



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ΑΤΤΙΚΑ)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Χρησιμοποιώντας την Ενεργητική Ακρόαση - Μέρος Α'

Διαγνωστικό Τεστ για την ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ – Άσκηση 2

Για όλες τις μορφές επικοινωνίας είναι βασικό να μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την Ενεργητική Ακρόαση.

Μ' αυτό το τρόπο έχετε μεγαλύτερο έλεγχο της επικοινωνίας σας. Αν η άλλη πλευρά δεν σας κατανοεί είναι δικό σας λάθος. Δεν έχετε χρησιμοποιήσει την κατάλληλη επικοινωνιακή προσέγγιση, η οποία θα σας φέρει σε επαφή. Αν δεν σας ακούν, πρέπει να κατευθύνετε έτσι την επαφή, ώστε να βρουν διάθεση να ακούσουν και να δεχτούν αυτά, που είπατε.

Για να αξιολογήσετε πόσο καλά ακούτε, συμπληρώστε τον επόμενο πίνακα . Σκεφτείτε τι κάνετε, όταν μιλάτε με κάποιο άτομο και επιλέξτε: Συνήθως, Μερικές φορές, Σπάνια.

	Συνήθως	Μερικές φορές	Σπάνια
1. Προετοιμάζετε φυσικά κρατώντας οπτική επαφή με τον συνομιλητή σας και διασφαλίζοντας ότι μπορείτε να τον ακούσετε;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Κρατάτε οπτική επαφή με τον συνομιλητή καθόλη τη διάρκεια της συνομιλίας	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Θεωρείτε ότι αυτά τα οποία έχει να πει ο συνομιλητής είναι σημαντικά πάντα;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Φροντίζετε να ακούτε έτσι, ώστε να ανακαλύπτετε πρωτίστως ιδέες και βασικά συναισθήματα του ατόμου με το οποίο μιλάτε;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ενθαρρύνετε τον συνομιλητή να συνεχίσει να εκφράζεται, χρησιμοποιώντας κατάλληλες λέξεις, που δείχνουν ότι ακούτε και περιμένετε να ακούσετε περισσότερα. Λέξεις όπως, καταλαβαίνω....., ναι....., μάλιστα....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Είστε συγκεντρωμένος/η σε αυτά, τα οποία λέει ο συνομιλητής σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ενθαρρύνετε το συνομιλητή να σας δώσει περισσότερες λεπτομέρειες πάνω σ' αυτά για τα οποία μιλά, όταν ακούτε ότι λέει κάτι, το οποίο πιστεύετε ότι είναι λανθασμένο;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT
Τηλ/Τél: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ΑΤΤΙΚΑ)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

8. Χρησιμοποιείτε εκφράσεις, όπως το χαμόγελο, το κούνημα του κεφαλιού και προσέγγιση του συνομιλητή σας με ελαφριά κλίση του σώματός σας προς τα εμπρός για να τον ενθαρρύνετε να μιλήσει με περισσότερες λεπτομέρειες;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Επαναλαμβάνετε με δικά σας λόγια, ελέγχοντας και δείχνοντας την κατανόησή σας για ότι έχετε ακούσει;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Κάνετε συνειδητή προσπάθεια να εκτιμήσετε τη λογική και την αξιοπιστία αυτών, που ακούσατε;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Υπολογίστε:

- 10 μονάδες για κάθε απάντηση στη στήλη «**Συνήθως**»
- 5 μονάδες για κάθε απάντηση στη στήλη «**Μερικές φορές**»
- 0 μονάδες για κάθε απάντηση στη στήλη «**Σπάνια**»

Εάν το αποτέλεσμα είναι 90 μονάδες και πάνω είστε πολύ καλός ακροατής.

Αν είναι μεταξύ 75-89 δεν είστε κακός ακροατής, αλλά μπορεί να αυτόβελτιωθεί.

Αν είναι κάτω από 74 σίγουρα χρειάζεται βελτίωση της ικανότητας για ενεργητική ακρόαση.

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT
Τηλ/Τέλ: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr