

JAKIM JESTEM SŁUCHACZEM?

Przeczytaj każde ze twierdzeń i oceń, czy jest zgodne z prawdą. Bądź wobec siebie szczerzy/-a.

1. Przeważnie trudno mi wysłuchać innych do końca. Czekam z niecierpliwością na moment, kiedy będę mógł/mogła zabrać głos.
TAK – NIE
2. Często słyszę od innych ludzi, że jestem dobrym słuchaczem.
TAK – NIE
3. Mam słabą pamięć do imion nowo poznanych osób.
TAK – NIE
4. Mam nawyk kończenia zdań za moich rozmówców.
TAK – NIE
5. Wolę mówić, niż słuchać.
TAK – NIE
6. Mam w zwyczaju dopytywać moich rozmówców, pogłębiać temat, na który się wypowiadają.
TAK – NIE
7. Zdarza mi się słyszeć od innych, że jestem gadułą.
TAK – NIE
8. Przeważnie łatwo mi się skupić.
TAK – NIE
9. Kiedy czegoś nie rozumiem z wypowiedzi mojego rozmówcy, zwykle o to pytam.
TAK – NIE
10. Widzę, co się dzieje z moim rozmówcą. Mam świadomość jego mowy ciała.
TAK – NIE
11. Słuchając drugiej osoby, zazwyczaj jestem uprzejmy.
TAK – NIE
12. Ludzie chętnie mi się zwierniają.
TAK – NIE
13. Wiem, jakim jestem słuchaczem. Umiem to trafnie ocenić.
TAK – NIE

14. Jestem empatyczny/-a. Umiem się wczuć w emocje przeżywane przez osobę, z którą rozmawiam.
TAK – NIE
15. Dość często przerywam innym wypowiedź.
TAK – NIE
16. Przeważnie nie mam kłopotu z tym, aby streścić wypowiedź mojego przedmówcy.
TAK – NIE
17. W kontaktach z ludźmi dbam o równowagę między mówieniem (nadawaniem) a słuchaniem (odbiorom) informacji.
TAK – NIE
18. Zwykle dążę do tego, aby skierować rozmowę na tory, które najbardziej mnie interesują.
TAK – NIE
19. Potakuję a także stosuję zwroty typu „mhmm”, „rozumiem”, pokazujące, że słucham z uwagą.
TAK – NIE

Obliczanie wyników:

W twierdzeniach: 2, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 17, 19 za każdą odpowiedź „TAK” przyznaj sobie 1 punkt, za odpowiedź „NIE” – 0 punktów.

W twierdzeniach: 1, 3, 4, 5, 7, 13, 14, 15, 18 za każdą odpowiedź „NIE” przyznaj sobie 1 punkt, a za odpowiedź „TAK” – 0 punktów. Oblicz, ile w sumie punktów otrzymałeś.

Interpretacja wyników:

Wynik niski: 0 – 6 punktów – Twój rozmówca najprawdopodobniej czuje się sfrustrowany, niesłuchany a zdarza się, że lekceważony. Może być Ci trudno przebić się przez potok Twoich słów. Często nie mogą spokojnie dokończyć swojej wypowiedzi. Koniecznie popracuj nad rozwojem umiejętności aktywnego słuchania.

Wynik umiarkowany: 7 – 13 punktów – potrafisz z uwagą słuchać innych i często tak właśnie robisz. Od czasu do czasu zdarza Ci się jednak być nieuwważnym w rozmowie. Twoja potrzeba wypowiedzenia się może brać wtedy górę – niecierpliwisz się, przerywasz innym, rozpraszasz itp. Popracuj nad tymi elementami w przyszłości.

Wynik wysoki: 14 – 19 punktów – jesteś bardzo dobrym słuchaczem. Nie tylko słyszysz, lecz także słuchasz, a to rzadka umiejętność. Brawo!