

## I Tre Livelli della Comunicazione



### Comunicazione verbale: cosa diciamo

<ul style="list-style-type: none"> <li>Scelta delle parole</li> </ul>	<p>Importanza di parole precise e appropriate.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Struttura del messaggio</li> </ul>	<p>Organizzazione logica e comprensibile.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Chiarezza</li> </ul>	<p>Evitare ambiguità.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tono e contesto</li> </ul>	<p>Le parole devono riflettere la situazione.</p>
<p>Conclusione</p>	<p>Le parole che scegliamo e come strutturiamo il messaggio influenzano la chiarezza e l'efficacia della nostra comunicazione.</p>



### Comunicazione para-verbale: tono, ritmo, volume

<ul style="list-style-type: none"> <li>Tono</li> </ul>	<p>Trasmette emozioni e intenzioni.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ritmo</li> </ul>	<p>Influenza la comprensione e l'attenzione.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Volume</li> </ul>	<p>Importanza del volume adeguato per enfatizzare il messaggio.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pausa</li> </ul>	<p>Le pause aiutano a creare suspense e dare spazio all'elaborazione.</p>
<p>Conclusione</p>	<p>Il tono, il ritmo, il volume e le pause contribuiscono a trasmettere emozioni, intenzioni e a mantenere alta l'attenzione.</p>



### Comunicazione non verbale: linguaggio del corpo

<ul style="list-style-type: none"> <li>Postura</li> </ul>	<p>Comunica apertura o chiusura.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Espressioni facciali</li> </ul>	<p>Rivelano emozioni e stati d'animo.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gestualità</li> </ul>	<p>Rafforza o contraddice il messaggio verbale.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Contatto visivo</li> </ul>	<p>Essenziale per creare connessione e fiducia.</p>
<p>Conclusione</p>	<p>Il linguaggio del corpo, come postura, espressioni facciali e gestualità, comunica emozioni e intenzioni e influenza il messaggio che trasmettiamo.</p>



### Coerenza tra i tre livelli di comunicazione

<ul style="list-style-type: none"> <li>Allineare i livelli</li> </ul>	<p>Parole, tono e linguaggio del corpo devono essere coerenti.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Messaggi contrastanti</li> </ul>	<p>Incoerenza tra i livelli crea confusione.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Credibilità</li> </ul>	<p>La coerenza rafforza il messaggio e genera fiducia.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Comunicazione autentica</li> </ul>	<p>Essere coerenti rende il messaggio più autentico e persuasivo.</p>
<p>Conclusione</p>	<p>Per una comunicazione efficace, parole, tono e linguaggio del corpo devono essere coerenti, rafforzando la credibilità e generando fiducia.</p>



### Esercizi pratici sui tre livelli

<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercizio 1</li> </ul>	<p>Ascolta un discorso e individua coerenza o incoerenza tra i tre livelli.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercizio 2</li> </ul>	<p>Pratica una conversazione consapevole, allineando parole, tono e linguaggio del corpo.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercizio 3</li> </ul>	<p>Feedback sui segnali non verbali ricevuti durante una conversazione.</p>
<p>Conclusione</p>	<p>Esercizi per migliorare la coerenza tra verbale, para-verbale e non verbale, aumentando consapevolezza e controllo nella comunicazione.</p>