



VOLLEY MAGAZINE

EDIZIONE N. 6 ANNO 2022/2023



LA COMUNICAZIONE EFFICACE: NON È IMPORTANTE QUELLO CHE DICI, MA COME LO DICI!

DI ANTONELLO MATTIA

Questo articolo nasce con l'obiettivo di darti un consiglio prezioso che potrebbe tornarti utile in molte situazioni lavorative e della vita quotidiana. Il consiglio è il seguente: porta estrema attenzione al modo in cui dici le cose, spesso è molto più importante di quello che stai dicendo! Ma qual è la motivazione che sta dietro a questo consiglio? Perché dovresti stare più attento/a a come comunichi piuttosto a quello che stai comunicando? Come si comunica efficacemente? L'arte del saper comunicare efficacemente è molto più sottile di quello che pensi, andiamolo a vedere assieme con questo articolo!

I due livelli della comunicazione

Probabilmente non ce ne rendiamo conto, ma quando comunichiamo lo facciamo sempre a due livelli:

- Il livello sociale, detto esplicito;
- Il livello psicologico, detto implicito.

Qual è la differenza?

Il livello sociale fa riferimento a quello che stiamo dicendo ed a quello che è manifesto, ovvero che è direttamente osservabile nel nostro comportamento comunicativo. Quando parliamo con il datore di lavoro, con un'amica, con il fidanzato stiamo comunicando un messaggio che è composto da una serie di parole, che nell'insieme costituiscono il nostro discorso. In questo caso, il livello sociale della comunicazione è rappresentato dal contenuto del nostro discorso, ovvero quello che stiamo dicendo. Al contrario, il livello psicologico è tutto ciò che non è direttamente manifesto e che quindi è molto più difficile da osservare. Riprendendo in esame l'esempio appena fatto, il livello psicologico della comunicazione è caratterizzato dal tono di voce, dai movimenti del nostro corpo, dalla postura, dalle espressioni facciali, tutti elementi comunicativi importantissimi ma che difficilmente prendiamo in considerazione quando comunichiamo con le persone a noi care!

Attenzione al non verbale!

Per quanto possa risultare strano, la nostra mente è bravissima a leggere il comportamento non verbale altrui e lo fa anche se non ne siamo direttamente consapevoli. Riusciamo a cogliere le più piccole sfumature del tono di voce e dei gesti altrui e spesso elaboriamo la nostra reazione basandoci più su di essi che su quello che l'altra persona ci ha detto. Probabilmente è capitato ad ognuno di noi di essersi sentito/a dire qualcosa di apparentemente innocuo ma con un tono di voce che lasciava trasparire ben altre intenzioni: è proprio in casi come questo che la nostra risposta è particolarmente influenzata dal livello psicologico più che da quello sociale. A riguardo, si stima che la comunicazione sia influenzata molto di più dal comportamento non verbale che da quello verbale, perciò attenzione!



GENERALI

Dott. Giovanni Mariotti

+39 339.1593116

Generali Italia S.p.A.

Via G. D'Annunzio, 16 - 65016 Montesilvano (PE)

Tel. 085.4453208 - Fax 085.4454602

e-mail: montesilvano@agenzie.generali.it

www.agenzia.generali.it



Rag. Ernesto Vianello spa

...la ferramenta dal 1932

KIKI

home | fashion

Via Pescara 520 - 66100 Chieti tel. 3294119528

LA COMUNICAZIONE EFFICACE: NON È IMPORTANTE QUELLO CHE DICI, MA COME LO DICI! DI ANTONELLO MATTIA

Una questione di punti di vista

Tuttavia, è importante sottolineare che ognuno di noi elaborare una risposta a partire dalla propria personalità, dal proprio modo di essere e di vedere le cose.

Ognuno di noi è dotato di un paio di occhiali attraverso cui vede il mondo esterno e le persone che lo circondano: le lenti di questi occhiali sono la nostra mente, che in maniera originale e creativa elabora risposte che sono per forza di cose differenti dalla persona che abbiamo accanto. Cosa significa questo?

Significa che uno stesso stimolo potrebbe suscitare una reazione differente in una persona piuttosto che in un'altra! Un determinato tono di voce potrebbe sembrare calmo e rilassato per la vostra partner, ma potrebbe suonare come tremendamente noioso per il vostro datore di lavoro. Tieni presente questa variabile se vuoi comunicare efficacemente.

Prima di tutto la coerenza!

Per quanto possa essere letto in maniera differente in base a chi abbiamo davanti, ricordiamoci sempre che la coerenza tra quello che diciamo e come lo diciamo è alla base per una comunicazione efficace.

I messaggi coerenti sono quei messaggi caratterizzati da un contenuto verbale e un comportamento non verbale che vanno di pari passo. Se vogliamo esprimere calore e vicinanza, la cosa migliore che possiamo fare è comunicare verbalmente il nostro supporto ed accompagnarlo da un tono di voce comprensivo, una postura rilassata e leggermente reclinata in avanti, una gestualità lenta e misurata. Quando comunichiamo coerentemente l'altro lo percepisce: in questo modo, le probabilità di effettuare una comunicazione efficace aumentano a dismisura!

Gli ambiti di applicazione di questi consigli sono innumerevoli: prova ad utilizzarli ed a comunicare efficacemente la prossima volta che ti trovi sul posto di lavoro, con gli amici, con il tuo partner o con un'altra persona cara.

*Possiamo avere tutti i mezzi di comunicazione del mondo,
ma niente, assolutamente niente, sostituisce lo sguardo
dell'essere umano.
(Paulo Coelho)*



FARMACIA CESARIS

Autoanalisi - Dermocosmesi -
Veterinaria
Articoli per l'infanzia -
Holter Pressorio



Via A. Vespucci 69 - 65126 Pescara
Tel - Fax 08563793



PAOLO SCIARRA
FISIOTERAPISTA

SPECIALIZZATO IN RIEDUCAZIONE POSTURALE METODICA MEZIERÉS

393 89 79 975

e-mail: psciarra@email.it

P. IVA 01946490685



Alternativa al Grano da Cinzia
Piazz. Brecciarola, Strada per Popoli (via Tiburtina) - Chieti
Telefono: 3478968640



Viale Giovanni Bovio, 107, 65100 Pescara PE - Telefono: 085 375107

PIZZERIA

SCUDERIA



PESCARA - Parco "Villa Sabucchi"

Tel. 085.4711492 - 333.7358773



AMNERIS
VINI D'ABRUZZO

ACCETTARSI O MIGLIORARSI? ECCO COME FARE ENTRAMBE LE COSE DI RICK DUFER *(seconda parte)*

Riuscì a fare questo semplicemente restando all'erta o meglio, usando le sue stesse parole: "Guardandosi vivere". Ciò significava, nella pratica, ri-pensare ogni giorno alle cose dette, fatte e compiute, e annotarle per tenere memoria degli errori, dei passi falsi, così come delle virtù e dei pregi messi in atto durante la veglia. Marco Aurelio scriveva queste riflessioni, questi ri-pensieri, su carta, e noi oggi abbiamo la fortuna di poterli leggere nell'opera "Pensieri", vero compendio di un uomo che migliora ogni giorno se stesso senza violare i limiti della propria esistenza. Nel miglioramento di sé sono quindi due le parole d'ordine: in primo luogo "misura" e in seconda istanza "ri-pensare". La misura è centrale poiché ricalca l'idea espressa da John Locke: siamo chiamati a usare la nostra intelligenza e il nostro ingegno per scandagliare il fondale, per capire fin dove possiamo arrivare, per ricalcare la mappa delle nostre possibilità, avendo accortezza di rispettare la misura di quello che siamo. Solo in questo modo potremo costruire una vita a "misura" di quel che siamo. Il ri-pensare è il metodo che ci permette di raggiungere la misura: ogni giorno dobbiamo avere il coraggio di fermarci e riflettere su quanto detto, fatto e compiuto durante la giornata. Ri-pensare ai comportamenti che abbiamo portato avanti, ri-pensare alle idee sostenute, ri-pensare alle intenzioni con cui abbiamo svolto una conversazione, ri-pensare al risultato delle nostre azioni: ri-pensare è l'atto filosofico per eccellenza perché ci permette di "osservare" la vita vissuta con il necessario distacco senza il quale non esiste comprensione. Non possiamo comprendere davvero la vita mentre la viviamo perché siamo, appunto, limitati: commetteremo errori che non volevamo commettere, diremo parole indesiderate, ci comporteremo in modi indigesti persino a noi stessi, faremo cose di cui pentirci, ma di tutto questo ci renderemo conto onestamente prendendoci il tempo per ri-pensare a noi stessi. Concedersi il tempo per valutare se stessi è il primo vero atto di auto-miglioramento che possiamo immaginare. Ri-pensando a noi stessi riconosceremo i limiti intrinseci alla nostra esistenza, disegneremo una mappa del mondo a misura di quel che siamo, sapremo adattarci a ciò che accade avendo l'accortezza di non lasciarci trasformare in modo univoco. Ri-pensando a quel che facciamo potremo davvero riconoscerci per quel che siamo, lucidamente, e imparare a vivere la nostra vita vera nel ruolo che la realtà ha posto di fronte a noi, che siamo imperatori, filosofi o qualsiasi altra cosa. Solo in quel momento potremo accettare noi stessi, arrendendoci virtuosamente ai nostri limiti e sapendo trovare, entro quei limiti, la felicità che tutti cerchiamo incessantemente di conquistare.



Solo chi non fa,
non sbaglia mai

Marco Aurelio

DANILO CASTALDI
LIGHTING CONSULTANT





www.infolabweb.it

Via Campo Felice, 47 · Pescara (Pe) · tel. 085.4406156
Via Nicola Bosco, 33/B · Vasto (Ch) · tel. 0873.368371



targetcross
Gestionale ERP Esteso

Logistica

C.R.M.

Raccolta dati
di produzione

RAP
Raccolta dati di produzione



L'ANGOLO DELLA FIABA

La Fiaba del topolino

Attraverso il buchino del muro il topolino guardava il contadino e la moglie che stavano aprendo un pacchetto. "Che cibo ci sarà?" - si chiedeva il topolino che rimase sconvolto nel vedere che era una trappola per topi. Il topolino fece il giro della fattoria avvisando tutti: - "C'è una trappola per topi in casa! C'è una trappola per topi in casa!" Il pollo alzò la testa e disse: "Signor Topo, capisco che è una cosa grave per te, ma non mi riguarda. Non mi preoccupa affatto." Il topolino andò dal maiale dicendogli, "C'è la trappola per topi in casa! C'è la trappola per topi in casa!" Il maiale con empatia disse: -"mi dispiace molto, Signor Topo, ma non c'è nulla che io possa fare, eccetto pregare. Ti assicuro che sarai fra le mie preghiere." Il topolino allora andò dalla mucca: -"C'è una trappola per topi in casa! C'è una trappola per topi in casa!" La mucca disse, "Ohh.. Sig. Topo, mi dispiace per te ma a me non disturba." Quindi, il topolino tornò in casa, con la testa bassa, molto scoraggiato, per affrontare da solo la fatidica trappola. Durante la notte sentirono uno strano rumore che echeggiò per la casa, come quello di una trappola che afferra la sua preda. La moglie del contadino si alzò subito per vedere cosa avrebbe trovato nella trappola. Nel buio, non vide che era un serpente velenoso con la coda bloccata nella trappola. Il serpente morsicò la moglie del contadino che dovette portarla d'urgenza all'ospedale, con la febbre alta. Come molti sanno, nella cultura contadina, la febbre si cura con una zuppa di pollo fresco, quindi il contadino con il suo coltellone uscì nel pollaio per rifornirsi con l'ingrediente principale della zuppa. La malattia della moglie però non passava e così tanti amici vennero a trovarla per starle vicino. La casa era piena e per nutrire tutti, il contadino dovette macellare il maiale. Ben presto la moglie morì e tanta gente venne al suo funerale tanto che il contadino dovette macellare la mucca per offrire il pranzo a tutti. Il topolino dal buchino del muro guardò il tutto con grande tristezza.



lacioppa  tors SRL

"La prossima volta che sentite che qualcuno sta affrontando un qualche problema e pensate che non vi riguardi, ricordate che quando uno di noi viene colpito, siamo tutti a rischio. Siamo tutti coinvolti in questo viaggio chiamato vita.

Prendersi cura gli uni degli altri è un modo per incoraggiarci e sostenerci a vicenda."

Quando senti suonare la campana non chiederti per chi suona. Essa suona anche per te

IL CENTRALE NELLA PALLAVOLO FEMMINILE DI M. MORETTI (QUINTA PARTE)

4-IL CENTRALE IN ALZATA.

Avendo il compito di alzare le palle difese dall'alzatrice, che vengono verso la rete, il centrale deve essere allenato a queste situazioni di gioco, che sono molto importanti. Accade spesso di vedere una buona difesa su un attacco avversario, *rovinata* da un'alzata sbagliata. Quest'atleta deve essere allenato a alzare verso zona 4 e verso zona 2, ma anche 6 e 1, soprattutto, con palle che gli arrivano dalla zona 1. Il centrale deve essere allenato al palleggio dopo un'uscita da muro, al palleggio rovesciato, e al palleggio in salto, per le palle che arrivano alte vicino alla rete, e all'alzata in bagher delle palle basse.

5-IL CENTRALE AL SERVIZIO E IN DIFESA.

Sono poche le centrali che battono in salto, questo probabilmente perché esse sono meno abituate a colpire la palla, in attacco, con il massimo della forza. Il centrale utilizza di solito, un servizio piedi a terra, che può essere flot o tattico, da vicino alla linea di fondo campo. Una buona alternativa a questo tipo di servizio, poco sfruttata fino adesso, ma che potrebbe risultare efficace per il centrale, è quella del servizio salto-flot.

In difesa, il centrale, se sostituito dal libero, si trova a giocare unicamente nella rotazione in cui è al servizio. Tuttavia, a mio avviso, la difesa di quest'atleta non va mai trascurata in allenamento, per evitare di avere due rotazioni in cui la squadra ha, probabilmente in zona 5, una giocatrice che non difende o non è abituata a difendere.

In questi articoli abbiamo considerato l'esempio di un centrale non utilizzato in seconda linea, perché sostituito dal libero. Nel caso di un centrale molto bravo in seconda linea, che si decide di far giocare anche dietro, l'allenamento deve essere più completo e interessare anche i fondamentali di ricezione e ancora di più di difesa.

C'è uno sport dove la palla bisogna passarla. Non per altruismo, per regolamento. C'è uno sport dove il campione, anche quello più forte al mondo, da solo non serve a niente. C'è uno sport dove la squadra è il valore assoluto. Dove solo la squadra ti permette di realizzare o meno i tuoi sogni. C'è uno sport dove si è costretti a muoversi in uno spazio ristretto: 81 metri quadrati, all'interno dei quali essere nel posto giusto o in quello sbagliato è una questione di centimetri che fanno vincere o perdere una partita, un campionato del mondo, una medaglia olimpica. C'è uno sport dove si segna o si subisce un punto ogni decina di secondi. In cui la partita è una scarica di adrenalina senza soluzione di continuità, dal primo all'ultimo secondo. C'è uno sport che è una partita a scacchi giocata ai 120 km/h. È il mio sport, la pallavolo, che dà emozioni, gioie e a volte delusioni. In una parola: passioni. (Andrea Anastasi)



IL LIBRO DELLA SETTIMANA

Succede sempre qualcosa di meraviglioso di Gianluca Gotto

Una storia di rinascita in cui perdersi per ritrovarsi

Succede sempre qualcosa di meraviglioso è il racconto di un viaggio che ha come protagonista Davide, un ragazzo che vede tutte le sue certezze crollare una dopo l'altra, fino a perdere il desiderio di vivere. E Guilly, un personaggio fuori dal tempo che Davide, per caso o per destino, incontra in Vietnam e da cui apprende un modo alternativo e pieno di luce di prendere la vita. Una storia di rinascita in cui perdersi per ritrovarsi, che Gianluca Gotto racconta portando il tema della ricerca della felicità – già affrontato nell'autobiografia *Le coordinate della felicità* – su un piano universale: la destinazione finale di questo viaggio non è conquistare un certo tipo di vita, ma uno stato d'animo.

Una sensazione di calore che è sempre dentro di noi, indipendentemente da quello che il destino ci ha riservato. Potremmo chiamarla in tanti modi: serenità, pace interiore, leggerezza, calma.

Oppure, come direbbe Guilly, "la sensazione di essere a casa, sempre".



