

Τίτλος: Άσκηση ενεργητικής ακρόασης

Στόχος:

Η καλλιέργεια δεξιοτήτων αποτελεσματικής ακρόασης

HeartMath® Institute

expanding heart connections

Εισαγωγή:

At this station you'll try out our Intuitive Listening Exercise.

Υλικά:

εκτυπωμένο φυλλάδιο κάντε κλικ για λήψη

Άσκηση:

Μοιράζουμε το φυλλάδιο άσκησης στην ενεργητική ακρόαση. Κάνουμε ζευγάρια. Ο ένας θα μιλήσει πρώτος για ένα από τα θέματα που προτείνονται παρακάτω (για ένα λεπτό) και ο άλλος θα ακούσει πολύ προσεκτικά. Ο ακροατής θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη τα τρία επίπεδα της επικοινωνίας και να “καθρεφτίζει” λεκτικά (όχι να επαναλαμβάνει αυτολεξεί) όσα λέει ο ομιλητής.

Πριν από την έναρξη της άσκησης, ηρεμούμε με αναπνοές για 20-30 δευτερόλεπτα.

Επικεντρώνουμε την προσοχή μας στην περιοχή της καρδιάς. Αναπνέουμε ακόμη πιο βαθιά για άλλα 20-30 δευτερόλεπτα.

Συζητήσε:

Τι ήταν δύσκολο σε αυτήν τη δομημένη ακρόαση; Τι ήταν εύκολο;

Σε ποιο από τα τρία επίπεδα ήταν πιο δύσκολο το σωστό “καθρέφτισμα” όσων λέγονταν;

Τι ρόλο έχει το ένστικτο στην ακρόαση;

Γιατί είναι σημαντική και η μη λεκτική επικοινωνία στην ακρόαση;

Πόσο δύσκολο ήταν να ακούμε χωρίς να διακόπτουμε τον ομιλητή;

Τι θα άλλαζε αν εφαρμόζαμε την ενεργητική ακρόαση στις σημαντικές διαπροσωπικές σχέσεις μας;

6sec.org/popup



**POP-UP
FESTIVAL**



Τίτλος: Άσκηση ενεργητικής ακρόασης

Στόχος:

HeartMath® Institute
expanding heart connections

Υλικά:

Εισαγωγή:

Άσκηση:

Ξεκινάμε την άσκηση. Ο ομιλητής θα απαντήσει σε κάποιο από τα παρακάτω προτεινόμενα θέματα (έως ένα λεπτό): • Ποια είναι μία από τις πιο αστείες εμπειρίες που έζησες τον τελευταίο χρόνο; • Ποια ήταν η πιο τρομακτική εμπειρία σου τον τελευταίο χρόνο και πώς ξεπέρασες τον φόβο; • Ποιο ήταν το πιο σημαντικό μάθημα που έλαβες τον τελευταίο χρόνο; • Ποιο ήταν το μεγαλύτερο ρίσκο που πήρες τον τελευταίο χρόνο; • Ανάφερε έναν στόχο που θες να επιτύχεις. • Ανάφερε ένα στοιχείο που κανείς δεν γνωρίζει για εσένα!

Αφού ο ακροατής “καθρεφτίσει” με τα λόγια του όσα είπε ο ομιλητής, ο τελευταίος θα του πει εάν κατάλαβε καλά όσα ειπώθηκαν και, αν χρειαστεί, θα τον βοηθήσει να το καταφέρει.

Αλλάζουμε ρόλους.

Συζήτησε:



**POP-UP
FESTIVAL**