

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