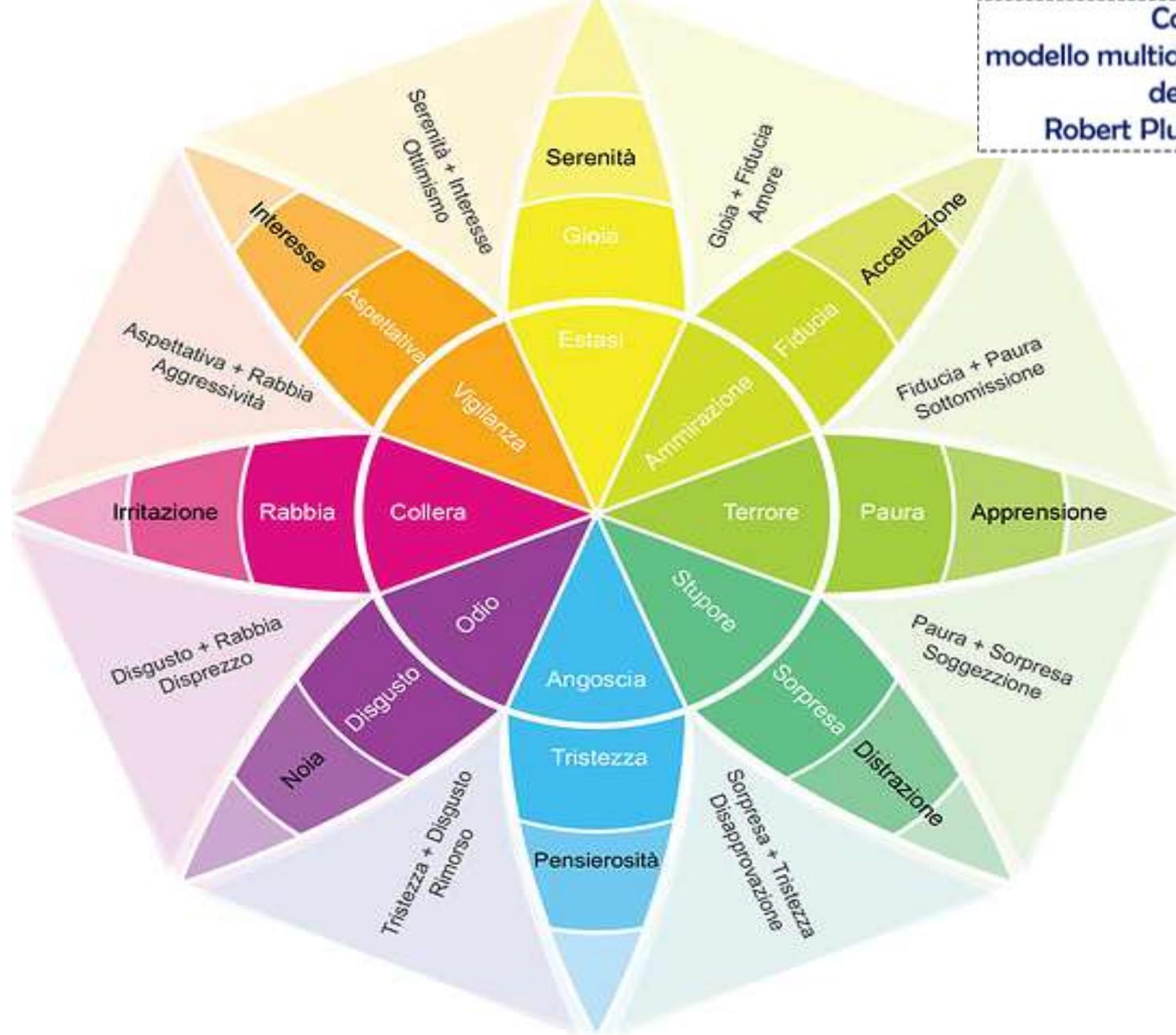


**EUFORIA....
DISPERAZIONE...
COLLERA....**



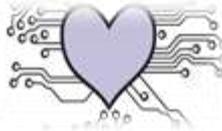
BASSA INTENSITA'	EMOZIONE	ALTA INTENSITA'
IRRITAZIONE	RABBIA	COLLERA
SERENITA'	GIOIA	ESTASI
PREOCCUPAZIONE	PAURA	TERRORE
MALINCONIA	TRISTEZZA	DOLORE
NOIA	DISGUSTO	RIBREZZO
INTERESSE	ATTESA	VIGILANZA
ACCETTAZIONE	FIDUCIA	ADORAZIONE
DISTRAZIONE	SORPRESA	STUPORE

