



## Modul 3

### Bilaga 1: Tips för aktivt lyssnande

Att lyssna är en viktig färdighet. Vi använder lyssnandet hela tiden i alla aspekter av våra liv, men trots allt övande är vi inte speciellt bra på det! En stor del av forskningen inom området visar att det inte bara är vad vi säger utan också hur vi säger det. Många använder regeln 7-38-55 för att understryka detta:

ord = 7%, av det vi kommer ihåg  
tonläge = 38%,  
ansiktsuttryck = 55%

Även om detta förenklar vad denna teorins upphovsman (Albert Mehrabian) menade, hjälper det till att illustrera vikten av att vara uppmärksam på talarens kroppsspråk, ton och hens ord – med andra ord, "aktivt lyssnande"... Ju mer du övar desto bättre blir du på det.

Här är några tips för att hjälpa dig vara fokuserad på vad någon säger:

- Fokusera på personen inte på vad de har på sig, vad du ska äta eller annat som distraherar.
- Lyssna hellre än att planera vad du ska säga medan andra pratar
- Om det är svårt att koncentrera sig kan man upprepa deras ord för sig själv
- Uppmuntra genom att nicka och ge verbala ljud som "mm, oj ..."
- Kontrollera att du förstår genom att reflektera genom att säga t.ex. "Låter som om du menar att..."
- Titta på den som pratar och lägg märke till både personens kroppsspråk och ditt eget ...
- ... MEN, kom ihåg att det finns potentiella kulturella skillnader som t.ex. att det kan vara oartigt eller aggressivt att ha ögonkontakt.
- Var alltid respektfull och ärlig. Aktivt lyssnande handlar inte om att hålla med den som pratar utan handlar om att faktiskt höra dem och vara uppriktigt respektfull

