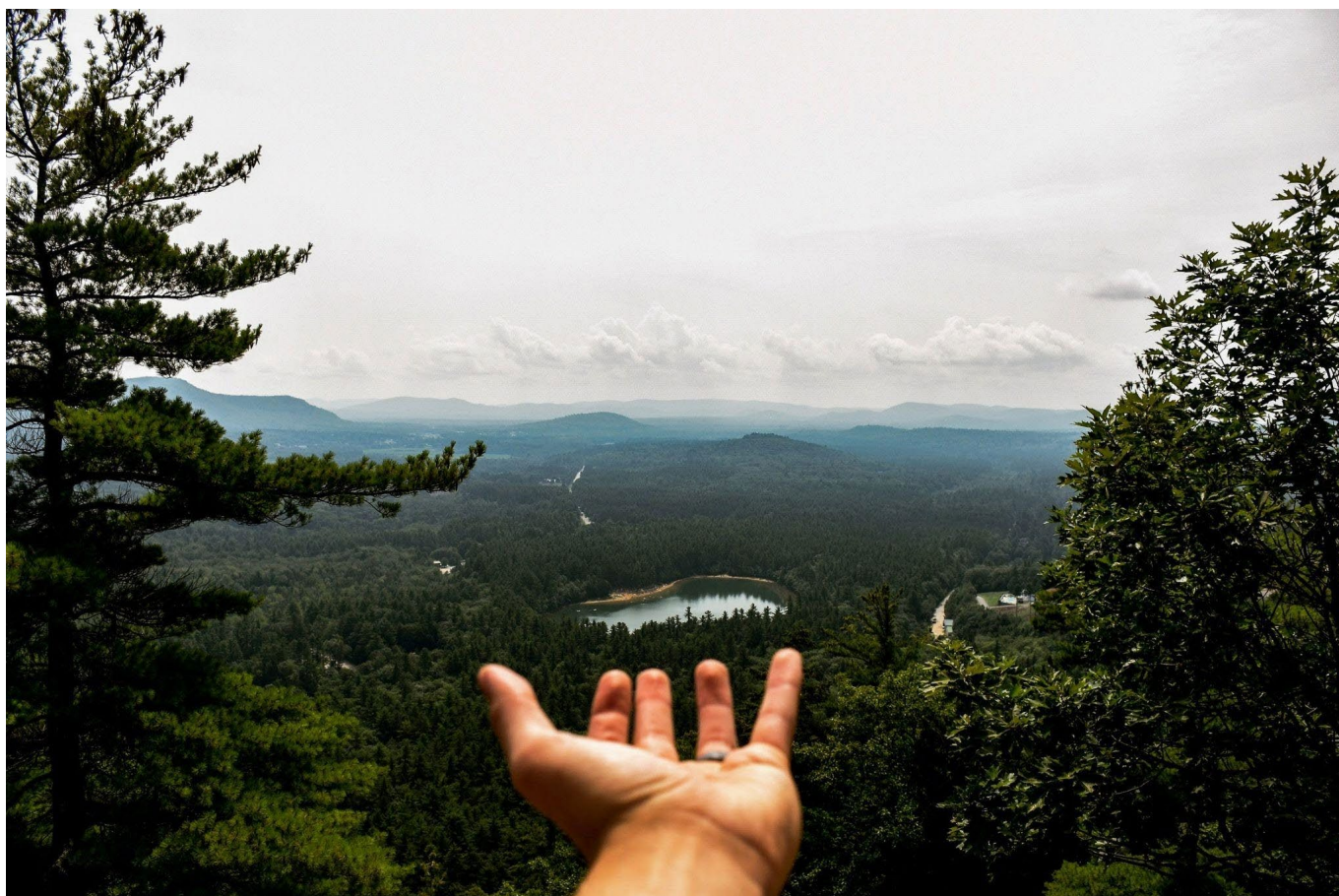




Co-funded by
the European Union



Przybornik szkoleniowy PR3

Echa zrozumienia

1) NAZWA I OPIS NARZĘDZIA

SESKAT. Rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych w szkoleniu dorosłych

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



To narzędzie jest interaktywnym ćwiczeniem zaprojektowanym w celu poprawy umiejętności aktywnego słuchania. Uczestnicy angażują się w ustrukturyzowane rozmowy, koncentrując się na dogłębnym usłyszeniu i zrozumieniu tego, co mówi druga osoba, zamiast w tym czasie planować swoją następną odpowiedź. Ćwiczenie to może być wykonywane wirtualnie, dzięki czemu jest idealne dla zdalnych zespołów lub osób indywidualnych.

2) CELE NARZĘDZIA

- **Zwiększenie koncentracji:** Poprawia zdolność skupienia się na słowach mówcy bez rozpraszania uwagi;
- **Zwiększenie zrozumienia:** Rozwijanie umiejętności lepszego rozumienia przekazu lub emocji w rozmowie;
- **Wspieranie empatii:** Zachęca do empatii poprzez zrozumienie i uznanie perspektywy rozmówcy.

3) POWIĄZANIE NARZĘDZIA Z INTELIGENCJĄ EMOCJONALNĄ/UMIEJĘTNOŚCIAMI MIĘKKIMI

Aktywne słuchanie jest kamieniem węgielnym inteligencji emocjonalnej. To narzędzie pomaga w:

- **Samoświadomości:** poprzez rozpoznawanie własnych uprzedzeń, które mogą wpływać na zrozumienie.
- **Samoregulacji:** zarządzanie wewnętrznymi rozproszeniami lub impulsami do przerywania rozmowy.
- **Budowaniu umiejętności społecznych:** budowanie silniejszych relacji i zaufania poprzez okazywanie szczerego zainteresowania i zrozumienia w rozmowach.

4) POTRZEBNE ZASOBY I MATERIAŁY

Uczestnicy: 2 lub więcej;

Czasomierz: smartfon lub stoper;

Cicha przestrzeń: zminimalizuj czynniki rozpraszające;

Dziennik refleksji: dla osobistych spostrzeżeń po ćwiczeniu (opcjonalnie).

5) WDROŻENIE NARZĘDZIA

- **Tworzenie par (2 minuty):** Utwórz pary. Jeśli uczestnicy są w grupie, wymieszaj uczestników.
- **Runda rozmów (po 5 minut):** Jedna osoba mówi o osobistym i aktualnym problemie, ambicji i aspiracji przez 5 minut, podczas gdy druga aktywnie słucha.
- **Sesja informacji zwrotnych (po 3 minuty):** Słuchacz odzwierciedla to, co usłyszał, koncentrując się na odczuciach i kluczowych punktach. Mówca udziela informacji zwrotnej na temat dokładności i empatii.
- **Zamiana ról i powtórzenie:** Zamiana ról i powtórzenie kroków 2 i 3.
- **Refleksja grupowa (10 minut, jeśli w grupie):** Omówcie doświadczenia i spostrzeżenia jako grupa.

6) OCZEKIWANE EFEKTY UCZENIA SIĘ

SESKAT. Rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych w szkoleniu dorosłych

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



SESKAT

- **Poprawa umiejętności aktywnego słuchania:** Uczestnicy nauczą się zwracać większą uwagę na to, co jest mówione, i co równie ważne, na to, co nie jest mówione.
- **Zwiększona empatia:** Koncentrując się na zrozumieniu perspektywy mówcy, empatia jest naturalnie kultywowana.
- **Lepsza komunikacja:** Uczestnicy zauważą poprawę swoich ogólnych umiejętności komunikacyjnych, ponieważ aktywne słuchanie jest kluczowym elementem skutecznych interakcji.