



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

Fragment kursu online „Asertywność i poczucie własnej wartości”.

ZASADY AKTYWNEGO I SKUTECZNEGO SŁUCHANIA

Aktywne słuchanie jest jednym z czynników, który ułatwia komunikację i czyni ją przyjemniejszą oraz efektywniejszą.

Aktywny słuchacz:

- **koncentruje się na rozmowie i angażuje w nią,**
- **okazuje uczucia,**
- **parafrazuje** stosowany wobec niego komunikat, czyli powtarza go własnymi słowami, aby się upewnić, czy dobrze rozumie nadawcę, np. „Czy dobrze rozumiem, że uważasz, iż nie każdy nadaje się do poznania elektroniki?”;
- **używa odzwierciedleń**, czyli informuje o tym, jak odbiera komunikat rozmówcy,
- **potwierdza** – używa dźwięków, poprzez które chce pokazać nadawcy, że go słucha (np. „aha”);
- **klaryfikuje** – np. prosi o dodatkowe wyjaśnienia, aby lepiej zrozumieć odbiorcę, (np. „Możesz powiedzieć mi coś więcej o tym systemie?”);
- **jest cierpliwy** – czeka, aż rozmówca dokończy zdanie, nie wchodzi mu w słowo,
- **zachowuje interaktywność** – dba o kontakt wzrokowy, odpowiada itp.,
- **stosuje podsumowania,**
- **w razie potrzeby wyjaśnia,**
- **jest empatyczny.**

Aby wyrazić uczucia, emocje należy stosować komunikaty „ja”.

Przykład: Ja czuję kiedy ty...”.

„Uwielbiam, kiedy mnie przytulasz”, „Przeszkadza mi, kiedy przerywasz mi w środku zdania”.

Z innymi metodami, które czynią komunikację efektywniejszą, zapoznasz się w lekcji trzeciej kursu „Asertywność i poczucie własnej wartości”

Zapraszam do uczestnictwa w kursie.

W nim wiele ciekawych aktywności, certyfikat, bezpłatna pomoc merytoryczna i techniczna i roczny dostęp.

Marta Pyrchala-Zarzycka

www.AstroSalus.pl
www.Sukces-Biznes.pl
kursy@astrosalus.pl