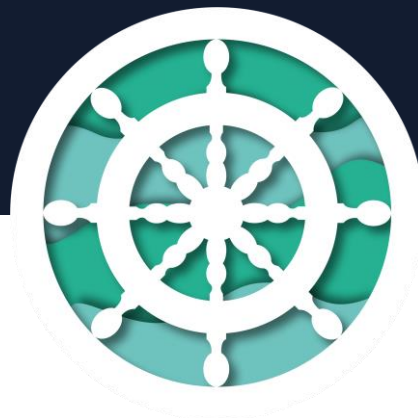


Żyj lepiej z EAP!

Lh LIGHTHOUSE

Wsparcie menedżerskie

Listopad 2022



EFEKTYWNE SŁUCHANIE

„Staraj się najpierw zrozumieć, potem być zrozumiany” S. R. Covey

Efektywne słuchanie jest kluczem do przeprowadzenia każdej rozmowy. Wielu ludzi lekceważy wartość słuchania. Chociaż prawie każdy z nas twierdzi, że słucha tego, co się do niego mówi, to jednak udowodniono istnienie różnicy pomiędzy słuchaniem a słyszeniem.

Słyszenie to po prostu wykorzystywanie zmysłu słuchu. Tymczasem słuchanie to niezwykle cenna umiejętność, którą nie każdy posiada.

Ludzie w kontaktach z innymi poszukują wartości. Nie inaczej jest w relacji Twoich rozmówców z Tobą. Uważne słuchanie rozmówcy to podstawowa wartość, jaką możesz wnieść do waszej relacji.

Co zrobić, by naprawdę wysłuchać rozmówcę?

Efektywne słuchanie wymaga skoncentrowania całej uwagi na tym, co rozmówca ma do zakomunikowania. Dobry słuchacz potrafi ponadto zadawać pytania, które podtrzymują rozmowę i wzbogacają ją o istotne treści. Jeśli zaś chcesz być słuchaczem doskonałym, musisz zaangażować podczas słuchania wszystkie zmysły i dodać do tego serce! W ten sposób będziesz słuchał rozmówcy całym sobą i usłyszysz to, co naprawdę chce Ci zakomunikować.

Bądź świadomy, że w każdej chwili kontaktu z rozmówcą, może on przekazać Ci informacje, które są kluczowe dla waszej relacji. Słuchaj zatem rozmówcy całym sobą.

Doświadczony lider potrafi słuchać rozmówcy w taki sposób, by rzeczywiście go usłyszeć. Słuchania – tak jak wszystkich pozostałych umiejętności – można się nauczyć. Praktyka czyni mistrza, zatem aby stać się dobrym słuchaczem, już od dziś zacznij słuchać rozmówców w sposób bardziej świadomy.



E-MAIL EAP



INFOLINIA EAP

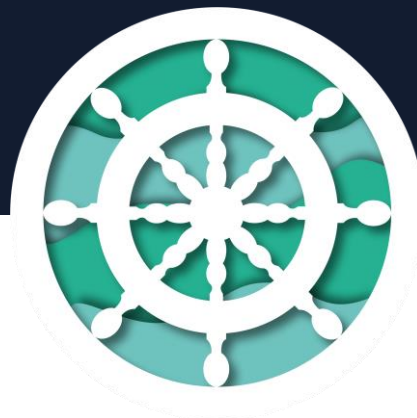
WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu: www.myeap24.pl
 2. Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się.
- Inspiruj się do zmian, na dobre.*

Więcej inspiracji dla menedżerów w naszym portalu:

www.myeap24.pl

Zaloguj się > BAZA WIEDZY
> MANAGER



Oto kluczowe kwestie, o jakich musisz pamiętać, by opanować sztukę efektywnego słuchania:

- Istnieje zasadnicza różnica między słuchaniem a słyszeniem
- Słuchanie jest największą wartością, jaką wnosisz do relacji z Twoim rozmówcą
- Nie usłyszysz i nie jesteś w stanie usłyszeć w rozmowie absolutnie wszystkiego
- Gdy wiesz, na co szczególnie zwracać uwagę, możesz w trakcie słuchania skupić się na określonych fragmentach rozmowy
- Efektywne słuchanie daje Ci możliwość nadawania kierunku rozmowie
- Słuchanie rozmówcy uwalnia Cię od konieczności dostarczania rozwiązań
- Uważne słuchanie pracowników zapobiega wielu problemom w zespole.

Aby efektywnie słuchać, musisz być świadomy okoliczności, w jakiej odbywa się rozmowa:

- Zastanów się, które rzeczy są dla Ciebie kluczowe w rozmowie, kiedy warto słuchać szczególnie uważnie
- Naucz się „wyciszać” głos podświadomości w twojej głowie
- Doceniaj ciszę w kontakcie z rozmówcą
- Wybierz taki sposób słuchania, który najlepiej pasuje do rozmówcy
- Słuchaj tego, co rozmówca może powiedzieć. Zastanów się, czego nie może / nie chciał powiedzieć
- Słuchaj, by dowiedzieć się, co jest motywujące dla rozmówcy
- Słuchaj, by obserwować własne reakcje na słowa rozmówcy.

W miarę jak będziesz stawał się coraz lepszym słuchaczem, zauważysz, że w wypowiedziach Twojego rozmówcy niektóre elementy są szczególnie cenne. Jeśli nauczysz się do nich docierać, pomoże Ci to rozwijać Twoją rozmowę. Słuchając, zwracaj uwagę na:

- Cele Twojego rozmówcy. Jego przekonanie do nich oraz entuzjazm, z jakim o nich opowiada
- Rzeczywiste pragnienia i odczucia rozmówcy
- Sytuacje, gdy przekonania, okoliczności, problemy, blokują rozmówcy drogę do sukcesu
- To, czego brakuje rozmówcy do osiągnięcia sukcesu
- Wszelkie sukcesy lub pozytywne zmiany, które osiągnął rozmówca, a które nie zostały docenione
- To, w jaki sposób rozwija się Twoja relacja z rozmówcą.



E-MAIL EAP



INFOLINIA EAP

WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu:
www.myeap24.pl
2. Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się.
Inspiruj się do zmian, na dobre.

Więcej inspiracji dla menedżerów w naszym portalu:

www.myeap24.pl

Zaloguj się > BAZA WIEDZY
> MANAGER