



Modül 3

Ödev 1: Aktif Dinleme İpuçları

Dinleme önemli bir beceridir. Hayatımızın hemen hemen her alanında sürekli kullanıyoruz, yet et tüm uygulamalara rağmen, bu konuda çok iyi değiliz! Sadece söylediklerimizin değil, aynı zamanda söylediğimiz yolun da olduğunu gösteren birçok araştırma yapılmıştır. Birçok kişi bunun altını çizmek için 7-38-55 kuralını kullanır:

kelimeler = hatırladıklarımızın %7'si
ses tonu = % 38,
yüz ifadesi = %55

Bu, bu teorinin yaratıcısının (Albert Mehrabian) ne anlama geldiğini aşırı basitleştirirken, konuşmacının beden diline ve tonuna ve kelimelerine - başka bir deyişle 'aktif dinleme'ye - yakından dikkat etmenin önemini göstermeye yardımcı olur. Ne kadar çok pratik yaparsanız, o kadar iyi olursunuz.

Birinin söylediklerine odaklanmanıza yardımcı olacak bazı ipuçları:

- Kişinin ne giydiğine, ne yediğine veya diğer dikkat dağıtıcı şeylere değil, kişinin kendisine odaklanın.
- Onlar konuşurken nasıl cevap vereceğinizi planlamak yerine onları dinleyin.
- Konsantre olmak zorsa, sözlerini kendinize tekrarlamayı deneyin.
- Başını sallayarak ve "uh, huh ..." gibi sözlü ipuçları vererek onları teşvik edin.
- Ne söylediklerini geri yansıtarak anlayışınızı kontrol edin, örneğin "sanki söylüyormuşsunuz gibi geliyor ..."
- Doğrudan konuşmacıya bakın ve kendi dilinizin yanı sıra beden diline de dikkat edin....
- ... Ancak, potansiyel kültürel farklılıkları hatırlayın, örneğin bazı kültürlerde, doğrudan göz teması kaba veya agresif olarak kabul edilir.
- Her zaman saygılı ve dürüst olun. Aktif dinleme, konuşmacıyla aynı fikirde olmakla ilgili değildir, ancak onları tamamen duymak ve otantik bir saygı sunmakla ilgilidir.

