

ĆWICZENIE: Aktywne słuchanie

Podzielcie grupę na pary. W ciągu 60 sekund jedna osoba opowiada drugiej czymś, co naprawdę przeszkadza im w codziennym życiu.

Zadaniem słuchacza jest aktywne słuchanie i poznawanie następujących aspektów:

- Na czym *naprawdę* zależy mówcy;
- Co razem cenią;
- Co ma dla nich *znaczenie*.

Po upływie 60 sekund słuchacz powtarza z powrotem do rozmówcy informacje, które usłyszał w tych punktach, używając takich zwrotów jak np:

- "Doceniasz..."
- "Zależy ci na..."
- "Wierzysz, że to... bardzo ważne"

Po uzyskaniu informacji zwrotnej, role są odwracane i ćwiczenie jest powtarzane.

Źródło tego ćwiczenia: <https://positivepsychology.com/communication-exercises-for-work/>