LEARNINGOUTCOMES

Learning outcomes in adult education

подкаст 2

АКТИВНО СЛУШАЊЕ ЗА ПОСИЛНИ ИНТЕРПЕРСОНАЛНИ ВЕШТИНИ НА ОБУЧУВАЧИТЕ ИЛИ ЕДУКАТОРИТЕ

Ко-финансирано од Европска Унија

EVACO

Kompleksowe Wyposażanie Obiektów Gastronomicznych
Szkolenia Kwalifikacyjne i Zawodowe

IMPULSI
EST 2000

Кога станува збор за комуникација, ние обично слушаме за да одговориме, а не целосно да разбереме што сака да каже другата страна. И тоа е во ред - тоа е нормална човечка реакција. Меѓутоа, во многу случаи, овој пристап не е ефикасен и често може да создаде конфликт или да ги влоши недоразбирањата. Активното слушање е од суштинско значење за ефективна комуникација, бидејќи му дава приоритет на разбирањето наместо самото одговарање.

За обучувачите и едукаторите, активното слушање е камен-темелник на ефективна комуникација и е витална интерперсонална вештина. Тоа вклучува целосно концентрирање, разбирање, одговарање и запомнување на она што е кажано. Оваа вештина не само што го подобрува искуството во учењето, туку и поттикнува поддржувачка и емпатична средина, клучна и за личниот и за професионалниот раст.

Подобрување на вашата вештина за активно слушање вклучува повеќе од само слушање некого како зборува. Кога вежбате активно слушање, треба да ги користите овие шест техники:

1. **Внимавајте** со тоа што ќе му го дадете целосниот фокус на говорникот и ќе избегнете одвлекување;
2. **Воздржете** се од судови за да се обезбеди отворен и непристрасен прием на пораката;
3. **Рефлектирајте** со парафразирање на она што сте го слушнале за да покажете разбирање;
4. **Разјаснете** со поставување прашања за да се расчисти каква било конфузија;
5. **Резимирајте** да го зајакнете и потврдите вашето разбирање за клучните точки; и
6. **Споделете** ги вашите сопствени перспективи и фидбек соодветно, обезбедувајќи избалансиран и емпатичен разговор.

Ко-финансирано од Европска Унија

EVACO
Kompleksowe Wyposażanie Obiektów Gastronomicznych
Szkolenia Kwalifikacyjne i Zawodowe

IMPULSI
EST 2000

Зголемете ги вашите вештини за активно слушање

За да ги зголемите вашите вештини за активно слушање, обидете се да ги примените овие техники во пракса:
Негувајте основа на благосостојба со тоа што ќе се осигурате дека сте добро одморени, сте внеле хранливи намирници и вниманието ви е фокусирано, бидејќи слушањето е напорна активност. **Ограничете ги одвлекувањата и прекините** со замолчување на технологијата и наоѓање тивко место за да го посветите вашето целосно внимание. **Заземете став за слушање** со отворена положба на телото, свртени кон говорникот, наведнати малку нанапред, одржувајќи соодветен контакт со очите и останувајќи опуштени за да сигнализира безбеден простор за споделување. **Разберете** што сака другата личност од разговорот со тоа што ќе прашате дали му треба некој да го ислуша, или му треба совет или помош во решавањето на проблемите или нудејќи едноставно да сослушате ако соговорникот не е сигурен. **Внимавајте** на она што се кажува, а не на она што сакате да го кажете со цел да ја повторите последната изговорена реченица, што го задржува вашиот фокус на говорникот. **Забележете ги невербалните и изразите на лицето за индиции** за чувствата на говорникот и да се чувствувате удобно со тишината, користејќи паузи за собирање мисли и дозволувајќи ѝ на другата личност да го стори истото. **Негувајте љубопитност** да одржувате неосудувачка состојба на умот, под претпоставка дека ќе научите нешто ново. **Охрабрете ја другата личност да понуди идеи и решенија** пред да ги споделите вашите, бидејќи личноста можеби веќе размислувала за потенцијални активности. **Повторете ги клучните точки и побарајте потврда** да го разјасните разбирањето, покажувајќи дека сте отворени за корекција. На крај, **размислете за повторно разгледување на темата доколку е потребно,** барајќи од лицето да ги запише своите мисли и решенија за да подоцнежен разговор.

