

Quanto sono empatico?!



Per svolgere questa scheda in maniera efficace è necessario che tu dedichi a te stesso 5 minuti di riflessione in un ambiente tranquillo e riservato. Rileggi quanto scritto alla fine, senza giudizio verso te stesso, e in un altro momento, se credi ti possa servire, condividi con un amico o confidente ciò che ti ha colpito.

Buona scoperta!

Durante le conversazioni, che intrattieni quotidianamente o e nella fattispecie nell'ambito lavorativo, cosa osservi e/o cosa ascolti?

- ✓ Quali sentimenti ritieni abbia espresso l'altro?

(Frustrazione, rabbia, paura, tristezza, ecc.)

- ✓ Quali segnali hai colto che ti hanno aiutato a capirlo?

(L'altro sudava, gesticolava, sorrideva, balbettava, ecc.)

- ✓ Quali sono state le tue reazioni?

(Mi sono allontanato fisicamente, mi sono seduto per ascoltarlo meglio, pensavo ad altro, ecc.)

Quali atteggiamenti e comportamenti ritieni caratterizzino la tua capacità di empatizzare?

Cosa ritieni tu possa fare per migliorare la tua capacità di essere empatico con gli altri?
