



studiotalgente

dialogo e creatività

viale felissent, 84/1 - 31100 treviso - italy - tel. +39 0422 424265  
franco@tagliente.com - www.studiotagliente.com - skype: taglientestudio



## CINQUE ESERCIZI CHE RENDONO FECONDO IL LAVORO DI GRUPPO

post del 29 settembre 2008

### 1. Controllo dei pensieri

- Durante l'incontro **si segua con coscienza il corso dei pensieri espressi dagli altri**, ci si concentri su di essi, non sui propri.
- Nei nostri interventi si cerchi di **esprimere i propri pensieri in modo comprensibile** tenendo presente che **quando si parla lo si fa per gli altri**.

### 2. Controllo della volontà

- Si colga il **momento giusto per prendere la parola**. Non lo si faccia sotto la spinta di un impulso incontrollato. Non si tolga la parola ad altri.
- Se si nota che si ha la tendenza a parlare molto, **si scelga consapevolmente di lasciare spazio** perché intervengano gli altri.

### 3. Controllo dei sentimenti

- Quando ci si esprime **si faccia in modo che i propri sentimenti non interferiscano su quel che si dice**; non si reagisca con emozioni incontrollate: non significa non averne, bensì dominarle.

### 4. Cercare la positività

- In ogni contributo **sforzarsi di vedere ciò che è positivo** e quando si trova il negativo si cerchi l'aspetto di esso positivo cancellando pregiudizi e prevenzioni.

### 5. Cercare il nuovo

- Si scopra **qualcosa di nuovo in ogni intervento**, qualcosa che prima non si conosceva.
- Non si pensi subito: "Questo lo sapevo già".
- Si rimanga **aperti a tutto ciò che arriva**, disposti a credere anche a ciò che di primo acchito appare inverosimile.
- Si osservi come **ogni pregiudizio che cresce in noi blocca nuove esperienze**.

Di Franco Tagliente