

Lo stile comunicativo e relazionale

Come accrescere la tua professionalità
di
DIRIGENTE SPORTIVO



- **Empatia,**
- **Gestione delle emozioni,**
- **Gestione delle relazioni interpersonali,**
- **Autoconsapevolezza,**
- **Gestione dello stress.**

Il sistema comunicativo umano



LA COMUNICAZIONE AVVIENE ATTRAVERSO
UNA PLURALITÀ DI CODICI IN RELAZIONE TRA LORO

VERBALE



**NON VERBALE
VOCALE**



**NON VERBALE
CINESICO (motorio)**



MOVIMENTI DEL CORPO
(soprattutto espressioni facciali)

55%

VOCALE
(volume, tono, ritmo)

38%

7%

VERBALE
(parole)

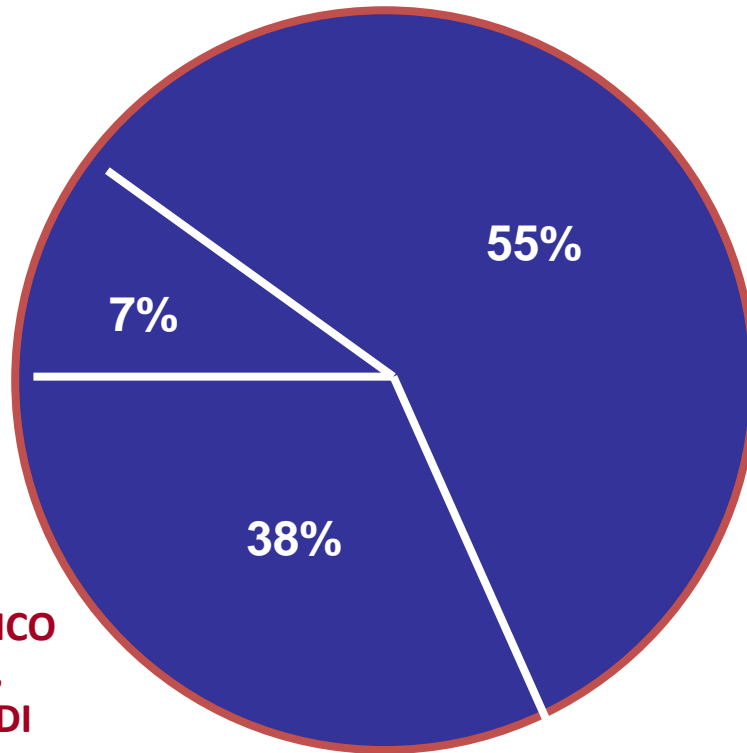
Elementi fondamentali di ogni processo comunicativo

Il significato che gli altri attribuiscono alla nostra comunicazione dipende dalle parole, dal tono della voce, dal **linguaggio del corpo**

**MESSAGGIO
VERBALE**
Cosa comunico

**LINGUAGGIO
DEL CORPO**
Come comunico

**PARALINGUISTICO
TONO, TIMBRO,
VOLUME, ETC DI
VOCE**
Come comunico



La dispersione della comunicazione

Emittente

vuole
comunicare

100%



Riesce a
comunicare

70%

Ricevente riceve

50%



Capisce

20%



Ricorda

10%

La perdita di informazioni

Ciò che vogliamo significare

Ciò che realmente diciamo

Ciò che l'altro sente

**Ciò che l'altro
ritiene di
aver capito**

Comunicazione multimodale

- Un utilizzo congiunto delle diverse modalità comunicative produce i risultati più efficaci.
- L'APPRENDIMENTO varia al variare delle tecniche comunicative e dunque dei diversi canali di percezione.

Tecniche di comunicazione	Canali di percezione	% di apprendimento
• Verbale	solo udito	20%
• Grafico, iconica, gestuale	solo vista	30%
• Mista	udito e vista	50%
• Mista	udito+vista+parola	70%
• Mista + sperimentazione	udito+vista+parole+ uso	90%



La comunicazione non verbale

Il linguaggio del corpo

- ***la postura***
- ***lo sguardo***
- ***la mimica facciale***
- ***la gestualità***
- ***le espressioni del volto***
- ***i rapporti spaziali che si creano con le altre persone (la distanza)***
- ***i movimenti del tronco, degli arti, del capo***
- ***l'abbigliamento***



- Dizione
- Punteggiatura
- Gesto
- Pause
- Il calore ossia er core
- Espressività

I 4 CANALI DELLA COMUNICAZIONE NON VERBALE

I canali comunicativi del corpo sono semplici ed efficaci .

La comunicazione non verbale, primo linguaggio emotivo della psicologia analogica, si manifesta attraverso 4 canali espressivi.

I 4 CANALI DELLA COMUNICAZIONE NON VERBALE

1. PROSSEMICA
2. CINESICA
3. PARALINGUISTICA
4. DIGITALE

I 4 CANALI DELLA COMUNICAZIONE NON VERBALE

1. PROSSEMICA

E' la gestione dello spazio come forma di comunicazione e di reazione di tensione, con la capacità di individuare le distanze da tenere nel momento di tensione, per calibrarle al meglio.

