

Dialogo per tutti



sblocca le tue abilità di dialogo





**Cofinanziato
dall'Unione europea**


Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse sono tuttavia solo quelle dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



Questa guida è stata realizzata dal progetto ErasmusPlus
“Dialogue in Adult Learning” (2022-1-FI01-KA220-ADU-000086226).

Indice dei contenuti



- 4/** Introduzione
 - 6/** Perché questa guida è per te
 - 10/** Cos'è il dialogo?
 - 22/** Fasi del dialogo
 - 28/** Quando vi trovate in una situazione difficile
 - 33/** Dialogo online
 - 34/** Come si fa a sapere se il dialogo ha successo?
 - 36/** Contest
- 

Introduzione

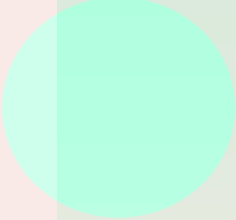
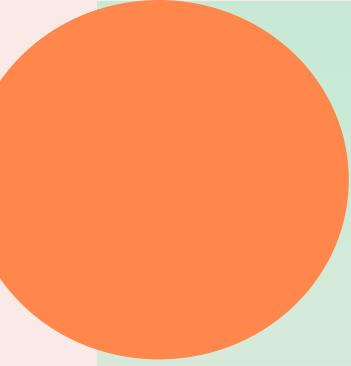


Benvenuti in questa guida sul dialogo, redatta dal progetto internazionale Dialogue in Adult Learning (DIAL). Siamo molto felici che vi siate rivolti a noi e che siate alla ricerca di nuove prospettive. Ci auguriamo che troviate idee preziose e che siate entusiasti nell'imparare come dialogare al meglio. Nelle pagine seguenti troverete una definizione di dialogo, insieme a consigli su come avere un dialogo di successo, come verificare se il dialogo è costruttivo, a cosa prestare attenzione e come superare le situazioni difficili che possono nascere durante un dialogo.

Vi invitiamo caldamente ad entrare nel mondo della conversazione! Il dialogo ci avvicina e ci aiuta ad imparare l'uno dall'altro, a conoscerci e a capire meglio le esigenze altrui.

Le abilità di dialogo consentono anche di partecipare al lavoro e ai processi democratici, quindi vengono considerati come delle *vital life skills* (ovvero, secondo la definizione riportata dall'OMS, abilità e/o competenze che è necessario apprendere per mettersi in relazione con gli altri e per affrontare i problemi, le pressioni e gli stress della vita quotidiana). Il dialogo non è sempre facile, né naturale, tuttavia vi incoraggiamo ad esercitarvi e a non arrendervi, anche se le cose non vanno perfettamente come vorreste.

Prendetevi qualche minuto e immergetevi nelle pagine seguenti.



Qui troverete:

- cos'è il dialogo e quali sono i suoi ruoli principali;
- consigli pratici;
- esempi specifici di dialogo;

Nelle pagine seguenti troverete una definizione di dialogo, insieme a consigli su come avere un dialogo di successo, come verificare se il dialogo è costruttivo, a cosa prestare attenzione e come superare le situazioni difficili che possono nascere durante un dialogo.



Perché questa guida è per voi

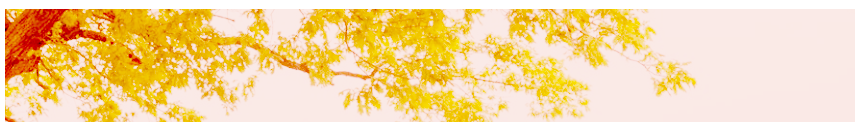


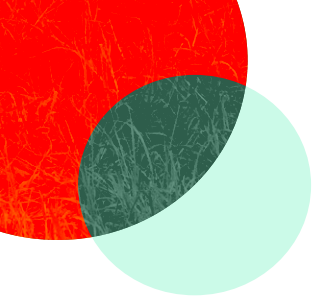
Abbiamo pensato di creare questa guida per un uso quotidiano, per chiunque senta di voler comunicare meglio, acquisire nuove competenze o conoscere prospettive diverse. Abbiamo cercato di fornire suggerimenti utili nella vita di tutti i giorni, in situazioni che incontriamo quotidianamente.

Pensata principalmente per gli adulti, la guida e le attività proposte sono adatte anche ai giovani.

La guida DIAL è un metodo di lavoro pratico, facile da usare durante incontri informali con amici, laboratori didattici e sessioni di dialogo online o offline. Permette di riuscire a cavarsela meglio al lavoro, a casa, negli hobby e in altre attività.

Il dialogo è davvero per tutti.





Il dialogo è davvero per tutti:

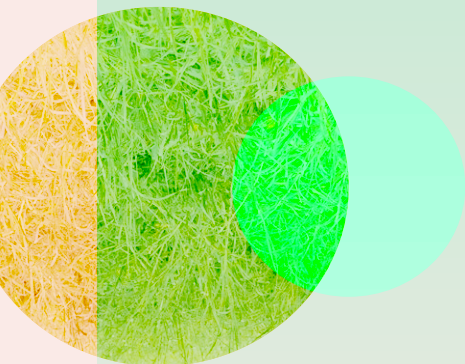
- È un'abilità di base;
- Tutti possiamo imparare;
- La perfezione non è necessaria;
- Basta iniziare a parlare con le persone;

Non si può vivere senza dialogo, quindi perché non migliorarlo? Il dialogo è un'abilità vitale, come la cura della salute o dell'economia personale. Il fatto di entrare in contatto con altre persone vi renderà probabilmente più felici! Perché la maggior parte delle cose che facciamo, le facciamo insieme. Come per la maggior parte delle abilità, è necessario esercitarsi per mantenerle.

Potete utilizzare queste idee, ad esempio, durante:

- Una rimpatriata di famiglia;
- Una riunione dei genitori a scuola;
- Una riunione di condominio;
- Uno scambio di e-mail;
- Una visita a un parente anziano;
- Un evento della comunità locale (in biblioteca, in un museo, in discussioni aperte al pubblico);
- Un evento online;
- Postando commenti sui forum web e sui social media;
- Una riunione al lavoro;
- Il volontariato.





**Il dialogo è davvero
per tutti:**

- È un'abilità di base;**
- Tutti possiamo
imparare;**
- La perfezione non
è necessaria;**
- Basta iniziare
a parlare con
le persone;**

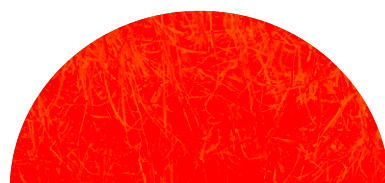
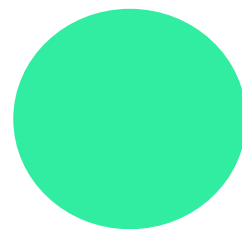


Quindi, se volete:

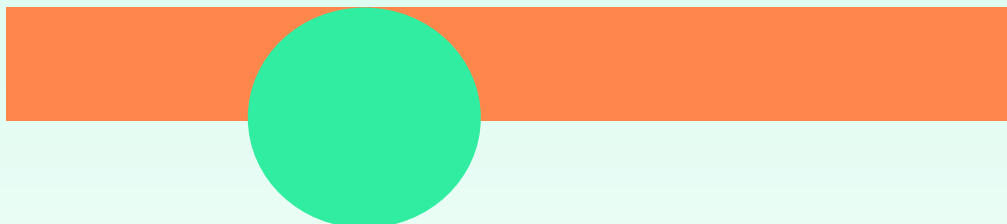
- Parlare con i vostri amici e colleghi con apertura e curiosità;
- Capire meglio gli altri;
- Conoscere meglio i vostri vicini o fare un progetto con loro;
- Andare d'accordo con il proprio partner durante una vacanza di coppia;
- Trascorrere momenti piacevoli quando figli e nipoti vengono a trovarvi, oppure;
- Partecipare e contribuire agli eventi della comunità locale.

Questo potrebbe essere proprio quello che state cercando. Godetevi la nostra guida e usatela, adattatela e mescolatela con altre idee e approcci e fateci sapere se vi è stata utile! Potete utilizzare questa guida, i suoi principi e le sue attività in qualsiasi situazione, anche durante le conversazioni online.

Alla fine di questa pubblicazione troverete alcuni suggerimenti per diverse situazioni, consultateli prima di iniziare, perché vi aiuteranno a evitare i problemi più comuni che si presentano durante un dialogo.



Che cos'è il dialogo?

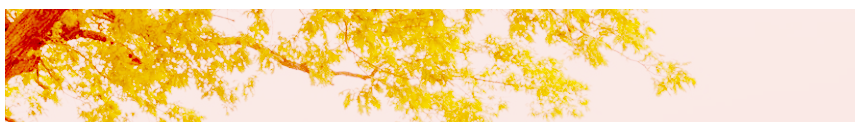


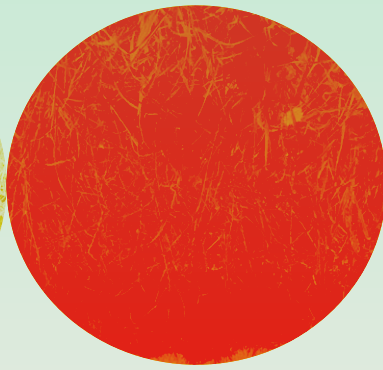
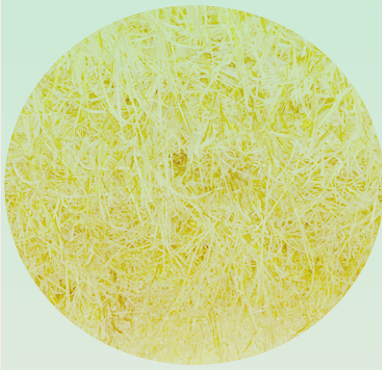
Il viaggio verso il dialogo è bene che inizi con l'esame di alcuni termini e concetti. Se capiamo di cosa si tratta, possiamo evitare di confonderci e promuovere una migliore comunicazione. Presentiamo quindi la definizione di dialogo che utilizzeremo in questa pubblicazione.

Il dialogo è uno **scambio genuino delle nostre opinioni ed esperienze** che può generare **nuove intuizioni** e aiutarci a **vedere prospettive diverse**. Ascoltandoci a vicenda, approfondiamo la nostra comprensione e il nostro legame con l'altro. In un buon dialogo, ci **sentiamo bene**, sicuri ed efficienti, oltre a creare ponti e facilitare la cooperazione.

Come ascoltare coloro i quali vogliono parlare? Come si parla con coloro i quali vogliono ascoltare?

In un buon dialogo, ci sentiamo bene.





**Come ascoltare
affinché gli altri
vogliano parlare?
Come parlare
affinché gli altri
vogliano ascoltare?**





Principi del dialogo

- Chiunque può partecipare e condividere la propria storia in egual misura;
- Tutti hanno una mente aperta e curiosa;
- Non ci sono risposte giuste o sbagliate;
- Le persone sono rispettose l'una dell'altra;
- Tutti partecipano alla creazione di un'atmosfera sicura e confidenziale;

Avete mai avuto una conversazione andata molto bene? Riuscite a pensare agli elementi che l'hanno resa così buona? Sono state le informazioni che avete condiviso o il modo in cui vi siete sentiti durante la conversazione? Cosa pensate che renda un buon dialogo?

Il dialogo si basa su quattro abilità di base, ovvero:

- auto-riflessione;
- ascoltare;
- parlare;
- sospendere le proprie reazioni.

Queste abilità possono essere immaginate come quattro gambe di un tavolo: ogni gamba deve essere abbastanza forte da mantenere il tavolo in posizione verticale, se una di esse manca o è piegata, l'intera struttura traballa. Quando pensiamo al dialogo, ci sono diversi fattori che influenzano la situazione. L'interlocutore può essere impegnato, stanco, reattivo, ecc. Inoltre non potete prevedere la situazione, né dovete farlo, non è necessario essere perfetti in tutte le aree del dialogo. Ma se provate a prestare un po' di attenzione alle vostre capacità di ascolto, al modo in cui parlate con un'altra persona e vi fermate a pensare a ciò che sentite e a come vi fa sentire, siete già sulla buona strada.

