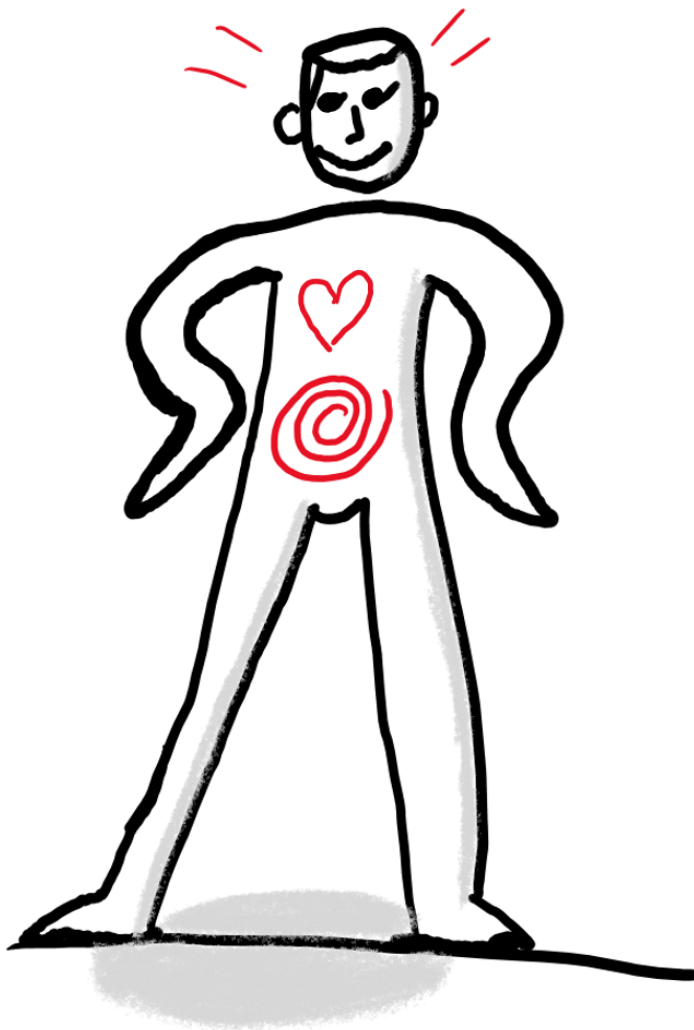




Quattro fasi di comunicazione positiva

Il mio mondo – espressione del sé



1. Ossevazione

Cosa è successo? (Fatti)

Quando vedo/sento, che...

2. Sensazione

Come mi sento in questo momento?

Come ti senti in questo momento?

... allora io mi sento...

3. Bisogni

Di cosa ho bisogno in questo momento?

Di cosa hai bisogno in questo momento?

perché ho bisogno di... / perché... è importante per me.

4. Richiesta

Cosa dovrebbe succedere adesso?

Io ora...

Ti dispiacerebbe...? Potresti... ? per favore...?



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

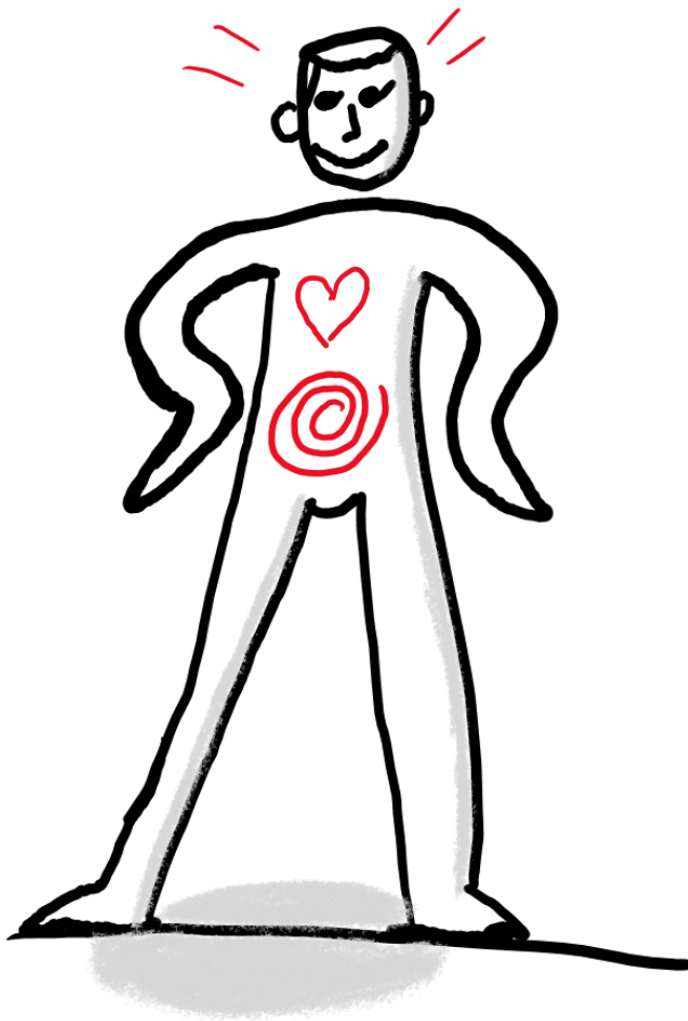




Quattro fasi di comunicazione positiva

Comprendere il tuo mondo

Ascolto



1. Osservazione

Cosa è successo? (Fatti)

Quando vedi/senti, che...

2. Sensazione

Come mi sento in questo momento?
Come ti senti in questo momento?

Allora tu sei...

3. Bisogno

Di cosa ho bisogno in questo momento? Di cosa hai bisogno in questo momento?

Perché hai bisogno... / perché... è importante per te.

4. Richiesta

Cosa dovrebbe succedere adesso?

Ti piacerebbe, che... ?



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

