

DIPARTIMENTO DI SCIENZE POLITICHE

- Tipologia dell'attività: INSEGNAMENTI E LABORATORI E DEDICATI AGLI STUDENTI DEI CORSI DI STUDIO E AI SOGGETTI ESTERNI IN POSSESSO DI DIPLOMA DI SCUOLA SUPERIORE

- Titolo dell'attività per l'acquisizione delle competenze trasversali*:

Imparare l'ascolto Attivo Per Una Comunicazione Efficace

- Sede dell'attività e modalità di erogazione: Università degli Studi di Bari - Dipartimento di Scienze Politiche

- Periodo di svolgimento delle attività formative: dal 15 gennaio 2024 al 30 aprile 2024

- Durata dell'attività (in ore): 36

- Data entro la quale è possibile effettuare l'iscrizione (precedente allo svolgimento del 30% delle attività formative previste nell'ambito di ciascun insegnamento o laboratorio) 15 febbraio

- Giorni e orari di svolgimento delle attività formative fino alla loro conclusione prevista:

Gli incontri si terranno il venerdì dalle 15,30 alle 18,30 in modalità mista nei seguenti giorni:

19 gennaio

2-16-23-febbraio

1-15 marzo

12 aprile

17-31 maggio

14-28 giugno

12 luglio

- Numero di CFU attribuibili agli/alle studenti/esse che avranno frequentato almeno il 70% delle lezioni/sessioni di apprendimento/laboratori/seminari ed avranno superato la relativa prova finale (esame di profitto o verifica): 2

- Modalità di valutazione della prova finale:

Votazione in trentesimi

Idoneità

- Breve descrizione delle attività proposte e delle metodologie didattiche da adottare**:

Il laboratorio dal titolo "*L'apprendimento dell'ascolto attivo per una comunicazione efficace nelle relazioni umane*" (2 CFU) previsto per l'a.a. 2023-2024 si pone l'obiettivo di migliorare le competenze comunicative di ciascun partecipante puntando sullo sviluppo e potenziamento delle capacità di *ascolto attivo* nelle relazioni personali e professionali, riconosciuta dal Word Economic Forum (2021) come una delle 4 soft skills oggi sempre più richieste sul mondo del lavoro, in quanto competenza trasversale in grado di promuovere benessere umano nei contesti di vita e di lavoro.

Ascoltare attivamente significa sapersi "approssimare all'altro" mettendo in campo sensibilità, attenzione, comprensione, empatia, sintonia e fiducia, dando vita ad un tipo di comunicazione ad altissima efficacia perché capace di attribuire "valore umano" ad entrambe le parti di una relazione. Si tratta infatti di un atto intenzionale che impegna l'attenzione di ciascuno a cogliere in modo aperto e disponibile quanto l'altro riferisce in modo sia esplicito che implicito, sia verbale che non verbale, tenendo conto delle istanze

profonde di cui è portatore, dei suoi bisogni e stati d'animo per comprenderne il punto di vista, le motivazioni, i pensieri e le aspettative, sospendendo ogni giudizio, e stimolando il "non-giudizio" per procedere senza conflitti interpersonali nel raggiungimento di obiettivi personali e lavorativi. Implicando dunque un cambiamento di attitudini, comportamenti e valori nella relazione tra persone, *l'ascolto attivo* è in grado di dar vita a forme di collaborazione costruttiva, di circolazione di pensiero positivo e di connessione relazionale alla base di quella comunicazione efficace oggi riconosciuta come essenziale per migliorare le performances dei team di lavoro, la qualità (oltre che quantità) della produttività nelle organizzazioni pubbliche e private ed anche una ricchezza relazionale ed umana. Affinare le personali competenze di ascolto attivo consente dunque di sviluppare empowerment.

Alla luce di questo, il laboratorio si suddivide in due parti:

. Nel corso della prima parte si intende potenziare nei partecipanti la capacità di saper riconoscere e gestire le proprie emozioni, sospendere i propri "pre-giudizi", riconoscere le proprie fragilità e vulnerabilità relazionali per comprendere come governarli nelle relazioni interpersonali promuovendo strategie di "comunicazione non violenta" quale arte del vivere, che focalizza l'attenzione sulle azioni che arricchiscono la nostra vita insieme a quella degli altri.

. Nel corso della seconda parte si lavora sul miglioramento della relazione del sé con l'Altro, sullo sviluppo dell'empatia, della fiducia e della comunicazione "non conflittuale".

Le metodologie didattiche saranno incentrate su esperienze di ascolto sensoriale realizzate attraverso simulate, *role-playing*, rispecchiamento empatico, immedesimazione, attività di espressione teatrale.

- Cognome, nome e recapito di posta elettronica o telefonico del docente responsabile

Muschitiello Angela
angela.muschitiello@uniba.it

* si raccomanda di non effettuare variazioni rispetto al titolo del progetto approvato dal CdA.

** inserire un testo pari a circa 1000 caratteri.