Diamo un'occhiata ad alcune abilità di dialogo di base. Potete riflettere sulle vostre abilità durante il percorso, se volete, potete scrivere le vostre osservazioni come appunti per voi stessi o condividerle con un amico o un collega.

Auto-riflessione

L'auto-riflessione consiste nel prendere coscienza dei propri pensieri, sentimenti e reazioni, cioè nel capire se stessi. Una volta che abbiamo capito di più di noi stessi, potremmo capire un po' di più anche il pensiero degli altri e come il nostro comportamento potrebbe influenzare l'interazione con le altre persone.

L'auto-riflessione è la chiave di un buon dialogo: non si può cambiare il modo in cui gli altri reagiscono, ma ci si può sempre sviluppare. Non è così difficile se si dà una possibilità. Potete iniziare con queste domande:

- Come vi sentite come interlocutori o ascoltatori?
- Cosa è facile e cosa è impegnativo per voi in un dialogo?
- Cosa vorreste migliorare?
- Vi sentite facilmente irritati o feriti? Cosa fate quando succede: vi tirate indietro, attaccate o iniziate a essere passivi-aggressivi (sarcastici, cambiando argomento o ridendo)?

L'auto-riflessione è la chiave di un buon dialogo

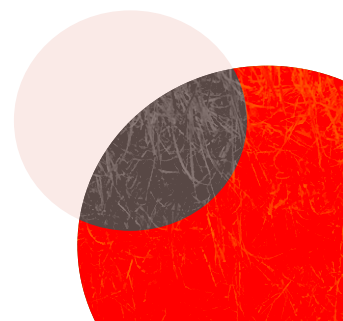


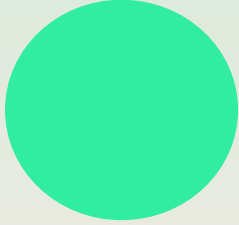
L'ascolto

Il dialogo si basa sull'ascolto. Si può dire che il dialogo è più ascolto che discussione.. Si tratta di essere sinceramente interessati all'altra persona e ai suoi pensieri, di prestare attenzione e di essere empatici nei confronti di ciò che l'altro dice. Il tutto sta anche nella volontà di cambiare il proprio modo di pensare.

Ecco alcuni consigli per esercitare le vostre capacità di ascolto:

- Essere presenti e rispettare gli altri;
- Mostrare curiosità verso le esperienze e i pensieri degli altri;
- Quando un'altra persona parla, evitate di pensare alla vostra risposta o a ciò che potreste dire e limitatevi ad ascoltare;
- Fare domande per assicurarsi di aver capito bene e poi dare la propria risposta;
- Evitare di interrompere o di iniziare altre discussioni;
- Non giudicare: tutti abbiamo esperienze e circostanze personali diverse;
- Siate curiosi di conoscere la persona ed evitate di fare supposizioni basate su religione, età, sesso, orientamento sessuale, credo politico o affiliazione politica, status socio-economico/classe, razza, istruzione, nazionalità, background culturale o disabilità fisiche o di apprendimento.
- Ricordate che è giusto che in un dialogo ci siano anche dei silenzi. Non è necessario riempire ogni momento di parole, il silenzio può essere un momento prezioso per elaborare ciò che avete appena sentito.





**Il silenzio può
essere un momento
prezioso per elabora-
re ciò che avete
appena sentito.**



Fermatevi a riflettere: come siete voi come ascoltatori? Vi piace intervenire rapidamente e indirizzare la conversazione in nuove direzioni o preferite ascoltare prima e parlare poi? Quali sono i vostri punti di forza come ascoltatori?

Se volete esercitarvi nell'ascolto, potete provare questo esercizio:



Ascolto attivo

Al prossimo incontro o riunione con i vostri amici o coetanei, provate ad ascoltare attivamente. Invece di affrettarvi a condividere la vostra esperienza, lasciate che l'altra persona condivida i suoi pensieri o le sue idee in tutta tranquillità. Con piccoli gesti dimostrate di essere interessati: annuite, guardate la persona mentre parla, fate un sorriso incoraggiante. Potete usare frasi come "Dimmi di più" o "Per favore, continua, ti ascolto", esprimete il fatto che avete un interesse serio nel comprendere ciò che dice. Date un feedback positivo come "Grazie per aver condiviso questo...". Potete anche assicurarvi di aver capito bene ciò che l'altra persona sta dicendo: "Ho capito bene che vorresti migliorare...".

Che tipo di impatto ha sulla situazione o sulla vostra interazione? Vedete qualche differenza nel comportamento dell'altra persona?

Parlare

Parlare e partecipare a una discussione fa parte di un buon dialogo. Il dialogo è rispettoso e onesto, si tratta di dare parole ai propri pensieri ed emozioni e di parlare a partire dalle proprie esperienze. Buon dialogo significa pensare e dare un senso al mondo insieme.

Ecco alcuni suggerimenti da tenere in considerazione quando si parla con un'altra persona:

- Usare un linguaggio quotidiano;
- Mettere in relazione ciò che si dice con ciò che hanno detto gli altri. Fare riferimento a ciò che si è appena sentito. Se necessario, chiedete all'interlocutore/i di essere più preciso nell'esprimere i suoi pensieri;
- Parlare della propria esperienza. Costruite la frase iniziando con "io" e non generalizzate;
- Parlare direttamente con gli altri, notare e riconoscere le loro emozioni e chiedere il loro parere;
- Fare la propria parte per consentire a tutti di partecipare alla conversazione. Lasciate che gli altri finiscano di parlare e date loro il tempo di pensare e parlare;
- Ponete all'interlocutore/i domande aperte su pensieri, esperienze, valori e punti di vista (domande che iniziano con Cosa, Quando, Come, Quale, Chi, Perché, ecc.);
- Siate sinceri, brevi e concisi nell'esprimere i vostri pensieri;
- Ricordate che il linguaggio del corpo esprime tanto quanto le nostre parole: prestate attenzione al tono della vostra voce e a ciò che il vostro corpo esprime. Un cenno del capo, un piccolo cambiamento simpatico nell'espressione del viso o un suono, dimostrano che state ascoltando. Rispecchiate l'oratore con i vostri gesti;
- Esprimete la vostra opinione senza insultare, sottovalutare o chiamare per nome un'altra persona. Assicuratevi che si sentano al sicuro.

Ricordate una situazione in cui avete parlato con un'altra persona e l'avete fatta sentire bene. È stato il vostro tono di voce, il vostro linguaggio del corpo o ciò che avete detto a far sì che la conversazione andasse bene e che l'altra persona si sentisse a proprio agio?



Esercizio di conversazione:

Siete a un incontro di famiglia. Improvvisamente, durante una conversazione, viene fuori una questione scottante su cui non siete d'accordo, che riguarda la politica, l'attualità della comunità locale o le questioni familiari. Cercate innanzitutto di scoprire cosa pensano gli altri ponendo le seguenti domande: Cosa ne pensi? Non ci ho mai pensato in questo modo. Puoi dirmi cosa te lo fa pensare?

Poi esprimete la vostra opinione iniziando con:
Nella mia esperienza... / Per quanto mi riguarda...
/ Parlando per me stesso... / Secondo me... / Personalmente, penso...

Provate a capire come sarà una conversazione se tralascierete frasi come: Quando ero giovane, non avevamo.../ La tua vita è molto più facile di quella di una volta.../ Vedrai quando avrai la mia età / Se solo avessimo tutto quello che hai tu ai miei tempi.../ I giovani di oggi sono...

Potreste essere sorpresi di quanto tutti si sentano più a proprio agio e pronti a parlare se affrontate le conversazioni in questo modo. Il dialogo vi avvicinerà e contribuirà a rendere i vostri incontri un'esperienza piacevole.

Sospendere le reazioni

Siamo spesso pronti a giudicare e a reagire, la sospensione consiste nel non reagire immediatamente, ma nel prendersi un po' di tempo per riflettere su ciò che l'altro sta dicendo. Significa fermarsi un attimo e lasciare che le cose vengano recepite, le sfide della sospensione sono diverse per ognuno di noi; una persona deve trattenere l'eccitazione, un'altra sente il bisogno di avere ragione, il terzo di dimostrare la propria conoscenza, il quarto la paura di essere ignorato. In un vero dialogo, la sospensione è una virtù necessaria a tutti noi.

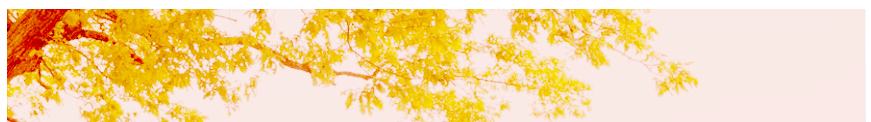
**In un vero dialogo,
la sospensione
è una virtù necessaria
a tutti noi.**



Ecco alcuni consigli per sospendere le proprie reazioni:

- Prendetevi del tempo per riflettere su ciò che state ascoltando;
- A volte è meglio non lasciar trapelare le prime reazioni o i primi pensieri che emergono dalle parole dell'interlocutore. Cercate invece di astenervi da reazioni e interpretazioni immediate;
- Osservate le vostre reazioni: Cosa state provando, quali sono i vostri sentimenti e quali sarebbero le vostre reazioni immediate? Perché questo argomento vi fa arrabbiare/spiacere/irritare?
- Lasciate che i vostri pensieri si sviluppino per un momento e poi scegliete cosa, come e quando esprimerli. A volte è più costruttivo non dire ad alta voce tutto ciò che vi viene in mente;
- Sospendere le reazioni non è uno stato passivo, bensì attivo: si dà tempo ai pensieri di diventare più chiari e si diventa più consapevoli dei propri sentimenti e di quelli degli altri;
- Avrete un dialogo più profondo quando i vostri sentimenti e le vostre reazioni non domineranno la situazione.

Siete facilmente impulsivi e avete difficoltà a trattenere i vostri forti sentimenti? Oppure avete un ritmo naturalmente più lento e temete di essere esclusi se non intervenite nella conversazione? Come vorreste migliorare le vostre capacità di sospensione?





Esercizio di sospensione:

Siete a una riunione dei genitori, la scuola sta organizzando una gita di un giorno in una città vicina. Uno dei genitori è ansioso di sapere se gli alunni faranno una colazione adeguata durante la giornata, per non parlare del pranzo: Ci sono abbastanza verdure? E gli spuntini? L'insegnante risponde pazientemente alle sue domande. Ci si accorge di essere irritati. Perché si sta parlando di questo argomento? Perché ne parla in continuazione?

Anzichè reagire all'impulso, prendetevi un minuto e fermatevi ad esaminare i vostri sentimenti. A che cosa state reagendo: che cosa vi suscita sentimenti e perché? Cosa dicono le vostre reazioni sul vostro rapporto con la situazione e forse anche con l'interlocutore?

Forse questi secondi o minuti di sospensione vi daranno un piccolo time-out e un momento per respirare, questa pausa vi aiuterà a capire meglio l'altro genitore e i vostri stessi sentimenti. Invece di perdere la pazienza, potreste essere in grado di costruire le vostre parole e i vostri pensieri in modo costruttivo, anche se vi sentite irritati.

Fasi del dialogo

Prepariamoci!

A volte si ha la possibilità di entrare in un dialogo spontaneamente senza prepararsi, ma può anche capitare di partecipare a un dialogo facilitato. A volte sapete in anticipo che state andando a una riunione in cui la discussione si fa accesa. Ecco i consigli per prepararsi a ogni tipo di situazione.

