SkillsXcellerate

Co-funded by the European Union

Ενεργητική ακρόαση

Υπόβαθρο

Η ενεργητική ακρόαση είναι μια επικοινωνιακή δεξιότητα που απαιτεί πλήρη αφοσίωση και προσοχή όταν ακούμε κάποιον άλλο. Είναι ένα κρίσιμο στοιχείο της αποτελεσματικής επικοινωνίας και των διαπροσωπικών σχέσεων.

Μέσω της ενεργητικής ακρόασης, επιδεικνύετε:

- **σεβασμό,**
- **ενσυναίσθηση και**
- **ανοιχτότητα απέναντι στις σκέψεις και τα συναισθήματα των άλλων.**

Διαφορετικά επίπεδα ακρόασης

- **Επίπεδο 1 – Εσωτερική ακρόαση**
- **Επίπεδο 2 – Εστιασμένη ακρόαση**
- **Επίπεδο 3 – Παγκόσμια ακρόαση**

★ Επίπεδο 1 - Εσωτερική ακρόαση

- Ο εσωτερικός μας διάλογος και οι εσωτερικές μας εικόνες είναι ισχυρότερες από αυτές που λαμβάνουμε από την ιστορία που ακούμε.
- Ακούμε, αλλά συχνά αναλογιζόμαστε εσωτερικά και καταλήγουμε να μοιραζόμαστε περισσότερα για τον εαυτό μας παρά να ακούμε πραγματικά αυτό που λέγεται.
- Μπορεί να μας θυμίζει κάτι που έχουμε βιώσει οι ίδιοι.
- Εστιάζουμε περισσότερο στο να βρούμε τη σωστή λύση στο πρόβλημα παρά στο να ακούσουμε πραγματικά.

Το κουτί των προτάσεων είναι ανοιχτό!

★★ Επίπεδο 2 - Εστιασμένη ακρόαση

- Όταν απορροφούμαστε τόσο πολύ από μια ιστορία που ο εσωτερικός μας διάλογος σιγά-σιγά σβήνει, όλη η προσοχή μας στρέφεται στον αφηγητή.
- Μπορούμε να ακούσουμε πέρα από τον εαυτό μας, να αφήσουμε κατά μέρος τις αξίες και τις απόψεις μας και να ακούσουμε πλήρως και ολοκληρωτικά.
- Συμμετέχουμε, εμπλεκόμαστε, κάνουμε ερωτήσεις και θέλουμε να μάθουμε περισσότερα.

Κλείνουμε το κουτί προτάσεων.

★★★ Επίπεδο 3 - Παγκόσμια ακρόαση

- Δεν ακούμε μόνο τις λέξεις.
- Παρατηρούμε τη γλώσσα του σώματος, τις χειρονομίες και τις εκφράσεις του προσώπου.
- Ακούμε τον τόνο της φωνής.

Πώς να γίνετε καλοί στην ενεργητική ακρόαση;

Δείξτε ενδιαφέρον:

- Κοιτάξτε τον συνομιλητή σας στα μάτια
- Εστιάστε την προσοχή σας στον συνομιλητή
- Μην απαντάτε στο τηλέφωνο και μην ελέγχετε τα email σας.

«Ακούω» και «ακούω προσεκτικά: Είναι φυσιολογικό να χάνετε μερικές λέξεις ή να μην γνωρίζετε τη σημασία τους. Ρωτήστε: «Μπορείτε να το επαναλάβετε;» «Μπορείτε να μου εξηγήσετε;»

Κάντε ερωτήσεις
Ζητήστε περισσότερες πληροφορίες για το τι συνέβη.

Το πρόγραμμα SkillsXcellerate χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Εκτελεστικής Υπηρεσίας για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές.
Κωδικός έργου: 2023-2-SE02-KA220-YOU-000171087