**Cono Emotivo
modello multidimensionale
delle emozioni
Robert Plutchik (1980)**

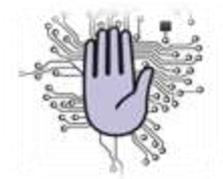




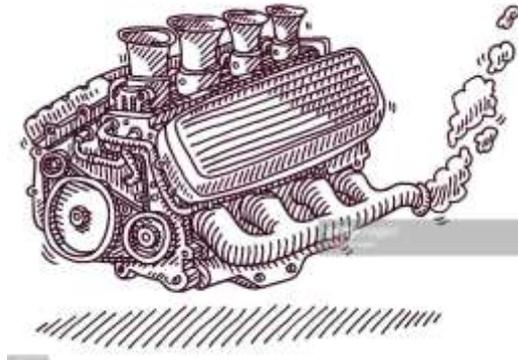
VISIONI



EMOZIONI



COMPORAMENTO





scelta

visione

Sono arrabbiato



Cosa mi ha fatto arrabbiare?



E' DAVVERO un mio diritto?



Sono triste



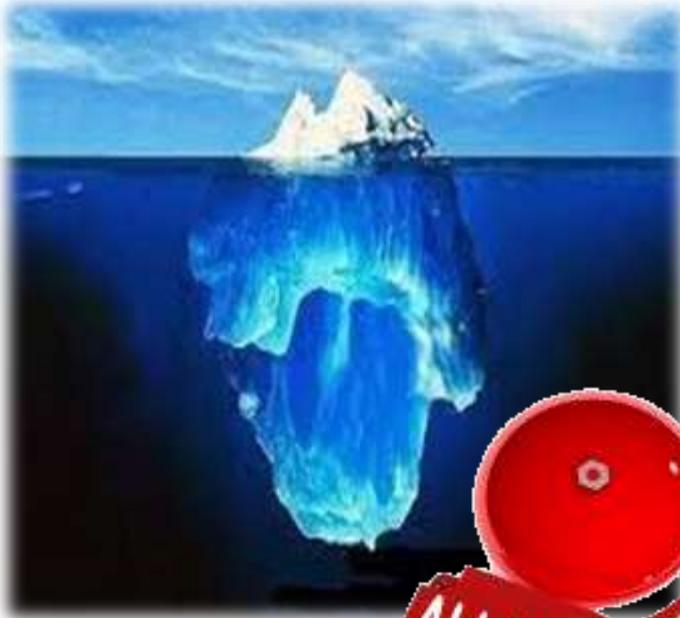
Cosa è successo?



E' DAVVERO imm modificabile?



IL SEQUESTRO EMOTIVO



Sono più le cose che ci spaventano di quelle che ci minacciano effettivamente, e spesso soffriamo più per le nostre paure che per la realtà.

Lucio Anneo Seneca



Fatemi un applauso di incoraggiamento, perché sono timido



Sono davvero felice di essere qui questa sera...



Dinamiche reattive

Sfumature ironiche,
sarcastiche, eloquio veloce,
volume tendenzialmente alto



- Cipiglio di disapprovazione
- Labbra contratte
- Sguardo sostenuto e diretto
- Imporporarsi del viso
- Pallore improvviso
- Mascelle contratte
- Rigidità del tronco
- Petto in fuori
- Proteso in avanti
- Pugni serrati
- Gesti ampi e scattosi
- Apparente disinteresse

- **PRETENDERE- ESIGERE** (devo/devono)
- **MAL TOLLERARE** (non sopporto di / chi)
- **GIUDIZI GLOBALI** (è sempre... etichette)
- **INGIGANTIRE** (sarebbe tremendo....)
- **INDISPENSABILITA'** (ho bisogno... bisogna....)

Qual è la differenza tra atteggiamento critico e **pensiero** critico?

State lontani dalle
persone **NEGATIVE.**
Hanno un **PROBLEMA**
per ogni **SOLUZIONE.**

Albert Einstein

#digitalks by Web in Fermento



SAPERE



CREDERE



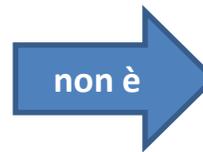
REAGIRE



AGIRE



DISCUTERE



ARGOMENTARE

La tua opinione è il tuo **punto di vista**, esprimila con calma

Ascolta con attenzione il punto di vista dei tuoi compagni, anche se non sei d'accordo

L'alternativa a non contraddire, non è tacere, **ma fare la propria proposta**, motivandola

Cosa proponi tu? Parla per proporre, non per contraddire

Se devi commentare il punto di vista di qualcun altro, fallo solo **nei punti e nelle aree di accordo**

Come argomenti la tua proposta? Sforzati di esprimere al meglio il tuo pensiero, non di banalizzare quello altrui



simona.marchesini@n-ero.it



N-ERO CENTRO STUDI



WWW.N-ERO.IT