in partnership with unicef | WORLD CHILDREN'S DAY sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Titolo: Ascolto Intuitivo Heart Math

Obiettivo:

Praticare buone capacità di ascolto

HeartMath® Institute
expanding heart connections

Materiali:

Stampare il documento Ascolto Intuitivo

Introduzione:

Questo gioco si concentra sull'ascolto e la comprensione con un'altra persona. Ascoltare è una delle capacità più difficili da sviluppare. Diventare un buon ascoltatore richiede tempo e pratica. Spesso, i nostri punti di vista e le nostre emozioni aggiungono una nota di colore a ciò che ascoltiamo dalle altre persone. Ci vuole tempo per calmare la vocina della mente e ascoltare con il cuore e la mente aperta. Parte dell'ascolto coinvolge l'intuito—l'abilità di percepire cosa intende dire una persona senza che lo dica veramente.

Istruzioni:

1. Distribuisci il foglio sull'Ascolto Intuitivo.
2. I partecipanti lavorano in coppia. Una persona (A) si offrirà di parlare per prima su uno dei temi suggeriti sotto (non più di un minuto), mentre l'altra persona (B) ascolterà profondamente con il cuore. Mentre ascolta, B presterà attenzione ai tre livelli di comunicazione e restituirà ciò che A sta dicendo, come uno specchio.
3. Prima di cominciare l'esercizio, inizia con una breve attività di respirazione di 20-30 secondi per calmare la mente e sintonizzarti con il tuo cuore. Focalizza la tua attenzione sull'area del cuore. Respira più profondamente del solito, mantenendo la tua attenzione sul cuore per 20-30 secondi.
4. Ora cominciate. A risponderà a una delle domande sui temi suggeriti, ma non parlerà per più di un minuto. Temi suggeriti:
   - Qual è stata una delle cose più divertenti che ti è successa l'anno scorso?
   - Qual è stata una delle cose più sgradevoli/spaventose che ti è successa l'anno scorso e come hai superato la paura?
   - Qual è stata una delle lezioni più importanti che hai appreso l'anno scorso?
   - Qual è stata una delle cose più rischiose che hai fatto l'anno scorso?
   - Dì un obiettivo che vorresti raggiungere.
   - Dì una cosa che molte persone non sanno di te.
5. Dopo che B restituisce ciò che ha detto A, quest'ultimo dirà se aveva capito bene o la/lo aiuterà in caso contrario.
6. Invertite i ruoli.

Punti di discussione:

- Cosa è stato difficile riguardo a questo tipo di ascolto? Cosa è stato facile?
- Quale livello di comunicazione è stato più difficile restituire correttamente?
- Che ruolo gioca l'intuito nell'ascolto?
- Perché i segnali non-verbali sono importanti per l'ascolto?
- Quanto è stato difficile non interrompere la persona che parlava?
- Come sarebbe praticare questo tipo di ascolto in alcune delle nostre relazioni più importanti?

6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL