

# Esercizio – Il Feedback Fenomenologico

Obiettivo: imparare a esprimere un feedback autentico senza giudicare l'altra persona, distinguendo tra azione, sentimento, pensiero e bisogno.

## 1. Descrivi l'azione osservata

Evita giudizi o interpretazioni. Limitati ai fatti.

**Quando tu...**

---

---

---

---

## 2. Esprimi il tuo sentimento

**Io ho sentito...**

---

---

---

---

## 3. Esprimi il pensiero che si è attivato

**Io ho pensato...**

---

---

---

---

#### 4. Individua il bisogno

**Il mio bisogno era...**

---

---

---

---

#### 5. Formula una richiesta chiara

**Per questo vorrei...**

---

---

---

---

Formula completa del feedback fenomenologico

Quando tu \_\_\_\_\_

Io ho sentito \_\_\_\_\_

Ho pensato \_\_\_\_\_

Il mio bisogno era \_\_\_\_\_

Per questo vorrei \_\_\_\_\_

Esercizio pratico

Pensa a una situazione reale recente in cui qualcuno ha fatto qualcosa che ti ha creato disagio.  
Utilizza la struttura sopra per formulare un feedback fenomenologico completo.