



Активное слушание

Проверь свой навык активного слушания

- Я проявлял(а) искренний интерес к беседе
- Я следил(а) за логикой рассказа
- Я задавал(а) наводящие вопросы
- Моя мимика и жесты выражали интерес к собеседнику
- Я не перебивал(а) говорящего
- Я не пытался(пыталась) закончить фразу за собеседника
- Меня не отвлекали от разговора собственные мысли
- Я отложил(а) свой мобильный телефон и не реагировал(а) на уведомления
- Меня не отвлекали внешние сигналы / другие люди
- Я не пытался(лась) перевести разговор на себя, не говорил(а) "А вот у меня..."
- Я не давал(а) автобиографические советы
- Я понимал(а) и воспринимал(а) эмоции собеседника

- Я не обесценивал(а) эмоции собеседника фразами типа “это ерунда”, “успокойся”, “со всеми такое бывает” и т.п.
- Я использовал(а) техники вербализации и перефразирования
- Я не критиковал(а) собеседника

После завершения чек-листа обозначьте свои зоны роста: что бы вы хотели улучшить в своем навыке активного слушания?

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?