



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 Β' Άσκηση 4 - Εξάσκηση στην ενεργητική ακρόαση

Στόχος – Εξάσκηση στην ενεργητική ακρόαση
Μέλη - δυάδες

Οδηγίες:

Η άσκηση αυτή θα βοηθήσει να βελτιώσετε την ικανότητα προσεκτικής και ενεργητικής ακρόασης. Σχηματίστε δυάδες και θυμηθείτε μια στιγμή της τελευταίας εβδομάδας/μήνα, που σας προβλημάτισε. Γράψτε το περιστατικό και τα συναισθήματα, που είχατε.

Μετά συζητήστε εξηγήστε στο διπλανό σας τον προβληματισμό σας. Ο διπλανός σας θα πρέπει να χρησιμοποιήσει ενεργητική ακρόαση, για να σας βοηθήσει.

Οδηγίες προς το διπλανό: ακολουθήστε ως βασική αρχή το να **επαναλάβετε τις απόψεις του προηγούμενου ομιλητή με δικά σας λόγια**, δίνοντας έμφαση όμως και στο συναισθηματικό περιεχόμενο τους.

Μετά θα αλλάξετε ρόλους, και θα χρησιμοποιήσετε εσείς την ενεργητική ακρόαση με το διπλανό σας. Θα αλλάξετε ρόλους, μόνον όταν ο διπλανός σας συμφωνήσει, πως αποδώσατε σωστά τις απόψεις του/της.

Αρχίστε τώρα. Σίγουρα θα βρείτε ένα ενδιαφέρον θέμα.

Αξιολόγηση

1. Πως βίωσα αυτή την άσκηση;
2. Αυτού του είδους ο διάλογος σε τι διαφέρει από μια συνήθη συζήτηση;
3. Διατύπωσα τις απόψεις μου με συντομία και σαφήνεια, ώστε ο συνομιλητής μου να με κατανοήσει και να αποδώσει τις απόψεις μου σωστά;
4. Σε ποιο βαθμό άκουσα προσεκτικά το συνομιλητή μου;
5. Επανάλαβα ίσως μηχανικά αυτά, που έλεγε ο συνομιλητής μου;
6. Προσπάθησα πράγματι να κατανοήσω το βαθύτερο νόημα των όσων μου έλεγε και να πλησιάσω πιο κοντά σ' αυτόν;
7. Πόσο συγκεντρωμένος ήμουν στη συζήτηση;
8. Πόσο προσεκτικά με άκουσε ο συνομιλητής μου;
9. Ποια συμπεράσματα εξάγω από την άσκηση αυτή;