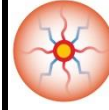




1. OSSERVAZIONE/PERCEZIONE

Descrivi il conflitto come un registratore / una videocamera.

Cosa ho visto, cosa ho sentito, cosa è stato detto?



2. EMOZIONI

Quali emozioni provo? Cosa succede dentro di me?

Quando penso alla situazione mi sento... (p.e. insoddisfatto, triste, ansioso ...)



Pensieri e giudizi possono anche esserci:



3. BISOGNI

Quale bisogno universale non è soddisfatto?

Cosa voglio vivere, che esperienza voglio fare?

- comunità, amici, appartenenza, partecipazione
- connessione, attenzione (ricevere/dare)
- essere sentito e capito
- capire le altre persone / capire me stesso
- gioco, divertimento, leggerezza
- pace, rilassamento
- mostrare le mie abilità, competenze/capacità, per essere visto
- apprendimento, ricerca, scoperta, crescita
- scegliere e decidere per te stesso - autonomia - libertà
- fairness, onestà, parità di trattamento
- fiducia, protezione, sicurezza
- ho bisogno di aiuto / voglio dare aiuto, contribuire, condividere
- senso, efficacia
- apprezzamento, riconoscimento
- considerazione, attenzione (rispetto)



4. RICHIESTA

Cosa può fare l'altro (o io stessa) ora per me?

(Esprimiti in modo affermativo, non dire, ciò che NON vuoi.)

Richiesta di azione

a) Ti prego di fare .../ Per favore dimmi ... _____

_____ . Sei disponibile a fare ciò?

Richieste di connessione

b) P.f. dimmi come ti senti sentendomi dire ciò. (= elementi cnv 1-3)

c) P.f. dimmi cosa mi hai sentito dire? (scopo: Voglio chiarire se sono riuscito ad esprimermi come volevo.)

Il processo CNV: Suggerimento discorsivo dei 4 elementi

IO



TU

Quando sento/vedo ...,
provo / mi sento ... (sentimento),
perché ho bisogno ... (bisogno).

Per favore, dimmi/fai ...
(una delle 3 richieste).

Quando senti/vedi ...,
provi / ti senti ... (sentimento),
perché hai bisogno ... (bisogno).

e ti piacerebbe/vorresti ...