

D[∞]
& M

COMENIO

& DIDATTICA
MANAGEMENT ∞



21 ottobre 2022



LUOGHI, CONTESTI E RELAZIONI

di Barbara Martini



CONOSCIAMOCI MEGLIO



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TORINO
ALMA UNIVERSITAS
TAURINENSIS



Barbara Martini

氣功
qi gong



LUOGHI

CONTESTI

RELAZIONI



RESILIENZA

CAMBIAMENTO

ACCETTAZIONE

NONOSTANTE



STANCHEZZA

- ✿ Facciamo una cosa che pianificata per domani oggi e una che pianificata oggi domani, ci darà la sensazione di padroneggiare il tempo e i cambiamenti che ci impongono
- ✿ Accettiamoci con i nostri momenti di debolezza e stanchezza e non esitiamo a chiedere aiuto
- ✿ Cerchiamo il bello in quello che facciamo, immagini, suoni, profumi che vi piacciono e che vi possano fare stare bene
- ✿ Condividiamo con altri le impressioni, sensazioni, paure: lo scambio le rende meno “potenti” e combatte la solitudine del manager didattico (e di qualsiasi essere umano)
- ✿ Viviamo nel presente: il passato genera depressione, il futuro ansia

PRIORITA'

IMPORTANZA

PAUSA



URGENZA

DECISIONE

- ✿ Sia che siamo in smart working sia che siamo in ufficio manteniamo una routine scandita nei tempi e negli spazi
- ✿ Impariamo a dire di no (quando dico di si a che cosa di me dico no)
- ✿ Evitiamo di perderci nei dettagli o nelle riletture: la perfezione non esiste e gli errori sono una grande fonte di apprendimento
- ✿ Facciamo pause coi colleghi, i caffè sono utili per riprendere la buona abitudine di staccare e di gestire relazioni leggere
- ✿ Regaliamo tempo a colleghi, amici, persone care e soprattutto a noi stessi
- ✿ Separiamo l'urgenza dall'importanza e avremo la priorità con cui lavorare

CHIAREZZA

CONCISIONE

CORRETTEZZA

CONCRETEZZA

COINVOLGIMENTO



- 🌸 Diamo dei feedback, sia positivi che negativi alle persone con cui lavoriamo: vuol dire tu esisti per me, dedico del tempo per farti crescere, mi espongo per creare qualcosa con te
- 🌸 Quando siamo online rispettiamo l'altro spegnendo il telefonino, senza guardare (troppo) le mail
- 🌸 Per comprendere quel che un altro sta dicendo, facciamo finta per un istante che abbia ragione e chiediamogli di aiutarci a capire il suo punto di vista
- 🌸 Ricordiamo le 5 C della comunicazione: *chiarezza* (il mio interlocutore deve capirmi), *concretezza* (faccio esempi), *correttezza* (sono gentile e rispettoso), *concisione* (non mi dilungo), *coinvolgimento* (faccio sentire al mio interlocutore che è importante)

DIVERSITA' SCAMBIO

ACCETTAZIONE

CONFRONTO

RISPETTO



- ☼ Siamo gentili con noi stessi: valorizziamo le nostre risorse, non permettiamo che gli altri ci dicano che non valiamo, facciamoci dei piccoli doni
- ☼ Usiamo toni e parole “garbate” con i nostri interlocutori, sempre, anche quando ci aggrediscono: chi aggredisce ha sempre paura di qualcosa o di qualcuno e accogliere la sua paura sicuramente facilita la creazione di una relazione più funzionale
- ☼ Accettiamo che non sempre possiamo essere gentili, le nostre emozioni sono preziose e non sempre riusciamo a mantenere un atteggiamento pacato e sereno
- ☼ Usiamo due parole «magiche»: scusa e grazie!



INCONTRANDOCI...



QUI E ORA

NO MULTITASKING

ESSERE PRESENTI

CONFRONTO

DETOX DIGITALE

Consapevolezza



- ☼ Detox digitale: proviamo a non usare il telefono, la tv, il pc per un'ora da quando ci alziamo. Quando guardiamo la tv la sera, niente telefonino e viceversa!
- ☼ Un piccolo esercizio: prendiamo un quadretto di cioccolato (o un altro cibo che vi piaccia) e sperimentiamolo coi tutti i nostri sensi
- ☼ Prova della mascherina che cosa succedeva quando la toglievamo? Un piacere intenso, l'aria fresca, la sensazione di piacere e sollievo. Ecco, proviamo ad ogni respiro di respirare come fosse la prima volta!
- ☼ Ogni tanto fermiamoci e chiediamoci: Che cosa sento? Che cosa accade? Quali pensieri? Quali emozioni? E poi lasciamole andare....

Torniamo a guardarci negli occhi:

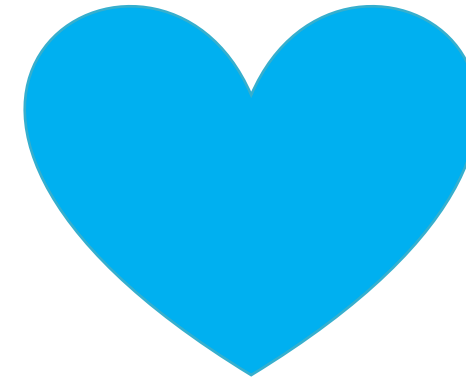
Possiamo avere tutti i mezzi di comunicazione del mondo, ma niente, assolutamente niente, sostituisce lo sguardo dell'essere umano

(Paulo Coelho)

*“Ho deciso di essere felice
perché fa bene alla mia salute.”*

VOLTAIRE

Grazie di



*Per continuare il dialogo
barbara.martini@gmial.com
info@lineatenei.it*