Registro pratica informale (Calendario della comunicazione) – Settimana 6

Descrivi questa comunicazione. Con chi? Oggetto?	Che cosa volevi da loro e/o come volevi essere trattato?	Che cosa hai realmente ottenuto (in termini di risultato e trattamento)?	Che cosa pensi che volesse l'altra persona? Che cosa ha, di fatto, ottenuto (risultato/trattamento)?	Come ti sei sentito (fisicamente ed emotivamente durante e dopo?	Che cosa noti ADESSO (a livello fisico/emotivo/mentale) mentre ricordi questa comunicazione?
ESEMPIO *Chiamata alla compagnia telefonica per una modifica al mio piano tariffario, era la terza volta che venivo passato a un'altra persona.*	*Desideravo che la persona cambiasse il mio piano, se ne prendesse la responsabilità e che fosse simpatica e comprensiva.*	*Mi è stato detto che dovevo parlare con qualcun altro e la mia chiamata è stata trasferita a una quarta volta. Era sgradevole e, addirittura, maleducata.*	*Che parlassi con qualcun altro perché non rimanessi deluso. Ha fatto in modo che accettassi di parlare con un'altra persona ma mi sono irritato e ho provato delusione.*	*Stretta allo stomaco, spalle irrigidite e rabbia nei suoi confronti e per tutto il tempo che stavo perdendo. È andata meglio quando sono stato messo in contatto con la persona giusta.*	*Inizialmente, oppressione, poi disagio a livello di stomaco, un po' imbarazzato per essere stato così arrabbiato nei confronti di qualcuno che cerca di fare solamente il proprio lavoro.*