



MIĘKKO O KOMPETENCJACH

by Katarzyna Pluska

katarzynapluska.pl

TEST

CZY SŁUCHAM AKTYWNIE?

Poniżej tabela. 20 pytań.

Zaznacz X przy właściwej odpowiedzi.

Następnie zsumuj punkty.



Lp.	PYTANIA	ODPOWIEDZI				
		zawsze	często	czasami	rzadko	nigdy
1.	Poproszony o rozmowę, w jej trakcie więcej słucham, niż mówię.					
2.	Umiem słuchać kogoś, kto ma problem z wypowiedaniem się (powtarza, urywa, nie kończy zdań).					
3.	Słucham z uwagą, starając się zrozumieć to, co znaczą wypowiedane przez mówiącego słowa.					
4.	Okazuję rozmówcy zainteresowanie (nigdy nie zajmuję się w tym czasie innymi sprawami).					
5.	Upewniam się, że dobrze zrozumiałem rozmówcę.					
6.	Wczuwam się w sytuację rozmówcy, aby prawidłowo zrozumieć jego punkt widzenia.					
7.	Daję znać rozmówcy, że go słucham (kiwam głową, patrzę na niego, reaguję „mhm”, „ach”, „to ciekawe” itp.).					
8.	Nie przerywam rozmówcy (cierpliwie czekam na odpowiedni moment, aby na przykład zadać ważne dla zrozumienia problemu pytanie).					
9.	Podczas rozmowy jestem cierpliwy i spokojny.					
10.	Kiedy nie mam czasu na dłuższą rozmowę, umawiam się na inny termin.					
11.	Powstrzymuję się od zadawania pytań, które w żaden sposób nie dotyczą sprawy, są zbędne.					
12.	Staram się, by podczas rozmowy panowała atmosfera swobody wypowiedzi.					
13.	Spokojnie znoszę emocje rozmówcy.					
14.	Stawiam rozmówcy pytania, które mają mu dodać odwagi i świadczą o moim zainteresowaniu.					
15.	Staram się zwracać uwagę na co mówi jego ciało.					
16.	Upewniam się, że zostałem dobrze rozumiany					
17.	Nie dopowiadam myśli i uczuć, aby były zgodne z moimi					
18.	Nie daję rad, zanim rozmówca skończy					
19.	Reaguję na zachowanie rozmówcy (pochylam głowę, unoszę rękę...)					
20.	Dostosowuję swój język wypowiedzi do języka rozmówcy					

Policz liczb X

Jeśli większość Twoich znaków X, przynajmniej połowa, pojawiła się w rubryce „zawsze” i „często” – można uznać, że jesteś dobrym słuchaczem. Brawo. Zastanów się jedynie nad odpowiedziami w innych rubrykach. Czy chcesz i jesteś w stanie popracować nad nimi?

W przeciwnym wypadku, czyli mniej niż połowa odpowiedzi X - powinieneś popracować nad sobą jako rozmówcą – słuchaczem.

Przeanalizuj swoje odpowiedzi. Zawsze warto ponownie przemyśleć poniższe pytania:

Co sprawia mi najwięcej problemów? Co jest moją słabą stroną? Co powoduje, że z czymś mam więcej kłopotów? Czy moje problemy wynikają, z mojej niewiedzy czy raczej z nastawienia? Wróć do tekstu na stronie. Przeczytaj o zasadach technikach aktywnego słuchania.

