

# EP 032

## ASCULTARE ACTIVĂ

### SHOW NOTES

#### OBIECTIV

> Dezvoltarea înțelegerii ascultării active.

#### ÎNȚELEGÂND ASCULTAREA ACTIVĂ

**Ascultarea activă** este arta de a acorda o atenție deplină altora atunci când conversăm cu ei. Teoria comunicării vorbește despre expeditor, receptor, mesaj, și despre zgomot. Din păcate, **zgomotul** a devenit cel mai proeminent sunet din viața noastră. Această gălăgie include zgomotul fizic, cum ar fi zgomotul mașinilor, precum și zgomotul fiziologic, cum ar fi ceea ce ne gândim în timp ce cealaltă persoană ne vorbește. Prin urmare, ascultarea este un **proces activ**. Pe măsură ce ascultăm mai sensibil oamenii, ei încep să se asculte mai atent pe ei înșiși armonizându-se mai profund cu gândurile și emoțiile lor. Aceasta ajută la dezvoltarea și profunzimea conexiunilor sociale care aduc beneficii nevoii noastre de apartenență.

#### GREȘELI ÎN ASCULTARE

Cele mai frecvente greșeli pe care le facem atunci când ascultăm alte persoane sunt:

1. **Visare cu ochii deschiși** (prefacerea că ascultăm dar nici măcar nu auzim),
2. **Gândirea la răspunsul nostru** (ascultare pentru a răspunde, nu pentru a înțelege) și
3. **Judecând cu părtinire ceea ce se spune** (impunând viziunea și perspectiva noastră, nu a expeditorului).

#### PAȘII DIN ARTA ASCULTĂRII ACTIVE

1. **Implicarea nonverbală.** Ascultă cu ochii, cu sprâncenele, cu datul din cap și cu afirmații atente.
2. **Acordarea atenției vorbitorului, nu propriilor gânduri.** Înțelege gândirea lor, nu a ta, perspectiva lor, nu a ta.
3. **Nu judeca.** Nu trebuie să fii de acord, doar învață să îi ascuți oferindu-le prezența ta.
4. **Tolerează tăcerea.** Tăcerea este cel mai bun prieten al tău. Tăcerea demonstrează respect și adâncește conversația. Este precursorul descoperirii.
5. **Parafrazează.** Repetă în cuvintele tale ce spune cealaltă persoană demonstrând grijă și înțelegere.
6. **Pune întrebări.** Pune întrebări mai adânci. Refuză impulsul de a ați spune povestea ta.
7. **Răspunde cu respect.** Când demonstrezi respect, arăți persoanei că ea merită respectul tău.

#### APLICAȚIE

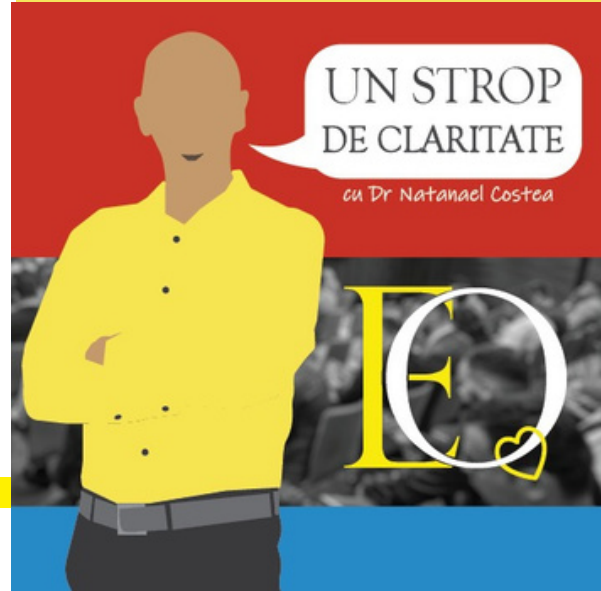
> Gândește-te la o situație unde poți practica ascultarea activă și bazat pe cei șapte pași de mai sus, scrie acțiunile specifice care le vei aplica.

#### RESURSE

- > Mai multe de la Dr Natanael Costea: [www.eq.org.au](http://www.eq.org.au)
- > Abonează-te pe [Apple Podcasts](#)
- > Abonează-te pe [Google Play](#)

#### CONECTEAZĂ-TE

- > Facebook: [www.facebook.com/eq.org.au](https://www.facebook.com/eq.org.au)
- > Instagram: [www.instagram.com/eq.org.au](https://www.instagram.com/eq.org.au)



#### PARTENER

[www.masatto.ro](http://www.masatto.ro)

