



5 poziomów słuchania

Wydrukuj, wytnij i miej zawsze przy sobie!

SŁUCHAJ...

GŁOWA -> MYŚLI

Co ta osoba mówi?
Jakie są fakty?



SERCE -> UCZUCIA/EMOCJE

Jak się ta osoba czuje?
Nazwij to uczucie!

ŻOŁĄDEK -> POTRZEBY

Jakie są podstawowe ludzkie potrzeby i co je może zaspokoić?

UBRANIA -> KULTURA

Jakie są wartości i przekonania tej osoby, i skąd pochodzą?

STOPY -> ZAMIAR (WOLA)

Co ta osoba chce zrobić w najbliższej przyszłości?

10 przykazań słuchania

1. Spraw, by ludzie czuli się bezpiecznie w Twojej obecności. To bardzo ważne.
2. Nie wnosz własnych poglądów i przekonań do rozmowy. Pozostań przy tym, co wnosi druga osoba.
3. Słuchaj z niepodzielną uwagą, otwartością i szacunkiem, niezależnie od tego, czy zgadzasz się z tą osobą, czy nie.
4. Parafrazuj, dopóki Twój rozmówca nie potwierdzi, że wystuchałeś i zrozumiałeś wszystko na pięciu poziomach.
5. Uważaj na swoją mowę ciała i nie bądź stronniczy (nie pokazuj, że zgadzasz się lub nie z daną wypowiedzią).
6. Nie osądzaj. Zamiast tego postaw się w sytuacji drugiej osoby.
7. Nie przerywaj wypowiedzi swojego rozmówcy.
8. Nie udzielaj rad.
9. Nie zadawaj pytań zamkniętych.
10. Najpierw staraj się zrozumieć swojego rozmówcę, a dopiero później zadbaj o to, by Twój rozmówca zrozumiał Ciebie.

9 podstawowych ludzkich potrzeb

Każdy człowiek ma te same potrzeby, a jeśli nie zostaną one zaspokojone, odczuwamy ich brak. Te potrzeby to:

**przetrawianie,
bezpieczeństwo,
emocjonalność,
rozumienie,
partycypacja,
wypoczynek,
twórczość,
tożsamość,
wolność.**

Aby zaspokoić te potrzeby, musimy coś **zrobić**, **mieć** coś, **być** czymś i **stworzyć** warunki, w których te potrzeby mogą zostać zaspokojone.

Wybrane przez nas **sposoby na zaspokajanie potrzeb** różnią się w zależności od osoby i kultury. Niektóre pozorne sposoby mają w rzeczywistości destrukcyjny charakter, ponieważ udaremniają potrzeby nasze lub innych ludzi. Kluczowe jest słuchanie i mówienie o swoich potrzebach oraz sposobach na ich zaspokojenie.