**Активное слушание**

**Подготовка**

Не требует подготовки, можно выполнять по необходимости в любом месте.

**Практика**

Поговорим о том, умеем ли мы слушать. Ведь это вторая сторона коммуникации и она тоже очень важна. Нам кажется, что умение слушать это то, что дается человеку при рождении. Но это не совсем так, часто мы слушаем, мы не слышим собеседника.

Есть 2 варианта слушания, то есть того, как мы реагируем на высказывания собеседника:

1. пассивное слушание, при котором происходит просто молчание в ответ, без вмешательства в речь собеседника или с небольшим вмешательство, то есть мы можем, например, говорить «да», «угу», «ага» и кивать головой, но при этом думать о своих собственных дела и нисколько не думать о том, что говорит собеседник. Почему так происходит? Мы можем не очень хорошо относиться к этому человеку, можем испытывать какие-то собственные сильные эмоции, расходиться во взглядах на обсуждаемую тему и не хотеть уходить переговоры и прочее.
2. Активное или эмпатийное слушание, позволяет точнее понимать собеседника, его состояние, чувства, мысли и с помощью особых приемов, которые не очень сложно выучить, принимать участие в беседе, активно выражать собственное мнение, переживания, соображения. Зачем это нужно? Просто человек, который активно и внимательно слушает, становится желанным собеседником и с ним многие хотят вести дела. И конечно человека, обладающего таким даром, вернее таким навыком, будут выделять из других людей и тянуться к нему.

Приемы активного слушания:

1. «Парафраз» (пересказ) — воспроизведение мысли говорящего своими словами (перефразирование), например, «Как я понимаю...», «По вашему мнению...», «Другими словами...».

2. «Эхо-реакция» — повторение последнего слова собеседника («И тогда мы пошли на дискотеку. — На дискотеку?»).

3. Уточняющие вопросы («Что ты имел в виду»?) или наводящие вопросы (Что? Где? Когда? Почему? Зачем?).

4. Побуждение («Ну и… И что дальше?»).

5. Резюмирование - подытожить основные идеи партнера, соединить основные фрагменты разговора в единое целое («И так, Вы считаете… Ваши слова означают… Другими словами»).

6. Отражение чувств («Мне кажется, Вы чувствуете… Понимаю, Вы сейчас разгневаны»).