

---

# OBIETTIVO: COMUNICARE CON SE STESSI IN MODO EFFICACE

## AFORISMA

SE SAI FARE QUALCOSA O PENSI DI POTER FARE QUALCOSA  
INIZIALA. L'AUDACIA HA IN SÉ GENIO, POTENZA E MAGIA.  
INIZIALA ADESSO

(GOETHE)

---

---

# PROGRAMMAZIONE NEUROLINGUISTICA

(Richard Bandler e John Grinder)

Il termine Programmazione Neurolinguistica nasce dal presunto collegamento teorico fra i processi neurologici ("neuro"), il linguaggio ("linguistico") e gli schemi comportamentali che sono stati appresi con l'esperienza ("programmazione").

L'organizzazione di questi schemi possono essere organizzati per raggiungere specifici obiettivi nella vita.

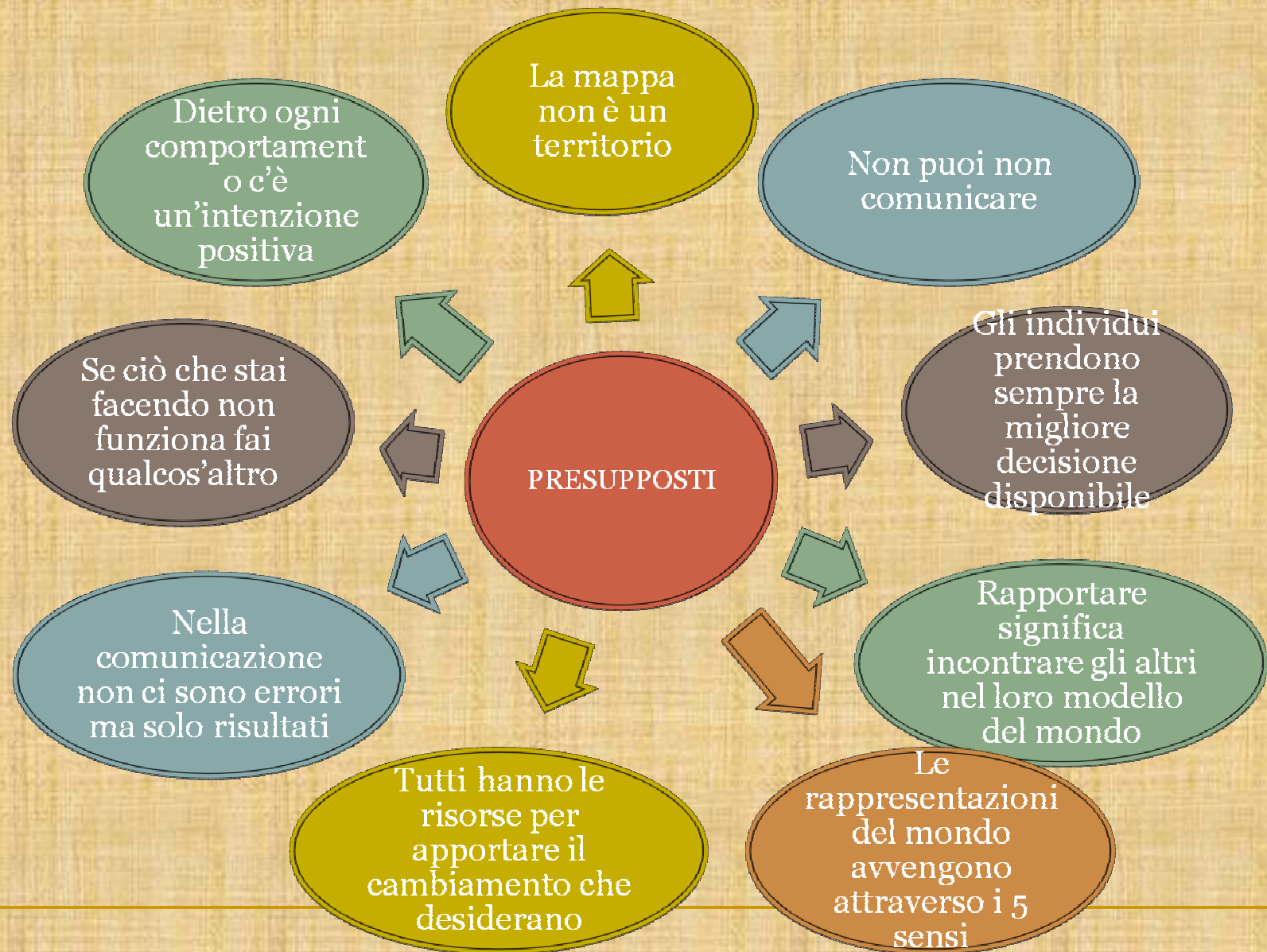
---

---

# PENSIERI-GESTI-PAROLE

L'idea centrale della PNL è che i pensieri, i gesti e le parole dell'individuo interagirebbero tra loro nel creare la percezione del mondo. Tale realtà percepita, cioè la *mappa del mondo*, condiziona la nostra vita e determina la qualità delle nostre prestazioni.

---



---

## **QUESTIONARIO - STILI DI PERCEZIONE**

Quali affermazioni sono vere o false per te? Inserisci un numero in ciascuna casella:

4=sempre 3=di solito 2=spesso 1=qualche volta 0=mai

*Non stare troppo a pensare prima di rispondere!*

### **Quando entri in contatto con qualcuno, preferisci:**

- a) incontrarlo/a di persona
- b) parlare al telefono
- c) ritrovarvi per fare qualcosa insieme (dello sport, una passeggiata, ...)

### **Quando ti arrabbi:**

- a) rimani calmo/a, ma ribolli di rabbia dentro di te
- b) urli e fai sapere a tutti che sei arrabbiato
- c) stringi i pugni, digrigni i denti, e ti fai passare la rabbia

### **Quando chiudi gli occhi per immaginare qualcosa, tieni la testa**

- a) dritta
- b) leggermente di lato
- c) in basso

### **Quando chiudi gli occhi e immagini qualcosa**

- a) vedi figure nitide e dettagliate
- b) pensi in suoni o parole
- c) hai delle sensazioni, forse con immagini sfuocate

### **Com'è la tua memoria? Tendi a**

- a) dimenticare i nomi ma ricordare i volti
- b) dimenticare i volti ma ricordare i nomi
