



**La comunicazione vincente: non starò più a cercare parole che non trovo**

«Comunicare è la prima cosa che impariamo davvero nella vita.



La cosa buffa è che più noi cresciamo, impariamo le parole e cominciamo a parlare e più diventa difficile sapere cosa dire, o peggio ottenere quello che davvero vogliamo.»



## Tre momenti della nostra attività

|                     | <b>TIME OUT</b> | <b>INTERVALLO</b> | <b>ALLENAMENTI</b> |
|---------------------|-----------------|-------------------|--------------------|
| <b>OBIETTIVO</b>    |                 |                   |                    |
| <b>DESTINATARIO</b> |                 |                   |                    |
| <b>CANALE</b>       |                 |                   |                    |
| <b>LINGUAGGIO</b>   |                 |                   |                    |



# Comunicare in un **Time Out**



# Time Out

- **OBIETTIVO** (Tecnico o motivazionale?)
- **DESTINATARIO** (Singolo o squadra? Avversari?)
- **CANALI** (scritto/disegnato, video, orale, altro?)
- **LINGUAGGIO** (non verbale, verbale o paraverbale?)



# Comunicare durante «l'intervallo»



# «L'intervallo»

- **OBIETTIVO** (Tecnico o motivazionale?)
- **DESTINATARIO** (Singolo o squadra? Avere sari?)
- **CANALI** (scritto/disegnato, video, orale, altro?)
- **LINGUAGGIO** (non verbale, verbale o paraverbale?)

# Comunicare negli **Allenamenti**





# Allenamenti

- **OBIETTIVO** (Tecnico o motivazionale?)
- **DESTINATARIO** (Singolo o squadra? Avversari?)
- **CANALI** (scritto/disegnato, video, orale, altro?)
- **LINGUAGGIO** (non verbale, verbale o paraverbale?)

# 3 cose da ricordare sempre

- Ogni forma di comunicazione ha un **obiettivo**
- **TUTTO** è comunicazione
- L'efficacia della mia comunicazione dipende dalla **risposta che ottengo**



# Chi vorresti a capo della tua azienda?



**Appiccica un post-it ROSA vicino al il nome DEL/DELLA collega cui affideresti il destino dell'impresa che hai fondato e scrivi quale qualità principale ti sembri avere**

# A chi affideresti le chiavi di casa?



Appiccica un post-it VERDE vicino al nome DELLA/DEL collega cui affideresti tutti i tuoi averi e i tuoi cari e scrivi quale qualità ti sembri avere

# DEBRIEFING

Can I respect  
this person?

(Amy Cuddy, Harvard Business  
School)

Can I trust  
this person?

(Amy Cuddy, Harvard Business  
School)



Milano

FORMAZIONE





Ma quanto siamo contenti ...











