



7 Metodi per andare d'accordo con i colleghi

Guida pratica per trasformare le relazioni a scuola (e ritrovare la serenità)

Questo breve riepilogo è pensato per essere stampato e tenuto a portata di mano, magari sulla tua cattedra o nell'agenda. Quando senti che la tensione con un collega sale, fai un respiro profondo e rileggi questi 7 punti.

Ricorda: *tu sei la chiave del cambiamento che vuoi vedere fuori di te.*

1° Metodo: Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo

Non prendertela con il "burattino" (il collega), ma osserva i "burattinai" dietro le quinte: la Paura, l'Egoismo e la Lussuria/Brama. Questi nemici interiori governano le menti non addestrate, compresa la tua. Concentra l'energia su ciò che puoi controllare: te stessa. Sii dunque tu il cambiamento che desideri vedere nel mondo.

2° Metodo: Comprendi l'intento positivo

Dividi lo scopo (l'intento profondo, come il bisogno di sicurezza o di sentirsi importanti) dalla strategia (il comportamento fastidioso o disfunzionale). L'intento è sempre positivo. Per aumentare la tua efficacia comunicativa, per prima cosa devi quindi cercare di capire l'intento positivo del tuo interlocutore.

Partendo dal suo intento, hai le basi per instaurare soluzioni "win-win" che guidano il tuo collega verso strategie più funzionali.

3° Metodo: Non cedere alla rabbia

Le relazioni umane sono molto fragili e per questo devi stare molto attenta quando ti relazioni soprattutto quando la tensione e la rabbia salgono.

Per controllare la tua parola, utilizza la tecnica STOP:

- **S (Stop):** Fermati fisicamente e allontanati per evitare reazioni impulsive.
- **T (Tranquillizzati):** Fai respiri profondi e lenti per calmare corpo e mente.
- **O (Opzioni):** A mente fredda, valuta le soluzioni costruttive.
- **P (Pace):** Agisci per risolvere il problema alla radice, riportando la pace.

4° Metodo: Coltiva i semi bianchi

Fai del bene senza aspettarti nulla in cambio. Quando aiuti non ti stai facendo sfruttare, ma piuttosto stai ripulendo la tua mente e stai sviluppando la tua Leadership. Usa però l'intelligenza per stabilire confini sani; a volte il modo migliore di aiutare è non



aiutare affatto, altre volte è sostituirsi del tutto. Le tue azioni pure ("semi bianchi") germoglieranno nel tempo se pensi sempre a qual è la soluzione migliore per il più alto bene possibile.

5° Metodo: Evita l'amicizia

Mantieni la giusta distanza professionale. La tua energia deve essere focalizzata su chi conta davvero: i bambini e i processi didattici.

Un'amicizia troppo viscerale ostacola i feedback sinceri, bloccando la crescita del team. Unendovi nell'efficacia del servizio, costruirete alleanze ben più solide basate sui valori.

6° Metodo: Vai dritta al punto

Il non detto avvelena il clima. Dai feedback sinceri seguendo queste regole:

1. *Sii oggettiva*: Elimina gli aggettivi giudicanti o offensivi.
2. *Riporta ai Fatti*: I fatti sono inoppugnabili e prevengono le offese.
3. *Parti dalla Fine (Meta)*: Definisci chiaramente il risultato che volete ottenere e costruisci un piano d'azione, focalizzandoti sui processi e non sugli aspetti caratteriali (che non puoi cambiare).

7° Metodo: Crea Sinergia

Nelle relazioni umane 1+1 può fare 100. La vera sinergia nasce quando un team abbraccia un grande ideale di vita, una Stella Polare (es. crescere liberi pensatori) che va oltre i confini della scuola stessa.

Assieme al tuo team, chiarite la vostra missione, distinguate l'essenziale dal superfluo e orientate ogni sforzo verso quel traguardo comune.

Se vuoi approfondire il metodo Yoga in Classe, ti invitiamo a visitare il nostro sito e a scaricare la nostra **mini guida gratuita** ([download](#)).

A presto!



APPROFONDISCI