

KROKI POMOCNE W SKUTECZNYM SŁUCHANIU

1

SKONCENTRUJ SIĘ

- Skup się na osobie, która mówi, jej słowach i języku ciała.
- Nie przeszkadzaj.
- Nie patrz ani nie korzystaj ze swojego telefonu.

2

DOCEŃ

- Patrz na osobę, która mówi.
- Używaj takich słów, jak: „tak” lub „dobrze”.
- Podziękuj osobie, która mówi.

3

POWTARZAJ

- Powiedz: „A więc mówisz, że...”.
- Następnie powtórz to, co usłyszałeś.

4

PYTAJ

- Pytaj: „Czy dobrze zrozumiałem?”.
- Czekać na odpowiedź i słuchaj jej.