Comunicazione efficace:
tecniche di comunicazione verbale e non verbale, ascolto attivo, linguaggio positivo e inclusivo



AVERE UN METODO: che cosa significa?



PROVIAMO AD OSSERVERCI





GLI ASSIOMI DELLA COMUNICAZIONE

- *1°assioma* -È impossibile non comunicare.
- *2°assioma* -In ogni comunicazione ha un aspetto di contenuto e di relazione.
- *3°assioma* -La natura della relazione dipende dalla punteggiatura delle sequenze di comunicazione.
- *4°assioma* -Le comunicazioni possono essere di due tipi: **analogiche**(ad esempio le immagini, i segni) e **digitali**(le parole).
- *5°assioma* -Tutti gli scambi comunicativi sono simmetrici o complementari



COSA VUOL DIRE COMUNICARE?



DA COSA PARTIAMO?

COMUNICAZIONE VERBALE

- Parole e frasi
- Significati diversi
- Trasmette conoscenze
- Codici linguistici

COMUNICAZIONE PARA-VERBALE

- Volume
- Tono
- Ritmo
- Timbro

COMUNICAZIONE NON VERBALE

- Aspetto esteriore
- Comportamento spaziale
- Comportamento cinestesico
- Volto
- Segnali vocali

COSA SUCCEDE QUANDO COMUNICHIAMO?

Ciò che ho intenzione di dire **100**

Ciò che veramente dico **70**

Ciò che l'altro sente **40**

Ciò che l'altro capisce **20**

Ciò che l'altro ritiene **10**



COERENZA COMUNICATIVA

- L'allenatore (in particolare nel settore giovanile) deve prestare grande attenzione al suo **stile di comunicazione**. L'errore principale dell'allenatore è di essere incoerente nell'uso della comunicazione verbale e non verbale.

- Il consiglio più importante che uno psicologo dello sport può dare a un allenatore è di **preparare** la sua comunicazione nello stesso modo in cui prepara **una sessione di allenamento**.

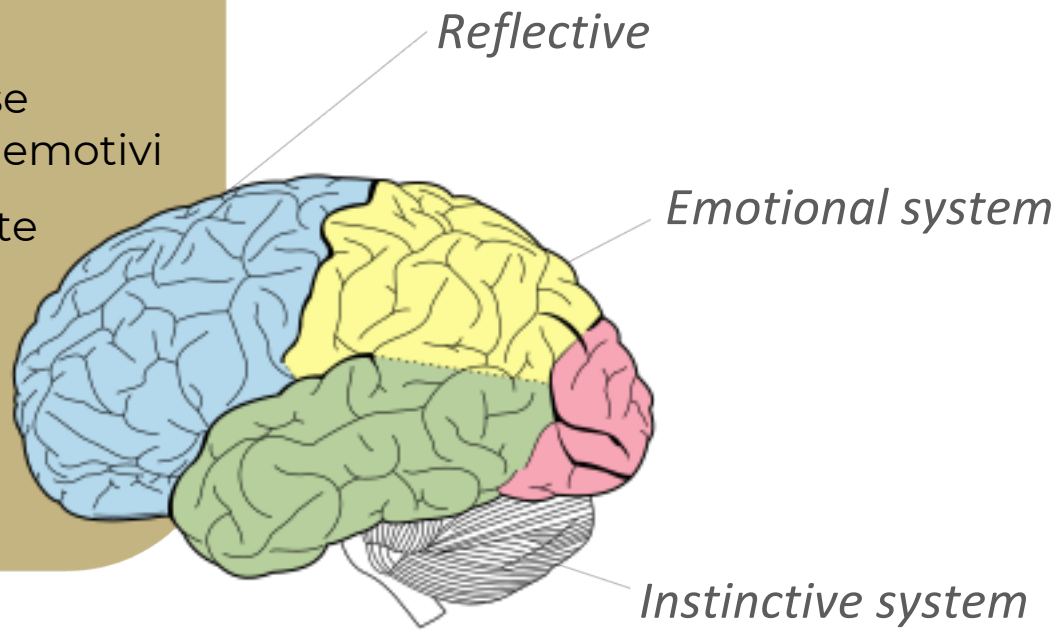
- Ogni momento dell'allenamento o della partita richiede un **diverso stile di comunicazione**.



