

Esercizio n. 2 - ESPLORARE LE PERCEZIONI

Focalizzati su una relazione significativa della tua vita.

Considera “nel complesso” la percezione che hai del tuo interlocutore, cioè come lo percepisci (come lo consideri) generalmente parlando...

Relazione con Lo/a percepisco come:

“NEMICO”	“STRUMENTO”	“ERRORE”	“MIO SIMILE”
<input type="checkbox"/> Un delinquente	<input type="checkbox"/> Un mezzo	<input type="checkbox"/> Un difettato	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Un cattivo	<input type="checkbox"/> Un boccone	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Un rivale	<input type="checkbox"/> Un buon partito	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Uno sfruttatore		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Un giudice		<input type="checkbox"/> Uno scarto	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Un dittatore		<input type="checkbox"/> Un nulla	<input type="checkbox"/>

Descrivi la qualità della relazione con quella persona e nota che relazione ci sia con la percezione che hai appena identificato:

.....

.....

.....

.....

.....

Relazione con Lo/a percepisco come:

“NEMICO”	“STRUMENTO”	“ERRORE”	“MIO SIMILE”
<input type="checkbox"/> Un delinquente	<input type="checkbox"/> Un mezzo	<input type="checkbox"/> Un difettato	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Un cattivo	<input type="checkbox"/> Un boccone	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Un rivale	<input type="checkbox"/> Un buon partito	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Uno sfruttatore		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Un giudice		<input type="checkbox"/> Uno scarto	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Un dittatore		<input type="checkbox"/> Un nulla	<input type="checkbox"/>

Descrivi la qualità della relazione con quella persona e nota che relazione ci sia con la percezione che hai appena identificato:

.....

.....

.....

.....

.....

Relazione con Lo/a percepisco come:

"NEMICO"	"STRUMENTO"	"ERRORE"	"MIO SIMILE"
<input type="checkbox"/> Un delinquente	<input type="checkbox"/> Un mezzo	<input type="checkbox"/> Un difettato	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Un cattivo	<input type="checkbox"/> Un boccone	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Un rivale	<input type="checkbox"/> Un buon partito	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Uno sfruttatore		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Un giudice		<input type="checkbox"/> Uno scarto	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Un dittatore		<input type="checkbox"/> Un nulla	<input type="checkbox"/>

Descrivi la qualità della relazione con quella persona e nota che relazione ci sia con la percezione che hai appena identificato:

.....

.....

.....

.....

Relazione con Lo/a percepisco come:

"NEMICO"	"STRUMENTO"	"ERRORE"	"MIO SIMILE"
<input type="checkbox"/> Un delinquente	<input type="checkbox"/> Un mezzo	<input type="checkbox"/> Un difettato	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Un cattivo	<input type="checkbox"/> Un boccone	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Un rivale	<input type="checkbox"/> Un buon partito	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Uno sfruttatore		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Un giudice		<input type="checkbox"/> Uno scarto	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Un dittatore		<input type="checkbox"/> Un nulla	<input type="checkbox"/>

Descrivi la qualità della relazione con quella persona e nota che relazione ci sia con la percezione che hai appena identificato:

.....

.....

.....

.....

Relazione con Lo/a percepisco come:

"NEMICO"	"STRUMENTO"	"ERRORE"	"MIO SIMILE"
<input type="checkbox"/> Un delinquente	<input type="checkbox"/> Un mezzo	<input type="checkbox"/> Un difettato	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Un cattivo	<input type="checkbox"/> Un boccone	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Un rivale	<input type="checkbox"/> Un buon partito	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Uno sfruttatore		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Un giudice		<input type="checkbox"/> Uno scarto	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Un dittatore		<input type="checkbox"/> Un nulla	<input type="checkbox"/>

Descrivi la qualità della relazione con quella persona e nota che relazione ci sia con la percezione che hai appena identificato:

.....

.....

.....

.....

Esercizio N. 3 - ESPLORARE L'IMPOSTAZIONE DEL RAPPORTO

Relazione con

È una relazione: affettiva professionale mista

..... (nome della persona) occupa nei miei confronti una posizione di:

Superiorità Inferiorità Uguaglianza Complementarietà

Quali sono le caratteristiche che la rendono tale?

Relazione con

È una relazione: affettiva professionale mista

..... (nome della persona) occupa nei miei confronti una posizione di:

Superiorità Inferiorità Uguaglianza Complementarietà

Quali sono le caratteristiche che la rendono tale?

Relazione con

È una relazione: affettiva professionale mista

..... (nome della persona) occupa nei miei confronti una posizione di:

Superiorità Inferiorità Uguaglianza Complementarietà

Quali sono le caratteristiche che la rendono tale?

Relazione con

È una relazione: affettiva professionale mista

..... (nome della persona) occupa nei miei confronti una posizione di:

Superiorità Inferiorità Uguaglianza Complementarietà

Quali sono le caratteristiche che la rendono tale?

Relazione con

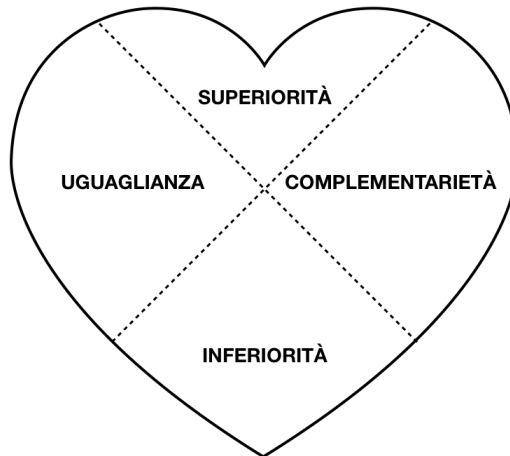
È una relazione: affettiva professionale mista

..... (nome della persona) occupa nei miei confronti una posizione di:

Superiorità Inferiorità Uguaglianza Complementarietà

Quali sono le caratteristiche che la rendono tale?

Esercizio n. 4 - LE QUATTRO STANZE DEL CUORE



Chi porto nella “stanza” della superiorità?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Chi porto nella “stanza” della inferiorità?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Chi porto nella “stanza” dell’uguaglianza?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Chi porto nella “stanza” della complementarietà?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....