

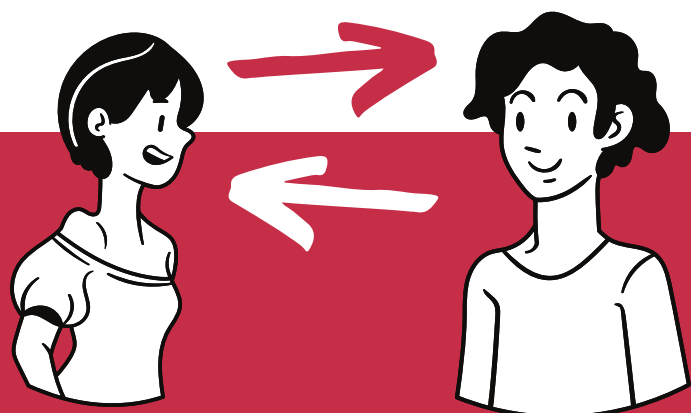
AKTIVNÍ NASLOUCHÁNÍ

HRA : "MLČÍM A POSLOUCHÁM"

Začátečník: 15 minut poslouchejte, nereagujte, neberte si to osobně, snažte se vcítit a pochopit řečníka

Pokročilý: 15 minut poslouchejte, když nerozumíte, položte rozvíjející otázku "Co myslíš slovy ?"

Pomůcka: libovolný předmět - kdo ho drží, ten mluví a druhý jen naslouchá



dopřáváte dostatek času

přemýšlíte nad tím, co říká

pokládáte rozšiřující otázky, abyste tomu lépe rozuměli

za slovy řečníka hledáte jeho pocity, nezpochybňujete je, i když vy to cítíte jinak

máte opravdový zájem porozumět intimnímu světu druhé strany

věnujete se výhradně druhé straně



jste netrpěliví

přemýšlíte, co na to řeknete vy

čekáte až domluví, abyste začali mluvit o svém pohledu

hledáte řešení nebo se snažíte změnit pocit druhé strany (obhajoba, vysvětlování, oponování, popírání)

děláte, že posloucháte, ale jedním uchem to jde dovnitř a druhým ven

současně se zabýváte jinými činnostmi



PŘIPOJTE SE DO FB SKUPINY MILOVAT A ŽÍT

