



- **NAME OF THE TOOL**

TECNICA DEL BANCO DI NEBBIA

- **DESCRIPTION OF THE TOOL**

Applicare la tecnica del banco di nebbia può aiutarci a gestire con successo qualsiasi critica o confronto. È semplice ed è fondamentale nell'area delle abilità sociali. È una risorsa altamente efficace basata sull'assertività che tutti meritiamo di conoscere e applicare nella nostra vita quotidiana.

Cosa succede se stai guidando lungo la strada e improvvisamente incontri un banco di nebbia? La cosa naturale da fare è rallentare e frenare. Allora possiamo rallentare e vedere meglio la strada. Ebbene, che ci crediate o no, questa situazione può aiutarci a sviluppare e migliorare le nostre abilità sociali. La tecnica del banco di nebbia ci spinge a rallentare, a rallentare le emozioni che proviamo ci spingono a reagire in modo impulsivo a ciò che non è di nostro gradimento.

Ad esempio, in caso di critiche inaspettate, potremmo sentirci arrabbiati e tentati di reagire in un modo che non vorremmo davvero.

Situazioni imbarazzanti o conflittuali possono far emergere una parte di noi stessi che sentiamo di non poter o difficilmente possiamo controllare.

Una parte di noi che vuole proteggersi da ciò che sentiamo è un attacco o ci sta imbarazzando. Pensieri come "mi giudica", "non mi stima", "vuole umiliarmi" provocheranno una reazione che è il risultato di nervi ed emozioni che sono in superficie.



• OBJECTIVES OF THE TOOL

- **Obiettivo 1.** Uno degli scopi della tecnica del banco di nebbia è quello di regolare i pensieri negativi e irrazionali.
- **Obiettivo 2.** Permetterci di osservare le nostre emozioni in modo da poter gestire il loro messaggio nel modo che più ci aggrada.
- **Obiettivo 3.** Rendersi conto di quanto sia importante fermarsi. Almeno fino a quando non potremo vedere più chiaramente la situazione.

• CONNECTION THE TOOL WITH THE SKILL

Si prega di spiegare la connessione di questo strumento con l'abilità e come questo strumento aiuta a sviluppare le abilità.

È importante sapere quali informazioni forniremo e come darle. Una scarsa comunicazione sui risultati, la diagnosi o il trattamento può sollevare dubbi sulla professionalità con cui lavoriamo e influenzare il resto del processo.

Come suggerisce il nome della tecnica, il "banco di nebbia" può essere paragonato alla sensazione che si prova quando si guida lungo la strada e ci si imbatte in un denso strato di nebbia. Cosa facciamo in questo caso? La nebbia ci costringe a rallentare, frenare e rallentare. Questo è esattamente ciò che faremo di fronte a un attacco verbale, una critica o una discussione a livello comunicativo. Quello che dobbiamo fare è trovare qualcosa su cui possiamo essere d'accordo nella critica che viene fatta, anche se solo in piccola parte, essere d'accordo con l'interlocutore e rimandarla per il momento che decidiamo, un momento in cui siamo più tranquilli, quando abbiamo più tempo [...] e quindi ci sentiamo di affrontare le critiche. Cerchiamo semplicemente un punto d'accordo nel discorso dell'altro; questo li tranquillizzerà, poiché sentiranno che la loro critica è stata almeno in parte accolta, e rimandiamo la discussione per un'altra volta.



- **RESOURCES AND MATERIALS**

Non hai bisogno di materiale specifico per esercitarti con questo strumento ma è consigliabile praticare il roleplay, dove puoi praticare questa tecnica interpretando ruoli diversi. A volte nel ruolo di assertivo e altre volte nel ruolo di critico.

- **IMPLEMENTATION OF THE TOOL**

Prima di tutto, dobbiamo ricordare l'aspetto chiave di questa tecnica. Consiste nell'aver in parte ragione mantenendo l'integrità e il proprio punto di vista. Qualcosa che sembra così difficile può essere raggiunto in modo semplice.

Un esempio: qualcuno ci dice che sul lavoro siamo troppo molli e che ci manca l'iniziativa. Questa è una critica in piena regola. Quello che facciamo è quanto segue:

A) Ci riconosciamo davvero in quell'affermazione: è vero che posso essere mollo, non lo nego. Ma essere riflessivo e prudente mi permette di prendere decisioni migliori. L'iniziativa che porta frutto viene dalla pazienza e dalla sicurezza di sé.

B) Non perderemo la calma, non cederemo dalla nostra posizione ma non lasceremo che le nostre emozioni abbiano la meglio su di noi.

- **WHAT YOU LEARN**

Quali sono i vantaggi che si ottengono praticando questa abilità?

- o Imparare a praticare l'assertività ti aiuta a sentirti più sicuro e a comunicare in modo più efficace.
- o Imparare ad evitare il confronto e le critiche diffuse.
- o Lavorare sull'assertività nella comunicazione. Imparerai a comunicare il tuo messaggio in modo chiaro e sicuro rispettando i diritti degli altri, generando una percezione di rispetto e credibilità