COSA DICONO LE NEUROSCIENZE?

Lo stile di comunicazione dell'allenatore ha un'influenza sull'attivazione di diverse aree del cervello.

Uno stile di comunicazione autoritario, ad esempio, attiva nell'atleta il sistema Istintivo o Emotivo, quindi non genera apprendimento. Una comunicazione corretta può stimolare l'area riflessiva (lobo pre-frontale) responsabile di diverse funzioni come: •Controllo sugli impulsi emotivi •Pianificazione a lungo termine •Empatia crescente •Aumento della spinta altruistica



COME FARE?

PUNTI CHIAVE PER L'ALLENATORE



- COMUNICAZIONE EMPATICA
- COMPORTAMENTO NON VERBALE
- DARE INFORMAZIONI
- FORNIRE FEEDBACK

LA COMUNICAZIONE EMPATICA

L’empatia è la capacità di “mettersi nei panni dell’altro” percependo, in questomodo, emozioni e pensieri.

E’ un termine che deriva dal greco, en-pathos “sentire dentro”, e consiste nel riconoscere le emozioni degli altri come se fossero proprie, calandosi nella realtàaltrui percomprenderne punti di vista, pensieri, sentimenti, emozioni e “pathos”.

Ascolto attivo



Autoregolazione delle emozioni







PASSIAMO AL NON VERBALE

IL COMPORTAMENTO SPAZIALE

Il comportamento spaziale è considerata la serie di azioni che un individuo compie all'interno di uno spazio relazionale.

Come occupate il vostro spazio?



Voi...?

IL COMPORTAMENTO CINESTESICO

Il comportamento cinestetico è una serie di gesti e azione del corpo. Vengono utilizzati il busto, le gambe, braccia, e il volto.

Tramite il comportamento cinestetico noi possiamo esprimere:

- Emozioni
- Interesse/Disinteresse
- Comprensione
- Accettazione/Rifiuto

Come gestite le vostre emozioni?



LA POSTURA

La postura del coach (o del mittente del messaggio) è molto importante per essere coerenti con il messaggio verbale.

Il corpo trasmette le emozioni, quindi un allenatore deve imparare a gestire l'emozione per controllare il movimento del corpo.



Un allenatore deve controllare la posizione del suo corpo quando parla con gli atleti. Ad esempio lui/lei deve:

- Controllare la distanza
- Posizionare il corpo in modo tale da includere tutti gli atleti
- Orientarsi verso gli atleti
- Prestare attenzione alla postura del corpo esibita dall'atleta
- Essere di fronte al sole e non fare in modo che gli atleti abbiano il sole sul viso

LA GESTUALITA’

Gesti e movimenti sono necessari per esprimere alcune delle idee che si intende trasmettere.

Durante la partita, gli atleti usano i gesti anche per creare un

codicecon l'obiettivo di non essere interpretati dai loro avversari. È fondamentale che l'allenatore faccia parte della costruzione e utilizzi questo codice.

Per creare una comunicazione efficace, un allenatore deve:

·Sapere come usare le espressioni facciali

- Usare il contatto visivo e personalizzalo
- Usare gesti che indicano una sensazione di affetto

