

Actief luisteren Bingo

Actief Luisteren Bingo is een eenvoudige en interactieve tool om je luistervaardigheden te oefenen. Met een bingokaart vol technieken zoals parafraseren, open vragen stellen en empathische uitspraken, probeer je een rij of zelfs de hele kaart vol te krijgen verspreid over meerdere sessies.

Deze activiteit helpt je om bewuster te luisteren, het zelfvertrouwen van je mentee te versterken en jullie band te verdiepen. Door deze luistertechnieken toe te passen, laat je je mentee zich echt gehoord en gewaardeerd voelen.

Bekijk hieronder de instructies, verschillende manieren om de bingo te gebruiken, en een kant-en-klare (printbare of online) bingokaart.

Manieren om Actief Luisteren Bingo te gebruiken

1. Zelfreflectie-bingo

- **Hoe werkt het:** Na elke sessie vink je de technieken aan die je hebt gebruikt op de bingokaart. Noteer kort wat goed ging en wat je wilt verbeteren.
- **Doel:** Reflecteer op welke technieken je makkelijk afgingen, welke lastig waren en wat het effect was op het gesprek.
- **Waarom:** Dit helpt je om je luistervaardigheden op een rustige, persoonlijke manier te evalueren en doelen te stellen voor verbetering.

2. Mentee-feedbackbingo

- **Hoe werkt het:** Geef de bingokaart aan je mentee voor of na de sessie. Ze kunnen aanvinken welke technieken ze hebben opgemerkt of er achteraf op reflecteren.

Opties:

- **Tijdens de sessie:** Mentees gebruiken de kaart in real-time en vinken aan wat ze herkennen.
- **Na de sessie:** Mentees vullen de kaart in en delen hun mening over hoe de technieken hen deden voelen.
- **Doel:** Je mentee bewust maken van actief luisteren én feedback geven op jouw stijl.
- **Waarom:** Versterkt de mentor-mentee relatie en stimuleert de betrokkenheid van mentees bij het proces.

3. Bingo-uitdaging voor vaardigheidsopbouw

- **Hoe werkt het:** Stel jezelf als doel om de volledige bingokaart binnen een bepaalde periode (bijv. één maand) te voltooien. Focus per sessie op een aantal verschillende luistertechnieken. Noteer welke technieken je gebruikte en hoe effectief ze waren. Werk geleidelijk toe naar een volle kaart.
- **Doel:** Je actieve luistervaardigheden stapsgewijs opbouwen door in elke sessie verschillende technieken te oefenen. Houd je voortgang bij en ontdek wat voor jou het beste werkt.
- **Waarom:** Deze uitdaging stimuleert voortdurende verbetering en helpt je om een breed scala aan luistertechnieken toe te passen. Zo ontwikkel je op de lange termijn een consistente, bewuste en effectieve luisterstijl.

Parafraseren:

Hergeformuleer wat de mentee heeft gezegd in je eigen woorden om te checken of je het goed begrepen hebt.

Verduidelijkende vragen:

Stel vragen om de mentee te helpen zijn of haar gedachten verder toe te lichten.

Bevestigende uitspraken:

Gebruik bemoedigende zinnen om te laten zien dat je actief luistert en betrokken bent.

Non-verbale signalen:

Gebruik lichaamstaal om te laten zien dat je aandachtig luistert, zoals knikken, oogcontact maken en iets naar voren leunen.

Emoties spiegelen:

Erken en spiegel de emoties die achter de woorden van de mentee schuilgaan.

Stilte en geduld:

Geef de mentee de ruimte om na te denken zonder onderbreking.

Samenvatten:

Geef aan het einde van het gesprek of een onderdeel een korte samenvatting van de belangrijkste punten om te checken of alles goed begrepen is.

Nieuwsgierigheid boven oordeel:

Stel open vragen in plaats van aannames te doen over de gedachten van de mentee.

Onderbrekingen vermijden:

Laat de mentee uitspreken zonder te snel advies te geven of je eigen mening te delen.

Open vragen stellen:

Moedig de mentee aan om meer te delen door vragen te stellen die niet met "ja" of "nee" beantwoord kunnen worden.

Focussen op het perspectief van de mentee:

Zorg ervoor dat het gesprek gericht blijft op de ervaringen en kijk van de mentee.

Bewustzijn van lichaamstaal:

Wees je bewust van je eigen lichaamstaal en hoe deze over kan komen op de mentee.

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....