- c) ricordare meglio le cose che fai

### **La tua stanza**

- a) è in ordine, bella da vedere
  - b) ha come punto focale lo stereo
  - c) è sistemata in modo confortevole
-

---

**Nel tuo tempo libero, preferisci**

- a) guardare la TV, leggere
- b) ascoltare musica o la radio
- c) fare esercizio fisico, per esempio una passeggiata

**In una conversazione**

- a) non ti piace parlare o ascoltare troppo a lungo
- b) ti piace ascoltare ma sei impaziente di parlare
- c) usi molti gesti

**9. Quando devi per forza stare seduto ad aspettare**

- a) ti guardi intorno, osservi le cose
- b) parli da solo o con altre persone
- c) giocherelli nervosamente, ti mangi le unghie

**Quando leggi**

- a) ti piacciono i brani descrittivi, e ti piace immaginare le scene in modo nitido
- b) ti piacciono i dialoghi
- c) preferisci storie d'azione, o tendi a non leggere molto

**Che tipo di vestiti ti piace indossare?**

- a) capi curati, dai bei colori
- b) non ci pensi veramente
- c) abiti comodi, soprattutto confortevoli

**La tua voce è**

- a) abbastanza veloce e alta
  - b) ritmica, e tendi a parlare tra te e te
  - c) bassa e lenta
-

---

## **Le risposte:**

- a) si riferiscono al visivo
- b) si riferiscono all'uditivo
- c) si riferiscono al cenestesico

Se hai totalizzato più di 30 in qualsiasi dei tre canali percettivi, hai probabilmente una forte preferenza per quel canale. Quindi cerca di sfruttare questa conoscenza: quando impari qualcosa di nuovo, cerca di usare metodi e tecniche che favoriscano l'uso di quel canale percettivo, e così pure quando comunichi o presenti informazioni a qualcuno.

Se hai totalizzato da 0 a 15 in uno dei tre settori, probabilmente quel canale non è molto sviluppato. Perché non cercare di potenziarlo?

Se hai un punteggio simile ed abbastanza alto in ciascuno dei canali percettivo, significa che probabilmente hai un approccio flessibile, il che ti dà sicuramente più possibilità di scelta sia nella comunicazione che nell'apprendimento. Ricorda di usare tutti i canali e continua a potenziarli!