- In ogni dialogo è fondamentale concentrarsi sulla situazione attuale e sulle persone presenti. Soprattutto quando si entra in un dialogo facilitato, lasciate da parte il computer portatile, il telefono e l'agenda.
- Avete il tempo necessario per avviare un dialogo? Questo è ovviamente più facile se si partecipa a una discussione facilitata, ma potrebbe essere più complicato quando si incontrano persone casualmente. Se avete fretta, fatelo sapere in anticipo all'interlocutore, in modo che non si senta in imbarazzo se continuate a guardare l'orologio.
- Avete bisogno di sintonizzarvi in qualche modo con la situazione? I fattori fisici influenzano la capacità di essere costruttivi o pienamente presenti in una situazione. Siete già stressati quando arrivate a quella specifica situazione? Avete mangiato? Avete bisogno di una boccata d'aria fresca prima di iniziare? Forse non è il momento migliore per avere conversazioni profonde quando si è stanchi e affamati quindi potreste prendere uno spuntino, fare una breve passeggiata all'aperto e spostarvi

sulla sequenza della situazione. Potete anche rimandare l'incontro/dialogo. Non è sempre il momento e il luogo giusto per parlare.

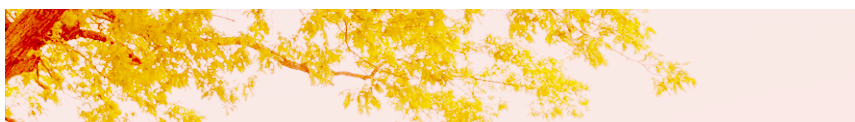
- Pensate a ciò che portate con voi quando entrate in un dialogo. Proiettate positività e calma o negatività e impazienza?
- Se partecipate a un dialogo più strutturato, spesso sono presenti più di due persone. Conoscete le persone che partecipano al dialogo. Presentatevi, non per meriti o titoli di lavoro, ma ad esempio con alcune domande di base per rompere il ghiaccio, spiegando inoltre di cosa volete parlare durante l'incontro.

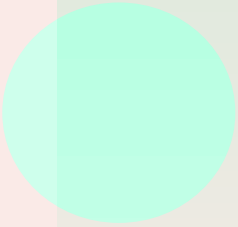
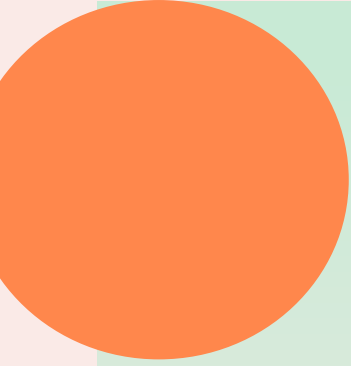
Il modo in cui si inizia una conversazione dà il tono a tutto il resto. Per questo è fondamentale iniziare in modo calmo, rispettoso e rassicurante.

“Grazie per aver parlato con me”. “Come stai?”

“Mi rivolgo a lei per chiederle di aiutarmi a capire meglio alcune difficoltà che ho notato in [studente] con....”.

**Conoscete le persone
che partecipano al
dialogo. Presentatevi.**





Il modo in cui si inizia una conversazione dà il tono a tutto il resto. Per questo è fondamentale iniziare in modo calmo, rispettoso e rassicurante.





Durante un dialogo:

Non è sempre facile trovare comprensione nelle altre persone. Abbiamo tutti personalità diverse e modi diversi di esprimerci, infatti il dialogo non consiste nel trovare un accordo ma si tratta di essere rispettosi l'uno verso l'altro e di cercare di trovare un terreno comune, di capire il punto di vista dell'interlocutore di trovare il modo di arricchire le nostre prospettive.

Un buon dialogo avviene in atmosfera paritaria, rispettosa e confidenziale e ognuno di noi può fare la sua parte affinché il dialogo rimanga costruttivo. È importante mantenere un atteggiamento curioso e non fare supposizioni e ascoltare senza giudicare.

Potete usare queste domande per mostrare interesse, mantenere un buon dialogo e assicurarvi che tutti si capiscano. Cercate di trovare le parole che vi vengono naturali.

- Ho capito bene quello che hai detto...?
- Non sono sicuro di quello che vuoi dire. Può spiegarmi meglio?
- Come si collega quello che stai dicendo a... (la situazione, però, l'argomento in discussione)?
- Quando parla di questo, usa questa e questa parola. Puoi chiarire cosa intendi?
- Quando parli di questo, susciti in me pensieri/domande. Vuoi sentirme parlare?
- Cosa ti fa pensare in questo modo?
- Ho appena notato che forse ho frainteso quello che stavi dicendo...
- Forse ho portato la conversazione nella direzione sbagliata: possiamo tornare un po' indietro?

Suggerimenti per un dialogo:

- Scegliete le persone con cui volete parlare;
- Siate aperti e chiari. Spiegate cosa vorreste discutere insieme. Non presentatevi con un’agenda nascosta;
- Mantenete una mente aperta e cercate di concentrarvi sull’ascolto dell’altra persona. Non concentratevi su ciò che volete credere;
- Se il modo di parlare o i modi di fare di qualcuno vi infastidiscono, non reagite immediatamente e non attaccate. Prendetevi un minuto, ispirate e cercate di ascoltare e capire quello che sta dicendo prima di reagire;
- A volte può essere difficile esprimere chiaramente i propri pensieri. Oppure può essere intimidatorio dire la propria opinione ed essere sotto i riflettori. Non lasciatevi fermare. Fate del vostro meglio e con il tempo diventerà più facile.



l’esercizio “Sì e...”!

Sul posto di lavoro capita spesso di dover elaborare un’idea o una soluzione in gruppo. E se la prossima volta, invece di discutere i diversi punti di vista, vi basaste sulle idee degli altri?

Proviamo l’esercizio „Sì e...”!

- Formate un piccolo gruppo di 3-4 persone.
- Scegliete un argomento o uno scenario da discutere. Potrebbe trattarsi di una situazione ipotetica o di una questione sociale.
- Una persona inizierà condividendo un’idea o un suggerimento relativo all’argomento. Gli

altri membri del gruppo risponderanno con „Sì, e...” e si baseranno sull’idea. Ad esempio, se la prima persona suggerisce una campagna di marketing per un nuovo prodotto, la persona successiva potrebbe dire „Sì, e potremmo usare gli influencer dei social media per promuoverlo”.

- Continuate la conversazione, basandovi sulle idee e sui suggerimenti degli altri.

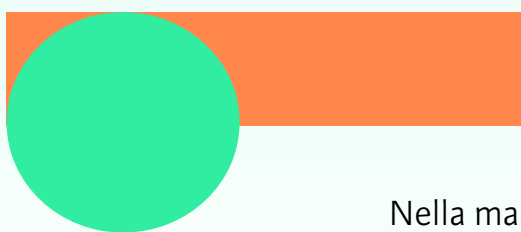
Dopo un determinato periodo di tempo (ad esempio 10 minuti), riflettete sull’esercizio come gruppo. Come vi è sembrato? È stato impegnativo o facile costruire sulle idee degli altri? Come ha influito l’esercizio sulla cooperazione e sulla creatività? Che cosa avete imparato sull’argomento o sullo scenario?

–

Siate aperti e chiari.



Quando vi trovate in una situazione difficile



Nella maggior parte dei casi il dialogo sarà un'ottima esperienza se ne terrete a mente i principi. A volte il dialogo può essere impegnativo se le questioni sono difficili o se suscitano forti emozioni e spesso i punti di vista delle persone coinvolte sono molto distanti tra loro.

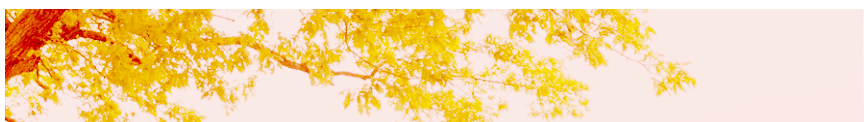
Spesso ci si può perdere in una conversazione, ricordate che non siete responsabili delle reazioni e dei comportamenti di un'altra persona, ciò di cui potete occuparvi è la vostra risposta.

Questi suggerimenti possono aiutarvi a rimettervi in carreggiata sia nelle situazioni quotidiane che nei dialoghi facilitati:

- Poiché non sempre il **luogo e il momento sono adatti** a tutte le discussioni, chiedete in anticipo se è un buon momento per parlare;
- Potete sempre chiedere una **breve pausa** se la conversazione si fa accesa e non va da nessuna parte;
- Quando avete **un'opinione completamente diversa**, evitate di dire: "Hai torto". Piuttosto rispondete con: "Non avevo mai pensato a questa cosa esattamente in questo modo. Puoi dirmi qualcosa di più in modo che

- io possa capire meglio?”. Oppure: “Capisco, questo è il tuo punto di vista. Permettimi di condividere il mio”;
- **Se una persona si allontana dal tema**, ricordatele con sensibilità l’argomento del dialogo. Potete anche dire: “Mi dispiace, ma non sono sicuro di aver capito bene di cosa stai parlando. Potresti dirmi il contesto del tuo commento/da dove trai il tuo commento?”. Forse non siete voi ad esservi persi, ma il soggetto?
 - **Usate parole gentili** perché piccole cose possono fare una grande differenza. Invece di spiattellare la vostra opinione, potreste dire: “Posso dirti quello che penso? Le va bene se condivido la mia esperienza? Le va bene se le spiego cosa intendo? Quando finisci quello che vorresti dire, vorrei aggiungere qualcosa anch’io”;
 - **Se l’altra persona si arrabbia**, mantenete la calma e non fatevi trascinare dai suoi sentimenti, la vostra rabbia non aiuta;
 - **Se vi accorgete di essere arrabbiati o turbati**: anziché esplodere, esprimete (nel modo più semplice possibile) ciò che vi fa arrabbiare o che suscita emozioni nella situazione.

Ricordate che non siete responsabili delle reazioni e dei comportamenti di un’altra persona.





l'esercizio

Quando ci si accorge di essere irritati, si possono seguire questi quattro passi:

1. Dite nel modo più concreto possibile che cosa vi fa arrabbiare: “Dovevamo incontrarci alle 12 e ora sono le 12.30”.
2. Dite come vi sentite in questa situazione: “Mi sento deluso perché ora non abbiamo tempo per discuterne insieme”.
3. Costruire insieme una soluzione: “Spero che se ci fosse un cambiamento di orario, verrei informato in anticipo”.
4. Spiegate perché vorreste comportarvi in questo modo: “Quando saprò del cambiamento di orario, potrò pianificare meglio il mio tempo e i miei sentimenti non saranno feriti”.

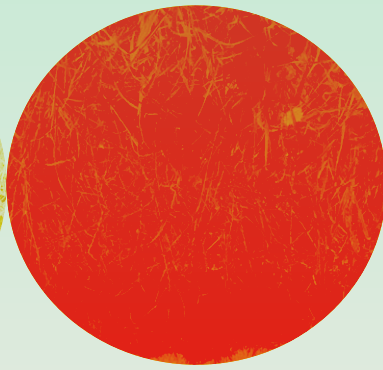
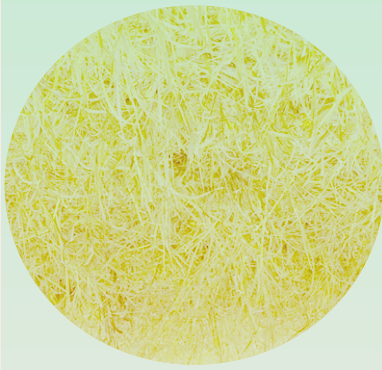
Quando l'altra persona si arrabbia:

1. Ascoltate. Dategli la possibilità di far valere le proprie ragioni. Dimostrate che state ascoltando mantenendo il contatto visivo e confermando il suo discorso.
2. Ringraziatelo per aver espresso i suoi sentimenti: Riconoscetegli il merito di aver espresso ciò che pensa. Se potete davvero dire che ha ragione, ditelo. In caso contrario, ringraziatelo per aver sollevato la questione: “È un bene che tu l'abbia sollevata”.
3. Esprimete il vostro dispiacere per la situazione: Se ne avete motivo, ammettete il vostro errore e dite che vi dispiace. In caso contrario, potete

sempre dire che vi dispiace che la persona si senta turbata. Non cercate scuse o spiegazioni. Il momento per le spiegazioni è più tardi, quando si è tranquilli.

