



Troverai qui di seguito una serie di **domande stimolo**. Ti possono essere utili per un momento di riflessione, come occasione di ragionare su te stesso in relazione al cluster di Human Focus **Relazione** e alle capacità nelle quali si articola.

E' un documento che resterà unicamente a te, per iniziare a intraprendere il tuo percorso: sentiti libero di compilare o meno i campi a tuo piacimento, se vuoi stamparlo e tenere traccia per aiutarti a ricordare o tornarci a pensare a distanza di tempo



COMUNICAZIONE E ASCOLTO	È la capacità di comunicare in modo chiaro, prestando attenzione sia al contenuto che alla relazione.	Comunicare e ascoltare in modo efficace.
INTEGRAZIONE E INCLUSIONE	Consiste nel rapportarsi efficacemente con gli altri, accogliendo e valorizzando il contributo di tutti e sviluppando un clima di fiducia reciproca.	Saper collaborare con gli altri (stakeholder interni ed esterni). Accogliere e valorizzare il contributo degli altri.
CONFRONTO	È la capacità di scambiarsi opinioni e idee per arrivare a una soluzione condivisa. Comprende tutte le possibili modalità di interazione, dal semplice confronto al conflitto.	Confrontarsi efficacemente per arrivare ad una soluzione condivisa.
DARE UN SENSO E ISPIRARE GLI ALTRI	È la capacità di attribuire un senso al lavoro e agli obiettivi propri, della squadra e dell'organizzazione, in linea con le strategie aziendali.	Attribuire significato ai propri obiettivi. Motivare e guidare gli altri (team).

1. Quanto l'integrazione, inclusione e confronto sono presenti all'interno del tuo team?

- ☐ Per nulla
- ☐ Poco
- ☐ Né molto né poco
- ☐ Molto
- ☐ Moltissimo

Motiva la tua risposta

2 La capacità di **ascolto** è una delle competenze chiave del cluster Relazione di Human Focus. Qui sotto troverai la descrizione di 10 tipi di cattivo di ascoltatore.

Ti rivedi in qualcuna di queste descrizioni? Qualcuno di questi profili ti ricorda un tuo collega? Se sì segnati quali

- ☐ **il multi-attività:** Sì, ti ascolto. Non ti guardo, ma ti ascolto. Finisco una frase... dimmi. Scusa, intanto rispondo al telefono. Che stavi dicendo?
- ☐ **il mondano:** Se ho un minuto? Certo. Dimmi pure. Lo so che mi hai cercato in questi giorni. Oh, scusa, c'è qualcun altro su skype. Lo inserisco, stavamo chiacchierando. Più siamo, meglio è.



- **il finisci-frasi:** Fermati, so benissimo dove vuoi arrivare. Non c'è bisogno che tu finisca. Lo so. Non apprezzi un collega così efficiente e collaborativo? Forza, continua. No, anzi finisco io per te.
- **il contraddittore:** Qualsiasi cosa tu dica, proverò a dire il contrario. Ho il dovere di fare l'avvocato del diavolo. Credo che questo ti aiuti. Come fai a sapere che la tua idea è buona? Scusa, lo faccio con tutti. Sempre meglio tenere tutti sulla corda...
- **lo sputa-risposta:** Non dire niente di più. Questo è il mio consiglio. Prendilo. Potevi non chiedermi niente. Forse volevi solo sfogarti un po'. Potevi cavartela da solo. Ma che capo sarei se non avessi sempre la risposta pronta? Quindi, serviti pure.
- **il grande filosofo:** Ora, cercherò di chiarirti cosa vuoi davvero, ma in un'accezione più ampia e profonda. Non c'è bisogno che tu ti spieghi oltre, sarò io a spiegarti.
- **l'autobiografo:** Ah, quello che mi racconti mi evoca parecchi ricordi. Per cui ti racconterò la mia esperienza. Può servire anche a te. Dunque, nel 1992...
- **lo scruta-orologio:** Sì, sì. Scusa, no, non vado di corsa. E' solo che... sai l'ora? No, continua pure. Che dicevi?
- **il superveloce:** Vuoi parlarmi? Sono occupatissimo... se facciamo presto. Sto andando a una riunione. Vieni con me per strada mi spieghi. Oppure facciamo una cosa, meglio: mandami un'email.
- **lo smemorato:** Grazie davvero per aver voluto condividere le tue idee con me. Le terrò a mente. Ne ripareremo in un altro momento (...se riuscirò a ricordarmelo quando serve.....)

Nel caso in cui ti fossi ritrovato in uno dei profili, qui trovi i consigli per migliorare l'ascolto, tipo per tipo:

1. **Il multi-attività ► Eliminate le distrazioni.**
2. **Il mondano ► Prima di invitare altre persone a partecipare a una conversazione, pensateci bene.**
3. **Il finisci frasi ► Moderate l'entusiasmo**
4. **Il contraddittore ► Discutete con dolcezza.**
5. **Lo sputa risposta ► Prima di dare consigli chiedete.**
6. **Il grande filosofo ► Rimanete con i piedi per terra**
7. **L'autobiografo ► Al centro non ci siete voi.**
8. **Lo scruta orologio ► Mettete un orologio nel vostro campo visivo, in remote working è ancora più facile**
9. **Il superveloce ► La velocità uccide e spesso è un alibi**
10. **Lo smemorato ► Ricordati davvero, aiuta la tua memoria, tieni traccia**



3 Passando ad un altro tema molto rilevante, in che modo **attribuisci senso al lavoro ed agli obiettivi tuoi e del team**? Ti ricordi un caso, una situazione nella quale lo hai fatto all'interno di un team o verso dei singoli colleghi e ne sei orgoglioso? Cosa è successo?