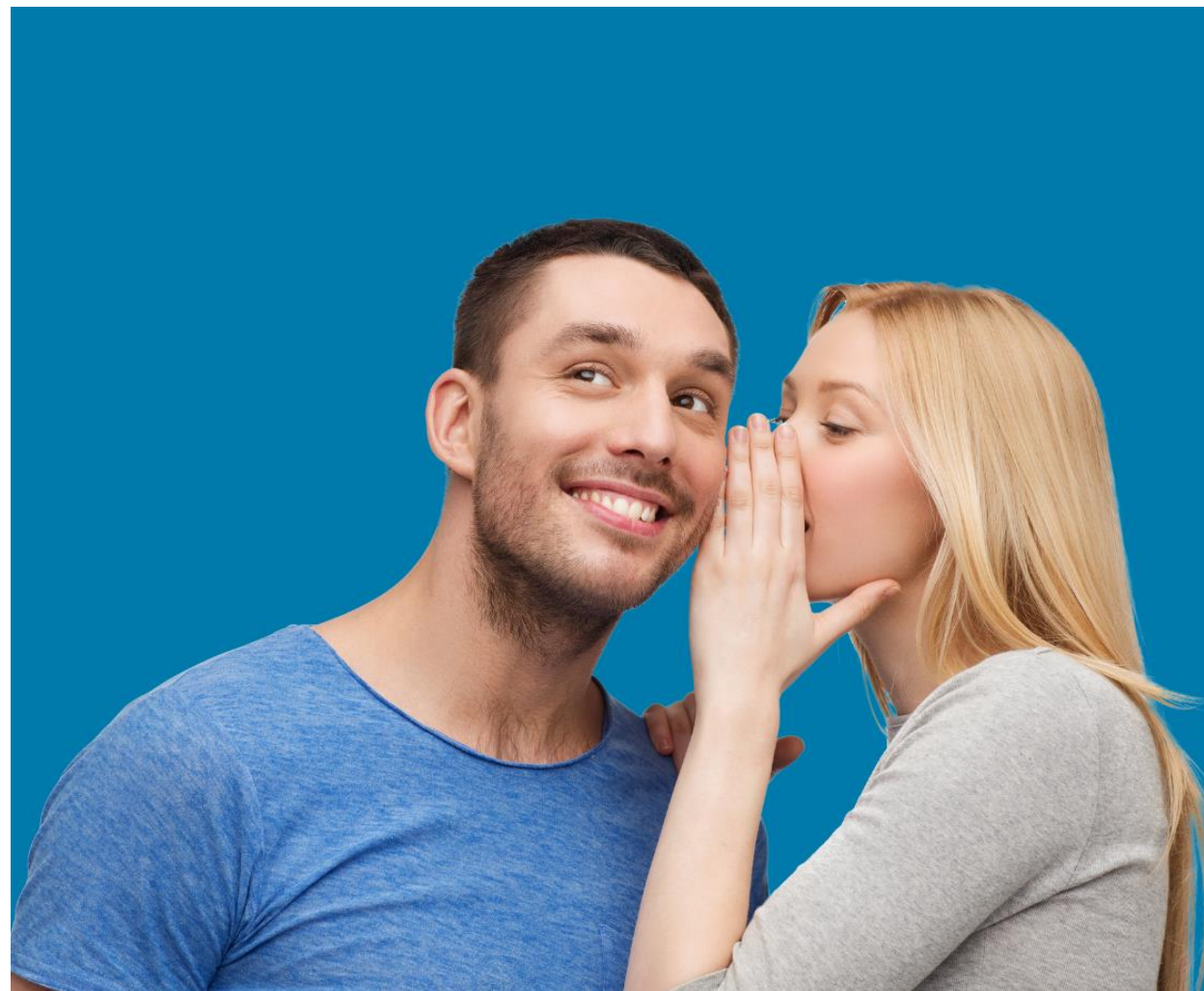


Jak być uważnym w rozmowie?

Model 10 kroków
uważnej komunikacji
Iwony Kozieja-Grabowskiej





Wprowadzenie

Czy zgodzisz się ze stwierdzeniem, że **jakość naszego życia zależy w dużej mierze od jakości naszej komunikacji?**

Często od zdrowej komunikacji, dobrych rozmów dzieli nas tylko **kilka kroków** dzięki którym stajemy się **bardziej świadomi w rozmowie** z innymi i gotowi na **szlifowanie swoich umiejętności**.

