

Памятка «Правила активного слушания»

Активно слушать собеседника — означает:

1. Дать понять собеседнику о том, что вы услышали из того, что он вам рассказал;
2. Сообщать партнеру о его чувствах и переживаниях, связанных с рассказом.

Результаты применения активного слушания:

- Собеседник начинает относиться к вам с большим доверием.
 - Партнер по общению рассказывает вам гораздо больше, чем стал бы рассказывать в обычной ситуации.
 - Вы получаете возможность понять собеседника и его чувства.
 - Если партнер по общению чем-то взволнован или рассержен, то активное слушание помогает безболезненно «выпустить пар».
1. Доброжелательный настрой. Спокойно реагировать на все, что говорит собеседник. Никаких личных оценок и замечаний к сказанному.
 2. Не устраивать расспросы. Строить предложения в утвердительной форме.
 3. Делать паузу. Давать собеседнику время подумать.
 4. Не бойтесь делать ошибочные предположения насчет испытываемых собеседником чувств. Если что не так, собеседник поправит вас.
 5. Зрительный контакт.
 6. Если вы понимаете, что собеседник не настроен на разговоры и откровенность, то оставьте его в покое.

Желаем Вам взаимопонимания!