3 MINUTY – Gra na elementy uważnego słuchania

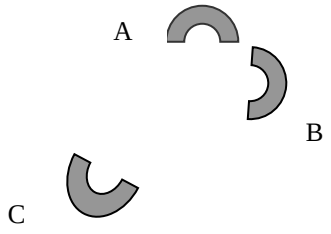
INSTRUKCJA DLA TRENERA

1. Grupę dzielimy na osoby A, B i C siedzące obok siebie i tworzące trójki.
2. Każdy ma spojrzeć na pozostałe osoby w trójce i zapamiętać, kto w jego trójce jest A, kto B, a kto C.
3. Osoby A wychodzą poza salę z trenerem, reszta czeka, lub z drugim trenerem omawia ćwiczenie.
4. NA KORYTARZU. Osoby **A będą opowiadaczami**. Trener mówi tak, aby nikt w sali nie słyszał: „Będziecie pełnić rolę opowiadaczy. Waszym zadaniem po powrocie na salę jest przez dokładnie 3 minuty zaabsorbować osobę B z waszej trójki ciekawym opowiadaniem, rozmową na dowolny temat, dotyczący interesujących ją spraw, np. sport, muzyka, wyjazd na ferie, przygoda. Temat jest dowolny – najważniejsze, żeby było naprawdę ciekawie. Teraz macie około 3 minut, żeby wymyślić taki temat.
   Po 3 minutach wrócę i poproszę Was o powrót na salę i trzyminutowe opowiadanie w taki sposób, aby naprawdę zaabsorbować słuchacza B. Abyście nie musieli spoglądać na zegarki, ile minut jeszcze zostało do końca, będę podawać czas. Opowiadanie zaczniecie na mój sygnał”.
5. W SALI. Trener mówi cicho, aby osoby A na korytarzu nie słyszały: „Osoby B będą słuchaczami, osoby C obserwatorami. Osoby A to opowiadacze. Ich rolą będzie trzyminutowe utrzymanie uwagi osoby B poprzez ciekawe opowiadanie. Wszyscy opowiadacze zaczną na dany sygnał.

   A teraz **rola słuchacza B** – przez pierwszą minutę ma słuchać z uwagą tego, co mówi opowiadacz, przez drugą ma wyłączyć się i myśleć o czymś innym, o ważnej dla siebie sprawie, w trzeciej minucie ma znów powrócić uwagą do opowiadacza i jego opowieści, aż do końca gry. Proszę nie grać niesłuchania, niczego nie udawać, tylko myśleć o czymś innym. Jest to ważne. Podczas gry trener będzie mówić, ile minut pozostało do końca – a więc na sygnał „start” – słuchamy, na sygnał „zostały jeszcze 2 minuty” zaczynamy myśleć o czymś innym, na sygnał „została jeszcze 1 minuta” powracamy myślami i uwaga do opowiadacza. Proszę nie mówić opowiadaczom o waszej roli w grze.

   Rola obserwatora C – Nie odzywa się przez całą grę. Ma uważnie obserwować, jak zachowuje się słuchacz B, gdy słucha, a co się zmieni w jego zachowaniu, gdy zacznie myśleć o czymś innym w drugiej minucie. Ma też obserwować opowiadacza A – czy A zauważy, że nie jest słuchany, a jeśli tak, to jakie elementy jego zachowania o tym świadczą. Co zrobi, żeby przywrócić uwagę swojego słuchacza.

6. Trener prosi o przygotowanie krzeseł tak, aby trójki siedziały jak najdalej od innych trójek, a słuchacz i opowiadacz pod katem prostym do siebie.



7. Zaprasza osoby A i usadza wszystkich. Zapowiada „start”, po 1 minucie „pozostało 2 minuty”, po 2 minutach „pozostała 1 minuta”, po 3 minutach „koniec”. Prosi o pozostanie w trójkach.
8. Pytanie do opowiadaczy A – „Jak wam się opowiadało? Czy to było trudne zadanie?” Każda osoba A odpowiada po kolei, osoby B i C nie komentują.
9. Wyjaśnić opowiadaczom intrygę i rolę osób B w grze, przeprosić osoby A za małą manipulację w celach naukowych.
10. Obserwatorzy C – zadajemy po kolei pytania, rundka, potem następne pytanie.
    - Na czy polegało uważne słuchanie twojego słuchacza B w pierwszej i ostatniej minucie?
    - Co się zmieniło w zachowaniu słuchacza w drugiej minucie?
    - Czy opowiadacz to dostrzegł? Jeśli tak, to co świadczy o tym, że dostrzegł?
    - Jak zareagował na niesłuchanie partnera?

OMÓWIENIE

11. „Zwróćmy uwagę na to, z czego składa się naprawdę uważne słuchanie”. Zebrać od grupy na flipchart elementy uważnego słuchania, werbalne i pozawerbalne, omówić.
12. Jakie mogą być objawy niesłuchania?
13. Jak uważne słuchanie buduje klimat rozmowy?
14. Jak może wyrażać się lekceważenie i agresja podczas słuchania? (przerywanie, kończenie zdań, przechodzenie do innego tematu bez uprzedzenia i zgody rozmówcy, stanie, gdy on siedzi, stawanie za jego plecami, palenie przy niepalącym...).
15. Jak objawy braku uwagi i agresji rekrutującego mogą wpłynąć na pomyłki przy ocenie kandydata?
16. Dla innych celów – co można zrobić, by odzyskać uwagę słuchacza?