NE

NE

R  
RUSSELL

R  
RUSSELL

New England  
REGION

17

2014  
Little League  
WORLD SERIES  
WILLIAMSPORT, PA  
BASEBALL

EASTON

2014  
Little League  
WORLD SERIES  
WILLIAMSPORT, PA  
BASEBALL

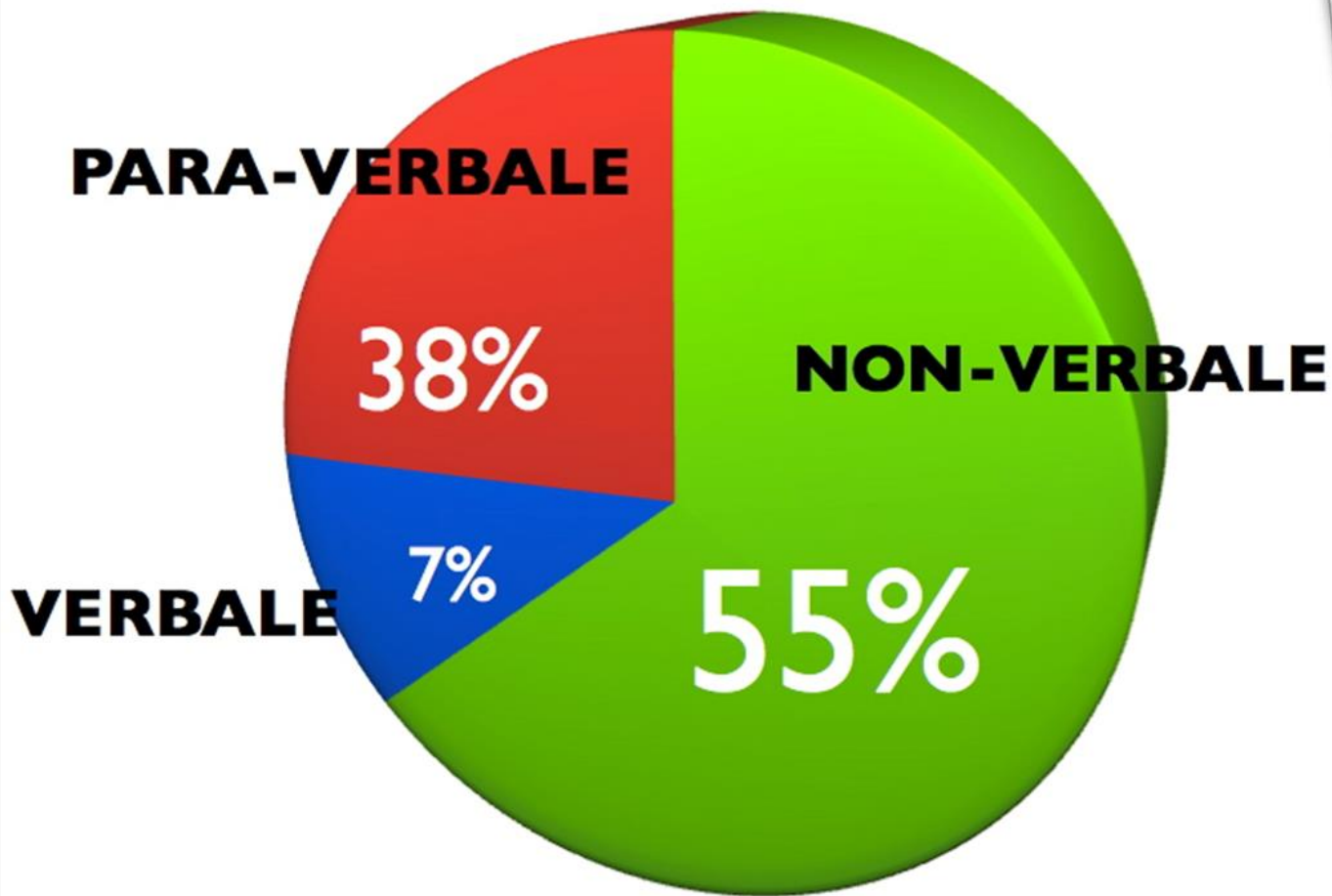














**1**

Leggere i gesti nel loro **INSIEME**

**E' possibile che quella  
persona che si sta  
grattando il mento sia  
indecisa, oppure,  
semplicemente... gli/le  
prude!**



**2**

In caso di **incoerenza**

**PREVALE**

il non verbale

Come faccio a  
convincere,  
a motivare, a negoziare

...

se il mio "corpo" dice il  
contrario?



**3**

Leggere i gesti nel loro

**CONTESTO**

Quella persona è in atteggiamento difensivo, o è alla fermata dell'autobus a gennaio?

**Quindi, cosa sta succedendo qui?**

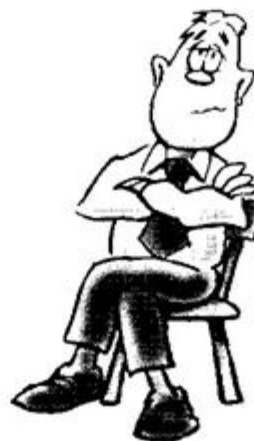


# TIPI DI LINGUAGGIO CORPOREO – LA POSTURA



## **Braccia verso l'alto**

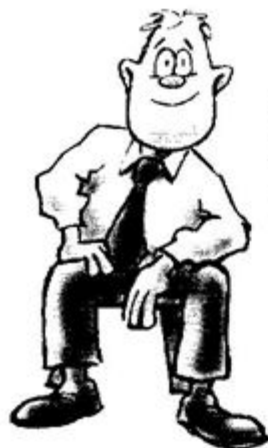
- Atteggiamento riservato, difensivo



## **Braccia/gambe**

### **incrociate/accavallate**

- Atteggiamento chiuso, non convinto



## **Piegarsi in avanti**

- Disponibilità, sentirsi pronto!



