

# Escoltar atentament

**Categoria de competències:** Habilitats de comunicació

**Descripció:**

Una activitat per posar en relleu la importància de l'escolta i l'ús del llenguatge corporal en la comunicació.

**Categories de l'activitat:**

A grupo, sessió única

**Principals competències desenvolupades:**

Enfocament comunicatiu, Capacitat d'escolta, Comunicació no verbal

**Altres competències (categoria diferent):**

Autoregulació emocional, Participació

**Recursos necessaris i consideracions pràctiques:**

Cadires per al grup, rodafolis i retoladors, targetes de jocs de rol, cronòmetre

**Durada estimada:**

20 minuts

**Descripció de l'activitat:**

**Part A**

Pas 1: Dividiu el grup en parelles i assigneu a cada parella el paper A o el paper B.

Pas 2: Distribuiu el joc de rol 1 a tots els participants assignats com a rol A, explicant que han de mantenir la informació en secret.

Pas 3: Indica als participants assignats al paper B que parlin durant un minut sobre un tema positiu/feliç de la seva elecció. Els temes suggerits poden ser

- El meu equip esportiu favorit...
- El meu programa de televisió favorit...
- La meva afició favorita...

*Preguntes de reflexió per a la Part A:*

Què vas observar en el comportament del company A?

Com se sentia B quan no se l'escoltava?



Què feia B quan no se l'escoltava?

## **Part B**

Pas 4: Distribueix el joc de rol 2 a la parella B i demana als del rol A que parlin durant un minut sobre un tema de la seva elecció.

Pas 5: Després del joc de rol, deixa temps als participants per comentar la seva experiència.

### *Preguntes de reflexió per a la Part B:*

Què va observar en el comportament de l'interlocutor B?

Com es va sentir A quan el van escoltar?

Què va fer A quan el van escoltar?

Què més pots fer per demostrar que escoltes algú?

## **Part C**

Pas 6: Distribueix el joc de rol 3 a l'interlocutor A i demana als del rol B que parlin durant un minut sobre un tema diferent de la seva elecció.

Pas 7: Després del joc de rol, deixa temps als participants perquè comentin la seva experiència.

### *Preguntes de reflexió per a la Part C:*

Què va ser diferent aquesta vegada?

Van sentir els B que se'ls escoltava?

Quin és el valor de ser escoltat?

Què podem fer per demostrar que escoltem activament?



## Targetes de joc de rol

### Joc de rol 1

- No estàs escoltant el que diu el teu company i ho demostres movent-te inquiet, mirant per la finestra o per l'habitació, traient alguna cosa de la bossa, mirant el telèfon, badallant, etc.
- No mantens el contacte visual amb el teu company.
- **No has de parlar**

### Joc de rol 2

- Escoltes atentament el que diu el teu company i ho demostres mantenint un bon contacte visual (sense mirar-lo fixament). T'inclines lleugerament endavant a la cadira i estàs relaxat.
- Demostres al teu interlocutor que t'interessa allò que diu amb gestos com assentir amb el cap i somriure.
- **No has de parlar**

### Joc de rol 3

- Estàs escoltant atentament el que diu el teu interlocutor i ho demostres mantenint un bon contacte visual (sense mirar-lo fixament). T'inclines lleugerament endavant a la cadira i estàs relaxat.
- Demostres al teu interlocutor que t'interessa allò que diu amb gestos com assentir amb el cap i somriure.
- **Has de parlar**, fer preguntes i transmetre al teu interlocutor allò que has sentit.

