



Умение слушать

 by Samira Bakytbekova

Что такое умение слушать?

Важный навык

Навык слушания — один из важнейших в отношениях.

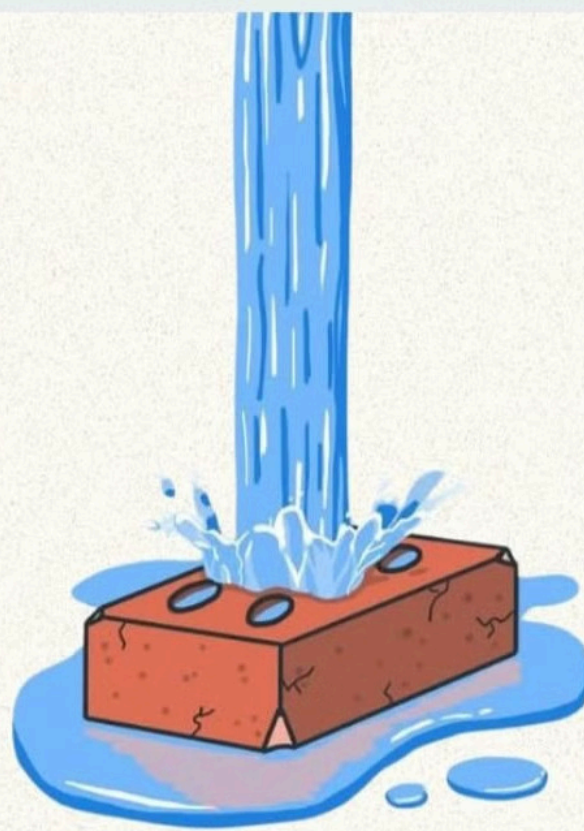
Особое искусство

Люди спешат выразить свое мнение, а не слушать.

