

Załącznik nr 1 „Instrukcje do ćwiczenia tubylcy i inżynierowie”

Instrukcja dla grupy Tubylców

Jesteście Tubylcami. Wasze plemię zamieszkuje na wyspie już kilkaset lat. Jesteście wierni zwyczajom Waszych przodków. Nie nawiązujecie kontaktu wzrokowego, ani nie zaczynacie rozmowy, jeśli druga osoba Was nie dotknie. Dotyk w trakcie rozmowy jest dla Was tak ważny, że gdy rozpoczynacie każdą nową wypowiedź, musicie dotknąć swojego rozmówcę. Dokładnie tak samo czyni osoba, z którą rozmawiacie. Rozumiecie inne języki, ale się nimi nie posługujecie. Macie swój język, jednak jesteście nieufni względem nowych przybyszów, dlatego też w ich towarzystwie używacie wyłącznie dwóch słów z Waszego języka: „puch puch”, jeśli się z czymś zgadzacie, wtedy jednocześnie kiwacie przy tym głową i „noch noch”, jeśli z czymś się nie zgadzacie i wtedy jednocześnie przeczycie głową.

Nad wyspą góruje wulkan. Wierzycie, że we wnętrzu wulkanu mieszkają Wasi przodkowie. Gdy z wulkanu wydobywa się dźwięk (prowadzący odtwarza nagranie z odgłosem wybuchającego wulkanu), to Wasi przodkowie próbują nawiązać z Wami kontakt. Zwracacie się wtedy w stronę wulkanu (prowadzący wskazuje na rysunek wulkanu na flipcharcie) i trzy razy klaszczecie.

Jest jeden przedmiot, którego nie możecie używać – to nożyczki. Wierzycie, że ich dotknięcie przynosi pecha – 10 lat nieszczęścia. Nożyczek nie ma na Waszej wyspie, ale wiecie jak wyglądają. Od świata odgradza Was rzeka, która gdzieś ma płytki brud, aby można było przejść na drugą stronę i opuścić wyspę (prowadzący rozwija na podłodze niebieską bibułę i zwęży jej kawałek). Są to jednak dość nieliczne miejsca i Waszym zdaniem niebezpieczne. Większość z Was nigdy nie opuściła wyspy.

Na Waszej wyspie rosną najlepsze jakościowo drzewa (prowadzący wskazuje na krzesła). Chronicie je (prowadzący prosi Tubylców, aby wzięli 6-8 krzeseł i utworzyli wokół nich krąg). Chcielibyście, żeby z drewna mogli korzystać także inni ludzie. Muszą oni się jednak z Wami „dogadać”.

Instrukcja dla grupy Inżynierów

Przypływacie na wyspę Tubylców. Wiecie, że Tubylcy to plemię wierne swoim zwyczajom, których jednak nie znacie. Chcecie wybudować razem z nimi most łączący wyspę z lądem, tak byście i wy i oni mogli się z łatwością przemieszczać między swoimi terytoriami i poznawać swoją kulturę. Macie ze sobą materiały: sznurek lub włóczkę, taśmę i nożyczki (przekazujemy grupie te materiały). Nimi połączycie ze sobą drewno, z którego zbudujecie most. Wszystkie te materiały są niezbędne, by zbudować mocną i trwałą konstrukcję. Musie wykorzystać je wszystkie. Słyszeliście, że na wyspie rosną najlepsze jakościowo drzewa. Chcielibyście, aby to właśnie z nich powstał most. Nie wiecie jednak jak one wyglądają. Czy Tubylcy się nim z Wami podzielą? Poproście. Pamiętajcie, że waszym zadaniem jest zaangażowanie Tubylców w budowę mostu. Wiecie, że rozumieją oni różne języki tylko ich nie używają. Wolą własny i bywają nieufni co do „obcych”.

Waszą misję rozpoczynacie od wysłania jednego z inżynierów na zwiady. Ma on dostać się na wyspę, wytropić Tubylców i rozeznać ich nastawienie, ewentualnie nawiązać kontakt i przedstawić plan wspólnej budowy mostu (zwiadowca ma na to 5 minut od wejścia do Sali). Zwiadowca zapewne zobaczy rzekę i wytropi płytki brud, aby można było przejść przez wodę w celu poszukiwania Tubylców i drzew. Następnie zwiadowca wróci do Was i opowie co zobaczył na wyspie. Po przekazaniu informacji przez zwiadowcę wszyscy wyruszą na wyspę.

