

Título: Ejercicio de Escuchar Intuitivamente

Meta:

Practicar buenas habilidades de escuchar.

HeartMath® Institute

expanding heart connections

Intro:

Este juego incluye escuchar y entender con un compañero. Escuchar es una de las habilidades más difíciles de desarrollar. Lleva tiempo y práctica convertirse en un buen oyente. A menudo, nuestro propios puntos de vista y emociones colorean lo que escuchamos decir a otras personas.

Materiales:

Folleto de ejercicio de escuchar intuitivamente

Instrucciones:

Proporcione el folleto del ejercicio de escuchar intuitivamente.

Todos deben tener pareja. Una persona se ofrecerá voluntariamente para hablar primero sobre uno de los temas sugeridos a continuación (no más de un minuto) mientras la otra persona escucha profundamente desde el corazón. Al escuchar, el oyente escuchará los tres niveles importantes de comunicación y “copiará” lo que el orador está diciendo.

Antes de comenzar el ejercicio, comience con una breve actividad de respiración centrada en el corazón. Respire más profundo de lo normal mientras mantiene el foco de su corazón durante los próximos 20-30 segundos.

Discusión:

¿Qué fue difícil con este tipo de escucha estructurada? ¿Qué fue fácil?

¿Qué nivel fue el más difícil de reflejar correctamente?

¿Cómo juega la intuición un papel en la escucha?

¿Por qué las señales no verbales son tan importantes para escuchar?

¿Qué tan difícil fue no interrumpir al orador?

¿Cómo sería practicar este tipo de escuchar en algunas de nuestras relaciones más importantes?



**POP-UP
FESTIVAL**

Título: Ejercicio de Escuchar Intuitivamente

Meta:

HeartMath® Institute
expanding heart connections

Intro:

Se necesita práctica para calmar el cerebro pensante y escuchar con el corazón y una mente abiertos. Parte de la escucha implica intuición, -- la capacidad de sentir lo que alguien quiere decir sin que la persona realmente lo diga.

Materiales:

Instrucciones:

Ahora comience. El orador responderá a uno de los temas sugeridos, pero no hablará más de un minuto. Temas sugeridos para los oradores: ¿Cuál es una de las cosas más divertidas que le pasó el año pasado? ¿Cuál es una de las cosas más aterradoras que le pasó el año pasado y cómo supero el miedo? ¿Cuál es una de las lecciones más importantes que aprendió el año pasado? ¿Cuál fue uno de los mayores riesgos que tomó el año pasado? Nombra un objetivo que le gustaría alcanzar. Nombra una cosa que la mayoría de la gente no sabe sobre usted. Después de que el oyente repite lo que dijo el orador, el orador luego le dirá al oyente si él/ella "entendió correcto" o lo ayudará si no lo entendió. Los roles se invierten.

Discusión:



**POP-UP
FESTIVAL**