4. Non lasciate le questioni in sospeso: Non cambiate argomento fino a quando non siete d'accordo su qualcosa, risolvendo il problema o stabilendo un altro momento in cui tornerete sulla questione.

- **Se il dialogo si è distaccato troppo dall'argomento iniziale**, chiedete all'interlocutore se può attenersi al punto e se avete concordato un contratto all'inizio della discussione, potete farvi riferimento.
- **Se il dialogo si trasforma in una discussione**, fate un „fermo immagine” per descrivere la situazione. Notate che la questione di cui state discutendo suscita emozioni e chiedete se tocca qualcosa di importante per gli altri individui, invitateli a pensare a quali valori si nascondono dietro le loro convinzioni. Chiedete ai singoli di pensare insieme a come riconoscere le convinzioni di ciascuno, pur attenendosi ai principi del dialogo. Sottolineate che non è necessario concludere il dialogo con un solo punto di vista e che ognuno può trarre dal dialogo ciò che vuole.
- **Se una persona domina un dialogo strutturato**, impedendo così la partecipazione degli altri, ringraziatela per aver condiviso i suoi pensieri e invitate gli altri a parlare dicendo, ad esempio: „Ho notato che alcuni di noi sono rimasti in silenzio, c'è qualcosa che vorreste aggiungere?”. Oppure, se siete solo in due, potete dire: „Ho notato che siete rimasti in silenzio, c'è qualcosa che vorreste dire?”.
- **Se la situazione è pericolosa o vi intimorisce**, abbandonate la situazione o cercate aiuto.



**Se il dialogo
si trasforma in una
discussione, fate un
„fermo immagine”
per descrivere la
situazione.**



Dialogo online

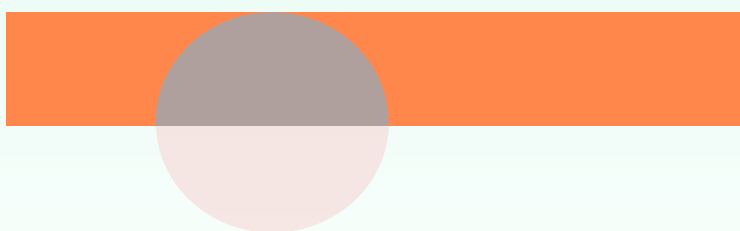


I principi sono fundamentalmente gli stessi in tutti i dialoghi. Ma ci sono alcune cose in più che dovete ricordare in una situazione online.

Ricordate alcune regole essenziali che sono specifiche per la comunicazione online:

1. Tono: nella comunicazione scritta può essere difficile trasmettere il tono e le sfumature. Fate attenzione a come le vostre parole possono essere interpretate dagli altri e cercate di evitare il sarcasmo o l'umorismo che potrebbero essere fraintesi. Ricordate anche che le parolacce o altri linguaggi tabù sembrano più aggressivi quando sono scritti rispetto a quando vengono pronunciati.
2. Spunti non verbali: Senza il beneficio degli indizi non verbali, come le espressioni del viso e il linguaggio del corpo, può essere difficile capire l'intenzione dietro le parole di qualcuno. Cercate di essere il più possibile chiari ed espliciti nella vostra comunicazione per evitare malintesi.
3. Anonimato: Su Internet è facile nascondersi dietro un nome utente o un avatar, se da un lato questo può incoraggiare un dialogo più onesto, dall'altro può portare a una minore responsabilità per le proprie parole e azioni. Cercate di tenere presente questo aspetto ed evitate di usare l'anonimato come scusa per comportarvi in modo inappropriato.
4. Diversità: Internet permette a persone di tutto il mondo di connettersi e dialogare, tenete conto delle differenze culturali ed evitate di fare supposizioni su qualcuno in base alla sua nazionalità o etnia.

Come si fa a sapere se il dialogo ha successo?



Il dialogo non è sempre la risposta in tutte le situazioni. A volte il conflitto è troppo profondo o complesso. A volte la questione è troppo delicata e potrebbe essere necessario uno specialista per risolvere le sfide. Infine non siamo responsabili del comportamento degli altri: se non sono pronti e aperti al dialogo, non possiamo fare molto.

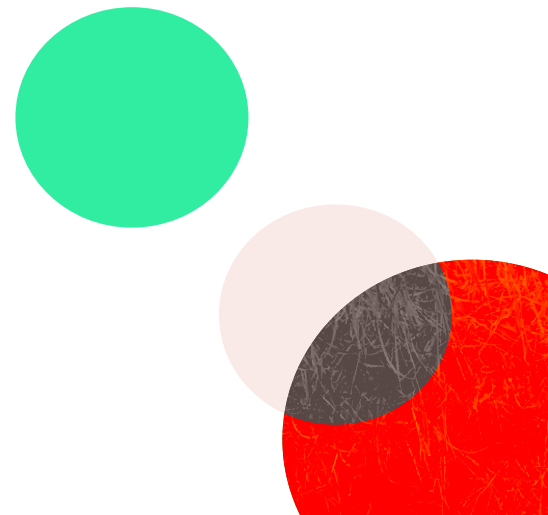
A volte è anche necessario prendere decisioni in fretta. Anche se il dialogo vi aiuterà a capire molti punti di vista, non è questo il suo scopo.

Il dialogo non è sempre la risposta in tutte le situazioni.

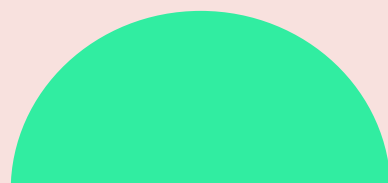
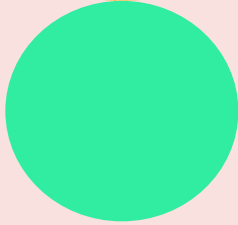
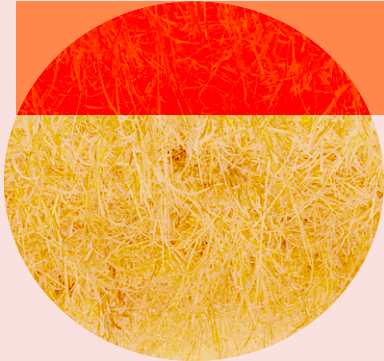


Tuttavia, ci sono fattori che ci aiutano a capire se il dialogo ha avuto successo:

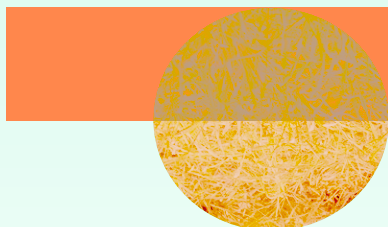
- Ci siamo impegnati in una riflessione comune, abbiamo raggiunto una comprensione più profonda e abbiamo ampliato le nostre prospettive;
- Ci conosciamo meglio;
- Ci rispettiamo a vicenda e siamo pronti per altri incontri di questo tipo;
- Abbiamo scambiato le nostre esperienze, i nostri pensieri e i nostri valori e abbiamo costruito ponti;
- Abbiamo creato uno spazio per tutti;
- Abbiamo trovato valori comuni;



Contest



Polonia



Contesti scolastici: insegnanti e genitori/tutori; lavoro con le scuole

Introduzione

La scuola è un luogo che riunisce persone con opinioni, background, culture differenti, età diverse, i cui interessi sono vari e distinti. Affinché possa svolgere efficacemente i suoi compiti, è necessario un dialogo regolare tra tutti i gruppi della comunità scolastica. Il problema è che la crescita di un figlio è una questione molto personale, con vari oneri culturali, aspirazioni e aspettative connesse. È una questione di fiducia e comprensione.

Background

Questo materiale è utile agli insegnanti di tutti i tipi di scuole, il cui compito è quello di mantenere i rapporti con gli studenti, con i genitori, con la direzione e con gli altri insegnanti. In questo materiale vogliamo concentrarci sulle relazioni tra insegnanti e genitori e tra insegnanti e docenti. La maggior parte dei suggerimenti può essere utilizzata anche nella comunicazione tra genitori.

Esempi di situazioni di dialogo in ambiente scolastico:

- riunione del Consiglio d'Istituto o del Consiglio d'Istruzione;
- definizione delle regole di valutazione e delle regole scolastiche, comprese quelle per il personale pedagogico e dell'Amministrazione Scolastica;
- conversazioni con i genitori durante i ricevimenti.

Perché il dialogo è importante per voi?

1. I contatti tra insegnanti e genitori sono fonte di stress e tensione. Inoltre, la crescita di un figlio è una questione molto personale, tuttavia, sia lo Stato che la scuola sono responsabili dell'educazione dei bambini e per farlo devono collaborare con tutte le parti coinvolte. A volte è difficile, ma con piccoli passi e un po' di lavoro questo obiettivo potrebbe essere più facile da raggiungere.
2. Il contatto tra gli insegnanti e il resto della scuola (Amministrazione e Consiglio d'Istituto) per creare un ambiente sicuro ed efficiente deve avvenire attraverso una conversazione reciproca. Gli insegnanti devono parlare dei metodi di insegnamento e di valutazione e lavorare sull'atmosfera generale.

Gli insegnanti devono parlare dei metodi di insegnamento.



Attività pratiche

Ecco alcuni facili esercizi per creare un'atmosfera dialogica nel lavoro quotidiano a scuola. Potete utilizzarli, come abbiamo proposto, in situazioni diverse, come più vi aggrada.



Insegnanti e famiglia- Ricevimento dei genitori/tutori

Le conversazioni sui problemi comportamentali, ad esempio, possono essere altrettanto difficili per le famiglie quanto per voi. Se è la prima volta che parlate di un comportamento difficile o di un problema accademico di un bambino, non è detto che sia la prima volta che il genitore o chi se ne occupa ne senta parlare.

I membri della famiglia possono sentirsi incolpati o aspettarsi di risolvere la situazione. Potrebbero aver avuto esperienze negative nel contesto scolastico precedente che li hanno portati alla sfiducia. Inoltre, alcune famiglie possono avere aspettative culturali diverse riguardo ai partenariati scuola-famiglia. Non esiste un modo giusto per coinvolgere le famiglie, ma ci sono alcuni modi per rendere la conversazione il più possibile collaborativa e produttiva. Per esempio:

- 1. Chiedete di incontrarvi o di parlare:** per telefono, per e-mail o attraverso un'altra piattaforma. Ini-

ziate presentandovi. Chiedete se state contattando la persona giusta. Poi, utilizzate frasi di avvio come:

- [*nome studente*] sta andando bene. Speravo di avere qualche minuto del suo tempo.
- Non è un'emergenza. Mi chiedevo se avesse un po' di tempo per confrontarci su alcune questioni che ho osservato ultimamente.
- Ha qualche minuto per parlare adesso? O può suggerirmi un momento migliore per parlare?

2. Iniziare la conversazione – Il modo in cui si inizia una conversazione dà il tono a tutto ciò che segue. Per questo è fondamentale iniziare in modo calmo, rispettoso e rassicurante.

- Grazie per restare a parlare con me.
- Mi rivolgo a lei per chiederle di aiutarmi a capire meglio alcune difficoltà che ho notato in [*nome studente*] con....

3. Condividere informazioni – Nel descrivere ciò che avete notato, fornite il contesto, siate diretti e condividete esempi specifici dei problemi comportamentali o accademici che avete osservato. Spiegate le misure che avete già preso per cercare di risolvere il problema.

