

Ćwiczenie 12 Komunikowanie się bez pośpiechu

Cel	Rozwój umiejętności słuchania
Forma ćwiczenia	Odgrywanie roli
Wykorzystywane materiały	-----
Liczba uczestników	indywidualnie
Czas trwania	Minimum 15 minut
Stopień trudności	Podstawowy
Przygotowanie	-----

Wyjaśnienie zasad ćwiczenia

Trener podejmuje rozmowę z uczestnikiem. Dotyczy ona tematu, co do którego opinie są podzielone, np. "Hulajnogi na chodnikach to świetne rozwiązanie".

Partnerzy w rozmowie stosują się do jednej zasady: "Możesz coś powiedzieć tylko wtedy, gdy druga osoba zakończyła swoją wypowiedź i następnie milczysz przez kolejne cztery sekundy".

Daje to ludziom możliwość całkowitego wypowiadania się, słuchania i uważnego zastanowienia się nad tym, co mówią.

Po kilku minutach, trener przerywa dyskusję.

Podsumowanie

Trener omawia z uczestnikiem, w jaki sposób doświadczył i czy doświadczył spokoju, możliwości całkowitego wypowiedzenia się, wysłuchania drugiej osoby, tego że nie można było przerywać wypowiedzi oraz milczenia przez cztery sekundy.

Jaki to ma wpływ na dyskusję? Jaki to ma wpływ na relacje między rozmówcami?