IL PIATTO DELLA SETTIMANA

Feta al forno: la ricetta della pietanza vegetariana tipica della cucina greca

INGREDIENTI:

Feta Greca 200 gr – Pomodori n. 3 – Olive nere denocciate 20 gr – Olio extravergine d'oliva 2 cucchiaini – Cipolla n. 1 – Capperi dissalati 1 cucchiaino – Origano q.b. – Sale fino q.b.

Lavate i pomodori e tagliateli a rondelle. Sbucciate anche la cipolla e tagliatela a fettine sottili. Sistemate le fette di pomodoro e la cipolla in una ciotola con le olive nere denocciate, i capperi dissalati, metà dose di olio extravergine di oliva e sale. Mescolate e foderate la base della pirofila con le fette di pomodoro, sistemate la feta intera al centro e versate il resto del condimento nei lati.

Condite con il restante olio extravergine e cuocete in forno già caldo a 180 °C per un'ora circa.

Una volta pronta, lasciatela intiepidire e aggiungete il basilico fresco, se preferite. La vostra feta al forno è pronta per essere gustata.

SOLUZIONE PRECEDENTE:

Non 30 come potrebbe sembrare a un primo rapido calcolo, ma 28. Infatti gli intervalli sono solo 14. Quindi $14 \times 2 = 28$.



Abruzzese
Cappelle sul Tavo

INDOVINELLO

LA SOLUZIONE NELLA PROSSIMA USCITA

Gatti e topi

Un gatto e mezzo in un minuto e mezzo mangiano un topo e mezzo. Quanti gatti servono per mangiare 60 topi in 30 minuti?



TEAM PESCARA PROJECT



LUCA LIBERATOSCIOLI

LORENZO IEZZI

UGO DONATELLI

EMMANUEL POLI

MAURIZIO SCHIAZZA

MARIANNA CARAVAGGIO

FABRIZIO SCHIAZZA

PAOLO SCIARRA

1° Allenatore
gruppo Serie B2
e Under 18

2° Allenatore
gruppo Serie B2

1° Allenatore
gruppo Serie C

1° Allenatore
gruppo Under 16
Serie D

1° Allenatore
gruppo Under 16
Serie D

2° Allenatore
gruppo Under 16
Serie D

Preparatore Fisico

Fisioterapista

GIONATA VETTRAINO

Commercial Manager



gionata.vettraino@gmail.com

3356389413



Barbuscia



We grow with life



**PARRUCCHIERA
UOMO-DONNA**

ESTETICA

NATURAL BEAUTY CATIA

**PATRIZIA
ROMANO**

Via Naz. Adriatica, 25 - FRANCAVILLA AL MARE (CH) - Tel.: 085.4913913



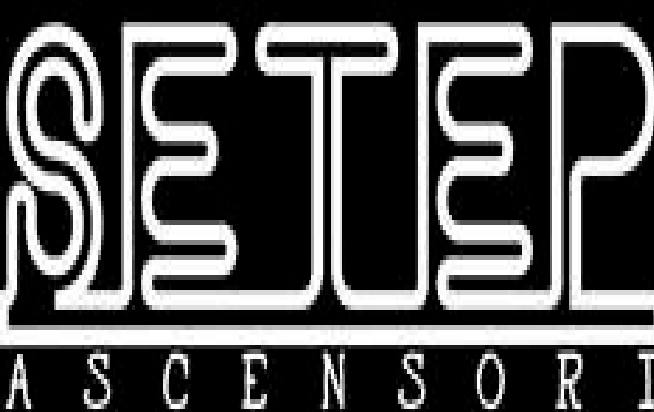
NCR

BIOCHEMICAL



ALDA E SERGIO

per i bambini



SETER

A S C E N S O R I



GRUPPO

setra

WASTE MANAGEMENT



Non c'è a questo mondo grande scoperta o progresso che tenga, fintanto che ci sarà anche un solo bambino triste.

A. Einstein



Salumi e formaggi tipici

di Tancredi Marianna

Via D'Avalos, 115/6 • Pescara
Telefono 085 694203
Partita IVA 01412730689



AUTOTRASPORTI

Marconi Gerardo Srl

☎ 348.3429030

Via Jesi, 234 OSIMO (AN)



FOC

Functional Osteopathic Center

La strada verso il benessere è in discesa.

Stefano Iannario
DOTTORE OSTEOPATA
Via Vittoria Colonna, 24
Pescara (PE)
+39 320 3278937
funosteocenter@gmail.com