Ко-финансирано од
Европска Унија

EVACO
Kompleksowe Wyposażanie Obiektów Gastronomicznych
Szkolenia Kwalifikacyjne i Zawodowe

IMPULSI
EST 2000

Поврзување со емпатија

Активното слушање е тесно поврзано со емпатијата, способноста за разбирање и споделување на чувствата на другите. Кога обучувачите активно слушаат, тие покажуваат дека ги ценат перспективите на нивните учесници, градејќи доверба и однос. Ова создава безбеден простор возрасните да ги изразат своите идеи и грижи. Преку признавање на чувствата на учесниците, обучувачите можат да ги приспособат наставните стратегии на индивидуалните потреби, промовирајќи поинклузивна и поефективна средина за учење. Емпатијата преку активно слушање им помага на обучувачите да откријат и да ги решат недоразбирањата или емоционалните бариери, подобрувајќи ги и академските перформанси и емоционалната благосостојба на учесниците.

Признание од Светскиот економски форум

Светскиот економски форум (СЕФ) го идентификува активното слушање како критична вештина за иднината, нагласувајќи дека, до 2027 година таа ќе биде значајна за сите. Последниот извештај на СЕФ нагласува дека развојот на пазарот на труд и сложените глобални предизвици бараат силни интерперсонални вештини, со активно слушање како вештини кои се меѓу 10 најважни. Активното слушање е од суштинско значење за соработка, иновација и интегрирање на различни перспективи. За едукаторите, тоа значи олеснување на значајни дијалози и критичко размислување. Исто така, помага во решавање на конфликти и ефикасна тимска работа во брзо растечки работни средини. СЕФ ги повикува образовните системи да дадат приоритет на развивање активно слушање за да ги подготват идните генерации за еден сложен свет.

Ко-финансирано од Европска Унија
EVACO
Kompleksowe Wyposażanie Obiektów Gastronomicznych Szkolenia Kwalifikacyjne i Zawodowe
IMPULSI
EST 2000

Заклучок

Накратко, активното слушање е суштинска комуникациска и интерперсонална вештина за обучувачите и едукаторите. Неговата поврзаност со емпатијата го подобрува образовното искуство преку поттикнување доверба, разбирање и инклузивност. Прифатено од Светскиот економски форум како критична вештина за иднината, активното слушање ги подготвува поединците ефективно да соработуваат, да иновираат и да решаваат конфликти во различни и динамични средини. Како што се движиме кон 2027 година, акцентот на развивање на оваа вештина ќе биде најважен за опремување на обучувачите и учесниците за успех во глобалниот пејзаж кој постојано се развива.

Извор:

https://www.ccl.org/articles/leading-effectively-articles/coaching-others-use-active-listening-skills/
https://www.weforum.org/publications/the-future-of-jobs-report-2023/

Финансиран од Европската Унија. Сепак, искажаните ставови и мислења се само на авторот(ите) и не мора да ги одразуваат ставовите на Европската унија или Европската извршна агенција за образование и култура (EACEA). Ниту Европската Унија, ниту EACEA не можат да бидат одговорни за нив.

Сите резултати развиени како дел од проектот „LEARNING OUTCOMES in Adult Education" се достапни под отворени лиценци (CC BY-SA 4.0 DEED). Тие можат да се користат бесплатно и без ограничувања. Забрането е копирање или обработка на овие материјали во целост или делумно без согласност на авторот. Доколку се користат резултатите, неопходно е да се наведат изворот на финансирање и неговите автори.