



STATO DI ALLERTA AL LAVORO

Come proteggersi dalle comunicazioni tossiche

Una guida pratica per distinguere l'urgenza reale
dall'agitazione altrui, recuperare lucidità e
rispondere in modo più consapevole.

Non tutto ciò che arriva con urgenza è davvero urgente.

Quando riceviamo messaggi allarmati, richieste vaghe o comunicazioni cariche di tensione, il corpo può reagire prima ancora che il problema sia chiaro. Fermarsi per qualche istante aiuta a separare i fatti dall'agitazione e a scegliere una risposta più efficace.

1

Individua la fonte

Chi sta comunicando? È una persona che tende spesso a trasmettere allarme?

2

Verifica il contenuto

C'è una richiesta concreta oppure solo una lamentela senza indicazioni operative?

3

Controlla il tuo stato

Il tono è davvero urgente o lo stai interpretando come tale?

4

Recupera presenza

Respira, rivaluta e rispondi quando senti di avere maggiore lucidità.

1. Fai chiarezza sulla comunicazione



Da chi arriva questa comunicazione?



Con quale mezzo mi è stata inviata?



Quali parole vengono usate?



Il tono è realmente urgente o lo sto interpretando io come tale?



Questa persona comunica spesso in modo allarmato?



Il problema è chiaro o è ancora generico?



Mi viene chiesto qualcosa di preciso o si tratta di una lamentela e mi viene solo trasferita agitazione?

2. Osserva l'effetto che produce su di te

DOMANDE PER RIFLETTERE



vi sentite spesso invasi dall'agitazione altrui?



notate che le vostre giornate sembrano essere in mano agli altri, anzichè a voi?



vi sembra diappare falle in un sistema che produce sempre nuovi buchi?



rimuginare a lungo su messaggi, mail o conversazioni?

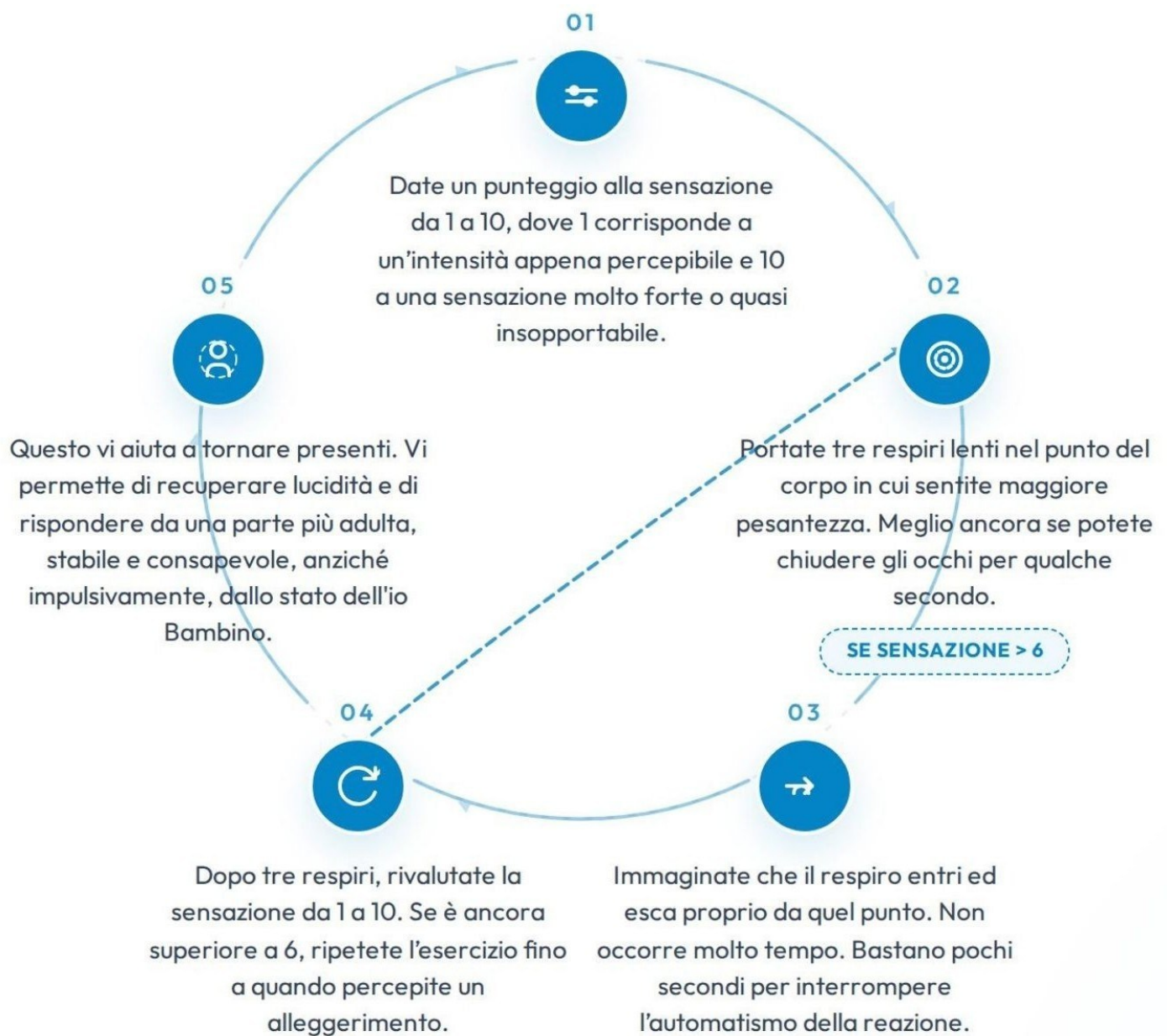


vi svegliate di notte pensando a problemi lavorativi?



avete la sensazione di rincorrere continuamente emergenze?

3. Torna al presente prima di rispondere



Dalla reazione alla risposta

L'obiettivo non è ignorare i problemi, ma evitare che l'agitazione degli altri diventi automaticamente la tua. Puoi allenarti a restare presente, fare domande più precise e decidere quale risposta è davvero utile.

FERMATI

1. Fermati

Non rispondere nell'istante in cui percepisci l'allarme.

DISTINGUI

2. Distingui

Separa i fatti, le interpretazioni e il tono emotivo.

CHIEDI

3. Chiedi

Trasforma una comunicazione vaga in una richiesta concreta.

RISPONDI

4. Rispondi

Scegli tempi, parole e azioni coerenti con il problema reale.

Promemoria: l'urgenza altrui non deve diventare automaticamente la tua urgenza.

CARLOTTA CLAVARINO

Counsellar Professionista
Consulente e Formatrice
Analisi Transazionale a indirizzo organizzativo



CARLOTTACLAVARINO.IT



INFO@CARLOTTACLAVARINO.IT



+39 333 151 0028