

DIPARTIMENTO DI SCIENZE POLITICHE

**L'APPRENDIMENTO DELL'ASCOLTO ATTIVO PER UNA COMUNICAZIONE
EFFICACE NELLE RELAZIONI UMANE**

- Tipo di attività:

Laboratorio

- Sede dell'attività:

Dipartimento di Scienze Politiche (in presenza)

- Durata dell'attività:

36 ore

- Periodo di erogazione:

dal 17 marzo al 30 giugno 2023.

- Numero di CFU attribuibili agli studenti che avranno frequentato almeno il 70% delle ore di laboratorio ed avranno superato la verifica finale:

CFU 2

- Soggetti esterni coinvolti nella realizzazione delle attività:

soggetto interno: Prof.ssa Angela Muschitiello

soggetto esterno: dott.ssa Fulvia D'Elia

soggetto esterno: dott.ssa Elisabetta Tonon

- 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*" previsto per l'a.a. 2022-2023 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, per promuovere benessere nei contesti di vita e di lavoro. Saper 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.

Alla luce di questo, il laboratorio nella prima parte 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.

Nella seconda parte il laboratorio si sofferma sulla relazione del sé con l'Altro, essenzialmente basata sull'empatia quale strumento fondamentale nell'approccio all'alterità. I partecipanti saranno coinvolti in attività di *team working* che attraverso l'utilizzo dei *role-playing* stimoleranno l'apprendimento delle principali tecniche di comunicazione efficace sviluppando forme di reciprocità, collaborazione costruttiva, circolazione di pensiero positivo e di connessione relazionale.

Docenti responsabili del corso:

- prof.ssa Angela Muschitiello: angela.muschitiello@uniba.it
- dott.ssa Fulvia D'elia - fulviadelia@libero.it
- dott.ssa Elisabetta Tonon - elisabettatonon@yahoo.it