

fab CONNECT her

Future Female
Innovators In STEAM



Samfjármagnað af
Evrópusambandinu



Söguendurspeglun fyrir virka hlustun

Í þessari æfingu munt þú æfa virka hlustun með því að nota sögur. Biddu skjólstæðinginn að deila merkingarbærri sögu eða reynslu. Hlutverk þitt er að hlusta vel án þess að grípa fram í. Eftir að hann hefur lokið frásögninni endurspeglar þú helstu þemu, tilfinningar eða sjónarhorn sem hann deildi til að sýna að þú skiljir og metir reynslu hans.



Ferlið:

- 1. Bjóðið skjólstæðingnum að deila:** Biddu skjólstæðinginn að segja frá sögu um eitthvað sem skiptir hann máli – til dæmis nýlegum árangri, áskorun eða skemmtilegu augnabliki. Hvetjið hann til að tala frjálst án þess að einblína á smáatriði.
- 2. Æfðu djúpa hlustun:** Hlusta vel á söguna hans, veittu athygli á lykilatriði, tilfinningar og líkamsmál. Markmiðið er að hlusta án þess að undirbúa svarið þitt, einbeittu þér eingöngu að því sem hann segir.
- 3. Endurspeglu lykilmemu:** Eftir söguna, endurspeglu helstu atriði og tilfinningar sem þú tókst eftir. Þú getur sagt hluti eins og:
 - „Það hljómar eins og þetta hafi látið þig finna fyrir...“
 - „Ég tók eftir að þú varst virkilega stolt(ur)/spennt(ur)/pirrað(ur) yfir...“
 - „Það sem ég heyri er að þessi reynsla skipti miklu máli vegna þess að...“
- 4. Hvetjið til frekari íhugunar:** Spyrðu opinnar spurningar til að hjálpa honum að íhuga meira, til dæmis:
 - „Hvað lærðir þú af þessu?“
 - „Hvernig leið þér eftir á?“

Niðurstaða:

Þessi æfing hjálpar þér að skilja og staðfesta sjónarhorn skjólstæðingsins. Hún kennir þér að hlusta djúpt, sem lætur skjólstæðinginn finna að hann er heyrður og eykur sjálfstraust hans þegar hann deilir reynslu sinni.