---

# Sistemi rappresentazionali

## visivo

- Hanno una forte immaginazione, memorizzano immagini, voce e tono alto, fanno poche pause, postura eretta, gesticolano all'esterno, sguardo alto

## uditivo

- Elaborano soprattutto parole, tono di voce armonico o monotono, muovono le mani a tempo con le parole, tengono la testa reclinata e la spostano verso la fonte del suono

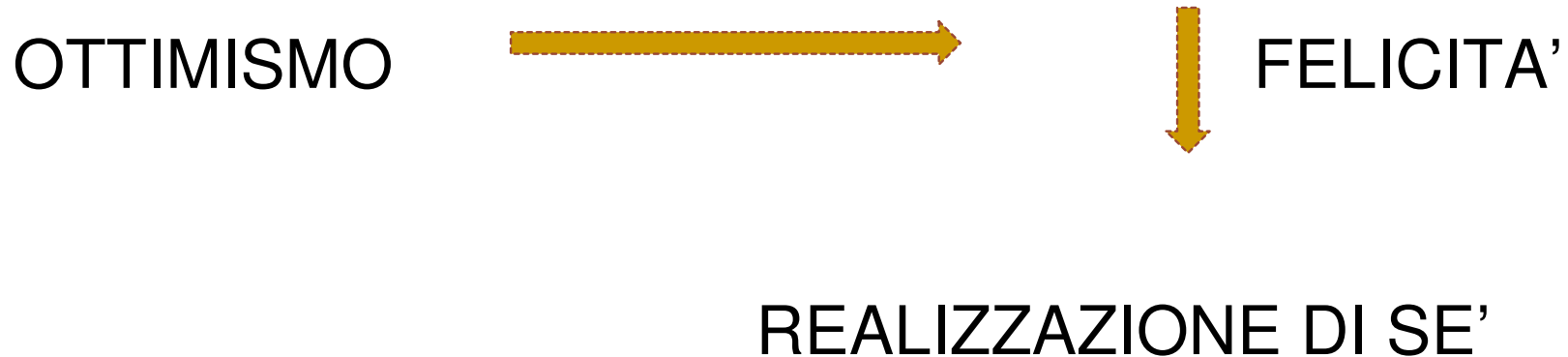
## cinestetico

- Danno soprattutto importanza alle sensazioni provate, tono di voce molto basso, pause piuttosto lunghe, la loro gestualità è dall'esterno verso il corpo, arrivando all'autocontatto, sguardo basso, respiro profondo, colorito in genere roseo

---

# L'intelligenza interpersonale

L'intelligenza interpersonale (Gardner) è la capacità che l'individuo ha di riconoscere al meglio le proprie emozioni, saperle interpretare ed utilizzare



---

REALIZZAZIONE DI SE'

---

# CARATTERISTICHE DEL BUON EDUCATORE

Un buon educatore necessita di una sana dose di ottimismo per trasmettere uno stato vitale elevato ai propri alunni, in grado di garantire atteggiamenti propositivi.

Il **sorriso** rappresenta uno degli strumenti mediante i quali l'individuo si predispose al meglio per comunicare con se stesso ed affrontare difficoltà ed ostacoli

---

---

# Atteggiamenti costruttivi per comunicare con se stessi

- pensare che ogni problema ha una soluzione (invece di focalizzarsi sul problema)
  - avere una visione realistica e non catastrofica della situazione
  - formulare domande con un risultato positivo piuttosto che negativo
  - Riconoscere la propria e l'altrui personalità ed originalità piuttosto che incasellare i pensieri in schemi
  - Formulare i pensieri utilizzando “potrei....., vorrei.....” invece che “dovrei.....”
-

---

## Caratteristiche della persona con un'intelligenza interpersonale sviluppata

- ✓ E' consapevole della vasta gamma delle proprie emozioni
  - ✓ Trova i modi per esprimere sentimenti e pensieri
  - ✓ Sviluppa un modello accurato di sé
  - ✓ È motivato ad identificare e conseguire i suoi obiettivi
  - ✓ Lavora in modo autonomo
  - ✓ ha a cuore la sua crescita e il suo sviluppo personale
-