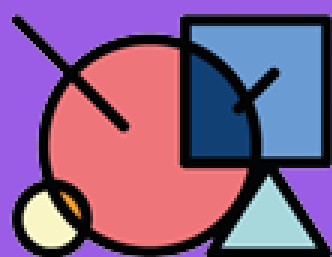




MICROS ARCINI



S4B

Notă pentru utilizator: După familiarizarea cu fiecare video, utilizatorului i se va oferi posibilitatea de a efectua mai multe sarcini/activități/jocuri pentru a exersa și dezvolta în continuare abilitatea respectivă.

Ascultarea activă

Provocarea ascultării active

NUMĂR MICRO SARCINĂ:
2

01 Care sunt obiectivele sarcinii?



Microtask-ul Active listening challenge are ca scop îmbunătățirea abilităților de ascultare activă prin implicarea în provocări interactive în diverse scenarii de comunicare. Exersând cu regularitate această sarcină veți dezvolta o înțelegere mai profundă a nuanțelor ascultării active și veți fi martorii impactului transformator al acestora asupra abilităților dumneavoastră de comunicare.

02 Ce vor învăța profesorii?



Prin aceste provocări, veți învăța cum să vă adaptați tehnicile de ascultare la diferite situații de comunicare. Această abilitate vă permite să vă implicați eficient în conversații cu diferite niveluri de complexitate și formalitate.

Prin exersarea provocărilor de ascultare activă, veți înțelege și valoarea întrebărilor de clarificare în timpul conversațiilor. Această abilitate vă ajută să obțineți o înțelegere mai profundă a mesajului vorbitorului și promovează o

comunicare mai clară.

Aceste provocări vor evidenția, de asemenea, importanța oferirii unui feedback constructiv în timpul conversațiilor. Oferirea de feedback demonstrează un angajament activ și favorizează înțelegerea reciprocă.

Beneficii:

- **Versatilitate sporită:** Pe măsură ce vă ocupați de diverse provocări de ascultare activă, veți dezvolta o mai mare versatilitate în comunicare și adaptabilitate în diverse medii. Această versatilitate vă permite să navigați cu ușurință în diferite interacțiuni sociale și profesionale.
- **Îmbunătățirea retenției informațiilor:** Participarea la aceste provocări vă va îmbunătăți capacitatea de a reține informațiile cu acuratețe. Vă va fi mai ușor să vă amintiți detalii cheie din conversații și discuții.
- **Consolidarea colaborării:** Prin ascultare activă, veți cultiva abilități mai puternice de colaborare și de lucru în echipă. Prin implicarea activă în ideile și perspectivele celorlalți, contribuiți la o dinamică de grup pozitivă și productivă.

03 Sarcini și procedură



1. Creați o listă de provocări

Începeți prin a crea o listă de provocări de ascultare activă pe care să le abordați într-o anumită perioadă. Aceste provocări se pot întinde pe o săptămână sau mai mult, în funcție de preferințele dumneavoastră.

Sugestii pentru provocări:

- Faceți un exercițiu de ascultare activă cu un prieten sau cu un membru al familiei, în care acesta își împărtășește gândurile pe un subiect ales, iar dumneavoastră îl ascultați activ, fără a-l întrerupe.



- Practicați ascultarea activă în timp ce urmăriți o conferință TED sau ascultați un podcast, luând notițe despre punctele principale și reflectând asupra mesajelor cheie.
- Participați la o conversație de ascultare activă cu un coleg de muncă, discutând o problemă sau un proiect legat de muncă și oferind feedback și întrebări de urmărire.

2. Stabiliți obiective specifice

Înainte de fiecare provocare, stabiliți obiective specifice pentru această experiență. De exemplu, v-ați putea propune să puneți cel puțin trei întrebări suplimentare în timpul unei conversații sau să vă antrenați în parafrizarea punctelor cheie ale vorbitorului.

3. Înregistrați experiențele și reflecțiile

După fiecare provocare, acordați-vă puțin timp pentru a vă nota experiențele și reflecțiile. Notați ceea ce a mers bine în timpul conversației, precum și aspectele care trebuie îmbunătățite.

4. Utilizați feedback-ul pentru a perfecționa abilitățile

Folosiți feedback-ul de la fiecare provocare pentru a vă perfecționa abilitățile de ascultare activă în diverse contexte și situații. Identificați dificultățile cu care v-ați confruntat, domeniile în care ați excelat și domeniile în care puteți continua să vă perfecționați.