Załącznik nr 2 „Kim jest rozmówca?”

Wsluchaj się uważnie w wypowiedź swojego rozmówcy, a następnie spróbuj scharakteryzować go po sposobie, w jaki mówi oraz po treści jaką przekazuje. Spróbuj uzasadnić swoją diagnozę.

	Twoja ocena	Twoje uzasadnienie
Wiek		
Płeć		
Wykształcenie		
Zawód		
Cechy charakteru		
Przekonania i wartości		

Załącznik nr 3 „Instrukcje dla pracodawców i kandydatów starających się o pracę”

Pracodawca

Jesteś Dyrektorem dużej firmy produkującej czekoladki. Potrzebujesz nowego kierowcy do rozwożenia czekoladek z fabryki do sklepów. W tym celu spotykasz się na rozmowę z kandydatem na to stanowisko. Na wstępie przywitaj kandydata. Przykładowe pytania, które możesz zadać:

- Czy gotów jest Pan pojechać wszędzie tam, gdzie firma Pana wyśle?
- Jak długo chciałby Pan u nas pracować?
- Co jest pańską najmocniejszą stroną?
- Dlaczego powinienem Pana zatrudnić?
- Dlaczego uważa Pan, że spodoba się Panu ten rodzaj pracy?
- Czy, kiedy trzeba, gotów jest Pan podjąć ryzyko?

Zakończ rozmowę.

Kandydat starający się o pracę

Przychodzisz na rozmowę rekrutacyjną na stanowisko kierowcy w słynnej firmie produkującej czekoladki. Będziesz rozmawiać z dyrektorem tej firmy. Zależy Ci, aby otrzymać tę pracę. Niestety jesteś zmartwiony, bo Twoje dziecko się rozchorowało i płakało przez całą noc. Nie możesz przestać o tym myśleć. Czujesz się niewsypany. Masz rozwiązana sznurówkę i to Cię denerwuje, bo przecież pracodawca może to zauważyć.

Pracodawca

Jesteś Dyrektorem dużej firmy produkującej czekoladki. Potrzebujesz nowego kierowcy do rozwożenia czekoladek z fabryki do sklepów. W tym celu spotykasz się na rozmowę z kandydatem na to stanowisko. Niestety gdy jechałeś rano do pracy miałeś stłuczkę. Twoje luksusowe auto jest poobijane i porysowane. Jesteś zły na sprawcę kolizji i zdenerwowany tym zdarzeniem. Mimo to musisz przeprowadzić rozmowę. Na wstępie przywitaj kandydata. Przykładowe pytania, które możesz zadać:

- Czy gotów jest Pan pojechać wszędzie tam, gdzie firma Pana wyśle?
- Jak długo chciałby Pan u nas pracować?
- Co jest pańską najmocniejszą stroną?
- Dlaczego powinienem Pana zatrudnić?
- Dlaczego uważa Pan, że spodoba się Panu ten rodzaj pracy?
- Czy, kiedy trzeba, gotów jest Pan podjąć ryzyko?

Zakończ rozmowę.

Kandydat starający się o pracę

Przychodzisz na rozmowę rekrutacyjną na stanowisko kierowcy w słynnej firmie produkującej czekoladki. Będziesz rozmawiać z dyrektorem tej firmy. Zależy Ci, aby otrzymać tę pracę. Bądź nastawiony pozytywnie. Chcesz dobrze wypaść – specjalnie się wyspałeś i przygotowałeś do tej rozmowy. Czujesz się pewnie.

Załącznik nr 4 „Komunikaty i emocje”

Jestem wkurzony i wściekły, tak że mógłbym trzasnąć drzwiami, pobić kogoś i przeklinać cały świat. (Zawstydzenie)

Czuję żal do siebie, bo straciłem szansę zdobycia pracy i chyba zmarnowałem sobie życie. (Zachwyt)

Jestem w stresie, bo za chwilę mam zdawać egzamin na prawo jazdy. (Obojętność)

Wstydzę się i próbuję ukryć przed innymi to, że przed chwilą zjadłem całą tabliczkę czekolady. (Duma)

Dzisiaj jest taki piękny dzień! W końcu mogę pojechać na rower. Czekałem na to od dawna. (Zdenerwowanie)

Jestem znudzony. Ach, nie widzę celu moich wysiłków, pracy nad sobą, osiągnięć. Nie widzę sensu zmiany a lepsze. (Podekscytowanie)

Zgubiłem wczoraj telefon i portfel, miałem w nim całą wypłatę. (Rozbawienie)

Woda zamarza, gdy temperatura spada poniżej 0 stopni Celsjusza. (Zdziwienie)

Chciałem, żebyś była szczęśliwa, więc kupiłem Ci wazon, który tak bardzo Ci się podobał. (Złość).

