



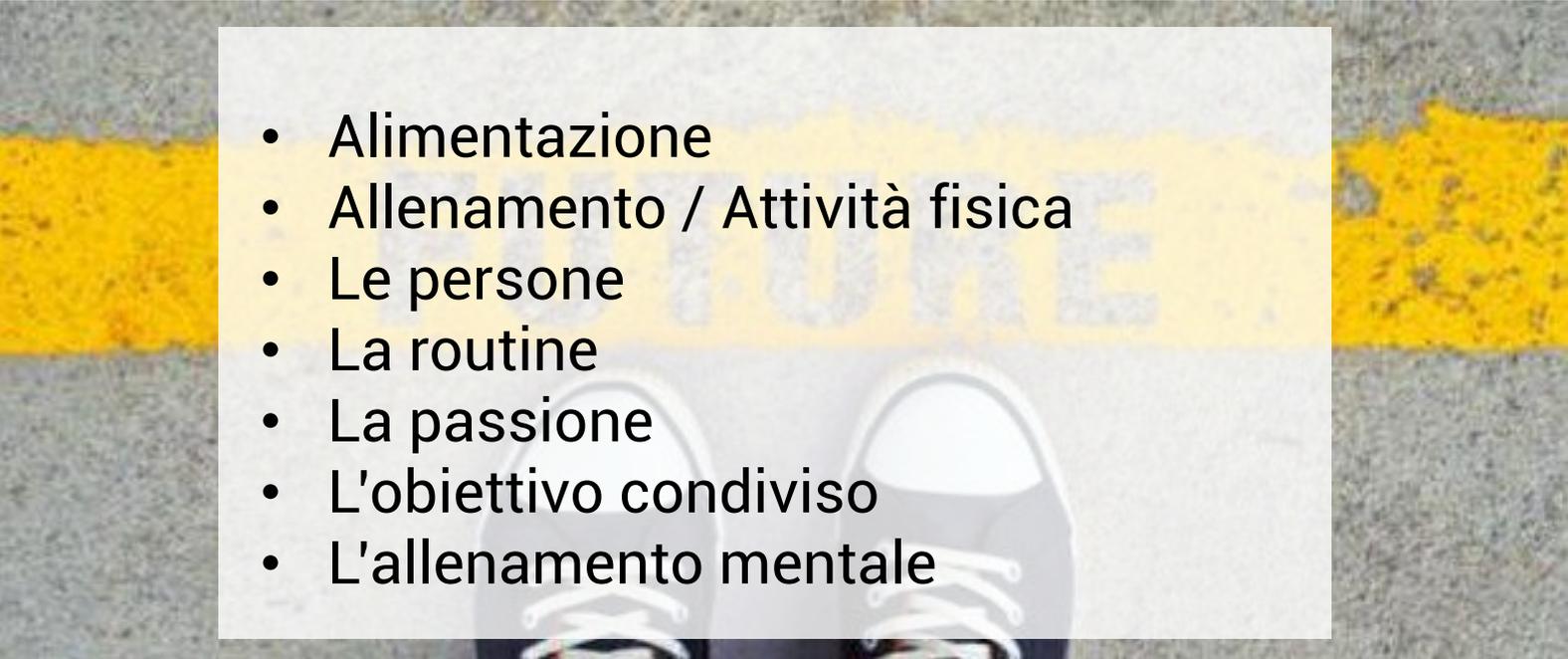
Pianificare un obiettivo e
comunicare in modo efficace
alla ripresa dal Covid-19

Giulia Momoli Mental Coach

COME GLI ASTRONAUTI...