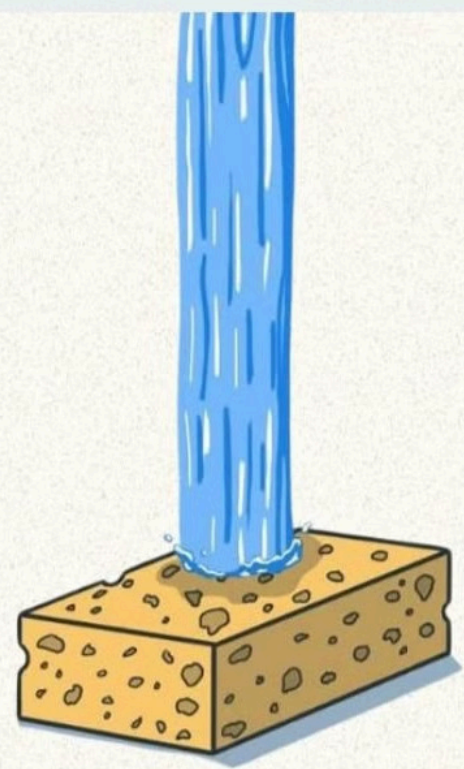


Есть два вида слушания

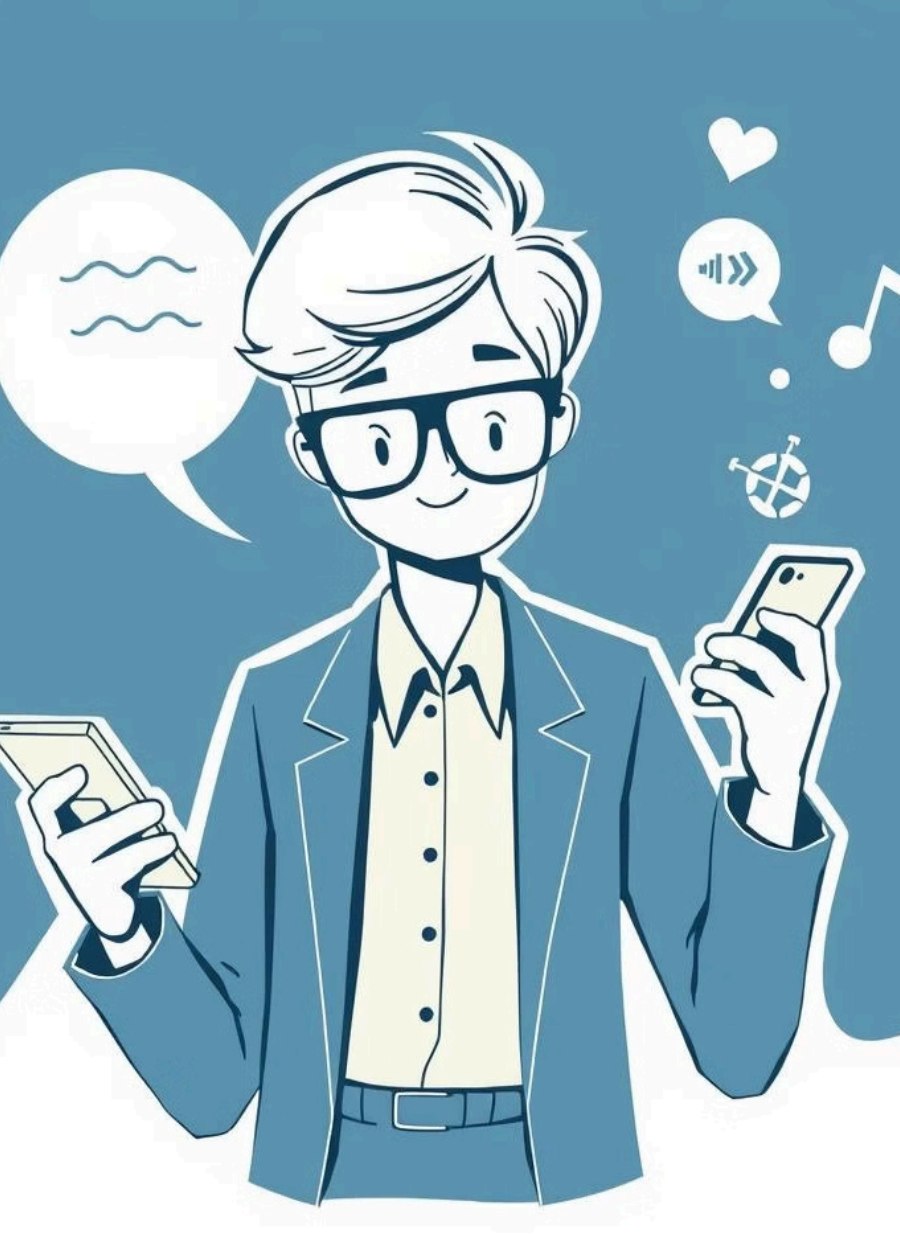
- 1) Поверхностное
- 2) Активное



Слушать, чтобы ответить
(поверхностное слушание, как
кирпич, не впитывает
информацию)



Слушать, чтобы понять
(активное слушание,
губка, впитывает
информацию)



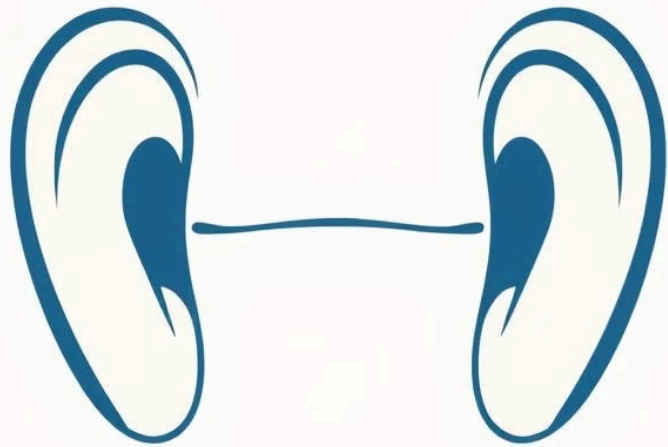
Поверхностное

когда человек слышит , но не уделяет внимание.



Активное (глубокое)

когда мы включаемся в разговор, понимаем эмоции собеседника, задаем вопросы



Как развить умение слушать?

1

Научитесь молчать

Давайте возможность собеседнику высказаться.

2

Сконцентрируйте внимание

Уберите телефон, направьте внимание на говорящего.

3

Проявляйте эмпатию

Сопереживание поможет лучше понять собеседника.

Почему люди кричат?

1

Не слышат

Когда мысли не слышны другому.

2

Не понимают

Когда другой человек не понимает.

3

Эмоции

Слово теряет выразительность.





Умение слушать - ключ к отношениям

Умение слушать — это ключ к крепким отношениям. Слушая, мы укрепляем доверие, избегаем конфликтов и показываем близким, что они важны.

Попробуйте слушать осознанно, и вы увидите, как изменятся ваши отношения!