

Organizace a země: INSTITUT INPRO, Česká republika

Název aktivity: Slyšíš mě?

Přehled (Co se naučím?): Naučíte se aktivně naslouchat druhým a zjistíte, jak snadné je někoho nepochopit, i když si myslíte, že posloucháte dobře. Naučíte se soustředit na řeč druhých a srozumitelně shrnout jejich vyprávění. Také vás tento nástroj naučí být (více) trpěliví a empatičtí.

Cíl (Proč je dobré se to naučit?): Je velmi snadné někoho špatně pochopit a s pomocí tohoto nástroje uvidíte, jak snadné to ve skutečnosti je. Po dokončení této aktivity pochopíte, že je důležité aktivně naslouchat a zároveň se jasně vyjádřit. Také když člověk pozorně naslouchá a nedochází k nedorozuměním, posilují se tak osobní vztahy na pracovišti, a tím se pracovní prostředí stává přátelštějším.

Potřeby: Je dobré si připravit témata, o kterých mohou účastníci aktivity mluvit. Záleží na vás, zda si vyberete nějaká snadná témata, jako je popkultura, móda nebo sport, nebo zda chcete jít hlouběji s tématy, jako je například teorie vzniku vesmíru. Účastníci však mohou hovořit o svých vlastních tématech.

Čas: Během této aktivity nemusíte přesně měřit čas, nicméně doporučujeme, aby žádný z mluvčích nemluvil déle než 3-5 minut a žádný z naslouchajících účastníků nemluvil déle než 1-2 minuty.

Cílová skupina: Všichni zaměstnanci

Instrukce pro moderátora:

Tato aktivita je vhodná pro nácvik aktivního naslouchání a pro zjištění, zda je člověk v naslouchání dobrý, či nikoli. Tato aktivita podporuje nejen dovednost naslouchat, ale také empatii, komunikaci a

nesobeckost. Všechny tyto vlastnosti by měl mít zejména každý dobrý vedoucí. Cílem je také pochopit, jak důležité je naslouchat druhým a jak jednoduché je někoho nepochopit.

Nejprve se účastníků zeptejte, jak by sami sebe hodnotili, pokud jde o aktivní naslouchání. Možná budou mít pocit, že jsou dobrými posluchači.

Po skončení této aktivity se jich znovu zeptáte, jak by se hodnotili nyní a zda by své sebehodnocení změnili.

Připravte si předem několik konverzačních témat. Bylo by dobré, kdyby některá témata byla snadná (hudba, sport apod.) a jiná mohou být obtížnější, např. vznik života na Zemi. Účastníci však mohou hovořit o jakémkoli tématu, které se jim líbí. Důležité je, aby mluvčí hovořil o tématu, ke kterému má co říct. Nám se osvědčilo mluvit na téma „nejhorší cesta v životě“ a „nejlepší dárek v životě“.

Rozdělte celou skupinu účastníků do dvojic. Jeden z dvojice bude "mluvčí" a druhý "posluchač". Mluvčí nyní bude mluvit o tématu, které si vybral, a posluchač se bude snažit co nejpozorněji naslouchat bez toho, aniž by měl doplňující otázky.

Poté, co mluvčí skončí, je úkolem posluchače co nejpřesněji zrekapitulovat, co mluvčí řekl. Pokud posluchač dával pozor, měl by být schopen převyprávět vše, co bylo řečeno. V případě, že však posluchač nebyl soustředěný a pozorný, bude verze příběhu, kterou převypráví, odlišná od té, kterou vyprávěl mluvčí.

Úkoly a postup:

Rozdělte skupinu účastníků do dvojic. Jeden z dvojice bude posluchačem, druhý bude mluvčím. Můžete zadat témata, o kterých se bude mluvit, nebo si mluvčí může zvolit vlastní téma.

Úkolem posluchače bude dávat pozor na vše, co bylo řečeno, protože poté, co mluvčí skončí, bude posluchač požádán, aby projev přesně zrekapituloval.

Jakmile posluchač skončí, můžou si v rámci této dvojice vyměnit role, případně se dvojice mohou vyměnit. Další postup bude stejný jako v předchozích kolech.

Další variantou může být to, že skupiny budou rozděleny po třech lidech a třetí ze skupiny bude „rozhodčí“. To znamená, že bude poslouchat jak mluvčího, tak posluchače, jak shrnuje vyprávění a řekne, zda se obě verze shodují.

Závěr a hodnocení:

Po skončení této aktivity je důležité, aby proběhla diskuze. Zeptejte se účastníků, jak by sami sebe po skončení této aktivity hodnotili, zda se oproti původnímu sebehodnocení změnili, nebo ne. A zda jsou se svými výsledky spokojeni. Následná diskuse se může skládat z otázek typu "bylo pro mě lepší být posluchačem, nebo mluvčím?", "co jsem se o sobě dozvěděl?" nebo "myslíte si, že lepší naslouchání a porozumění může zlepšit pracovní prostředí?".

Po několika kolech můžete účastníky požádat, aby sestavili seznam toho, co z nich dělá dobré aktivní posluchače, a tyto tipy použili na svém pracovišti.