

LIFE SKILLS



GUIDA ALL'INTERAZIONE

Powered by:



10 CONSIGLI PER MIGLIORARE LE TUE CAPACITÀ INTERPERSONALI!

1. Presta attenzione

Quando qualcuno si rivolge a te, presta attenzione. Se possibile, interrompi quello che stai facendo; se no, chiedi al tuo interlocutore di aspettare un minuto finché non potrai dargli la tua piena attenzione. Guarda chi ti sta parlando negli occhi e sii attivo nel processo di ascolto, annuendo e dando al tuo interlocutore altri feedback verbali.

2. Mostrati interessato

Alla maggior parte delle persone piace quando qualcuno si mostra genuinamente interessato alle loro vite. Impegnati a ricordare dettagli personali sui tuoi interlocutori: basteranno pochi minuti per intraprendere delle conversazioni amichevoli con loro nei momenti liberi.

3. Capisci quando fare un passo indietro

Sii rispettoso del tempo altrui. Se qualcuno è nel mezzo di una conversazione o sta svolgendo un compito, torna più tardi quando non sarà più impegnato. Allo stesso modo, non chiedere ad altri di svolgere i tuoi compiti, a meno che non ci sia una ragione davvero buona per farlo, e cerca sempre di non invadere il tempo libero altrui.

4. Comunica efficacemente

Preparati a ogni tipo di situazione e adatta il tuo naturale stile di comunicazione al tuo pubblico e al contesto: per esempio, se sei una persona estroversa, allenati a evitare di lanciarti in determinati discorsi se non strettamente necessario. Se invece sei una persona introversa, allenati a esprimere i tuoi pensieri e le tue osservazioni in maniera chiara.

5. Sii positivo, educato e rispettoso

Dimostrare cortesia, rispetto e un atteggiamento positivo è fondamentale per creare un rapporto con chi ti è intorno. Tratta gli altri come vorresti loro facessero con te per evitare di urtare qualsiasi persona. Impegnati a presentare le tue critiche sempre in maniera costruttiva. Sii entusiasta di fronte alle nuove sfide e cerca sempre di essere orientato alla soluzione dei problemi.

6. Mostra apprezzamento e condividi i meriti

Ringraziare i tuoi compagni di studio, i tuoi insegnanti e chiunque altro per i loro input o il loro supporto non costa nulla e rende il lavorare insieme molto più piacevole. Inoltre, condividi i meriti con chi ha lavorato con te a un progetto o ti ha assistito in qualsiasi maniera. Quando qualcuno si sente rispettato per il suo lavoro si creano nuove e più efficienti relazioni lavorative per il futuro.

7. Assumiti le responsabilità dei tuoi errori

A nessuno piace essere additato. Se fai un errore, non dare ad altri la colpa rendendoli così tuoi antagonisti, ma assumitene la responsabilità. Anche se il tuo insegnante si innervosisce, prendi i tuoi errori come un'esperienza formativa. Ti renderà più forte e ti aiuterà a crescere nel tuo percorso di studio.

8. Mantieni i tuoi impegni

Se ti impegni a finire un progetto per la fine della settimana, fallo. Non sottovalutare mai il tempo che un progetto può richiederti per essere completato: in questo modo, avrai molto tempo per poterlo completare e non deluderai i tuoi compagni o insegnanti.

9. Fai delle prove

Fare prove con altre persone è fondamentale. Per esempio, ricapitola i punti di un progetto chiedendo ai tuoi compagni informazioni sui processi adottati e sui risultati ottenuti. Ti aiuterà a rafforzare le relazioni con gli altri e ad avere dei feedback sulle tue stesse prestazioni.

10. Usa i social media con criterio

Facebook può essere divertente, ma può anche essere insidioso. Frenati dallo sfogarti sul tuo insegnante o condividere dettagli sui tuoi compagni sui social. Se desideri postare online una foto che include altre persone chiedi sempre prima il loro permesso, dato che loro potrebbero avere delle priorità di privacy differenti dalle tue. Rissumendo, se interagisci online o sui social media con i tuoi amici usando degli account pubblici, comportati come faresti in un ambiente di lavoro: professionalmente.

L'impegno per migliorarsi nelle relazioni è, a scuola come nel mondo del lavoro, un investimento sicuro. Spendi un po' del tuo tempo e della tua energia nel migliorare le interazioni con gli altri e osserva come questo impatta la tua vita di studente e personale.