- Oggi, durante [*lezione o attività/periodo*], ho notato che [*nome studente*] aveva davvero difficoltà con [*comportamento/abilità*]. Sul momento, abbiamo gestito la sua difficoltà in questo modo...
- Recentemente ho notato che in classe [*nome studente*] è [*descrivere il problema*]. Ho provato

alcune strategie per fornire un sostegno supplementare. Queste includono [*descrivere le strategie specifiche utilizzate e i risultati ottenuti*].

- Ho osservato un cambiamento nel comportamento/progresso/motivazione/capacità di [*nome studente*] negli ultimi [*periodo di tempo*]. Erano [*descrivere cosa andava bene*] e ora sono [*descrivere il cambiamento*].

4. Chiedere un confronto – Il genitore o il tutore potrebbe aver notato qualcosa di simile o di diverso a casa. Prendete il tempo necessario per chiedere il loro contributo. Se lo fate, inviterete i membri della famiglia ad avere voce in capitolo nella conversazione. Poiché conoscono meglio il loro bambino, le loro osservazioni sono molto utili. Continuate la conversazione con domande come:

- È qualcosa che avete notato anche a casa vostra?
- Lei e suo figlio ne avete parlato? Vi sentite a vostro agio nel condividere con me come [*nome studente*] ha descritto la situazione?
- C'è qualcos'altro che avete osservato a casa e che pensate possa essere collegato?
- [*nome studente*] ha avuto questa difficoltà in passato? Può dirci cosa l'ha aiutato?

5. Chiedere aiuto – Chiedete l'aiuto della famiglia in modo aperto, senza imporre il vostro punto di vista. Chiarite che non li state incolpando o chiedendo loro una "soluzione". Concentratevi sulla ricerca di soluzioni insieme. Utilizzate spunti di

conversazione come:

- Cosa ne pensa di questa situazione?
- Ci sono delle cose che fate a casa che potrebbero funzionare anche a scuola?
- Ci sono cose che sapete che non andranno bene e che dovrei evitare?
- C'è un insegnante che conosce/lavora bene con suo figlio con cui mi suggerirebbe di parlare?

6. Terminare la conversazione – Al termine della conversazione, siate chiari sui passi successivi. Questo è particolarmente importante se vi incontrate di persona o se chiedete consiglio ad altri membri del personale scolastico.

Lasciate la porta aperta a ulteriori comunicazioni e chiudete la conversazione in modo onesto. Ad esempio, non dite “È stata una bella conversazione” se non è andata bene come speravate. Dite invece qualcosa come “So che è stato difficile parlarne. Apprezzo il suo contributo”. Usate gli incipit come:

- Grazie per aver trovato il tempo di parlare con me. Come abbiamo discusso, ho intenzione di [*confermare i passi successivi che avete concordato*].
- [*nome studente*]. Quindi, a casa, lei [*riassumi le strategie discusse*] e a scuola, io [*riassumi le strategie da applicare*].
- Mi sembra che questo sia stato un buon inizio. Parlerò con [*altro personale scolastico*] e fisseremo un appuntamento per continuare la conversazione.
- Grazie per il suo tempo. Non esiti a contattarmi se le viene in mente qualcos'altro.


Brevi attività quotidiane:

Quando incontrate uno studente, un genitore o un tutore, chiedetegli di parlare del fine settimana precedente o di un nuovo film al cinema: cercate di creare una connessione su un terreno neutrale. Questo esercizio permetterà al genitore di sentirsi a proprio agio e di essere disposto a conversare.

Durante la riunione dei genitori, incoraggiate i genitori a creare un legame in modo simile. L'utilizzo di semplici frasi rompighiaccio iniziali incoraggeranno tutti a parlare, facilitando lo sviluppo di un dialogo corretto.

***Incoraggiate i genitori
a creare un legame in
modo simile.***



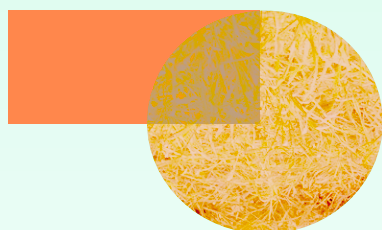


Insegnanti con insegnanti - riunione del Consiglio Scolastico

Gli insegnanti spesso si sentono esclusi dalle discussioni sulla riprogettazione della scuola e la vivono come qualcosa che subiscono, non come un processo che li coinvolge direttamente. Ma quando gli insegnanti hanno la possibilità di partecipare al tavolo, di essere parte integrante del processo decisionale, sono spesso ricettivi ai cambiamenti e offrono le loro idee su come impegnarsi al meglio nella loro attuazione.

1. Avviate una collaborazione tra di voi. Se siete in molti a lavorare nella scuola, iniziate a verificare se vi conoscete tutti. Presentatevi in poche parole. Come riscaldamento o rompighiaccio, potete fare un gioco del tipo “tutti quelli che...” (ad esempio, tutti quelli a cui piace la zuppa di pomodoro si alzano in piedi), oppure un gioco del tipo “il mio primo lavoro”, in cui ognuno parla del suo primo lavoro e di ciò che ha imparato da esso.
2. Poi, come esercizio, provate a pensare a un obiettivo comune che volete raggiungere/un cambiamento che volete fare nella scuola, ad esempio almeno 3 gite scolastiche all’anno, nessun voto numerico durante l’anno, picnic insieme nei mesi caldi o meno compiti a casa.
3. Se siete in molti a lavorare nella scuola, dividetevi in gruppi più piccoli e discutete le vostre idee in modo da poterle poi presentare al Consiglio. Durante la discussione, utilizzate i suggerimenti contenuti nella pubblicazione.
4. Scegliere un obiettivo di questo tipo può essere una sfida difficile, ma può anche essere un buon inizio per parlare di valori condivisi e della visione dell’educazione.
5. Durante la riunione, potreste non essere in grado di scegliere un solo obiettivo. Va bene così, l’importante è che iniziate la conversazione su come volete lavorarci.

Italia



Dialogo sui social media

Introduzione

Il dialogo sui social media è stimolante e gratificante. I social media offrono una piattaforma che consente a persone di diversa provenienza e con opinioni diverse di partecipare a conversazioni e scambi di idee. Tuttavia, possono anche essere un luogo in cui le persone sono pronte a giudicare, attaccare o respingere chi la pensa in modo diverso.

I social media hanno cambiato il modo in cui interagiamo gli uni con gli altri. Quando non possiamo vedere le espressioni facciali delle altre persone o sentire il loro tono di voce, c'è una maggiore possibilità di fraintendimento. È anche più facile esprimere pensieri in modo piuttosto diretto o addirittura dimenticare che c'è un'altra persona dall'altro capo del filo. Sui social media tendiamo a concentrarci più su noi stessi e sui nostri pensieri che ad ascoltare ciò che l'altra persona vuole o cerca di dire. La mancanza di fattori visivi e l'anonimato influiscono sulla situazione e alimentano la polarizzazione.

A un questo punto dobbiamo accettare i limiti del dialogo sui social media. Le persone che la pensano allo stesso modo gravitano l'una verso l'altra e formano delle "bolle".

Una volta formate queste bolle, il dialogo con chi non è d'accordo diventa più difficile. Per avere un vero dialogo abbiamo bisogno di qualcosa che colleghi le diverse bolle tra loro. La chiave è un cambiamento di opinione basato sui fatti e che sia apprezzabile. Può essere difficile sui social media, ma è importante continuare a provarci.

E dobbiamo ricordare che tutti noi abbiamo un ruolo attivo purchè tutto questo si realizzi.

Background

Nel mondo dei social media come Facebook, Instagram, Tiktok, Whatsapp, è facile imbattersi in discussioni con persone di diversa estrazione culturale, religiosa, politica, anagrafica e sociale. È più probabile ritrovarsi all'interno di conversazioni spiacevoli e pungenti sui social media piuttosto che nella vita reale, ma è comunque importante ricordare che questi "strumenti" possono sempre diventare ambienti positivi per noi stessi e per gli altri utenti.

Nel complesso, un buon dialogo sui social media può contribuire a promuovere una maggiore comprensione degli altri, il rispetto reciproco, il pensiero critico e il cambiamento positivo, rendendolo un aspetto importante della comunicazione online e dell'interazione sociale. In particolare:

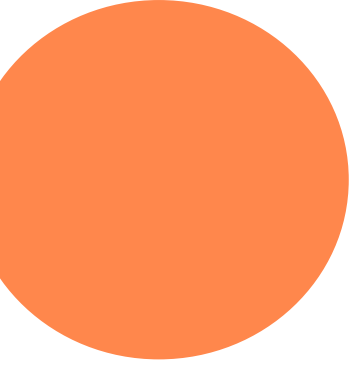
- 1. Promuove la comprensione:** i social media offrono l'opportunità di confrontarsi con persone provenienti da contesti e da prospettive diverse, portando ad una maggiore comprensione ed empatia verso gli altri.
- 2. Favorisce il rispetto reciproco:** quando si instaura un dialogo di buona qualità, le persone tendono a essere più rispettose l'una verso l'altra, di conseguenza porta ad uno scambio di idee più positivo e costruttivo.

3. **Incoraggia il pensiero critico:** impegnandosi in un buon dialogo sui social media, le persone sono incoraggiate a pensare in modo critico e a riflettere sulle proprie convinzioni e ipotesi.
4. **Aiuta a costruire relazioni:** le conversazioni sui social media possono portare alla creazione di nuove relazioni e al rafforzamento di quelle esistenti.
5. **Può portare a un cambiamento positivo:** un buon dialogo sui social media può contribuire a sensibilizzare l'opinione pubblica su questioni importanti, a promuovere cambiamenti positivi e a ispirare altri ad agire.

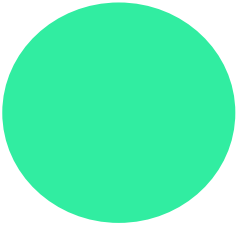
Attività Pratiche

La prossima volta che vi irritate per i commenti di qualcuno sui social media e state per scrivere una risposta tagliente, fermatevi a pensare: “dietro quelle parole c'è una persona”. Probabilmente anche lui o lei si sentirà male come voi se riceverà un comportamento o dei commenti inappropriati.

- La maggior parte delle volte le persone non hanno cattive intenzioni. Può darsi che esprimano i loro pensieri in modo divertente o contorto o che non abbiano riflettuto a fondo sul modo in cui farlo. Spesso una persona si accorge con sorpresa che le sue parole o espressioni hanno alimentato un conflitto.
- Poiché non conoscete le intenzioni della persona, non date niente per scontato. Evitate ipotesi, generalizzazioni e affermazioni. Pensate a quale sia il vostro punto di vista sull'argomento e a cosa vogliate commentare.
- Concentratevi sull'argomento, non insultate nessuno personalmente e non lasciatevi irritare a causa della persona che si nasconde dietro le parole.

- 
- Pensate a come esprimervi nel modo più costruttivo possibile. Rileggete il testo prima di inviarlo. A volte l'uso di un'emojicon può essere utile. Tuttavia, il modo in cui utilizziamo le emoji e la punteggiatura sui social media cambia continuamente.

Indicatore di toni



Vi invitiamo a consultare la guida sull'utilizzo dell'indicatore di toni. A cosa serve esattamente? Se durante una conversazione online pensate che l'utilizzo di una parola o la formulazione di una frase possa essere fraintesa, aggiungete l'indicatore di tono in modo che possa conferire il giusto significato che intendete dare.

Ad esempio:

- State comunicando con un amico che vi ha prestato il suo aiuto per risolvere una questione o portare a termine una commissione. La risposta che potreste utilizzare è:
“Wow, sei davvero un buon amico /gen”
Inserendo l'indicatore /gen alla fine della frase che sta per genuine (in italiano “genuino”), che sta ad indicare che il tono che volete conferire alla frase è sincero e non ironico.
- Se invece il vostro amico non si è comportato limpidamente nei vostri confronti e non l'avete presa proprio bene potreste rispondere così:
“Wow, sei davvero un buon amico. /s”
Dove /s sta per sarcastic. In questo modo il messaggio che arriverà all'interlocutore è ironico, di conseguenza capirà di avervi feriti e, se è un vero amico, troverà un modo per chiarire la situazione.

