

عنوان الانصات الحدسي

الهدف

ممارسة مهارات الاستماع الجيد

HeartMath® Institute

expanding heart connections

الأدوات:

مذكرة اضغط للتحميل

المقدمة

هذه اللعبة تتطلب تركيز، استماع، وفهم مع الشريك. الاستماع أحد أكثر المهارات صعوبة التطوير. تحتاج وقت وممارسة لتصبح مستمع جيد. في كثير من الأحيان، وجهة نظرنا ومشاعرنا تلون مانسمعه من الآخرين. يتطلب الأمر تهدئة التفكير بالعقل والاستماع بعقل وقلب مفتوحين. جزء من الاستماع يتطلب إشراك الحدس -- القدرة على الإحساس بالمعنى الذي يقصده الشخص دون أن يذكره فعلياً.

التعليمات

أعطي ورقة تمرين

وزع المجموعة إلى ثنائيات. شخص واحد سوف يتطوع لأن يتحدث أولاً على أحد المواضيع المقترحة في الأسفل (ليس أكثر من دقيقة واحدة) بينما الشخص الآخر يستمع بشكل عميق من القلب. خلال الاستماع، الشخص المستمع سوف يستمع مستويات التواصل الثلاثة و " يعكس " ما قاله المتحدث

قبل بداية التمرين، ابدأ بنشاط التنفس من القلب لمدة 20-30 ثانية لتهدئة العقل. ركز انتباهك على منطقة القلب. تنفس بشكل أعمق من المعتاد وأنت تحافظ على التركيز على قلبك خلال الـ 20-30 ثانية التالية

مناقشة

ما الشيء الذي كان صعباً في هذا النوع من الاستماع؟ ما الذي كان سهلاً؟

أي مستوى كان من الصعب عكسه بشكل صحيح ؟

كيف لعب الحدس دور في الاستماع ؟

لماذا الإشارات غير اللفظية جداً مهمة في الاستماع ؟

ما مدى صعوبة عدم مقاطعة المتحدث ؟

كيف ستبدو ممارسة هذا النوع من الاستماع مع علاقاتنا الأكثر أهمية ؟



6sec.org/popup

POP-UP
FESTIVAL

عنوان الانصات الحدسي

الهدف

HeartMath® Institute
expanding heart connections

المقدمة

الأدوات:

التعليمات

الآن ابدأ. المتحدث سوف يجاوب على أحد المواضيع المقترحة لمدة لا تتجاوز الدقيقة الواحدة. المواضيع:
أحد أظرف الأشياء التي حدثت لك السنة الماضية؟
أحد أكثر الأشياء المخيفة التي حدثت لك السنة الماضية، وكيف تغلبت على الخوف؟ -
أحد أهم الدروس التي تعلمتها السنة الماضية؟
أحد أكبر المخاطر التي تعرضت لها السنة الماضية؟
أذكر أحد الأهداف التي ترغب في تحقيقها؟
أذكر شيء واحد معظم الأشخاص لا يعرفه عنك
بعد ذلك، سوف يعكس المستمع ما قاله المتحدث. بعد ذلك، المتحدث سوف يخبر المستمع ما إذا كان (فهمه / فهمته) بشكل صحيح - أو (يساعده /
ها) اذا لم يتم فهمه
تبادل الأدوار

مناقشة



POP-UP
FESTIVAL