

KARTA PRACY 8

Zapisz swoje nawyki komunikacji i słuchania



Poniższa lista może posłużyć jako punkt wyjścia i narzędzie do ożywienia dyskusji:

1. Aktywne słuchanie: Czy aktywnie słuchasz innych, nie przerywając im, okazując szczerą zainteresowanie tym, co mają do powiedzenia?

2. Jasna komunikacja: Czy potrafisz jasno wyrażać swoje myśli i pomysły, używając zrozumiałego języka?

3. Komunikacja niewerbalna: Czy zwracasz uwagę na swój język ciała i mimikę twarzy, upewniając się, że są one zgodne z Twoimi komunikatami werbalnymi?

4. Empatyczna komunikacja: Czy starasz się zrozumieć emocje i perspektywy innych, okazując empatię i współczucie w swoich interakcjach?

5. Otwartość umysłu: Czy jesteś otwarty na informacje zwrotne i odmienne opinie, zachowując otwarty umysł podczas rozmów?

6. Komunikacja oparta na szacunku: Czy komunikujesz się z szacunkiem, unikając osądzania, krytyki lub lekceważącego języka?

7. Zwięzła komunikacja: Czy przekazujesz informacje sprawnie i skutecznie, unikając zbędnej gadatliwości lub dwuznaczności?

8. Przyjmowanie informacji zwrotnych: Czy jesteś otwarty na otrzymywanie informacji zwrotnych od innych, traktując konstruktywną krytykę jako okazję do rozwoju?

KARTA PRACY 8

Zapisz swoje nawyki komunikacji i słuchania



9. Zdolność adaptacji: Czy jesteś w stanie dostosować swój styl komunikacji do różnych kontekstów, odbiorców i sytuacji?

10. Ciągłe doskonalenie: Czy aktywnie poszukujesz możliwości poprawy swoich umiejętności komunikacyjnych i słuchania poprzez naukę i praktykę?

