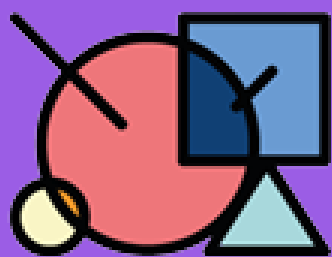




Микро задача



S4B

Забележка към потребителя: След като се запознае с [всеки видео урок](#), на потребителя ще бъде предоставена възможност да изпълни няколко задачи/дейности/игри, за да упражни и доразвие съответното умение.

Активно слушане

Предизвикателство за активно слушане

Микро задача №: 2

01 Какви са целите на тази задача?



Микрозадачата "Предизвикателство за активно слушане" има за цел да подобри уменията ви за активно слушане, като се включите в интерактивни предизвикателства в различни сценарии за комуникация. Редовно практикувайки тази задача, ще развиете по-дълбоко разбиране на нюансите на активното слушане и ще станете свидетели на неговото трансформиращо въздействие върху вашите комуникационни способности.

02 Какво ще научат учителите?



Чрез тези предизвикателства ще научите как да адаптирате техниките си за слушане към различни комуникационни ситуации. Това умение ви дава възможност ефективно да участвате в разговори с различна степен на сложност и формалност.

Практикувайки предизвикателствата на активното слушане, ще разберете

също така значението на задаването на уточняващи въпроси по време на разговорите. Това умение ви помага да разберете по-дълбоко посланието на говорещия и насърчава по-ясната комуникация.

Тези предизвикателства също така ще подчертаят значението на предоставянето на конструктивна обратна връзка по време на разговорите. Предлагането на обратна връзка демонстрира активно участие и насърчава взаимното разбиране.

Предимства:

- **Повишена гъвкавост:** Поемайки различни предизвикателства, свързани с активното слушане, ще развиете гъвкавост в общуването и адаптивност в различни условия. Тази гъвкавост ви позволява да се ориентирате с лекота в различни социални и професионални взаимодействия.
- **По-добро запаметяване на информацията:** Участието в тези предизвикателства ще подобри способността ви да запаметявате точно информацията. Ще ви е по-лесно да запомните ключови детайли от разговори и дискусии.
- **Засилено сътрудничество:** Чрез активното слушане ще развиете по-силно сътрудничество и умения за работа в екип. Като се ангажирате активно с идеите и гледните точки на другите, вие допринасяте за положителна и продуктивна групова динамика.

03 Задачи и инструкции



1. Създаване на списък с предизвикателства

Започнете със създаването на списък с предизвикателства за активно слушане, които да решите за определен период от време. Тези предизвикателства могат да обхванат една седмица или повече, в зависимост от предпочитанията ви.



Предложения за предизвикателства:

- Включете се в упражнение за активно слушане с приятел или член на семейството, при което той споделя мислите си по избрана тема, а вие слушате активно, без да го прекъсвате.
- Упражнявайте се в активно слушане, докато гледате TED лекция или слушате подкаст, като си водите бележки за основните моменти и обмисляте ключовите послания.
- Включете се в разговор за активно слушане с колега, като обсъждате свързан с работата проблем или проект и предоставяте обратна връзка и последващи въпроси.

2. Поставяне на конкретни цели

Преди всяко предизвикателство си поставяйте конкретни цели за преживяването. Например можете да си поставите за цел да зададете поне три допълнителни въпроса по време на разговор или да се упражнявате да перифразирате ключовите моменти на говорещия.

3. Записване на преживявания и размисли

След всяко предизвикателство отделете малко време, за да запишете преживяванията си и размислите си. Отбележете какво се е получило добре по време на разговора, както и областите за подобрение.

4. Използване на обратна връзка за усъвършенстване на уменията

Използвайте обратната връзка от всяко предизвикателство, за да усъвършенствате уменията си за активно слушане в различни контексти и ситуации. Идентифицирайте трудностите, с които сте се сблъскали, областите, в които сте постигнали успехи, и областите, в които можете да продължите да се развивате.