

Wiadomości

Czwartek, 18 kwietnia 2013

O aktywnym słuchaniu w Poniedziałkowym Klubie Seniora

Większość z nas potrzebuje rozmowy z innymi. Chcemy czuć się potrzebni. Chcemy wiedzieć co czują nasi bliscy. Gdy nas coś dręczy, boli, ktoś nas skrzywdzi, gdy spotkało nas coś miłego - chcemy o tym opowiedzieć innym. Bywa, że żalimy się, że nasze dzieci, wnuki, współmałżonkowie nic nam nie mówią i nie chcą nas słuchać. W trakcie spotkania Alicja Wilkosz-Nawara opowiedziała o błędach jakie najczęściej popełniamy słuchając innych. Odpowiedziała na pytania, dlaczego nasi rozmówcy nie czują się wysłuchani; dlaczego inni unikają z nami rozmowy, a co najważniejsze jak słuchać aby być dobrym słuchaczem i jak słuchać aby nas słuchano.

Dekalog dobrego słuchacza:

1. Utrzymuj kontakt wzrokowy i uwagę
2. Nie przerywaj, pracuj ciszą
3. Nie umniejszaj problemów rozmówcy
4. Przekaż rozmówcy, że chcesz zrozumieć to ma Ci do powiedzenia
5. Gdy mówisz stosuj komunikat od siebie
6. Pamiętaj o uczuciach i emocjach.
7. Skup się na priorytetach - uściślaj, zadawaj dodatkowe pytania, masz zrozumieć nie musisz akceptować
8. Daj czas - nie patrz na zegarek, nie okazuj zniecierpliwienia
9. Nie krytykuj, nie oceniaj
10. Pamiętaj dobrymi radami piekło brukowane

Na kolejne spotkanie Poniedziałkowego Klubu Seniora zapraszamy 22 kwietnia o godz. 16.00 do Solnego Miasta. Wykład „Jak mówić, aby być słuchanym” zaprezentuje Alicja Wilkosz-Nawara.