

## Comunicare in modo autorevole con il Bastone di Carote

La comunicazione esiste nel rapporto che si crea tra le rappresentazioni interne (come pensiamo che funzioni il mondo) delle persone. Alzare il livello di consapevolezza della **struttura** (uso delle parole, tono della voce e gestione del corpo) della propria comunicazione e osservare con attenzione quella contestuale degli altri, ci permette di avere maggiori informazioni a disposizione per essere più efficaci. La mente ha sempre bisogno di informazioni precise per progettare il cosa fare (ragionare). *Informazioni non specifiche* (effetto “gruviera”), oltre a creare ambiguità rappresentative sul come fare, vengono automaticamente riempite con le nostre convinzioni e presupposizioni su quello che dovrebbe succedere. E nascono le incomprensioni.

A cosa prestare attenzione per Comunicare le nostre intenzioni in modo chiaro ed efficace?

PRIMA di agire serve avere in testa il Processo in atto:

- . Qual è il mio Stato mentale? e quello dell'altro/i?
- . Serve un punto d'incontro per allinearsi con l'altro? (parole–fisiologia-ambiente)
- . Qual è il mio personale motivo per fare questa comunicazione?
- . Cosa voglio comunicare e in che ordine?
- . Come è l'ambiente fisico a disposizione e Quanto tempo ho?

POI attenzione concentrata sulle parole e sulla fisiologia

### Tre cose importanti da sapere

- a. Ogni comportamento è sia una comunicazione esterna con l'ambiente, sia una comunicazione con il proprio interno (cerchiamo sempre conferme a quello che pensiamo).
- b. Ogni comunicazione è di superficie (Contenuto verbale) e di profondità (Struttura rappresentativa interna o Immagine mentali).
- c. Ogni comportamento è solo e sempre un “effetto” della nostra comunicazione ed è coerente con una nostra convinzione.

### Metodi usati per Comunicare

Metodo “Bastone e Carota” Funziona bene in quanto produce prima regole di contesto (premi e punizioni) per spingere a creare azioni.

Metodo “+ Bastone” Funziona abbastanza bene per dare uno scossone iniziale ma, se protratto nel tempo, fa produrre solo emozioni in negativo (paura e rabbia) che bloccano la capacità di ragionare nella parte più arcaica del cervello. Sotto stress non sempre si riesce a mettere in pratica quello che si è imparato. Fa agire in uno Stato mentale di passività appresa.

Metodo “+ Carota” è il meno funzionale dei tre, crea ambivalenza emotiva, dipendenza e poca spinta all'autonomia decisionale.

***Metodo del “Bastone di carote”*** è il metodo che lascia più tracce nel processo di comunicazione e di apprendimento, dove serve essere funzionali per passare poche informazioni condensate e direzionali per far imparare qualcosa di specifico. È quello che lascia più tracce in memoria e uno Stato mentale potenziato quando si affrontano eventi e situazioni sotto stress.

In che Stato mentale sono/è...

Poi, se serve creo un Ponte comunicativo (Rapport = ricalco situazionale/verbale/fisico e poi guida)

Poi decido quali info voglio passare, in che ordine e come passarle al meglio

Poi spingo a scegliere quale situazione è migliore tra due alternative che posso proporre (seguo la legge della Coerenza Interna = chi sceglie di fare qualcosa se la stampa dentro).