Aktivno poslušanje

Sofinancira Evropska unija

Ozadje

Aktivno poslušanje je komunikacijska veščina, ki vključuje popolno zavzetost in pozornost pri poslušanju drugega. Je ključni vidik učinkovite komunikacije in medosebnih odnosov.

Z aktivnim poslušanjem izkazujete:

- SPOŠTOVANJE,
- EMPATIJO in
- ODPRTOST DO MISLI IN ČUSTEV DRUGIH LJUDI.

Različne ravni poslušanja

- **Raven 1 – Notranje poslušanje**
- **Raven 2 – Osredotočeno poslušanje**
- **Raven 3 – Globoko poslušanje**

Raven 1 - Notranje poslušanje

- Naš notranji dialog in notranje podobe so močnejše od tistih, ki jih pridobimo iz zgodbe, ki jo slišimo.
- Poslušamo, vendar pogosto razmišljamo navznoter in na koncu povemo več o sebi, kot da bi resnično slišali, kar nam je bilo povedano.
- Morda se spomnimo na nekaj, kar smo sami doživeli.
- Bolj smo osredotočeni na iskanje rešitve problema kot na resnično poslušanje.

Predlogi so odprti!

Raven 2 - Osredotočeno poslušanje

- Ko se tako potopimo v zgodbo, da se naš notranji dialog popolnoma umiri, vsa naša pozornost je usmerjena na pripovedovalca.
- Lahko poslušamo mimo lastnih misli, odložimo svoje vrednote in mnenja ter poslušamo popolnoma in v celoti.
- Sodelujemo, postavljamo vprašanja in želimo vedeti več.

Škatla s predlogi se zapre.

Raven 3 - Globoko poslušanje

- Poslušamo več kot zgolj besede.
- Opazujemo telesno govorico, geste in obrazno mimiko.
- Poslušamo tudi ton glasu.

Kako postati dober poslušalec?

Pokaži zanimanje:

- Očesni stik je pomemben
- Osredotočite se na to, kar oseba govori
- Ne oglašajte se na telefon ali odgovarjajte na maile

"Slišati", ne le poslušati:
Normalno je, da nekaj besed preslišite ali ne razumete njihovega pomena. Vprašajte: „Lahko ponovite?“ in „Lahko pojasnite?“

Sprašujte
Postavljajte dodatna vprašanja, kar se je zgodilo.

Financirano s sredstvi Evropske unije. Vendar so stališča in mnenja izražena v tem dokumentu izključno stališča in mnenja avtorja(-ev) in ne odražajo nujno stališč Evropske unije, nacionalne agencije ali Evropske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Evropska unija in EACEA za njih ne prevzemata nobene odgovornosti.
Koda projekta: 2023-2-SE02-KA220-YOU-000171087