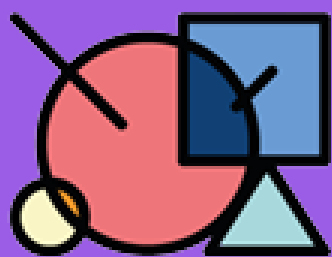




MICROS ARCINI



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

Momente de ascultare reflexivă

NUMĂR MICRO SARCINĂ:
3

01 Care sunt obiectivele sarcinii?



Microtask-ul momente de ascultare reflexivă are ca scop dezvoltarea unui obicei de ascultare activă prin momente de autocunoaștere și empatie în timpul interacțiunilor zilnice. Prin integrarea acestei sarcini în rutina zilnică, veți experimenta o creștere transformatoare a abilităților de comunicare și a conexiunilor interpersonale. Adoptați această microtask ca pe o oportunitate de a cultiva ascultarea activă, empatia și înțelegerea, alimentând un mediu pozitiv și de susținere în toate interacțiunile dumneavoastră.

02 Ce vor învăța profesorii?



Prin intermediul ascultării reflexive, veți învăța arta de a fi pe deplin prezent și implicat în conversații. Această abilitate vă permite să creați un spațiu de atenție concentrată, făcându-i pe ceilalți să se simtă apreciați și ascultați.

Practicând ascultarea reflexivă, veți învăța cum să demonstrați empatie și

înțelegere față de ceilalți. Ascultarea empatică favorizează o conexiune mai profundă și un sentiment de validare a emoțiilor și experiențelor interlocutorului.

Angajarea în momente de ascultare reflexivă va dezvălui beneficiile promovării unor conexiuni mai profunde cu ceilalți prin ascultare autentică. Recunoscând în mod activ și răspunzând la perspectivele celorlalți, construiți încredere și relații în relații.

Beneficii:

- **Abilități de comunicare consolidate** - Ascultarea reflexivă vă îmbunătățește abilitățile de comunicare, ceea ce duce la interacțiuni mai semnificative. Pe măsură ce deveniți un ascultător mai bun, vă îmbunătățiți capacitatea de a vă exprima eficient.
- **O mai bună înțelegere** - Prin ascultarea reflexivă, veți obține o înțelegere mai profundă a perspectivelor și emoțiilor celorlalți. Această înțelegere vă ajută să navigați în conversații dificile și favorizează respectul reciproc.
- **Îmbunătățirea** abilităților de rezolvare a problemelor - Prin înțelegerea activă a informațiilor împărtășite în timpul interacțiunilor, vă îmbunătățiți abilitățile de rezolvare a problemelor. Abilitățile îmbunătățite de ascultare vă permit să abordați problemele mai eficient și în mod colaborativ.

03 Sarcini și procedură



1. Rezervați timp de reflecție

Dedicați-vă câteva minute în fiecare zi pentru "Momente de ascultare reflexivă". Găsiți un spațiu liniștit și confortabil pentru a vă implica în această practică.

2. Reamintiți-vă o interacțiune

Reflecțați asupra unei interacțiuni sau conversații pe care ați avut-o în timpul zilei. Poate fi cu un coleg, un membru al familiei, un prieten sau cu oricine altcineva cu care v-ați implicat.



3. Analizează-ți ascultarea

Gândeți-vă cât de bine ați ascultat în timpul interacțiunii respective. Ați fost pe deplin prezent și atent sau ați fost distras de factori externi?

4. Înțelegerea emoțiilor și a mesajelor

Aprofundați-vă în emoțiile și mesajele subiacente transmise de vorbitor. Încercați să identificați sentimentele și preocupările acestora dincolo de cuvintele rostite.

5. Exersați răspunsurile empaticе

Evaluați modul în care ați reacționat la vorbitor. Ați oferit răspunsuri empaticе care să recunoască sentimentele și experiențele sale? Încercați să vă gândiți la posibile reacții care să demonstreze mai multă empatie și înțelegere.

6. Identificarea domeniilor de îmbunătățire

Recunoașteți zonele în care ați fi putut asculta mai eficient sau ați fi putut da dovadă de mai multă empatie. Stabiliți obiective pentru a îmbunătăți în mod activ aceste aspecte în interacțiunile viitoare.