

SEI SCIACALLO O GIRAFFA?

COMUNICAZIONE SCIACALLO

IL LINGUAGGIO CHE FERISCE

- Giudizi e critiche
- Etichette negative



"SEI
SEMPRE
DISORDINATO!"

"NON
CAPISCI
MAI
NIENTE!"

COMUNICAZIONE GIRAFFA

LINGUAGGIO DEL CUORE

- Osservazioni senza giudizio
- Espressione dei sentimenti

"QUANDO VEDO i
GIOCATTOLE PER TERRA,
MI SENTO...
PREOCCUPATO"

"HO BISOGNO
DI AIUTO
PER
CAPIRE"



IL METODO

ROSENBERG

1



OSSERVAZIONE

Cosa vedo o
sento senza
giudicare

2



SENTIMENTO

Come mi sento dentro
(triste, felice, arrabbiato)

3



BISOGNO

Cosa è importante per
me (amore, sicurezza, rispetto)

4



RICHIESTA

Cosa posso
chiedere
agli altri per
stare meglio