Pratica

Un'ipotetica situazione sui social media in cui è in corso una discussione potrebbe essere la seguente:

Vi imbattete in un post su Instagram che parla di un argomento controverso e decidete di partecipare alla discussione condividendo il vostro punto di vista. Successivamente, qualcuno risponde al vostro commento con una confutazione e la conversazione si trasforma rapidamente in un litigio con entrambe le parti che diventano sempre più difensive e aggressive.

Ecco come potreste reagire alla situazione:

- **Respirate profondamente:** prima di rispondere, prendetevi un momento per ricomporvi e calmarvi. È importante affrontare la conversazione con calma e razionalità.
- **Cercate di capire il punto di vista dell'altro:** prendete il tempo necessario per leggere e comprendere il punto di vista dell'altra persona, anche se non siete d'accordo. Questo può aiutare a stemperare la situazione e a promuovere una conversazione più produttiva.
- **Siate rispettosi:** siate sempre rispettosi ed evitate di usare un linguaggio sprezzante o attacchi personali. Ricordate che l'altra persona ha diritto alla sua opinione, anche se non la condividete.
- **Prendete in considerazione l'idea di fare una pausa:** se la conversazione si fa troppo accesa o improduttiva, prendete in considerazione l'idea di fare una pausa e di riprendere la conversazione più tardi. È meglio fermarsi un momento piuttosto che dire qualcosa di cui ci si potrebbe pentire.

E alcuni suggerimenti:

- Cosa potreste chiedere alla persona per scoprire cosa vuole veramente dire?

Riflettete da soli o condividete con un amico:

- Come avrebbe potuto esprimersi la persona per far passare meglio il messaggio?
- Che tipo di emoji o altri elementi avrebbe potuto utilizzare per favorire la comunicazione?

Respirate profondamente: prima di rispondere, prendetevi un momento per ricomporvi e calmarvi.





Il dialogo interculturale

Introduzione

Il dialogo interculturale è uno scambio di opinioni aperto e rispettoso, basato sulla comprensione reciproca tra individui e gruppi con background ed eredità linguistiche, culturali, etniche e religiose diverse. Vi siete trovati in una situazione in cui avete voluto imparare da qualcuno la cui esperienza è diversa dalla vostra?

Background

Il dialogo interculturale è importante per tutti nella costruzione della nostra identità culturale: ci incoraggia a vedere le somiglianze e le differenze che abbiamo con gli altri e a definire chi siamo. Ciò significa che il dialogo può anche plasmarci, poiché la nostra identità culturale cambia continuamente. Tutti abbiamo pregiudizi, ma per superarli dobbiamo anche provare empatia. Come vorreste essere accolti in un dialogo del genere?

L'obiettivo del dialogo interculturale è imparare a vivere insieme in modo pacifico e costruttivo in un mondo multiculturale. Ci aiuta a sviluppare un senso di comunità e di appartenenza e può aiutarci a prevenire e risolvere i conflitti. In definitiva, ci aiuta a costruire il rispetto per i diritti umani e la democrazia e può essere uno strumento di attività anti-razzista. Perché dovremmo impegnarci nel dialogo?

- Possiamo condividere visioni del mondo, comprendere e imparare da persone che non condividono la nostra visione o prospettiva;
- Possiamo identificare le somiglianze e le differenze tra le tradizioni e le percezioni culturali;
- Possiamo raggiungere un consenso su questioni spinose che può aiutare a prevenire i conflitti;

- Possiamo aiutare a gestire la diversità culturale in modo rispettoso e democratico;
- Possiamo colmare il divario tra coloro che vedono la diversità come una minaccia e coloro che la vedono come un arricchimento;
- Possiamo superare i nostri pregiudizi.

Attività Pratiche

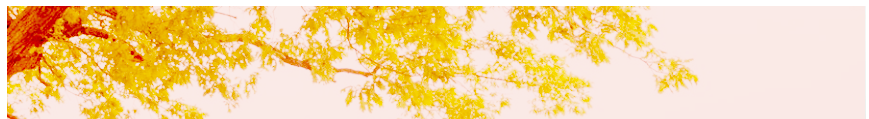
Esempi di comunicazione interculturale:

- Un cristiano discute quotidianamente con un musulmano.
- Un americano e un africano condividono le loro opinioni.
- Un politico cinese discute con un leader americano.

Cosa evitare nel Dialogo Interculturale

- Essere insensibili e indifferenti alle altre culture e abitudini;
- Non tenere conto delle barriere linguistiche. Non usate slang, dialetti e altri modi di dire locali. Usate un linguaggio comprensibile per entrambi;

***Non usate slang,
dialetti.***



Preparazione

1) Trova il tempo per conoscere le persone

È difficile comunicare con qualcuno che non si conosca. Prendetevi del tempo per conoscere l'altra persona. A causa delle barriere linguistiche o di altri problemi, potrebbe essere necessario un po' di tempo, ma la comprensione reciproca sarà più profonda.

2) Impara a conoscere la cultura dell'altro

Spesso si arriva impreparati all'interno di confronti con l'altro, ma se avete tempo per prepararvi, ne vale la pena. Se non conoscete le tradizioni culturali di un Paese, ci sono molte informazioni anche online. Fate un buon uso del vostro smartphone!

3) Avvia la comunicazione

Il primo passo cominciare una conversazione con qualcuno è semplicemente parlargli. Dite "ciao" e chiedete come sta. A seconda della situazione, potreste trarre beneficio dal porre domande specifiche sulla cultura dell'altra persona. Per esempio, provate ad imparare a pronunciare alcune parole nella loro lingua, a mostrare interesse e apprezzamento. Siate però sensibili alle esigenze dell'altra persona, perché chiedere della sua cultura quando si sta parlando di qualcosa di diverso può risultare una micro-aggressione, anche se le vostre intenzioni sono buone.

4) Esercita la pazienza e la pausa

Spesso siamo pronti a rispondere impulsivamente e a giudicare. Tuttavia, la pazienza e il prendersi del tempo prima di reagire sono importanti, soprattutto all'inizio. In questo modo l'altra persona sentirà che la prendete sul serio e che volete instaurare un vero dialogo.

5) Pensa a modi alternativi di comunicare

Pensate a come farvi capire senza parlare male dell'interlocutore. Un modo è evitare il gergo o le espressioni dialettali che non vengono capite dagli altri. Se non riuscite a capire quello che qualcuno sta dicendo o viceversa, potete anche provare a scrivere. Date molta importanza al linguaggio del corpo. In una situazione in cui non si parla nella propria lingua madre o in quella dell'interlocutore, le espressioni facciali e i gesti diventano ancora più importanti.

6) Non preoccupatevi di commettere errori quando imparate l'uno dall'altro

Il dialogo dovrebbe aiutare a capirci a vicenda. A volte finiamo per commettere errori e persino ad insultarsi reciprocamente, anche quando non vogliamo. Mostrate all'altra persona che siete disposti ad imparare dai vostri errori e a risolvere la situazione. Mostrate sempre empatia.

Fonti

- The concept of Intercultural Dialogue, Council of Europe
<https://www.cuemath.com/learn/parenting/intercultural-communication/>
- The importance of Intercultural Communication
<https://www.cuemath.com/learn/parenting/intercultural-communication/>
- Improving our Intercultural Communication
<https://blogs.winona.edu/improving-our-world/2016/04/15/8-steps-to-intercultural-communication/>

Dialogo con I vicini



Introduzione

La maggior parte di noi vive in una casa o in un condominio dove incontriamo i nostri vicini e dobbiamo decidere su questioni che ci riguardano reciprocamente. Quando si tratta di spazio personale e di scelte di vita, possiamo essere piuttosto sensibili e agitarci facilmente. Avere una capacità di dialogo di base può salvarci da molte conversazioni e conflitti accesi sia nelle situazioni quotidiane che durante riunioni condominiali.

Tutti noi abbiamo un ruolo nel creare una proficua interazione reciproca con i nostri vicini. La qualità del nostro rapporto può essere messa alla prova da controversie, spesso causate da feste ad alto volume, musica troppo alta, gestione dei rifiuti, rumori di ristrutturazione, vendita di case, danni causati dall'acqua, ecc. Piccole questioni possono trasformarsi in litigi di lunga durata che hanno conseguenze sul benessere proprio e dei vicini in molti modi.

Risolvere le questioni in maniera costruttiva

Provate a fare un piccolo gioco mentale per vedere come reagireste nella seguente situazione:

Il vostro vicino bussa alla porta e, con tono acceso, vi comunica che i vostri figli stanno giocando rumorosamente nel cortile. È una bella giornata, il sole splende e secondo voi i bambini si stanno solo divertendo. Che cosa fate?

- a. Dite al vostro vicino di stare zitto e di andarsene dalla vostra proprietà altrimenti chiamerete la polizia;
- b. Chiedete ai bambini di fare ancora più rumore perché il vostro vicino non ha il diritto di lamentarsi di questioni come queste;
- c. Dite che vi dispiace se i bambini fanno troppo rumore. Dimostrate che siete disposti a trovare un compromesso e a comprendere i suoi sentimenti, invece di unirvi al suo sfogo. Ricordate a voi stessi che il vostro vicino potrebbe star passando una giornata difficile e non necessariamente a causa vostra.

Avete il diritto di farvi valere. Ma potete farlo in diversi modi: in modo costruttivo, meno costruttivo o aggressivo. Il modo costruttivo non sempre funziona, ma almeno ci avete provato. L'aggressività non fa che peggiorare la situazione. Dimostrate invece di apprezzare il rapporto con il vostro vicino e di voler trovare una soluzione al problema.

Iniziare una conversazione

Iniziate una conversazione con il vostro vicino parlando del tempo atmosferico o su un altro argomento semplice, oppure salutatelo amichevolmente e chiedetegli semplicemente come stia. Qual è la reazione del vicino? Come si sente? In base alla sua reazione e a come vi sentite voi, pensate ad un prossimo argomento di conversazione di cui parlargli la prossima volta che vi incontrerete.



Il dialogo nel volontariato

Introduzione

I volontari sono una risorsa per qualsiasi organizzazione. Il volontariato porta anche gioia e un senso di significato al volontario stesso. È essenziale che i volontari di un'associazione si sentano sicuri, a proprio agio e accolti nel loro ruolo.

La diversità del background (ad esempio, età, provenienza, esperienza e motivazioni) dei volontari può talvolta alimentare i conflitti, che possono insorgere tra volontari o tra un volontario e un dipendente. Le cause del conflitto spesso includono informazioni insufficienti, metodi di comunicazione contrastanti o la mancanza di regole comuni. I conflitti possono alimentare comportamenti inappropriati come l'aggressività, il parlare ad alta voce o addirittura le urla, il comportamento svilente, l'esclusione o addirittura l'insulto.

Creare un'esperienza positiva di volontariato

Come possiamo contribuire a migliorare l'esperienza dei volontari? Tutto inizia con una cultura organizzativa che ha a cuore l'uguaglianza e tutti noi come parte di un'organizzazione. Quando si crea un'atmosfera in cui tutti sono rispettati e valorizzati, di solito si verificano poche molestie o comportamenti inappropriati. I valori dell'uguaglianza si diffondono e attraversano l'intera cultura. Tuttavia una cultura di questo tipo non emerge da sola, bensì inizia con l'auto-riflessione di ognuno, con una discussione aperta, con l'ascolto e con regole reciproche.

1) Riflettere sul proprio ruolo nella creazione di un'atmosfera positiva

Se siete volontari di un'organizzazione, potete iniziare a porvi le seguenti domande:

Come vi relazionate con le persone che vi circondano? Considerate le persone generalmente buone o cattive nelle loro intenzioni?

