

Efektivno slušanje

Ljudi svakodnevno polovinu svog vremena provode slušajući druge ljude. Ali u kojoj meri zaista to efektivno radimo?

Ovaj test se sastoji iz dva dela. Kreiran je sa ciljem da Vam pomogne da postanete bolji slušalac.

Test efektivnog slušanja

Koristeći skalu od 1 do 4, rangirajte svaku izjavu zaokruživanjem broja koji Vas najbolje opisuje i utvrdite u kojoj meri umete efikasno da slušate druge ljude prilikom dijaloga licem u lice

4 = Uvek
3 = Često
2 = Retko
1 = Nikad

1.	Postavim se tako da mogu jasno da čujem.	4	3	2	1
2.	Parafraziram šta je pričalac rekao kao bih proverio da li razumem.	4	3	2	1
3.	Posmatram govor tela pričaoa.	4	3	2	1
4.	Dopuštam pričaocima da završe šta imaju da kažu pre nego što odgovorim.	4	3	2	1
5.	Ohrabrujem pričaoa klimanjem glave i davanjem neverbalnih replika.	4	3	2	1
6.	Ne obazirem se na stil oblačenja i izgled pričaoa.	4	3	2	1
7.	Ostvarujem kontakt očima sa pričaoцем.	4	3	2	1
8.	Oprezan sam prema osećanjima pričaoa kao i prema činjenicama.	4	3	2	1
9.	Ispuštam ohrabrujuće zvuke: „da, da“ „vidim“ i sl.	4	3	2	1
10.	Usredsređen sam na ono što pričalac govori.	4	3	2	1
11.	Zapisujem ključne stvari.	4	3	2	1
12.	Sumiram svoje viđenje konverzacije.	4	3	2	1
13.	Posmatram govor tela slušaoca i, kada je prikladno, pomažem mu da se bolje oseća.	4	3	2	1
14.	Razmatram tačku gledišta pričaoa.	4	3	2	1

Test efektivnog slušanja (nastavak)

Tumačenje Vašeg rezultata

Kako biste bili efektivni slušalac, morate koristiti telo i um u cilju ohrabrenja otvorenog dijaloga.

Saberite ocene koje ste dali izjavama pod rednim brojevima 1, 3, 5, 7, 9, 11 i 13.

Ove izjave su vezane za neverbalne signale koje dajemo nekom ko govori.

Ukoliko je Vaš rezultat 21 ili više, Vaš govor tela Vam pomaže da postanete bolji slušalac. Ohrabrujete onog koji govori da koristi neverbalne replike.

Ukoliko je Vaš rezultat manje od 20, Vaš govor tela ne odaje da ste zainteresovani za ono što pričalac priča. Ovaj aspekt Vaših sposobnosti slušanja može da se poboljša.

Saberite ocene koje ste dali izjavama pod rednim brojem 2, 4, 6, 8, 10, 12 i 14.

Ove izjave su vezane za Vaše razumevanje onoga što pričalac priča.

Ukoliko je Vaš rezultat 21 ili više, Vi ste aktivan slušalac. Razumete ono što pričalac govori jer ste koncentrisani na njega/nju i razlikujete ono što on/ona oseća i govori.

Ukoliko je Vaš rezultat 20 ili manje, niste aktivni slušalac. Možete lako biti ometeni i dekoncentrisani. Ne osećate empatiju prema pričaocu, što mu može dodatno otežati približavanje znanja Vama. Ovaj aspekt Vaših sposobnosti slušanja može da se poboljša.

Kako biste bili efektivan slušalac morate da ostvarite zbir od 21 ili više u obe grupe izjava.

Test efektivnog slušanja (nastavak)

Deo 2: Kako da postanete bolji slušalac

Pogledajte izjave kojima ste dali najmanji broj poena. Onda pokušajte da zaključite kako slušate u realnim situacijama dopunjavanjem sledećih izjava. Zapišite svaku ideju koju imate. Ovde nema tačnih i netačnih odgovora.

Volim da slušam ljude koji: _____

Isključim se kada neko priča i: _____

Koncentrišem se na ono što neko priča kada: _____

Ukoliko ne mogu da kažem sve što imam u konverzaciji ja se osećam: _____

Ukoliko ne mogu da razumem ono što neko priča, ja: _____

Nervozan sam kada slušam nekog ko: _____

Navike koje me iritiraju kod onoga ko govori su: _____

Kada neko priča, ja većinu vremena: _____

Stvari koje me ometaju dok neko priča su: _____

Kada neko veoma sporo priča, ja: _____

Test efektivnog slušanja (zaključak)

Pogledajte Vaše odgovore na ove izjave, kao i na odgovore koje ste dali na testu. Zatim zapišite:

Šta Vam nedostaje da biste bili efektivan slušalac: _____

Šta biste morali da počnete da radite da biste postali efektivniji slušalac: _____

Šta biste morali da prestanete da radite da biste postali efektivniji slušalac: _____