Przede mną jest bardzo groźny pies, który zaraz mnie ugryzie. (Radość)

Fuj, ale ten pająk jest obleśny! (Spokój)

Wygrałem 10 milionów w totolotka wczoraj, jestem bogaty! (Wstręt)

Załącznik nr 5 „Komunikat o barach mlecznych”

W czym tkwi fenomen barów mlecznych z małutkimi stoliczkami przykrytymi ceratą i sztucznymi kwiatami w wazonach, które wciąż są na topie. Ich klienci cenią swojski smak serwowanego jedzenia, dużą swobodę i przyjazny klimat tam panujący.

W czym tkwi fenomen barów mlecznych z małutkimi stoliczkami przykrytymi ceratą i sztucznymi kwiatami w wazonach, które wciąż są na topie. Ich klienci cenią swojski smak serwowanego jedzenia, dużą swobodę i przyjazny klimat tam panujący.

Załącznik nr 6 „Fakt czy ocena?”

- A. Sebastian bez powodu wczoraj się na mnie rozgniewał.
- B. Wczoraj wieczorem Amelia, oglądając telewizję, obgryzała paznokcie.
- C. Podczas zebrania Marek ani razu nie spytał mnie o zdanie.
- D. Mój ojciec jest dobrym człowiekiem.
- E. Lucek za dużo pracuje.
- F. Tomasz jest agresywny.
- G. W tym tygodniu Pani codziennie staje pierwsza w kolejce.
- H. Moja córka często zapomina umyć zęby.
- I. Moja koleżanka powiedziała, że nie do twarzy mi w żółtym.
- J. Moja ciotka narzeka, kiedy z nią rozmawiam.
- K. Oni nie oddadzą roboty na czas.
- L. Ilekroć przychodzę do ciebie, grasz na komputerze.
- M. Nie pamiętam abyś kiedykolwiek pomógł mi podczas sprzątanania.
- N. On jest niezorganizowany.
- O. Sąsiedzi nie dbają o swoją własność.
- P. Zawsze jesteś zajęty.
- Q. Nigdy go nie ma, kiedy akurat jest potrzebny.
- R. Nie można na tobie polegać.

Załącznik nr 7 „Uczucia prawdziwe czy rzekome?”

Grupa nr 1

Ucieszyłem się z prezentu od ciebie.

Czuję, że coś ukrywasz.

Mam nadzieję, że dziś będzie dobra kolacja.

Czuję, że coś jest z tobą nie tak.

W biurze czuję się zupełnie nieważny.

Jestem wściekły.

Czuję się, jakby mnie koń kopnął.

Bardzo się boję przyszłości.

Ciekaw jestem, jaka jest twoja nowa dziewczyna.

Grupa nr 2

Czuję, że mnie w pełni akceptujesz.

Dotknęły mnie twoje słowa.

Ten film dodaje mi pewności.

Czuję, że tylko ty masz tutaj coś do powiedzenia.

Bardzo mnie boli nasze rozstanie.

Nowe zalecenia mnie irytują.

Jestem bardzo sfrustrowany przebiegiem dzisiejszego spotkania.

Czuję się całkowicie pominięty.

Jestem zachwycony nowym rozporządzeniem urlopowym.

Czuję, że mnie nie akceptujesz.

Smutno mi, że wyjeżdżasz.

Grupa nr 3

Boję się, kiedy tak postępujesz.

Kiedy udajesz, że mnie nie widzisz, czuję się zlekceważony.

Cieszę się, że będziesz mogła być na moim przyjęciu urodzinowym.

Jesteś okropny.

Mam ochotę tobą potrząsnąć.

Czuję się niedoceniony.

Dobrze się poczułem, kiedy mi pomogłeś.

Do niczego się nie nadaję.