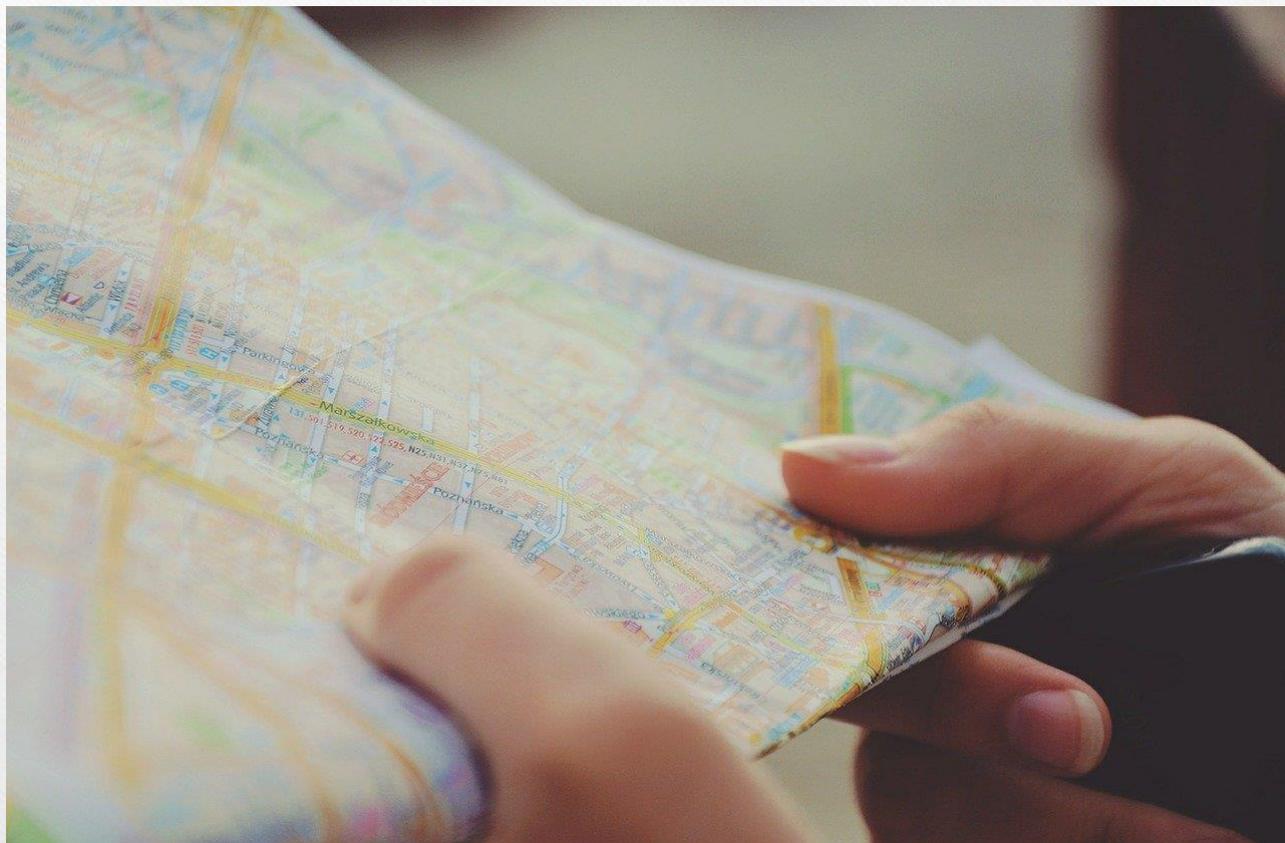


7 PUNTI PER RIPARTIRE INSIEME

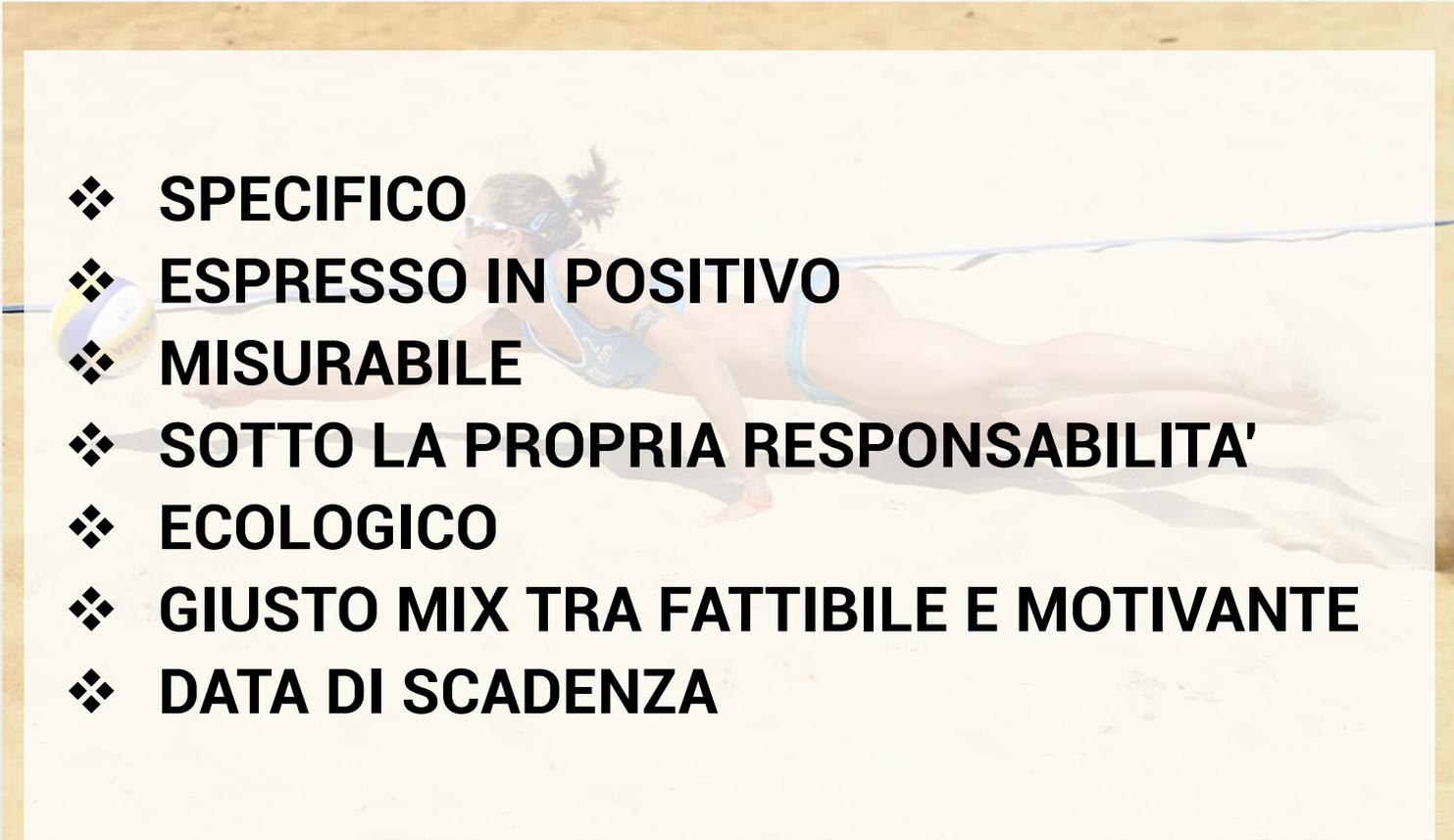
- 
- Alimentazione
 - Allenamento / Attività fisica
 - Le persone
 - La routine
 - La passione
 - L'obiettivo condiviso
 - L'allenamento mentale

OBIETTIVO BEN FORMATO





LE CARATTERISTICHE

- 
- ❖ **SPECIFICO**
 - ❖ **ESPRESSO IN POSITIVO**
 - ❖ **MISURABILE**
 - ❖ **SOTTO LA PROPRIA RESPONSABILITA'**
 - ❖ **ECOLOGICO**
 - ❖ **GIUSTO MIX TRA FATTIBILE E MOTIVANTE**
 - ❖ **DATA DI SCADENZA**

COMUNICAZIONE EFFICACE

Essere efficaci nella nostra comunicazione è un'abilità fondamentale per **ottenere risultati** in qualsiasi area della nostra vita

**LAVORO
RELAZIONI
SPORT**

PRESUPPOSTO DELLA COMUNICAZIONE

IL RISULTATO DELLA COMUNICAZIONE È DATO
DALLA RISPOSTA CHE OTTIENI

*Ciò che conta non è la (buona) intenzione di chi
comunica, ma ciò che l'altro percepisce*

Il buon comunicatore si assume la **RESPONSABILITA'** della
propria comunicazione.

Se il risultato non lo soddisfa cambia la propria modalità fino a
che il risultato non combacia con la sua intenzione.

LE PAROLE CHE FANNO LA DIFFERENZA

NEGARE UN FRAME LO RINFORZA
«Non preoccuparti», «Non sbagliare»

MA E PERO' -> minaccia: devo combattere per le mie idee

LE PAROLE CHE FANNO LA DIFFERENZA

EVOcare UN FRAME LO RINFORZA (G.Lakoff)

«Il momento è pericoloso», «Abbiamo un problema»,
«Siamo in crisi», «Evitiamo di commettere questi errori»,
«Vi vedo nervose», «Cattiva decisione»

DICO LA VERITA' RIDEFINENDO I TERMINI

Problema -> Situazione impegnativa

- Crisi -> Sfida

Disastro -> Confusione

LE PAROLE DEL LEADER

Il leader deve dare sicurezza, fiducia, forza, come un condottiero

PAROLE CHE DISTRUGGONO LA TUA LEADERSHIP
«vediamo cosa possiamo fare... potremmo,
dovremmo, sarebbe il caso di... proviamo, speriamo,
cerchiamo di... forse, faremo, vedremo,
organizzeremo.»

