

### **Test sulla capacità di ascolto**

	Molto Spesso	Spesso	Qualche volta	Quasi mai
1 – Quando parli con qualcuno di solito lo guardi negli occhi?				
2- Mentre ti stanno parlando ti capita di pensare a come ribattere?				
3- Durante una conversazione ti capita di interrompere il tuo interlocutore?				
4- Chiedi chiarimenti al tuo interlocutore qualora un termine ti sia sconosciuto?				
5- Ti capita di partire con l'immaginazione o di pensare ad altro mentre ti parlano?				
6- Pensi preventivamente a quello che vorresti ottenere con la tua comunicazione?				
7- Prepari il tuo discorso, prevedendo eventuali obiezioni?				
8- Osservi i gesti, i micromovimenti del viso (colorito, espressioni) di tuo interlocutore?				
9- Davanti a delle obiezioni reagisci cercando di difendere il tuo punto di vista?				
10- Riesci ad immedesimarti in quello che la persona ti sta dicendo?				
11- Ti capita di anticipare le parole del tuo interlocutore?				
12- Ripeti ciò che l'altra persona ti ha comunicato, per essere certo di aver compreso bene?				
13- Ti capita di giudicare o criticare quando ti parlano?				
14- Ti capita di dare dei consigli?				
15- Riesci a concentrarti su quanto ti stanno dicendo?				