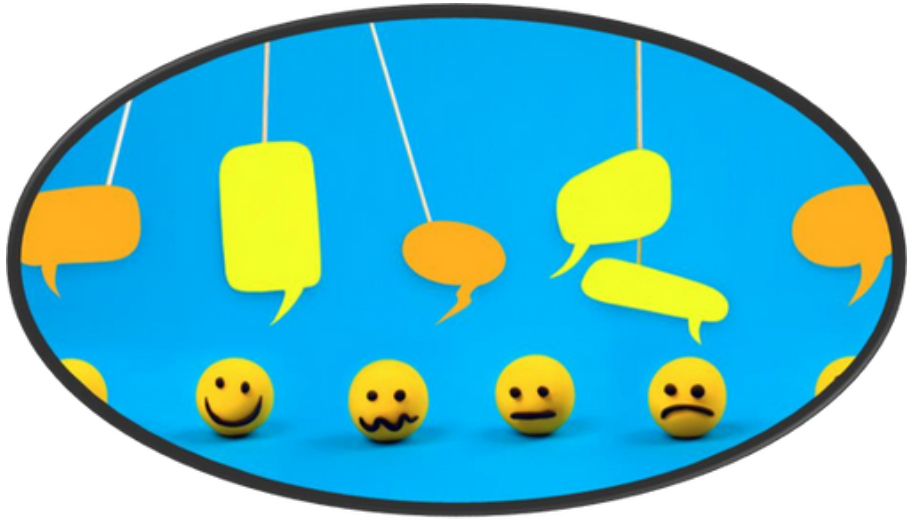


GLI STILI COMUNICATIVI

COME COMUNICHIAMO CON GLI ALTRI?

ASSERTIVO

PASSIVO



AGGRESSIVO

	PASSIVO	ASSERTIVO	AGGRESSIVO
OBIETTIVO	Dare spazioe ragione all'altroper evitareil conflitto	Cooperare. Vincere insiemeo entrambi. Non sacrificarsiné prevaricare	Vincere attraverso intimidazione, svalutazioneo attacco
COMUNICAZIONE NON VERBALE	Voce debole, esitante, sguardo basso, distolto, atteggiamento curvo	Tonofermo, caldo, ben modulato, sguardodiretto, aperto, franco, rilassato	Voce arrogante, sarcasmo, sguardo penetrantee freddo, postura rigida
COMUNICAZIONE	Da all'altro la possibilità di condurre la relazione e svaluta il suo messaggio che non viene recepito dall'interlocutore	Stabilisce una relazione paritaria e permette di comprendersi valorizzando i reciproci punti di vista	Creaconflitto, spaventa, suscita aggressività, crea ostacolial dialogo

	PASSIVO	ASSERTIVO	AGGRESSIVO
ESEMPI	Inventa scuse	Descriveifattie si attieneai dati	Generalizza e usa stereotipi
	Evita situazioni spiacevoli	Argomentain modo esplicitole sue richieste	Personalizza“lei è…”
	E’ assente, si defila, sfugge	Esprimeisuoibisogni parlando sise	Usapregiudizi“vi conosco…”
	Reprime il dissenso	Disponibilea trovare soluzioni	Attacca e accusa l’altro
	Rinuncia ai propri diritti	Rispettase stessoe glialtri	Impone
	Subisce		Pretende
	No esprime bisogni e sentimenti		Manipola

CONSIGLI PRATICI



- Incoerenza tra comunicazione verbale e non verbale
- Non controllare il contesto (distanza, distrazioni, sole, ecc.)
- Supponendo che i giocatori conoscano le interpretazioni di un messaggio (ad esempio su una lavagna)
- Per comportarsi in modo diverso dal messaggio che hanno inviato, non essendo un esempio
- Usa il sarcasmo



- Essere preparati sul corretto uso della comunicazione
- Usa feedback e segnali corretti durante l'allenamento e la partita
- Per migliorare la gestione delle emozioni
- Adattare lo stile di comunicazione alle esigenze dei giocatori
- Scegliere il miglior canale da utilizzare per raggiungere gli atleti (whatsapp, social network, ecc.)

PUNTI CHIAVE PER L'ALLENATORE



- COMUNICAZIONE EMPATICA ✅
- COMPORTAMENTO NON VERBALE ✅
- DARE INFORMAZIONI
- FORNIRE FEEDBACK



I contenuti e ogni altro materiale annesso sono protetti dalla vigente normativa in materia di Dirittod'autore (Legge 22 aprile 1941, n. 633) non possono essere copiati, modificati, riprodotti, né in altro modoutilizzati, fatta salva esplicita ed espressa autorizzazione rilasciata in forma scritta da parte degli autori

GRAZIE PER L'ATTENZIONE