

Jakim jestem słuchaczem?



Rodzaj ćwiczenia

indywidualne, grupowe

Cel

Samopoznanie, przyjrzenie się jakim jestem słuchaczem, co mogę zmienić, poprawić.

Czas trwania

15-60 minut

Materiały

Kartka i coś do pisania

Przebieg

Znajdź czas, przygotuj kartkę i coś do pisania. Pomyśl i wypisz na kartce (lub przemyśl):

- swoje mocne strony jako słuchacza,
- swoje słabe strony, jako słuchacza,
- zachowania (swoje i innych), które przeszkadzają mi być dobrym słuchaczem,

- w jakich sytuacjach najtrudniej Ci być dobrym słuchaczem?

Pomyśl przez chwilę, jeżeli miałbyś sam siebie ocenić: jakim jesteś słuchaczem, w skali od 1 do 10, gdzie 10 to max., ile byś sobie dał punktów? Poddaj to co napisałeś refleksji. Następnie pomyśl:

- dlaczego warto być dobrym słuchaczem?
- co możesz stracić słuchając wybiórczo? Etc.

Dodatkowe informacje

Ćwiczenie można też przeprowadzić w parze czy grupie, gdzie każdy indywidualnie wypisuje swoje mocne/słabe strony oraz zachowania wspierające/ograniczające słuchanie etc., a następnie na forum można je wspólnie przedyskutować.

Scenariusz przygotowała: Iwona Kozieja-Grabowska

Opracowanie: Iwona Przybyła

Materiały powstały w ramach projektu **#UważniWRozmowie**.

#UważniWRozmowie to projekt przygotowany przez Fundację Wspierania Dialogu "Rozmawiajmy" i realizowany z dotacji programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy, finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy EOG.