Vi piace ascoltare le opinioni degli altri o per voi è più importante comunicare il vostro messaggio?

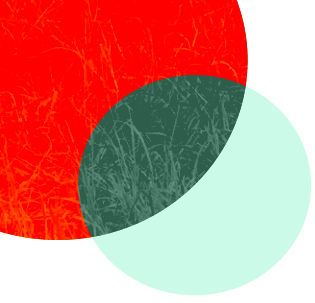
2) Ascoltare e cercare di saperne di più prima di parlare

La prossima volta che avete un incontro o una riunione con altri volontari provate ad ascoltare attivamente. Invece di avere fretta di condividere la vostra esperienza, lasciate che l'altra persona condivida i suoi pensieri o le sue idee in tutta tranquillità. Mostrate interesse attraverso piccoli gesti: annuite, guardate la persona mentre parla, fate un sorriso incoraggiante. Potete usare frasi come "Dimmi di più" o "Per favore, continua, ti ascolto". In questo modo l'interlocutore si sentirà preso sul serio. Date un feedback positivo: "Grazie per aver condiviso questo...". Potete anche assicurarvi di aver capito bene ciò che l'interlocutore sta dicendo: "Ho capito bene che vorresti migliorare...".

Che tipo di impatto ha sulla situazione o sulla vostra interazione? Vedete qualche differenza nel comportamento dell'altra persona?

3) Dare e ricevere feedback

Questo esercizio si svolge a coppie. Scegliete un ruolo da interpretare: uno di voi è il presidente di un gruppo di volontariato e uno di voi è un volontario.



Il presidente: fingete di scoprire che il volontario ha ferito i sentimenti di un altro volontario, rimproverandolo su qualcosa in modo aggressivo. Vi sentite infastiditi e date un feedback molto diretto che rispecchia il comportamento bellicoso del volontario.

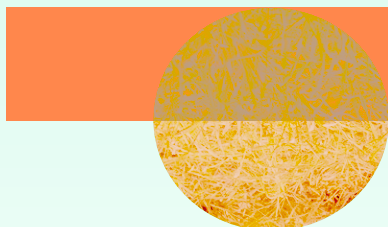
Il volontario: come vi fa sentire questo feedback? In che modo si potrebbe modificare il feedback per farvi sentire meglio e per renderlo più efficace?

Invertite i ruoli e provate a comunicare in modo più costruttivo. Indicate cosa ha fatto esattamente la differenza, in modo da poter accettare il feedback in modo positivo. Potete anche discutere le vostre osservazioni in gruppo.

Fonti:

- <https://hyvinvoiva-jarjesto.humak.fi/kohtaamisen-taidot-teemapaketti/>
- <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/nain-opit-paremmaksi-kuuntelijaksi/>

Grecia



Il dialogo sul posto di lavoro

Introduzione

Una comunicazione efficace è fondamentale in ogni luogo di lavoro. La comunicazione è particolarmente importante perché la vita lavorativa è in continua evoluzione: per alcuni è più facile stare al passo con i cambiamenti, ma per altri può essere piuttosto impegnativo. Non tutti i dipendenti hanno lo stesso livello di istruzione o di competenze tecniche. Questo può creare barriere di comunicazione e portare a incomprensioni.

Il dialogo può aiutare a colmare questo divario e a creare un ambiente di lavoro più inclusivo e collaborativo. Può contribuire a creare fiducia e benessere e ad aumentare l'impegno sul posto di lavoro.

Incoraggiando la discussione, la riflessione e il sostegno tra pari, i dipendenti si impegnano, ottengono buoni risultati e necessitano di prendere meno giorni di malattia!



Alcuni consigli per un dialogo migliore sul posto di lavoro:

CONSIGLIO 1:

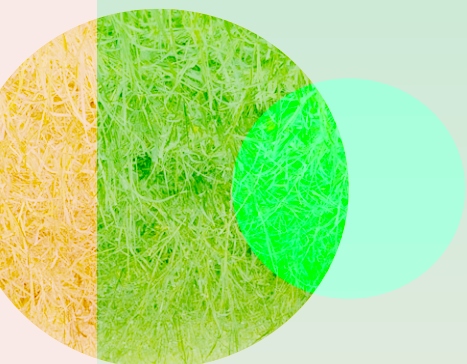
Incoraggiate tutti i membri del team ad ascoltarsi attivamente durante le discussioni e le riunioni e ad essere rispettosi l'uno verso l'altro anche se non sono d'accordo. Ciò significa prestare attenzione a ciò che gli altri dicono, fare domande e chiedere chiarimenti quando necessario.

CONSIGLIO 2:

Incoraggiare le domande aperte. Ad esempio, invece di chiedere “Ti è piaciuto quel progetto?”, chiedete “Cosa hai pensato del progetto?”. Inoltre, quando vi trovate di fronte a un'idea che non vi piace e ne avete una migliore, dovete: a) riconoscere l'idea del collega, b) condividere il vostro punto di vista, c) chiedere il suo feedback d) trovare un terreno comune ed e) essere disposti a scendere a compromessi.

CONSIGLIO 3:

Organizzate regolarmente esercizi di team building. Possono aiutare a costruire la fiducia e a incoraggiare la comunicazione tra i membri del team. Alcuni esempi di esercizi di team building sono i seguenti: Due verità e una bugia ([link](#)), Disegno alla cieca ([link](#)) e altri esercizi per rompere il ghiaccio. È possibile aggiungere elementi di dialogo a queste attività.



Incoraggiate tutti i membri del team ad ascoltarsi attivamente durante le discussioni e le riunioni e ad essere rispettosi l'uno verso l'altro anche se non sono d'accordo.



Sul posto di lavoro capita spesso di dover elaborare un'idea o una soluzione in gruppo. E se la prossima volta, invece di discutere i diversi punti di vista, vi basaste sulle idee degli altri?



Proviamo l'esercizio "Sì e...!"

- Formate un piccolo gruppo di 3-4 persone;
- Scegliete un argomento o uno scenario da discutere. Potrebbe trattarsi di una situazione ipotetica o di un problema sociale;
- Una persona inizierà condividendo un'idea o un suggerimento relativo all'argomento. Gli altri membri del gruppo risponderanno con "Sì, e..." e si baseranno sull'idea. Ad esempio, se la prima persona suggerisce una campagna di marketing per un nuovo prodotto, la persona successiva potrebbe dire "Sì, e potremmo usare gli influencer dei social media per promuoverlo";
- Continuate la conversazione, basandovi sulle idee e sui suggerimenti dell'altro.

Dopo un determinato periodo di tempo (ad esempio 10 minuti), riflettete sull'esercizio come gruppo. Come vi è sembrato l'esercizio? È stato impegnativo o facile basarsi sulle idee degli altri? Come ha influito l'esercizio sulla cooperazione e sulla creatività? Che cosa avete imparato sull'argomento o sullo scenario?

Dialogo con persone in situazioni difficili

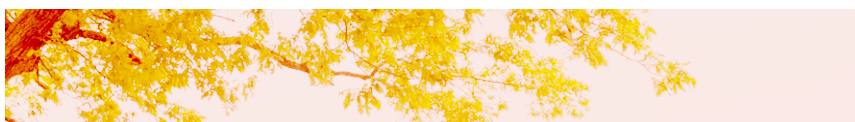
Introduzione

Il dialogo e la sensazione di essere ascoltati e visti sono particolarmente preziosi per le persone che vivono in posizioni emarginate nella società. Tutti hanno bisogno di far sentire la propria voce.

Se non appartenete a una minoranza per quanto riguarda la razza, il sesso, lo status socioeconomico o altre identità, probabilmente avete uno status più privilegiato nella società. È importante riconoscere il proprio status e prendere in considerazione le questioni di potere, anche le strutture di potere nascoste che influenzano inconsciamente il vostro comportamento. Anche se voi stessi non le riconoscete, la persona che appartiene a una minoranza probabilmente le riconosce. Quindi, vi preghiamo di riconoscere questo fatto, di essere sensibili e di essere disposti a imparare dagli altri. Questo è il primo passo per un dialogo.

Vi incoraggiamo ad affrontare le situazioni con mente aperta e a non avere paura di sbagliare. E non scoraggiatevi se le situazioni non vanno sempre bene. Siate invece disposti a chiedere scusa e a imparare.

***Tutti hanno bisogno
di far sentire la propria
voce.***



Ecco un esercizio che potrebbe essere utile per promuovere l'empatia e la comprensione nelle interazioni difficili o impegnative, incoraggiando anche l'auto-riflessione e l'introspezione.

La mappa dell'empatia

- Disegnate un grande cerchio al centro di un foglio di carta.
- Dividete il cerchio in quattro parti uguali. Etichettate ogni sezione con i seguenti titoli: “Cosa dicono”, “Cosa fanno”, “Cosa pensano” e “Cosa sentono”.
- Pensate a una persona o a un gruppo di persone con cui avete difficoltà a capire o a entrare in contatto.
- Riflettete sulle vostre interazioni con questa persona o gruppo e cercate di riempire ogni sezione della mappa dell'empatia con osservazioni, citazioni e intuizioni sul loro comportamento, pensieri ed emozioni.
- Fate un passo indietro e guardate la mappa dell'empatia nel suo complesso. Quali modelli o intuizioni emergono? Che cosa notate della persona o del gruppo che forse non avevate capito prima?

Utilizzate questa nuova comprensione per guidare le vostre interazioni con questa persona o gruppo in futuro. Dopo aver completato questo esercizio, prendetevi del tempo per riflettere sulle seguenti domande:

- In che modo la mappa dell'empatia vi ha aiutato a capire meglio l'altra persona o il gruppo?
- Avete scoperto pregiudizi o presupposti di cui non eravate consapevoli?
- Come potete utilizzare questa nuova comprensione per migliorare le vostre interazioni con questa persona o gruppo?



Esercizio di ascolto attivo

- Trovate un compagno e sedetevi uno di fronte all'altro;
- Decidete chi sarà l'oratore e chi l'ascoltatore;
- L'oratore condividerà una storia o un'esperienza personale per un tempo stabilito (ad esempio, 3-5 minuti);
- Il compito di chi ascolta è quello di ascoltare attivamente senza interrompere, offrire consigli o condividere le proprie esperienze;
- Una volta trascorso il tempo stabilito, scambiate i ruoli e ripetete l'esercizio;
- Dopo che entrambi i partner hanno avuto la possibilità di condividere, riassumete a turno ciò che avete sentito dire dall'altra persona. Questo può includere pensieri, sentimenti e dettagli chiave della sua storia;
- Riflettete sulla vostra esperienza come interlocutori e ascoltatori. Che cosa avete imparato su di voi e sull'altra persona? Quali sfide avete affrontato durante l'ascolto o la condivisione? Cosa avete apprezzato dell'approccio dell'altra persona?
- Questo esercizio può aiutare a promuovere le capacità di ascolto attivo e incoraggiare le persone a comunicare in modo più efficace. Condividendo e ascoltando a turno, gli individui possono sviluppare una comprensione e un apprezzamento più profondi per le prospettive dell'altro.

Slovenia



Dialogo in occasione di eventi pubblici presso istituzioni locali (biblioteche, musei, gallerie...)

Introduzione

Luoghi pubblici come biblioteche, musei e gallerie organizzano eventi ai quali le persone partecipano per imparare cose nuove o discutere di argomenti diversi. Questi eventi sono solitamente formali o semi-formali. Tuttavia, alcuni visitatori non si sentono a proprio agio nel condividere le proprie opinioni o fare domande perché non hanno fiducia in se stessi, temono di non essere capiti o non hanno buone capacità di comunicazione. È importante rendere questi eventi accoglienti per tutti, in modo che tutti i partecipanti si sentano a proprio agio nell'esprimere le loro idee.