Załącznik nr 8 „Potrzeby”

Kiedy zrzucam odpowiedzialność, przypisuję winę komuś lub czemuś i ukrywam swoje potrzeby, mówię:	Kiedy biorę odpowiedzialność dostrzegam swoje potrzeby i wyrażam w celu ich zaspokojenia, mówię:
Czuję presję, ponieważ czeka mnie wiele dodatkowej pracy.	Czuję presję, ponieważ potrzebuję odpoczynku.
Jestem sfrustrowany, ponieważ mój pomysł nie został zaakceptowany przez przełożonego	
Denerwuje mnie, że trzeba tyle na ciebie czekać.	
Robię się podejrzliwy, gdy mi nie mówisz, gdzie wychodzisz.	
Jestem poirytowany, ponieważ ciągle mi przerywasz.	
Jestem zły, gdy przypisujesz tylko sobie pracę, którą wspólnie wykonaliśmy.	
Boję się, gdy zostaję sam.	
Denerwuje mnie, gdy wychowawca za każdym razem jak do niego przychodzę, nie ma czasu na chwilę rozmowy.	
Czuję się przygnębiony, ponieważ szef mówił o zwolnieniach.	
Jestem zły, ponieważ mój brat nie traktuje mnie poważnie.	
Czuję się nieswojo, ponieważ w grupie panuje gęsta atmosfera i ludzie traktują się nieufnie.	
Złości mnie, że zawsze jak chcę coś załatwić z szefem mam „pod górkę” i prośba kończy się odmową.	
Czuję żal i złość, ponieważ nie mam żadnej perspektywy rozwoju.	

Załącznik nr 9 „Quiz aktywnego słuchania”

Rozwiąż quiz. Przy każdym pytaniu możesz wybrać tylko jedną odpowiedź

1. Podczas rozmowy:

- a) przez większość czasu spoglądam w oczy rozmówcy.
- b) raczej unikam kontaktu wzrokowego z rozmówcą.

2. Bliska ci osoba zwierza się z poważnego problemu. Jakich słów na pewno użyjesz, chcąc ją pocieszyć?

- a) „Wiem, co czujesz, miałem(-am) podobnie...”.
- b) „Powinieneś(-aś) wziąć się w garść. Na pewno sobie poradzisz!”.
- c) „Pomyśl, że niektórzy mają gorzej od ciebie...”.
- d) „Nie wiem, co czujesz, ale spróbuję się postawić w twojej sytuacji”.
- e) „Czego potrzebujesz, aby poczuć się lepiej?”.

3. Czy podczas rozmowy często masz wrażenie, że wiesz, co czuje twój rozmówca?

- a) Raczej rzadko.
- b) Tak, bardzo często.
- c) Nie, nigdy tak nie miałem(-am).

4. Co robisz w sytuacji, gdy rozmowa zaczyna cię nudzić?

- a) Słucham, starając się opanować ziewanie.
- b) Robię przerwę – idę do łazienki lub zaparzam herbatę, aby oderwać się na chwilę od tematu rozmowy.
- c) Przepraszam i proszę rozmówcę, abyśmy dokończyli tę rozmowę kiedy indziej.

5. Rozmawiając z kimś, najczęściej:

- a) słucham go w milczeniu, nie przerywając i nie dopytując o dodatkowe kwestie.
- b) słucham go, ale co jakiś czas zadaję dodatkowe pytania na dany temat.
- c) słucham go, ale czasem zdarza mi się przerwać, mówiąc, jak to było u mnie.

6. Czy lubisz słuchać innych?

- a) Lubię, ale jeszcze bardziej wolę mówić o sobie.
- b) Najczęściej szybko się nudzę i odbiegam myślami do swoich spraw.
- c) Lubię i wolę wysłuchać innych niż mówić o sobie.

7. Czy zdarza ci się, że w rozmowie z kimś bliskim udzielasz rad?

- a) Tak, często.
- b) Nie, raczej rzadko, staram się uważnie słuchać.
- c) Wolę podsuwać rozwiązania niż udzielać rad.

8. Czy potrafisz milczeć w towarzystwie swojego rozmówcy?

- a) Raczej nie, odczuwam wtedy duże napięcie.
- b) Tak, choć niekiedy bywa to niekomfortowe.
- c) Tak, w rozmowie też jest ważne.

9. Czy często mówisz swojemu rozmówcy o tym, co sam czujesz?

- a) Nie, staram się wysłuchać, co on sam przeżywa.
- b) Tak, łatwiej mi wtedy dojść do porozumienia.
- c) Tak, przez większą część rozmowy mówię właśnie o tym, co sam przeżywam.

