

CAPACITA' DI ASCOLTO

COMPORAMENTI DI ASCOLTO

quasi sempre

spesso

qualche
volta

quasi
mai

	COMPORAMENTI DI ASCOLTO	quasi sempre	spesso	qualche volta	quasi mai
1	Smetti di ascoltare chi dice qualcosa su cui non sei d'accordo?				
2	Ti concentri su quanto viene detto, anche se non ti interessa?				
3	Quando presumi di indovinare che cosa stanno per dirti, smetti di ascoltare?				
4	Ripeti con parole tue quanto l'interlocutore ha appena detto?				
5	Ascolti il punto di vista di un altro, anche se è diverso dal tuo?				
6	Fai tesoro di tutto quanto si dice, anche se diverso dal tuo punto di vista?				
7	Ti preoccupi di chiedere il significato delle parole che non conosci?				
8	Pensi a come ribattere mentre ti stanno ancora parlando?				
9	Fingi di ascoltare attentamente anche quando non ascolti affatto?				
10	Pensi ad altro mentre gli altri parlano?				
11	Ascolti l'intero messaggio del tuo interlocutore, sia per quanto riguarda il verbale che il non verbale?				
12	Ti rendi conto che le parole non hanno esattamente lo stesso significato per tutti?				
13	Ascolti solo quel che ti interessa, trascurando il resto del messaggio?				
14	Guardi l'interlocutore?				
15	Ti concentri sulle parole di chi parla senza preoccuparti delle sue espressioni?				

COMPORAMENTI DI ASCOLTO

quasi sempre

spesso

qualche
voltaquasi
mai

16	Sai quali sono le parole o le frasi capaci di suscitare in te una reazione emotiva?				
17	Rifletti su ciò che vuoi ottenere con la tua comunicazione?				
18	Aspetti l'occasione migliore per comunicare quel che vuoi dire?				
19	Pensi a come potrebbe reagire il tuo interlocutore?				
20	Scegli la maniera migliore (scritta, orale, al telefono, sulla lavagna..ecc) di comunicare?				
21	Osservi l'espressione dell'interlocutore (preoccupata, ostile, indifferente, timida....)				
22	Interrompi il tuo interlocutore quando sta ancora parlando?				
23	Tendi a presumere che l'interlocutore sappia già di che si tratta?				
24	Lasci che l'interlocutore esprima la sua ostilità verso di te senza interromperlo immediatamente?				
25	Ti eserciti regolarmente per migliorare la tua capacità di ascolto?				
26	Prendi appunti, per poter ricordare meglio?				
27	Riesci a mantenere la concentrazione senza farti distrarre da suoni o rumori?				
28	Ascolti senza giudicare o criticare chi parla?				
29	Ripeti messaggi o istruzioni per essere sicuro di aver ben capito?				
30	Ti fai un'idea dello stato d'animo in cui si trova chi ti sta parlando?				

EVIDENZIARE (cerchietto o croce)
il valore nella colonna in base alla risposta data

	Quasi sempre	Spesso	Qualche volta	Quasi mai
1	1	2	3	4
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	4	3	2	1
5	4	3	2	1
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	1	2	3	4
9	1	2	3	4
10	1	2	3	4
11	4	3	2	1
12	4	3	2	1
13	1	2	3	4
14	4	3	2	1
15	1	2	3	4
16	4	3	2	1
17	4	3	2	1
18	4	3	2	1
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
21	4	3	2	1
22	1	2	3	4
23	1	2	3	4
24	4	3	2	1
25	4	3	2	1
26	4	3	2	1
27	4	3	2	1
28	4	3	2	1
29	4	3	2	1
30	4	3	2	1

Tratto da Burley-Allen *Imparare ad ascoltare*, Franco Angeli, Milano 2005,2012

105 – 120 **OTTIMA**
89 – 104 **BUONA**
73 – 88 **MIGLIORABILE**
57 – 72 **INADEGUATA**