## **Piegarsi all'indietro**

- Superiorità, sicurezza di se



## **Togliersi i fili dalla giacca**

- Disapprovazione

# TIPI DI LINGUAGGIO CORPOREO – LA POSTURA



**Pollici in fuori**  
• In carica! Dominante



**Mani a foglia di fico**  
• Autocontrollo, tensione



**Braccia aperte**  
• Apertura, sincerità,  
atteggiamento  
conciliatorio



**Mani sul tavolo**  
• Atteggiamento  
autoritario, coinvolto



**Appoggiarsi**  
• Assenza di timor  
sicurezza casuale

# LA PROSSEMICA

- zona **intima**
- zona **personale**
- zona **sociale**
- zona **pubblica**

Distanza intima → 0-45 cm

Distanza personale per l'interazione  
tra amici → 45-120 cm

Distanza sociale tra conoscenti  
e insegnante allievo → 1,2-3,5 metri

Distanza pubblica per le pubbliche  
relazioni → oltre i 3,5 metri





# L'efficacia della mia comunicazione

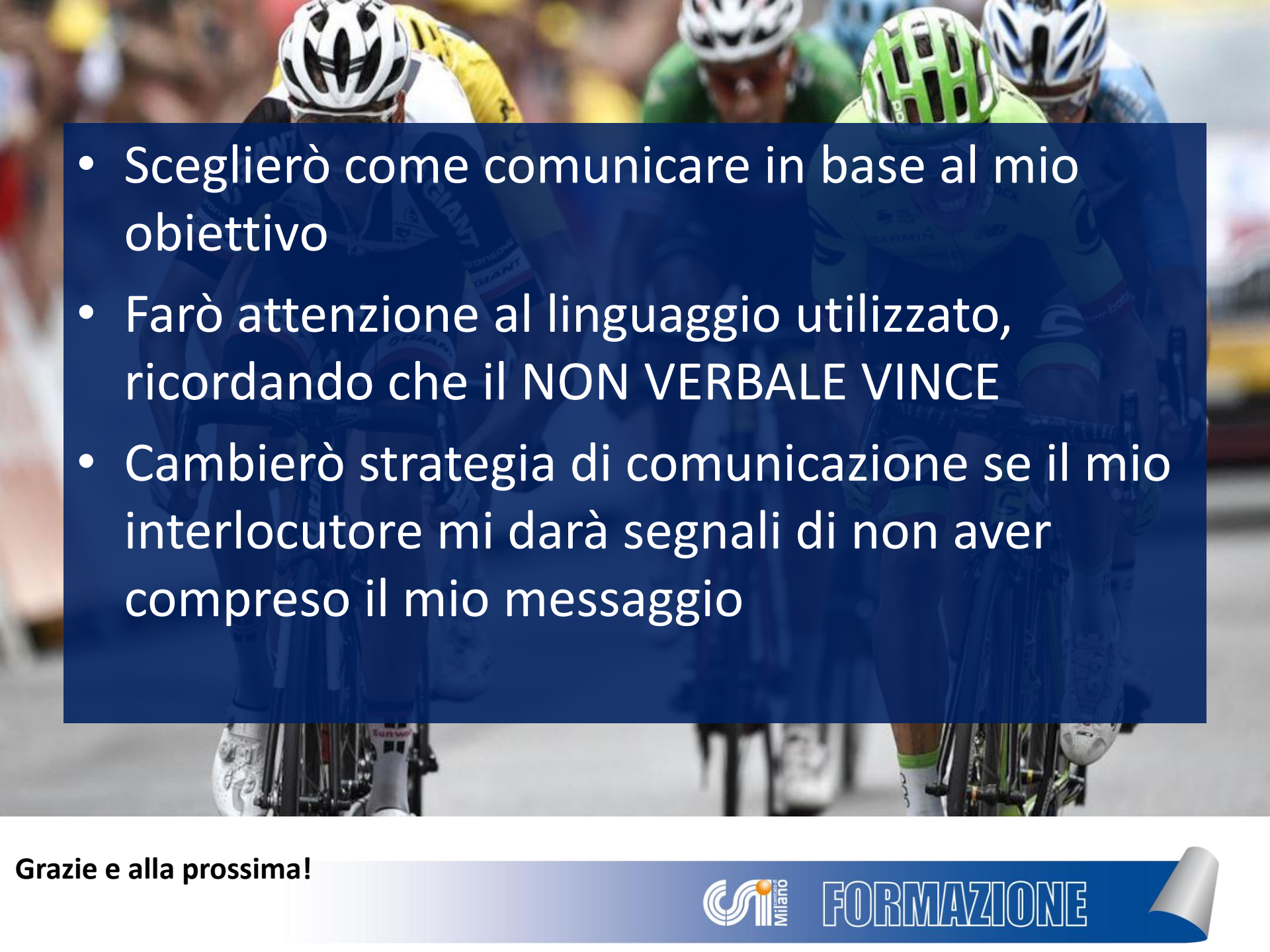


**DIPENDE DALLA RISPOSTA CHE OTTENGO!**



**FORMAZIONE**



- 
- A background image showing several cyclists in a race, wearing helmets and jerseys in various colors like yellow, green, and blue. They are leaning forward on their bikes, suggesting a competitive race environment.
- Sceglierò come comunicare in base al mio obiettivo
  - Farò attenzione al linguaggio utilizzato, ricordando che il NON VERBALE VINCE
  - Cambierò strategia di comunicazione se il mio interlocutore mi darà segnali di non aver compreso il mio messaggio

Grazie e alla prossima!