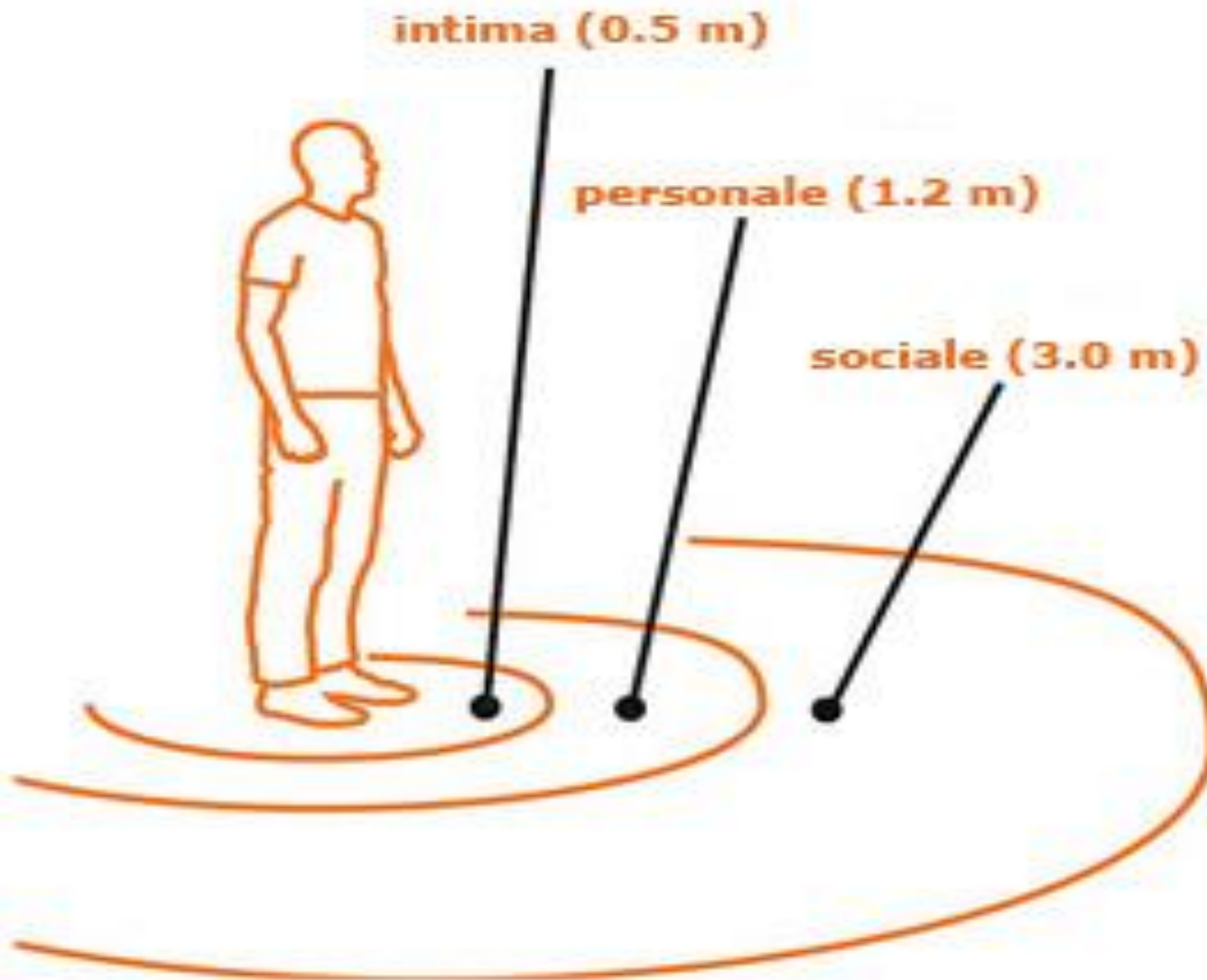
I 4 CANALI DELLA COMUNICAZIONE NON VERBALE

1. PROSSEMICA

Esistono 4 sfere prossemiche:

- 1) Intima
- 2) Personale
- 3) Sociale
- 4) Pubblica

LA PROSSEMICA



I 4 CANALI DELLA COMUNICAZIONE NON VERBALE

2. CINESICA

E' la gestione della gestualità e della mimica, cioè l'uso intenzionale di alcuni particolari segni e gesti in relazione all'espressione dell'interlocutore.

Cinesica

Insieme di movimenti utilizzati per completare un discorso e aggiungere un significato maggiore all'argomento trattato.

LA CINESICA SI SUDDIVIDE IN:

```
graph TD; A[LA CINESICA SI SUDDIVIDE IN:] --> B[Gesti]; A --> C[Espressioni facciali]; A --> D[Sguardi];
```

Gesti

Espressioni facciali

Sguardi

I 4 CANALI DELLA COMUNICAZIONE NON VERBALE

3. PARALINGUISTICA

E' l'insieme di tutti i valori tonali, i suoni, la cadenza, la velocità. Certi suoni, rumori possono generare tensione ed eccitare l'inconscio

2) La comunicazione Paraverbale

Il 38% della comunicazione, passa attraverso il Tono, il Timbro, il Volume, l'Inflessione della voce. Questo significa che se vogliamo avere l'attenzione del nostro interlocutore e farci capire, dobbiamo assolutamente tenere in considerazione questo dato.



I 4 CANALI DELLA COMUNICAZIONE NON VERBALE

4. DIGITALE

È il contatto fisico, e quindi l'annullamento della prossemica, con l'uso intenzionale di particolare tocamenti.

È importante conoscere quale tipo di contatto fisico è gradito per entrare in empatia con il soggetto

- In un contesto di **apprendimento** sereno, il cervello trasforma l'adrenalina in **noradrenalina**, un ormone che facilita la creazione delle sinapsi e quindi l'apprendimento.

- In uno stato di stress invece il corpo produce il **cortisolo**, il cosiddetto ormone dello stress, che blocca l'apprendimento.

- Sfida, sorriso e divertimento creano quindi facilmente le sinapsi.
- Paura, stress e ansia da prestazione, al contrario, le inibiscono.