





Efektivní a aktivní poslechové dovednosti

Autoři Carl Roger a Richar Farson poprvé představili tento koncept v roce 1950 a uvedli, že: Toto naslouchání se nazývá „aktivní”, protože posluchač má velmi definovanou odpovědnost. Nevstřebává pasivně slova, která jsou k němu pronesena. Aktivně se snaží uchopit fakta a pocity v tom, co slyší, a snaží se nasloucháním pomoci mluvčímu vyřešit své vlastní problémy. Jako mentor bude vaše schopnost efektivně naslouchat definovat úspěch při určování a dosahování vašich cílů v oblasti mentorských vztahů. Níže uvádíme pětistupňový procesní přístup k aktivnímu a efektivnímu naslouchání:



| **1. Příjem** | Začněte s přijímáním informací a buďte zcela přítomni, tzn. zaměřte se na to, co se říká. |
| --- | --- |
| **2. Porozumění** | Soustředění vám pomůže skutečně pochopit, co se říká. Je důležité vyhnout se přerušení druhé osoby. |
| **3. Vyhodnocení** | Vyhodnocení různých bodů v konverzaci vám pomůže efektivně poskytnout zpětnou vazbu a otázky. |
| **4. Zapamatování** | Dělat si poznámky o tom, co bylo řečeno, je nejlepší taktika v aktivním naslouchání. Než budete moci zvládnout dovednost mentálního psaní poznámek, musíte si poznamenat důležité detaily. To vám také pomůže definovat akční plány pro vaše mentorované |
| **5 Odpověď** | Odpovídání, opakování a přerámování. Tato fáze aktivity je založena na tom, co bylo řečeno během rozhovoru, zda rozumíte a můžete reagovat. |

**Tabulka 1 – Pozorovací mřížka aktivního naslouchání**

| **Vybraný pohovor:** **Link:**  |
| --- |
| Aktivní poslechové techniky/dovednosti použité ve vybraném pohovoru | Hodnocení mých aktivních poslechových technik/dovedností | Seznam zdrojů pro zlepšení mých aktivních poslechových technik/dovedností |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

(+ v případě potřeby přidejte další řádky)