

Tylko mnie słuchaj

praca w parach

WSKAZÓWKA

To ćwiczenie idealnie pasuje do warsztatów o komunikacji, zwłaszcza do części poświęconej słuchaniu czy aktywnemu słuchaniu. Zwykle jest ono trudne dla uczestników, pomóż im się przygotować na ew. dyskomfort w trakcie ćwiczenia.



PRZEBIEG ĆWICZENIA

- Pozwól uczestnikom dobrać się w pary albo urządźcie losowanie. Pary będą ze sobą rozmawiać, ale na bardzo specyficznych zasadach. Role mówiącego i słuchacza będą bowiem na sztywno rozdzielone. Kiedy jedna osoba ma czas na mówienie [uwaga, nie precyzuj żadnego tematu!], druga może wyłącznie słuchać.
- Czas rozmowy to 12 minut. Rozmów będą dwie, tak aby każdy z uczestników mógł raz tylko mówić, a raz – tylko słuchać. Wiele osób będzie przerażonych zadaniem mówienia przez dwanaście minut, zaakceptuj to ze zrozumieniem, ale nie idź na ustępstwa
- Po zakończeniu każdej z 12-minutowych rozmów, pozwól każdej parze na chwilę “odparowania”. Druga strona może bardzo palić się, aby podzielić się czymś, o czym myślała podczas “tylko słuchania”. Daj zatem parze te dwie, trzy minut na swobodną rozmowę. Dopiero wtedy przejdźcie dalej, do drugiej rundki lub do podsumowania ćwiczenia.



45 minut
4 - 20 osób



DLACZEGO WARTO?

- ★ Buduje bliższe relacje między uczestnikami.
- ★ To głębokie laboratorium dynamiki rozmowy.
- ★ Podnosi samoświadomość w komunikacji.
- ★ Jest treningiem skupiania się na drugiej osobie.

Tylko mnie słuchaj

praca w parach

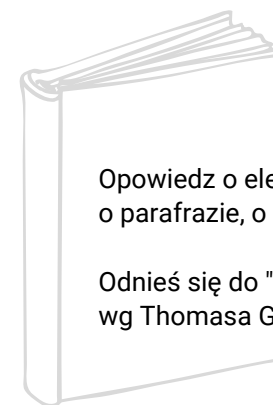
DYSKUSJA

- Pozwól uczestnikom popracować najpierw w dyskusji nad większą samoświadomością:
 - Łatwiej jest mi być mówcą czy słuchaczem?
 - Skąd taka preferencja we mnie?
 - Jakie są odczucia drugiej strony ze spotkania ze mną w obu tych rolach?
- Omów z grupą, co im pomagało, a co przeszkadzało podczas jednej oraz drugiej rozmowy?
 - Co przeszkadza w słuchaniu?
 - Czego od swojego słuchacza oczekuje opowiadający?
 - Jak radzili sobie z ciszą, gry takie momenty przerw następowały w rozmowach?

.....



TROCHĘ TEORII



Opowiedz o elementach aktywnego słuchania:
o parafrazie, o odzwierciedlaniu.

Odnies się do "parszywej dwunastki" komunikacji
wg Thomasa Gordona.