

Słuchaj uważnie

Kategoria kompetencji: Umiejętności komunikacyjne

Opis:

Ćwiczenie podkreśla znaczenie uważnego słuchania oraz wykorzystywania mowy ciała podczas komunikacji..

Kategoria ćwiczenia:

Grupowe, jednorazowa sesja

Main Competencies Involved:

Precyzja komunikacyjna, umiejętność słuchania, komunikacja niewerbalna

Inne kompetencje (inna kategoria):

Samoregulacja emocjonalna, partycypacja

Zasoby i uwagi praktyczne:

Krzesła, flipchart, markery, karty postaci, stoper

Szacowany czas:

20 minut

Opis ćwiczenia krok po kroku:

Część A

Krok 1: Podziel uczestników w pary. Jednej osobie w każdej parze przypisz rolę A, drugiej B.

Krok 2: Rozdaj uczestnikom przypisanym do roli A karty postaci 1, wyjaśniając, że informacje zawarte w zadaniu należy zachować w tajemnicy.

Krok 3: Poproś osoby przypisane do roli B, aby przez minutę rozmawiały na wybrany przez siebie radosny temat. Na przykład:

- Ulubiona drużyna sportowa...
- Ulubiony program telewizyjny...
- Moje hobby...

Pytania do omówienia po części A:

Co zauważyłeś/aś w zachowaniu partnera A?



Jak czuła się osoba B, gdy nie była słuchana??
Co zrobiła osoba B, kiedy nie była słuchana?

Część B

Krok 4: Rozdaj uczestnikom przypisanym do roli B, kartę postaci 2 i poproś osoby w roli A, aby przez minutę rozmawiały na dowolnie wybrany przez siebie temat.

Krok 5: Po zakończeniu odgrywania ról, daj uczestnikom czas na podzielenie się swoimi doświadczeniami.

Pytania do omówienia po części A:

Co zauważyłeś/aś w zachowaniu partnera B?
Jak czuła się osoba A, gdy była słuchana?
Jak zachowywała się osoba A, gdy była słuchana?
Co jeszcze można zrobić, aby wyraźnie pokazać drugiej osobie, że jest słuchana?

Część C

Krok 6: Rozdaj uczestnikom przypisanym do roli A, kartę postaci 3 i poproś osoby w roli B, aby przez minutę rozmawiały na dowolnie wybrany przez siebie temat.

Krok 7: Po zakończeniu odgrywania ról, daj uczestnikom czas na podzielenie się swoimi doświadczeniami.

Pytania do omówienia po części C:

Co tym razem się zmieniło?
Czy uczestnicy przypisani do roli B czuli się słuchane?
Jaką wartość widzisz w byciu słuchanym?
W jaki sposób możemy pokazać drugiej osobie, że aktywnie jej słuchamy?



Karty ról

Rola 1

- Nie zwracasz uwagi na to, co mówi twój partner, co okazujesz przez wiercenie się, patrzenie przez okno lub rozglądanie się po pokoju, wyjmowanie czegoś z torby, patrzenie w telefon, czy ziewanie itp..
- Nie utrzymujesz kontaktu wzrokowego ze swoim partnerem.
- **Nie wolno Ci mówić!**

Rola 2

- Słuchasz uważnie tego, co mówi twój partner, okazując to poprzez utrzymywanie dobrego kontaktu wzrokowego (ale bez wpatrywania się). Siedzisz lekko pochylony do przodu, zachowując odprężoną postawę.
- Okazujesz swojemu partnerowi zainteresowanie tym, co mówi, poprzez gesty, takie jak kiwanie głową i uśmiechanie się.
- **Nie wolno Ci mówić!**

Rola 3

- Słuchasz uważnie tego, co mówi twój partner, okazując to poprzez utrzymywanie dobrego kontaktu wzrokowego (ale bez wpatrywania się). Siedzisz lekko pochylony do przodu, zachowując odprężoną postawę.
- Okazujesz swojemu partnerowi zainteresowanie tym, co mówi, poprzez gesty, takie jak kiwanie głową i uśmiechanie się.
- **Powinieneś mówić**, zadawać pytania adekwatne do tego, co właśnie usłyszałeś/aś.

