



Co-funded by  
the European Union



# PR3 - Setul de instrumente de formare

## Ecouri ale înțelegerii

SESKAT. Dezvoltarea competențelor sociale și emoționale în formarea adulților

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



## 1) DESCRIERE

Acest instrument este un exercițiu interactiv conceput pentru a îmbunătăți abilitățile de ascultare activă. Participanții se angajează în conversații structurate, concentrându-se pe ascultarea și înțelegerea reală a ceea ce spune cealaltă persoană, mai degrabă decât pe planificarea răspunsului următor. Acest exercițiu poate fi realizat virtual, fiind ideal pentru echipe sau persoane aflate la distanță.

## 2) OBIECTIVELE INSTRUMENTULUI

Îmbunătățirea concentrării: Îmbunătățirea capacității de concentrare asupra cuvintelor vorbitorului fără a fi distras.

Stimulează cunoașterea: Dezvoltarea abilităților de a înțelege mai bine mesajul sau emoțiile care stau la baza unei conversații.

Promovarea empatiei: Încurajarea empatiei prin înțelegerea și recunoașterea perspectivei interlocutorului.

## 3) LEGĂTURA INSTRUMENTULUI CU INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ/ABILITĂȚILE SOFT

Ascultarea activă este o piatră de temelie a inteligenței emoționale. Acest instrument ajută la:

- Conștientizarea de sine: Recunoașterea propriilor prejudecăți sau preconcepții care pot afecta înțelegerea.
- Autoreglarea: Gestionarea distragerilor interne sau a impulsurilor de a întrerupe.
- Abilități sociale: Construirea unui raport mai puternic și a încrederii prin manifestarea unui interes și a unei înțelegeri autentice în conversații.

## 4) RESURSE ȘI MATERIALE

Participanți: 2 sau mai mulți

Cronometru: Smartphone sau cronometru.

Spațiu liniștit: Minimizați distragerile.

Jurnal de reflecție: Pentru reflecții personale post-exercițiu (opțional).



## 5) PUNEREA ÎN APLICARE A INSTRUMENTULUI

**Pasul 1:** Formarea de perechi (2 minute): Formați perechi a câte două persoane. Dacă sunteți într-un grup, rotiți partenerii pentru fiecare rundă.

**Pasul 2:** Runda de conversație (5 minute fiecare) - O persoană vorbește despre o problemă personală și actuală, despre ambiție și aspirație, timp de 5 minute, în timp ce cealaltă ascultă activ.

**Pasul 3:** Sesiune de feedback (3 minute fiecare) - Ascultătorul reflectă ceea ce a auzit, concentrându-se asupra sentimentelor și a punctelor cheie. Vorbitorul oferă feedback cu privire la acuratețe și empatie.

**Pasul 4:** Schimbarea rolurilor și repetarea exercițiului - Schimbați rolurile și repetați pașii 2 și 3.

**Pasul 5:** Reflecție în grup (10 minute, dacă este vorba de un grup): Discutați experiențele și perspectivele în grup.

## 6) REZULTATELE AȘTEPTATE ALE ÎNVĂȚĂRII

Îmbunătățirea abilităților de ascultare: Participanții vor învăța să fie mai atenți la ceea ce se spune și, la fel de important, la ceea ce nu se spune.

Empatie sporită: Prin concentrarea pe înțelegerea perspectivei vorbitorului, empatia este cultivată în mod natural.

O mai bună comunicare: Participanții vor observa probabil o îmbunătățire a abilităților lor generale de comunicare, deoarece ascultarea activă este o componentă cheie în interacțiunile eficiente.