

Kiedy słuchamy, przykładamy wagę nie tylko do słów, ale także do tonu głosu, mimiki i mowy ciała...

Eksperti portalu *InfoPraca.pl* przedstawiają 5 wskazówek jak poprawić umiejętność słuchania:

Bądź w pełni skoncentrowany

Czy zdarzyło Ci się rozmawiać z kimś i mieć wrażenie, że jego uwaga jest rozproszona, przez co nie słucha Cię uważnie? Nie jest to miłe uczucie, udziela nam się wówczas zdenerwowanie, frustracja, nie mamy ochoty na dalszą dyskusję.

Kiedy ktoś mówi, dobrze jest słuchać go z uwagą. Jeśli Twoje myśli zaprzątnięte są czymś innym, np. wizją tekstu do napisania, prezentacji do wygłoszenia, telefonicznych negocjacji, powiedz o tym otwarcie, zrób co do Ciebie należy i daj znać, że jesteś już do dyspozycji.

Postaw się na miejscu drugiej osoby

Dla każdego, kto przemawia, ważne jest zainteresowanie każdego, kto słucha. Jeśli słuchasz, wyobraź sobie, z jakimi czasem emocjami musi sobie radzić ten, kto przemawia. Będzie Ci wdzięczny, że poświęcasz mu uwagę. Zapewne chciałbyś tego samego.

Zapamiętaj kluczowe punkty

Wiele osób ma trudności, by skupić się na słowach rozmówcy, jeśli mówi dłużej niż minutę. Wyniesiemy z rozmowy znacznie więcej, jeśli skupimy się na kilku istotnych fragmentach wypowiedzi. Po zakończeniu rozmowy podsumujmy ją, przywołując interesujące nas wątki. Możemy też poprosić, by rozjaśnić coś, czego nie rozumiemy.

Ćwicz aktywne słuchanie

Przy każdej okazji staraj się słuchać, co ludzie mówią, a potem sprawdzaj siebie, ile z tej wypowiedzi udało Ci się zapamiętać. Dobrym sposobem jest zaangażowanie kogoś bliskiego i relacjonowanie mu, co wyniosło się z jego wypowiedzi. Sprawdź, o ile więcej treści przyswoisz, jeśli nie będziesz koncentrować się na tym, co powiesz, a na słowach, które usłyszysz.

Odkrywaj ciekawość, otwarty umysł i potrzebę rozwoju

Ludzie z natury ciekawi postrzegają konwersację jako sposobność do nauki. Zawsze poszukują okazji do podniesienia swojego poziomu wiedzy. Są wobec siebie krytyczni – uważają, że ich wizja świata nie jest jedyną i nie czują potrzeby, by zawsze jej bronić. Rozpoznać ich można po tym, że uczestniczą w wielu różnych kursach i udzielają się w różnych inicjatywach. Słuchanie innych to dla nich prosta i całkiem naturalna droga do poszerzenia horyzontów.

Źródło: infopraca.pl