

КАК НАУЧИТЬСЯ СЛУШАТЬ: 5 ПРОСТЫХ ПРАВИЛ

Создавайте
атмосферу
безопасности

Ищите
информацию
между строк

Проявляйте
любопытство

Слушайте всем
телом



Используйте слова-
подтверждения: «конечно»,
«да, точно», «понимаю»

ПСИХОЛОГИИ
PSYCHOLOGIES

АЗЫ АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ

- **Уметь молчать**, позволять другому высказываться до конца, не перебивая его.
- **Подчеркивать свое присутствие и внимательность**, не отвлекаясь на внешние факторы.
- Вербально подчеркивать заинтересованность (кивать, говорить: «Я слышу вас», «Я понимаю»).
- **Переформулировать последнюю фразу собеседника** или те слова, которые привлекли внимание. Это позволит убедиться в том, что мы понимаем друг друга правильно.
- **Задавать нейтральные вопросы** по поводу сказанного.
- **Подводить итоги** того, что было рассказано.
- **Не судить и не интерпретировать.**
- **Проявлять эмпатию** – безоценочно сопереживать эмоциональному состоянию другого человека.