

Ascoltare Terza Sessione - 22 maggio 2022 - Workshop - Active Listening/Ascolto Attivo

"La grammatica dell'accompagnare" Percorso di formazione all'accompagnamento per operatori pastorali - Archidiocesi Trani.

Scopo

Utilizzare i principi dell'ascolto attivo e dell'accompagnamento per approfondire e riflettere (su una domanda, sulla realtà dell'altro, ecc.).

Introduzione

Spesso, quando riflettiamo e discutiamo, tendiamo a concentrarci su varie persone e domande contemporaneamente, spostando continuamente la nostra attenzione e il nostro focus.

Nel frattempo, quando ascoltiamo gli altri, tendiamo a farlo in modo orientato alla discussione, pensando a "cosa dirò dopo", piuttosto che ascoltare l'altro con piena presenza e attenzione.

Usando l'ascolto attivo si concentra su una persona alla volta. Questo è un modo efficace per approfondire insieme la realtà dell'altra/o.

I tre ruoli che i singoli assumeranno durante l'esercitazione.

Il soggetto (15 minuti):

- Il ruolo del soggetto è quello di **esplorare la domanda dalla sua prospettiva personale.**
- La persona che ricopre questo ruolo deve tenere presente che **deve lasciare che l'attenzione si concentri su di sé e che la sua riflessione fluisca in modo naturale, guidata dall'ascoltatore attivo.**

L'ascoltatore attivo:

- Il ruolo dell'ascoltatore attivo è quello di **ascoltare con piena presenza e concentrazione.**
- Ascoltare con tutto il corpo, essere curioso, osservare, **parafrasare ciò che sente e guidare il soggetto con domande aperte.**
- Questa persona deve tenere a mente: **fare domande aperte per sostenere la riflessione del soggetto; non dare consigli; ascoltare con tutto il corpo.**

L'osservatore (5 minuti):

- Il ruolo dell'osservatore è quello di **osservare il processo senza parlare.**
- Fare **osservazioni da una prospettiva esterna, vedere e sentire cose che l'ascoltatore e il soggetto non possono vedere.**
- Questa persona deve tenere a mente: **rimanere in silenzio durante il processo; osservare e prendere appunti su ciò che si vede e si sente; dopo che il soggetto ha finito, condividere le osservazioni con gli altri.**

Indicazioni:

Domanda: *(La domanda è ciò che ogni **soggetto** approfondirà).*

Perché, e in che maniera, nell'accompagnamento l'ascolto integrale è importante, sia per l'accompagnato che per l'accompagnatore?

- Organizzarsi in gruppi di tre.
- Ogni partecipante deve **ricoprire ogni ruolo per 20 minuti.**
- Il **tempo totale è di un'ora** così che in ogni gruppo si può fare tre turni da 20 minuti ognuno.
- Ogni gruppo deve prestare attenzione al tempo e assicurarsi che ci siano tre turni uguali.