



EXERCITIUL: Ascultare activă

Împărțiți grupul în perechi. În 60 de secunde, o persoană spune celeilalte despre un anumit aspect care o deranjează, ceva mic care îl supără cu adevărat, din viața cotidiană.

Treaba celui care ascultă este de a asculta activ și de a afla următoarele aspecte:

- Aspectele care îl interesează pe vorbitor *cu adevărat*;
- Ce *apreciază* acesta;
- Ce *contează* pentru el.

După terminarea timpului de 60 secunde, ascultătorul repetă vorbitorului informațiile pe care le-a auzit, urmând aceste puncte, prin utilizarea expresiilor ca:

- “Apreciezi...”
- “Ești preocupat de...”
- “Crezi că...contează foarte mult”

După transmiterea feedback-ului, cele două persoane inversează rolurile și repetă exercițiul.

Sursa acestui exercițiu: <https://positivepsychology.com/communication-exercises-for-work/>