10. Czy zdarza ci się myśleć o czymś innym niż o rozmowie, w której bierzesz udział?

- a) Tak, dość często.
- b) Nie, raczej rzadko.
- c) Nie, zawsze jestem bardzo skupiony na tym, o czym mowa.

Załącznik nr 10 „Karta obserwacji”

Przedmiot obserwacji	„Jedynka” jako słuchacz	„Dwójka” jako słuchacz
<p><i>Postawa ciała</i> np. pochylenie w stronę rozmówcy</p>		
<p><i>Kontakt wzrokowy</i> np. patrzy na rozmówcę, odwraca wzrok, w ogóle nie patrzy</p>		
<p><i>Ręce i / lub nogi</i> np. skrzyżowane, splecione, luźne</p>		
<p><i>Ruchy rąk</i> np. częste, dynamiczne, nie ma</p>		
<p><i>Komunikowanie</i> np. przerywanie, mówienie o sobie, dopytywanie, wyrażanie emocji (współczucia albo radości)</p>		
<p><i>Inne</i> np. wzdychanie, marszczenie brwi, śmiech, wiercenie się, itp.</p>		

Załącznik nr 11 „Parafraza”

„Życie miałem ciężkie. Najpierw rodzice, a potem dziewczyna. Jak mi się noga podwinęła i nie było mnie pół roku, to już nie było do czego wracać. Dzieci zostawione same sobie; a jej nie ma”.

.....
.....

„Mam kłopoty z mężem. Nie chce się wyprowadzić z domu. Ja cztery lata pracowałam w Niemczech i wysyłałam pieniądze. Dowiedziałam się, że jak mnie nie było to pił i zaniedbywał córki – naszą i moją. To założyłam sprawę. Teraz na złość nie chce mi się usunąć”.

.....
.....

„Pani rozumie co to znaczy, napracować się, posadzić, a ktoś przyjdzie i zniszczy bez żadnego powodu, dla zabawy. Czy oni muszą właśnie tu grać w piłkę. To tak na złość”.

.....
.....

„Nie wiem co mam zrobić, obiecałam koleżance pomóc przygotować się do klasówki, i tu ktoś kogo naprawdę lubię zaprosił mnie do kina. Bardzo dawno nigdzie nie byłam i właśnie trafia się doskonała okazja”.

.....
.....

„Za każdym razem, kiedy mówię mężowi, żeby przestał palić, wścieka się na mnie. Mówi, że powinnam się zająć własnymi sprawami. Martwię się, że on ciągle kaszle. Jak sądzisz co powinnam zrobić?”

.....
.....

„Jestem bardzo zadowolona. Mimo wielu wcześniejszych komplikacji, wczoraj udało mi się skończyć robotę, nad którą pracowałam od wielu miesięcy. Jeśli zostanie ona przyjęta, to spodziewam się dużego wynagrodzenia”.

.....
.....

„Koleżanka pożyczyła ode mnie zeszyt i oddała bardzo zniszczony. Nie wiem co mam zrobić, z jednej strony nie chcę jej robić awantury i skarżyć na nią, ale z drugiej strony boję się, co zrobi nauczycielka biologii, gdy zobaczy tak zniszczony zeszyt. Niech mi Pani poradzi co mam zrobić?”

.....
.....

Quiz aktywnego słuchania – rozwiązanie i interpretacja

Uczestnicy sami mogą podliczyć swoje punkty, co pozwoli zaoszczędzić na czasie. Prowadzący czyta punktację każdego z pytań i daje czas na podliczenie, a następnie czyta interpretację.

1. Podczas rozmowy:

- a) przez większość czasu spoglądam w oczy rozmówcy. (2 punkty)
- b) raczej unikam kontaktu wzrokowego z rozmówcą. (0 punktów)

2. Bliska ci osoba zwierza się z poważnego problemu. Jakich słów na pewno użyjesz, chcąc ją pocieszyć?

- a) „Wiem, co czujesz, miałem(-am) podobnie...”. (0 punktów)
- b) „Powinieneś(-aś) wziąć się w garść. Na pewno sobie poradzisz!”. (0 punktów)
- c) „Pomyśl, że niektórzy mają gorzej od ciebie...”. (0 punktów)
- d) „Nie wiem, co czujesz, ale spróbuję się postawić w twojej sytuacji”. (2 punkty)
- e) „Czego potrzebujesz, aby poczuć się lepiej?”. (1 punkt)