Aumentare la fiducia in se stessi per avviare un dialogo

Se siete tra le persone riluttanti a partecipare ad eventi pubblici e desiderate impegnarvi in conversazioni e sviluppare le vostre capacità di dialogo, accettate una delle seguenti sfide. Potrebbe aumentare la vostra fiducia nel parlare in pubblico e incoraggiarvi a partecipare a discussioni in altri luoghi, ad esempio sul luogo di lavoro o con comunità locale, dove esprimere la propria opinione fa davvero la differenza.

Partecipate a un incontro con l'autore, a una conferenza o all'inaugurazione di una mostra presso una biblioteca, un museo o una galleria locale:

1. Partecipate a una conversazione con un altro visitatore sull'evento. Potete iniziare una conversazione dicendo: *è stato un argomento interessante, mi è piaciuto molto. Come l'hai trovato?*
Datevi la possibilità di scambiare opinioni con qualcuno che incontrate per la prima volta. È probabile che anche loro abbiano voluto iniziare una conversazione con voi, ma si siano sentiti in imbarazzo. Potete preparare alcune informazioni o domande a casa prima dell'evento.
2. Dopo l'evento, recatevi dall'autore o dagli organizzatori e commentate l'evento o fate una domanda su ciò che vorreste sapere. Ad esempio: *grazie per l'interessante presentazione. Posso chiederle qualcosa? Mi chiedo cosa ne pensi di ... / Vorrei sapere ... / Sono interessato a saperne di più su ...* Invita un amico ad andare con te. Forse vi sentirete più a vostro agio ad andare all'evento con qualcuno che conoscete.
3. Quando partecipate ad un evento pubblico, ponete la vostra domanda quando il conduttore chiede al pubblico se hanno delle domande.
Prima di porre una domanda, salutate il pubblico e dite il vostro nome. Poi ponete una domanda relativa all'argomento che avete preparato in anticipo. Potete essere certi che la vostra domanda sarà molto gradita; gli oratori pubblici amano l'interazione e lo stesso vale per il pubblico.



Dialogo in una casa di riposo per anziani

Introduzione

Lo stile di vita moderno si riflette anche nel modo in cui trascorriamo l'autunno delle nostre vite. In passato era comune che gli anziani vivessero insieme alle loro famiglie. In molti casi, anche tre o addirittura quattro generazioni condividevano la stessa casa. Oggi, invece, è più frequente che le persone in età avanzata scelgano o debbano vivere in una casa di riposo, in una struttura residenziale per anziani o in un'unità abitativa protetta.

Vivere in una casa di riposo con un coinquilino

Se vi siete trasferiti di recente in una struttura per anziani o siete stati trasferiti all'interno della stessa struttura, vi invitiamo a parlare con il vostro nuovo coinquilino delle linee guida essenziali da seguire per vivere in armonia.

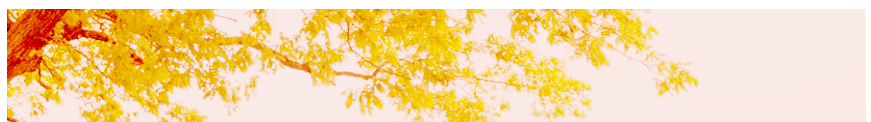
Ricordate che le persone sono diverse e che tutti noi abbiamo esperienze distinte, quindi è molto probabile che anche le nostre esigenze lo siano.

1. Pensate a ciò che è importante per voi nella convivenza (potete anche scriverlo in un elenco).
2. Chiedete al vostro coinquilino cosa ne pensa in generale della vita in una casa di riposo e cosa è importante per lui (ad esempio, da quanto tempo vive qui? Come si trova? A chi si deve rivolgere se ha bisogno di qualcosa? Qual è la sua abituale routine quotidiana? Quali accordi aveva con il suo precedente compagno di stanza? Cosa funzionava? Cosa lo ha infastidito? Cosa vorrebbe che facessimo di diverso?).
3. Ora dite cosa è importante per voi per adattarvi facilmente a una nuova situazione e spiegate il perché. Poi

chiedete al vostro coinquilino quali sono le sue esigenze (ad esempio, sono un po' solitario. Ho vissuto per la maggior parte della mia vita da solo, quindi so che ho bisogno del mio spazio personale. Forse non sono dell'umore giusto per fare lunghe chiacchierate durante la giornata, ma sarei felice di parlare di diversi argomenti durante la cena. E tu?)

Potreste rendervi conto di avere abitudini totalmente diverse dal vostro coinquilino. Un prerequisito per trovare un accordo è esprimere ciò che è importante per voi, cosa che spesso non si fa, e naturalmente mostrare un interesse genuino anche per ciò che conta per l'altra persona. Questo potrebbe non essere sufficiente per una convivenza soddisfacente, ma è il primo passo.

***Le persone sono
diverse e che tutti noi
abbiamo esperienze
distinte.***



Parlare con i più giovani

Lo stile di vita di ogni generazione è diverso e lo sono anche le opinioni che ci siamo formati in base alle nostre esperienze e alla realtà in cui viviamo. È sufficiente essere curiosi di conoscere il punto di vista delle nuove generazioni quando vengono a trovarci, senza cercare di convincerle del proprio punto di vista.

1. Durante una visita di famiglia, quando in una conversazione emerge una questione scottante su cui non siete d'accordo, relativa alla politica, all'attualità della comunità locale o alla famiglia, cercate prima di tutto di scoprire l'opinione degli altri ponendo le seguenti domande: *Cosa ne pensi? Non ci avevo mai pensato in questo modo. Puoi dirmi cosa te lo fa pensare?*
Esprimete poi la vostra opinione personale iniziando con: *Nella mia esperienza... / Per quanto mi riguarda... / Parlando per me stesso... /A mio parere... /Personalmente, penso che...*
2. Verificate come cambierà una conversazione se tralasciate frasi di commento che potreste usare quando parlate con persone più giovani, come ad esempio:
Quando ero giovane, non avevamo.../ La vostra vita è molto più facile della nostra.../ Vedrai quando avrai la mia età / Se ai miei tempi avessimo avuto tutto quello che avete voi oggi.../ I giovani di oggi sono...

Potreste essere sorpresi di quanto tutti si sentano più a loro agio e pronti a parlare se affrontate le conversazioni in questo modo. Il dialogo vi avvicinerà e contribuirà a rendere la visita un'esperienza piacevole.

Organizzazioni responsabili del progetto Dial



Centro Studi Sivis – è un’organizzazione finlandese. Gestito da un’associazione chiamata Opintotoiminnan Keskusliitto, il Centro Studi Sivis promuove l’educazione non formale degli adulti nel settore del volontariato. Ogni anno forniamo quasi 100.000 ore di formazione in collaborazione con le 78 ONG che ne fanno parte. Sosteniamo inoltre l’apprendimento degli adulti fornendo formazione ai formatori e pubblicazioni. Le organizzazioni che ne fanno parte rappresentano i settori della sanità, dell’istruzione e della cultura, della consulenza ai cittadini, dell’ambiente e di altre aree specifiche di attività.

Contatto: toimisto@ok-sivis.fi



CENTRUM
CYFROWE

Centrum Cyfrowe è una ONG polacca che sostiene l’apertura e l’impegno nel mondo digitale. Insieme a esperti e professionisti aperti al cambiamento, creiamo uno spazio per lo sviluppo di nuove idee, competenze e strumenti. Ci sforziamo di garantire che l’interesse sociale sia sempre al primo posto nel rapporto tra uomo e tecnologia, lavoriamo nei settori della cultura e dell’istruzione per sostenere le politiche e la pratica.

Contatto: kontakt@centrumcyfrowe.pl



European Institute for Local Development – è una ONG greca. La nostra missione è fornire strumenti innovativi per la sostenibilità tra le regioni, promuovendo la condivisione di esperienze tra i suoi membri e partner per sostenere la cooperazione internazionale, la creazione di reti di competenze e l'ulteriore progresso e crescita. In particolare, durante la grande crisi finanziaria e sociale, ci sforziamo di fornire soluzioni dirette alle esigenze europee. Sviluppiamo continuamente le nostre attività per diventare un attore sociale dominante a livello nazionale ed europeo.

Contatto: Ioannis Dontas (iduntas@eurolocaldevelopment.org), Manolis Chrysostalis (echrysost@eurolocaldevelopment.org)

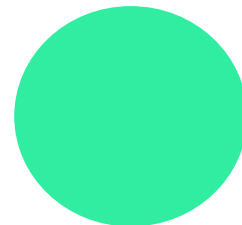
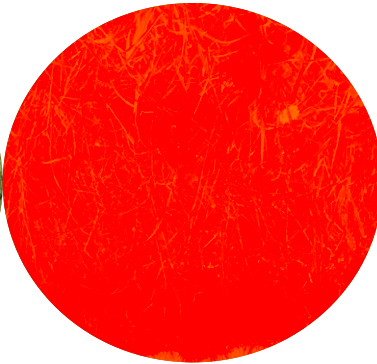


Cooperazione Paesi Emergenti - ONG italiana. CO.P.E. si dedica alla cooperazione allo sviluppo e al volontariato internazionale. È stata fondata nel 1983 ed è un'associazione senza scopo di lucro. Il CO.P.E. è riconosciuto ufficialmente dal Ministero degli Affari Esteri italiano come Attore di Cooperazione Internazionale (ONG) dal 1987 e riconosciuto ufficialmente dall'Agenzia Italiana per la Cooperazione allo Sviluppo dal 2016. Gestiamo progetti di cooperazione allo sviluppo su governance dal basso e diritti umani, protezione dell'infanzia ed empowerment femminile, istruzione e formazione professionale, salute, prevenzione delle malattie e delle disabilità, agricoltura e sicurezza alimentare.

Contatto: Andrea Zalabaiova (edu-eu@cope.it), Giuliana Pitino (eu@cope.it)

Glotta Nova - Glotta Nova è un centro sloveno di formazione per adulti specializzato in soft skills, formazione alla leadership e coaching. Serviamo organizzazioni e individui del settore pubblico e privato per raggiungere competenze di ampio respiro (comunicazione, lavoro di squadra e cooperazione, public speaking, formazione dei formatori, mentoring, leadership e coaching), che si riflettono nella loro crescita professionale e personale.

Contatto: Karmen Šemrl (karmen@glottanova.si),
Bernarda Potočnik (bernarda.p@glottanova.si)



Fonti e referenze

1. Hal Saunders: *A Public Peace Process* (2001); *Politics is about Relationship* (2005); *Sustained Dialogue in Conflict* (2012).
2. David Bohm: *On Dialogue* (2004), Available at: <https://www.arenablock.com/block/8098185> (dostęp 6.08.2023).
3. Eratauko.fi
4. Hyvinvoiva järjestö-sivusto: <https://hyvinvoiva-jarjesto.humak.fi/kohtaamisen-taidot-teemapaketti-osa-2-vaikeat-tilanteet/>
5. Dialogiakatemia 2021. Pidättely on yksi dialogin hyveistä. <https://dialogiakatemia.fi/2021/03/08/pidattely-on-yksi-dialogin-hyveista/>
6. Suuttumisen ilmaisu rakentavasti. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/aggression-omahoito-ohjelma/8-suuttumisen-ilmaisu-rakentavasti>
7. Amnesty International, <https://www.amnesty.org.pl/dialog-o-prawach-czlowieka/>



Autori

Finlandia: Marion Fields, Milla Holmberg

Grecia: Ioannis Dontas (idontas@eurolocaldevelopment.org), Manolis Chrysostalis (echrysost@eurolocaldevelopment.org)

Italia: Andrea Zalabaiova (edu-eu@cope.it), Giuliana Piti-
no (eu@cope.it);

Polonia: Aleksandra Czetwertyńska, Katarzyna Werner
(kontakt@centrumcyfrowe.pl)

Slovenia: Karmen Šemrl (karmen@glottanova.si),
Bernarda Potočnik (bernarda.p@glottanova.si)

