АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ

ПРАВИЛА АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ

1. **Называть чувство**
2. **Поза говорящая «мне важно услышать тебя»**
3. **Утверждение, а не вопрос.**
4. **Держать паузу**
5. **Повтор (пересказ) своими словами**
6. **Быть внимательным к поправкам**

РЕЗУЛЬТАТЫ АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ

1. **С вами начинают больше делиться**
2. **Рассказчик сам продвигается в решении своей проблемы**
3. **Ваши собеседники начинают активно слушать вас**
4. **Вы начинаете лучше понимать других людей, их потребности, ценности.**

Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ = СИТУАЦИЯ + Я-ЧУВСТВО