

# АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ

# ПРАВИЛА АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ

- 1. Называть чувство**
- 2. Поза говорящая «мне важно услышать тебя»**
- 3. Утверждение, а не вопрос.**
- 4. Держать паузу**
- 5. Повтор (пересказ) своими словами**
- 6. Быть внимательным к поправкам**

# РЕЗУЛЬТАТЫ АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ

- 1.** С вами начинают больше делиться
- 2.** Рассказчик сам продвигается в решении своей проблемы
- 3.** Ваши собеседники начинают активно слушать вас
- 4.** Вы начинаете лучше понимать других людей, их потребности, ценности.

Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ =  
СИТУАЦИЯ + Я-ЧУВСТВО