

# KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



ODSŁONA 10

Słucham?...  
Czy ja dobrze słyszę?

AKT 1

Odkryj siebie

zeszyt ćwiczeń



FUNDACJA

Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU



FUNDACJA AKTYWNI RAZEM  
KU JEDNOŚCI

Ćwiczenie nr 1

Zapraszam Was do wspólnej zabawy. Przygotujcie sobie pierwszą lepszą książkę, albo artykuł z gazety, który znajduje się w pobliżu. Teraz zacznij czytać. Przeczytaj od 5 do 8 zdań. Następnie poproś, aby słuchacze odtworzyli to, co im przeczytałeś. Potem zamieńcie się rolami, w ten sposób, abys Ty był słuchaczem. Odtwórz to, co usłyszałeś.

Pytanie nr 1

Jak się czułeś wiedząc, że za chwilę będziesz musiał zrelacjonować to, co słuchasz? Czy Twoja koncentracja była uważniejsza? Czy coś się zmieniło? Opisz swoje uczucia, emocje, myśli.

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie nr 2

Zacznij z partnerem rozmowę. Zamknij oczy podczas Waszej rozmowy i tylko słuchaj. Nie odpowiadaj.

Pytanie nr 1

Co się zadziało w Twojej głowie? Na czym byłeś skoncentrowany? Opisz co czułeś, czego pragnąłeś, co chciałeś uchwycić?

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie nr 3

Kontynuuj z partnerem rozmowę, otwórz oczy ale wyłącz własne myśli. Patrz na partnera, koncentruj się na tym, co mówi nie na tym jak wygląda. Usłysz jego głos.

Pytanie nr 1

Z trudem, czy z łatwością udało Ci się usunąć na chwilę własne myśli, by usłyszeć partnera? Jak się czujesz?

.....

.....

.....

Ćwiczenie nr 4

Idealny słuchacz.

Zapisz poniżej cechy osoby, z którą Ci się najlepiej rozmawia, wypisz jego umiejętności, zachowania, cechy charakteru.

- 1.
- 2.
- 3.

- 4.
- 5.

Ćwiczenie nr 5

Sprawdź powyższe cechy i porównaj z własnymi cechami.

Pytanie nr 1

Które cechy idealnego słuchacza posiadasz?

.....

.....

Pytanie nr 2

Które cechy idealnego słuchacza chciałbyś u siebie rozwinąć?

.....

.....

Ćwiczenie nr 6

Dowartościowanie rozmówcy

Jeśli trudno jest Ci się porozumieć z partnerem i dzieckiem zachęcam Cię do wykonania tego ćwiczenia. Popatrz na współmałżonka i dzieci tylko przez pryzmat ich mocnych stron. Wypisz je odpowiadając na pytania: Jakie osiągnięcia, kompetencje, cechy, zachowania moich dzieci / mojego partnera zasługują na uwagę? Co w nich mogę pochwalić?

<b>Rozmówca</b>	<b>Mocne strony rozmówcy</b>
Mąż / żona	
Syn / córka	

Opracowała  
Sylwia Koźluk