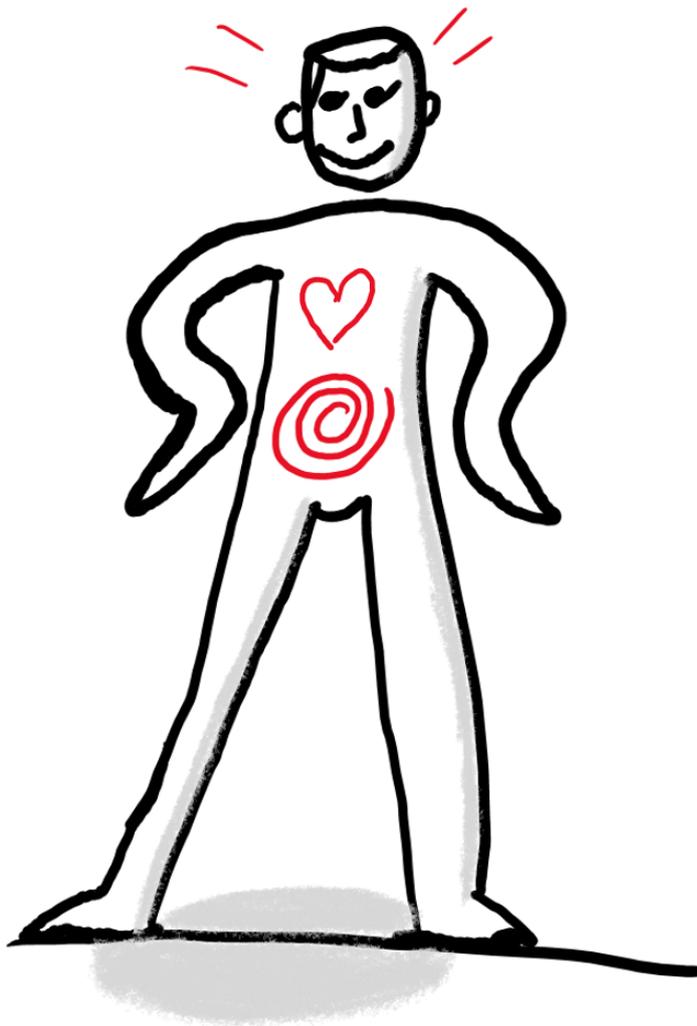




## Quattro fasi di comunicazione positiva

### Il mio mondo – espressione del sé



#### 1. Ossevazione

Cosa è successo? (Fatti)

*Quando vedo/sento, che...*

#### 2. Sensazione

Come mi sento in questo momento?

Come ti senti in questo momento?

*... allora io mi sento...*

#### 3. Bisogni

Di cosa ho bisogno in questo momento?

Di cosa hai bisogno in questo momento?

*perché ho bisogno di... / perché... è importante per me.*

#### 4. Richiesta

Cosa dovrebbe succedere adesso?

*Io ora...*

*Ti dispiacerebbe...? Potresti... ? per favore...?*



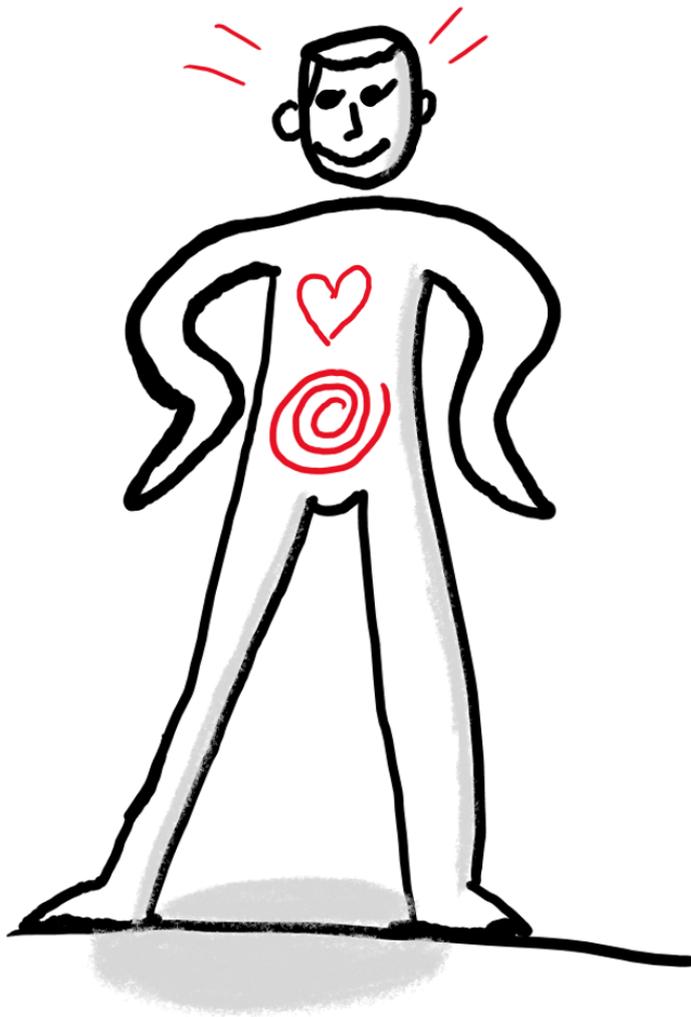
This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



## Quattro fasi di comunicazione positiva

### Comprendere il tuo mondo

#### Ascolto



##### 1. Osservazione

Cosa è successo? (Fatti)

*Quando vedi/senti, che...*

##### 2. Sensazione

Come mi sento in questo momento?  
Come ti senti in questo momento?

*Allora tu sei...*

##### 3. Bisogno

Di cosa ho bisogno in questo momento? Di cosa hai bisogno in questo momento?

*Perché hai bisogno... / perché... è importante per te.*

##### 4. Richiesta

Cosa dovrebbe succedere adesso?

*Ti piacerebbe, che... ?*



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

