

# IL MANIFESTO DELLA GENTILEZZA

**0. Rispetta l'essere umano:**

non giudicarlo

**1. Ascolta prima di parlare:**

focalizza l'attenzione sull'altro e non su di te

**2. Entra in empatia:**

immedesimati nell'altro per avvicinarti a lui

**3. Interessati profondamente all'altro:**  
dimostrati coinvolto e ponigli delle domande



**4. Calibra le parole, queste ti definiscono:**  
usare le parole giuste significa aver cura delle persone



**5. Crea un dialogo costruttivo:**

sii cortese, educato e disponibile nello spiegare il tuo punto di vista

**6. Sii disposto a cambiare opinione:**

le idee si possono discutere

**7. Sappi scegliere il silenzio:**

le tue parole potrebbero ferire

**8. Riconosci i tuoi limiti:**

sii in grado di accettare l'aiuto altrui

**9. Sii affidabile e offri il tuo aiuto:**

le tue capacità sono una ricchezza per l'altro

**10. Fa' che la gentilezza diventi parte di te:**  
allenati a praticarla



# IL MANIFESTO DELLA GENTILEZZA ONLINE

**1. Pondera le tue azioni:** anche quelle online hanno conseguenze reali

**2. Assumi un atteggiamento assertivo:**

esprimi i tuoi sentimenti e punti di vista nel pieno rispetto dell'interlocutore

**3. Non diffondere l'odio online:**

non condividere messaggi negativi

**4. Mantieni la calma:** non rispondere alle provocazioni



**6. Rifletti prima di condividere:** rileggi più volte quello che hai intenzione di postare

**5. Dissenti rispettosamente:**

esprimi il tuo parere senza prevaricare l'altro.

**7. Assumiti la responsabilità di ciò che pubblici:** verba volant, screenshot manent

**8. Non alimentare la cancel culture:**

tutti possono sbagliare e avere una seconda possibilità



IL MANIFESTO DELLA

# GENTILEZZA

UNIVERSITA'

**1.**  
**Non alimentare  
una competizione  
malsana:**  
crea un ambiente  
stimolante

**6.**  
**Crea una rete di  
supporto  
reciproco:**  
l'amicizia è  
fondamentale

**5.**  
**Riconosci i tuoi  
limiti:**  
sii in grado di  
accettare l'aiuto  
altrui

**2.**  
**Sii propositivo:**  
trova soluzioni ai  
problemi

**3.**  
**Tieni fede agli  
impegni presi:**  
è segno di rispetto  
verso l'altro

**4.**  
**Metti a  
disposizione le tue  
capacità:**  
la tua esperienza  
può essere d'aiuto





A cura di:

Francesca Calvanese

Maria Pia Dimartino

Giorgia Duma

Camilla Greggi

