Modul 4 Aktiv lytning

Re lektionsøvelse

Dette er en lille refleksionsøvelse, hvor du skal bruge dét, du har lært i modul 4.

Udfyld dette ark med udgangspunkt i din egen konflikt fra reflektionsøvelserne efter modul 1, 2 og 3.

Var der tidspunkter, hvor du lyttede aktivt til den anden part i konflikten?
Hvordan lyttede du aktivt? Hvad gjorde du?

Var der tidspunkter, hvor du ikke lyttede aktivt til den anden part i konflikten?
Hvordan? Hvad gjorde du?

Dét, du skriver, er kun til dit eget brug, og du skal ikke dele det med de andre mødedeltagere. Gem arket når du har udfyldt det, så du kan arbejde videre med din konflikt efter næste modul.

Opmærksomhedsøvelse

Som selvstudie før næste modul kan du lave en lille opmærksomhedsøvelse, hvor du skal øve dig i aktiv lytning ved at lade andre fortælle deres historier, uden at du selv giver din mening til kende eller svarer ved selv at fortælle en tilsvarende historie. Prøv at udvise aktiv lytning med brug af både verbale og ikke-verbale virkemidler.

Selvom dette er en teknik, vi benytter i konflikthåndtering, er den generelt rigtig anvendelig i mange situationer, og det er meget nemmere at øve i en situation, der ikke er en konflikt.