

LA COMUNICAZIONE INTERPERSONALE

Come comunicare in modo chiaro

Relatrici | Alessandra Grassi & Francesca Cilento

Data | 14 settembre 2018

Sede | UPEL - Via Como Varese

Quando il conflitto è personale

La gestione del conflitto

Pensa a tre problematiche legate alla vita privata o professionale

1
2
3

Pensa alle possibili soluzioni:

- Cosa dovrebbe accadere perché questa situazione si possa risolvere?
- Quali cambiamenti potrebbero procurarti sollievo?

Scrivi per ogni problema una modifica che potrebbe farti stare meglio

PROBLEMA	MODIFICA

La gestione del conflitto

A chi potresti chiedere aiuto e perché?

→ Quali doti ha questa persona che potrebbero aiutarti in questa situazione?

PROBLEMA	PERSONA

Cosa puoi fare nell'immediato?

→ Come puoi intervenire tu subito?

PROBLEMA	AZIONE IMMEDIATA

La gestione del conflitto

Per ogni situazione che hai identificato presta particolare attenzione a cosa puoi cambiare e a cosa non puoi

SU COSA POSSO INTERVENIRE	COSA NON POSSO MODIFICARE

La gestione del conflitto

Da dove partire per avere un confronto con l'altro
e non generare conflitto:

Chiarisciti le idee

Cosa ti irrita? Cosa ti disturba?

Cosa non ti è sufficientemente chiaro e
cosa vorresti approfondire?

Come potresti migliorare le cose?

Cosa vorresti che l'altro faccia?

Cosa posso fare per evitare che si ripeta
una situazione simile?



Alessandra Grassi

Ricercatore, Psicologa della Comunicazione

M: 339/8702735

@: a.grassi@altopotenziale.org

Francesca Cilento

Ricercatore, Psicologa Sociale

M: 347/0369411

@: f.cilento@altopotenziale.org