3. Czy podczas rozmowy często masz wrażenie, że wiesz, co czuje twój rozmówca?

- a) Raczej rzadko. (1 punkt)
- b) Tak, bardzo często. (2 punkty)
- c) Nie, nigdy tak nie miałem(-am). (0 punktów)

4. Co robisz w sytuacji, gdy rozmowa zaczyna cię nudzić?

- a) Słucham, starając się opanować ziewanie. (1 punkt)
- b) Robię przerwę – idę do łazienki lub zaparzam, aby oderwać się na chwilę od tematu rozmowy. (0 punktów)
- c) Przepraszam i proszę rozmówcę, abyśmy dokończyli tę rozmowę kiedy indziej. (2 punkty)

5. Rozmawiając z kimś, najczęściej:

- a) słucham go w milczeniu, nie przerywając i nie dopytując o dodatkowe kwestie. (1 punkt)
- b) słucham go, ale co jakiś czas zadaję dodatkowe pytania na dany temat. (2 punkty)
- c) słucham go, ale czasem zdarza mi się przerwać, mówiąc, jak to było u mnie. (0 punktów)

6. Czy lubisz słuchać innych?

- a) Lubię, ale jeszcze bardziej wolę mówić o sobie. (1 punkt)
- b) Najczęściej szybko się nudzę i odbiegam myślami do swoich spraw. (0 punktów)
- c) Lubię i wolę wysłuchać innych niż mówić o sobie. (2 punkty)

7. Czy zdarza ci się, że w rozmowie z kimś bliskim udzielasz rad?

- a) Tak, często. (0 punktów)
- b) Nie, raczej rzadko, staram się uważnie słuchać. (2 punkty)
- c) Wolę podsuwać rozwiązania niż udzielać rad. (1 punkt)

8. Czy potrafisz milczeć w towarzystwie swojego rozmówcy?

- a) Raczej nie, odczuwam wtedy duże napięcie. (0 punktów)
- b) Tak, choć niekiedy bywa to niekomfortowe. (1 punkt)
- c) Tak, w rozmowie też jest ważne. (2 punkty)

9. Czy często mówisz swojemu rozmówcy o tym, co sam czujesz?

- a) Nie, staram się wysłuchać, co on sam przeżywa. (2 punkty)

- b) Tak, łatwiej mi wtedy dojść do porozumienia. (1 punkt)
- c) Tak, przez większą część rozmowy mówię właśnie o tym, co sam przeżywam. (0 punktów)

10. Czy zdarza ci się myśleć o czymś innym niż o rozmowie, w której bierzesz udział?

- a) Tak, dość często. (0 punktów)
- b) Nie, raczej rzadko. (1 punkt)
- c) Nie, zawsze jestem bardzo skupiony na tym, o czym mowa. (2 punkty)

Interpretacja wyników testu

Podlicz wszystkie punkty, jakie zaznaczyłeś(-aś) w teście i sprawdź, co oznacza twój wynik.

20-15 punktów – Bardzo dobry słuchacz!

Jesteś bardzo dobrym słuchaczem. Potrafisz cierpliwie wysłuchać nawet bardzo natrętnego rozmówcę. Masz łatwość wyrażania własnych myśli i niezwykłą umiejętność postawienia się w czyjejś sytuacji. Jesteś osobą empatyczną – potrafisz bez trudu nawiązywać kontakt z innymi. Słuchanie innych może być dla Ciebie równie fascynujące, co opowiadanie o sobie, o ile naprawdę się tego pragnie.

14-7 punktów – Średni słuchacz!

Masz całkiem niezły wynik! Potrafisz uważnie słuchać i przyjmować punkt widzenia swojego rozmówcy. Niekiedy jednak zbyt dużą uwagę zwracasz ku sobie, zamiast skupić się na tym, czego potrzebuje twój rozmówca. Niekiedy jest to delikatny uśmiech czy złapanie za rękę – jak w przypadku rozmowy o różnych trudnościach. Samo bycie wysłuchanym bywa też często najlepszym wsparciem, więcej wartym niż szereg rad.

6-0 punktów – Kiepski słuchacz!

Masz jeszcze sporo do nadrobienia w kwestii uważnego jest twoją mocną stroną, ale dużo możesz zrobić, aby polepszyć swój kontakt z rozmówcą. Pamiętaj, że aktywne słuchanie polega również na stosowaniu parafraz, przekazywaniu informacji zwrotnych i stałym kontakcie wzrokowym z rozmówcą. Spróbuj poćwiczyć jeszcze uważniejsze słuchanie!