LE PAROLE DEL LEADER

COME FORNIRE CERTEZZA ATTRAVERSO IL LINGUAGGIO

Verbi al tempo presente: facciamo, organizziamo, andiamo

...

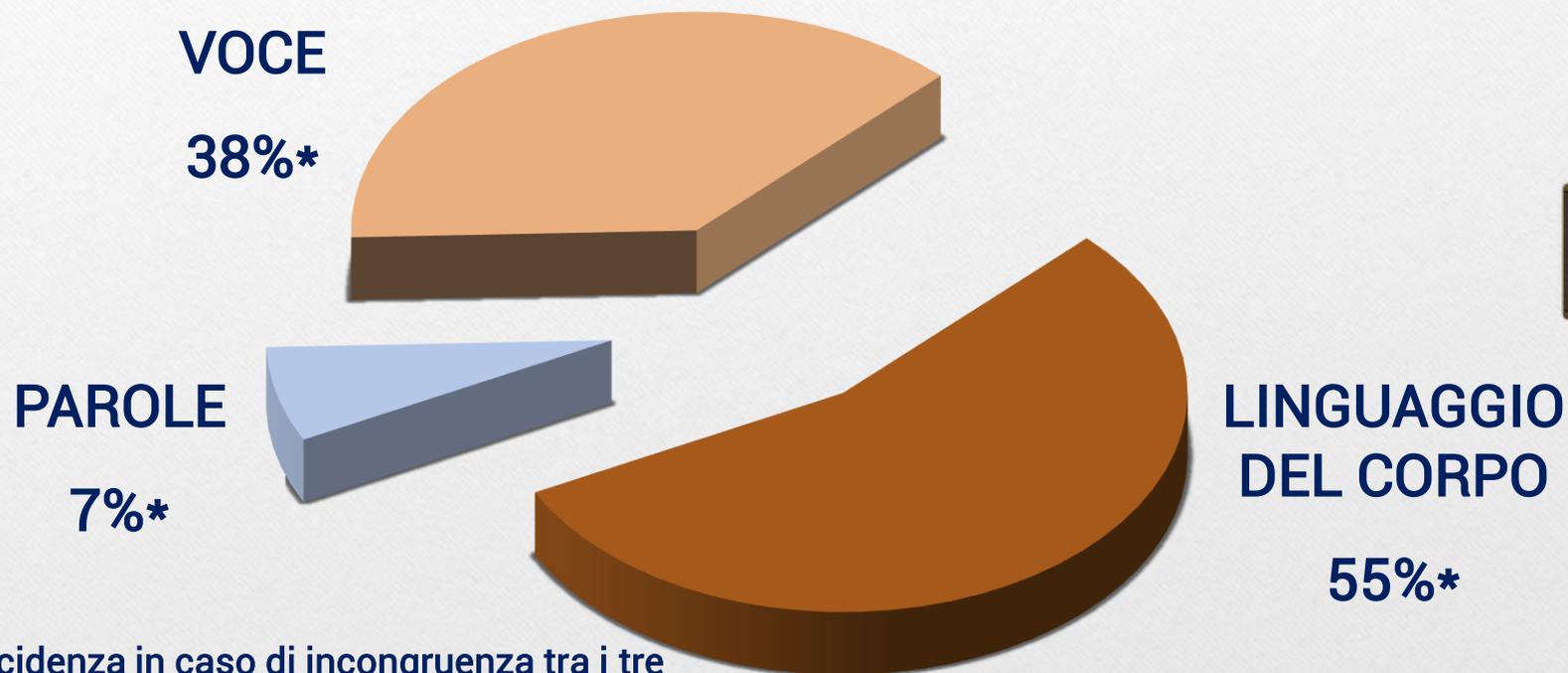
Fraasi e verbi che infondono sicurezza e prospettiva:

sistemiamo, vinciamo, risolviamo

Fraasi del potere: ci penso io, me ne occupo io, ci sono, ti ascolto, ecco quello che adesso facciamo, ecco come sistemiamo...

Se parli come un leader ti sentirai un leader, agirai da leader e trasmetterai sicurezza.

3 CANALI DELLA COMUNICAZIONE



* incidenza in caso di incongruenza tra i tre canali e comunicazioni relative ad emozioni o atteggiamenti

Fonte: Mehrabian, A. (1981)



GRAZIE

www.giuliamomoli.com

giulia.momoli@gmail.com



Giulia Momoli – Mental Coach