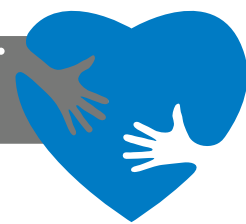


Os 10 mandamentos do bo escoitador



- 1 **Cale**, non se pode escoitar se se está falando.
- 2 Trate de conseguir que a persoa que fala se encontre nun clima de **liberdade de expresión**.
- 3 Demostre que quere escoitar. Actúe e pareza **interesado**.
- 4 **Evite** os motivos de **distracción**.
- 5 Póñase en **empatía** co interlocutor. Trate de poñerse no seu lugar, trate de velo seu punto de vista.
- 6 Sexa **paciente**. Déalle tempo. Non interrompa.
- 7 Manteña a **calma**, non se enfade.
- 8 Non critique. Evite a disputa. **Dialogue**.
- 9 **Faga preguntas**. Anime o interlocutor.
- 10 **Cale**. O primeiro e o último, todos os demais baséanse nel.

