

PERCORSO FORMATIVO DI ACCOMPAGNAMENTO  
PER CATECHISTI, EDUCATORI E ANIMATORI DI ORATORI

# Il primo passo

ALLESTIMENTO CANTIERE DI  
LAVORO

**#2 step**  
**TECNICHE DI**  
**COMUNICAZIONE**

# cosa si intende per comunicazione efficace





# Comunicare

**Per Comunicazione Efficace si intende quel processo che consente di mettere in comune informazioni con gli altri. Comunicare in modo efficace significa sapersi esprimere a livello verbale, non verbale (linguaggio del corpo) e paraverbale (espressioni della voce), in modo chiaro e coerente con il proprio interlocutore.**



# come favorire una comunicazione efficace

- 1 - Essere flessibili**
- 2 - Richiedere feedback**
- 3 - Essere assertivi**
- 4 - Parlare al positivo**



# I livelli della comunicazione

**I livelli di comunicazione sono:**

**verbale, paraverbale, non verbale**

- **VERBALE** (parole) 7%
- **PARAVERBALE** (Volume, tono, ritmo) 38%
- **NON VERBALE** – Movimenti del corpo (aspetto, espressioni, look) 55%



# Come esercitarmi?

**Come migliorare il proprio modo di comunicare:  
8 semplici esercizi per fare pratica**

- 1. Impara ad ascoltarti**
- 2. Osserva le reazioni dei tuoi interlocutori**
- 3. Cerca il tono emotivo adatto alla situazione**
- 4. Non pensare per "stereotipi"**
- 5. Sii empatico: mettili nei panni del tuo interlocutore**
- 6. Usa parole con valenza "positiva"**



## per comunicare in modo efficace

**Per comunicare efficacemente è molto importante avere chiaro il motivo, l'obiettivo della nostra comunicazione, quindi chiediti sempre:**

- **Qual'è il vero motivo per cui voglio comunicare ciò che ho in mente?**
- **Cosa voglio davvero da questa persona?**
- **Cosa desidero che accada dopo che ho comunicato ciò che ho in mente?**