



Cât de bine știi să **ascuți**

Se spune că...

Avem 2 urechi și doar o gură ca să ascultăm de 2 ori mai mult decât vorbim.

Verifică cât de bun ascultător ești!
Alege răspunsurile care te descriu.

Ești un ascultător bun dacă:

1. taci când celălalt vorbește;
2. taci și după ce celălalt a vorbit... poate va mai adăuga ceva;
3. nu întrerupi până când celălalt a terminat ce avea de spus;
4. te gândești la ce vrei tu până celălalt vorbește, atâta vreme cât persoana nu-și dă seama de asta;
5. ești atent și la limbajul non-verbal al celui care-ți vorbește;
6. te gândești continuu ce ai putea spune când celălalt va termina.

Ei bine, dacă aplici criteriile 1,3 și 5, te afli pe drumul cel bun. Dacă te regăsești în criteriile 2,4 și 6... ce să zicem... toți facem asta din când în când și știm că nu e prea productiv pentru o comunicare bună.

Îți vine sau nu să crezi, dar o persoană dovedește cât de bine știe să asculte prin ceea ce SPUNE după ce a terminat de ASCULTAT! Aceasta se numește "ascultare empatică".

Ascultarea empatică:

- se concentrează pe ceea ce a împărtășit vorbitorul, nu pe sine;
- verifică dacă a înțeles bine ceea ce i s-a transmis;
- reflectează emoțiile transmise de vorbitor nu dă sfaturi și indicații necerute.

Exemple de răspunsuri empatic:

1. Ce spui de fapt este că..
2. Deci ție ți se pare că..
3. Dacă am înțeles bine, tu crezi că..
4. Ce înțeleg eu că spui tu este că..
5. Îmi poți da un exemplu ca să înțeleg la ce te referi?
6. Nu înțeleg exact ce vrei să spui. Te rog explică-mi mai mult.

Când comunicăm bine, ne simțim înțeleși și acceptați. Suntem conectați cu cei care sunt importanți pentru noi.

CONNECT WITH **PEOPLE** | NOT WITH DRUGS

Contactează-ne la
email: office@preventis.ro
telefon: 0364 805114



www.preventis.ro