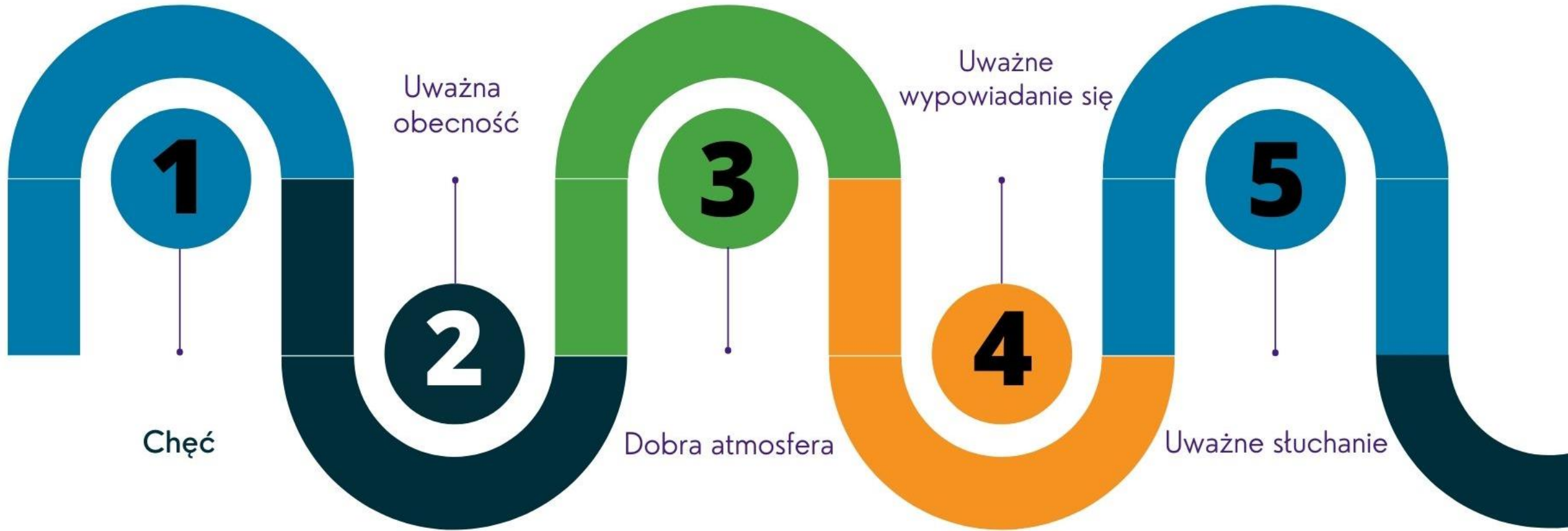
Praktyka uważnej komunikacji uczy nas **życia teraźniejszością**, poświęcenia czasu i uwagi temu, co wydarza się w obecnej chwili, w danej rozmowie. Po prostu **ZAUWAŻANIA i czucia WIĘCEJ**.

Zapraszamy do zapoznania się z modelem, dzięki któremu **poznasz zasady uważnej rozmowy**.

O autorce

Iwona Kozeja-Grabowska jest doświadczoną trenerką dialogu, znaną jako Pani Od Dialogu.

Model uważnej komunikacji kroki 1-5



Model uważnej komunikacji kroki 6-10



Krok 1: Chęć

Wg Słownika Języka Polskiego chęć to:

1. wola, ochota, pragnienie;
2. intencja, zamiar.

Truizmem jest, że bez chęci czy motywacji trudno coś zrobić.

Myśląc o praktykowaniu uważnej komunikacji **można odpowiedzieć na pytania:**

- czy chcę to zrobić, dlaczego, co mi pomoże, co mi przeszkadza?
- co mogę stracić jeśli tego nie zrobię?
- czy już dziś widzę, jak często jestem „gdzie indziej” w trakcie rozmowy?



Krok 2: Uważna obecność

Uważna obecność to:

- bycie **tu i teraz**,
- **bezpośrednie doświadczanie** tego, co się dzieje obecnie,
- **skierowanie swoich zmysłów** na daną chwilę i to co się wydarza w tym momencie,
- **skupienie się**, koncentracja, uspokojenie umysłu, brak rozpraszania się,
- **otwartość** na to, co się wydarza,
- **brak założeń i osądzania** oraz nadmiernych oczekiwań.

Na pewno w cenie są tu cierpliwość, wytrwałość i spowolnienie procesów myślowych.

Odpowiedz na pytanie:

Czy łatwo przychodzi Ci taka praktyka?



Krok 3: Dobra atmosfera

Tworzenie czy współtworzenie dobrej atmosfery w rozmowie.

Stwarzanie przestrzeni do dobrej rozmowy.

Dopasowanie się do sytuacji, odbiorcy.

Wyczucie.

Zauważanie, gdy rozmowa „się nie klei”.

Podjęmowanie wysiłków w celu podtrzymania energii rozmowy.

Odpowiedz na pytanie:

Czy potrafię stwarzać warunki do dobrej rozmowy?



Krok 4: Uważne wypowiadanie się

Mówienie z uwagą, dopasowanie do odbiorcy, ważenie słów.

Świadomy dobór przekazywanych informacji, jasne formułowanie komunikatów.

Zwracanie uwagi na reakcje innych rozmówców.

Umiejętność przekazania informacji zwrotnej.

Odpowiedz na pytanie:

Czy łatwo przychodzi mi mówienie tego, co chce przekazać?



Krok 5: Uważne słuchanie

Aktywne słuchanie, ciekawość, zainteresowanie.

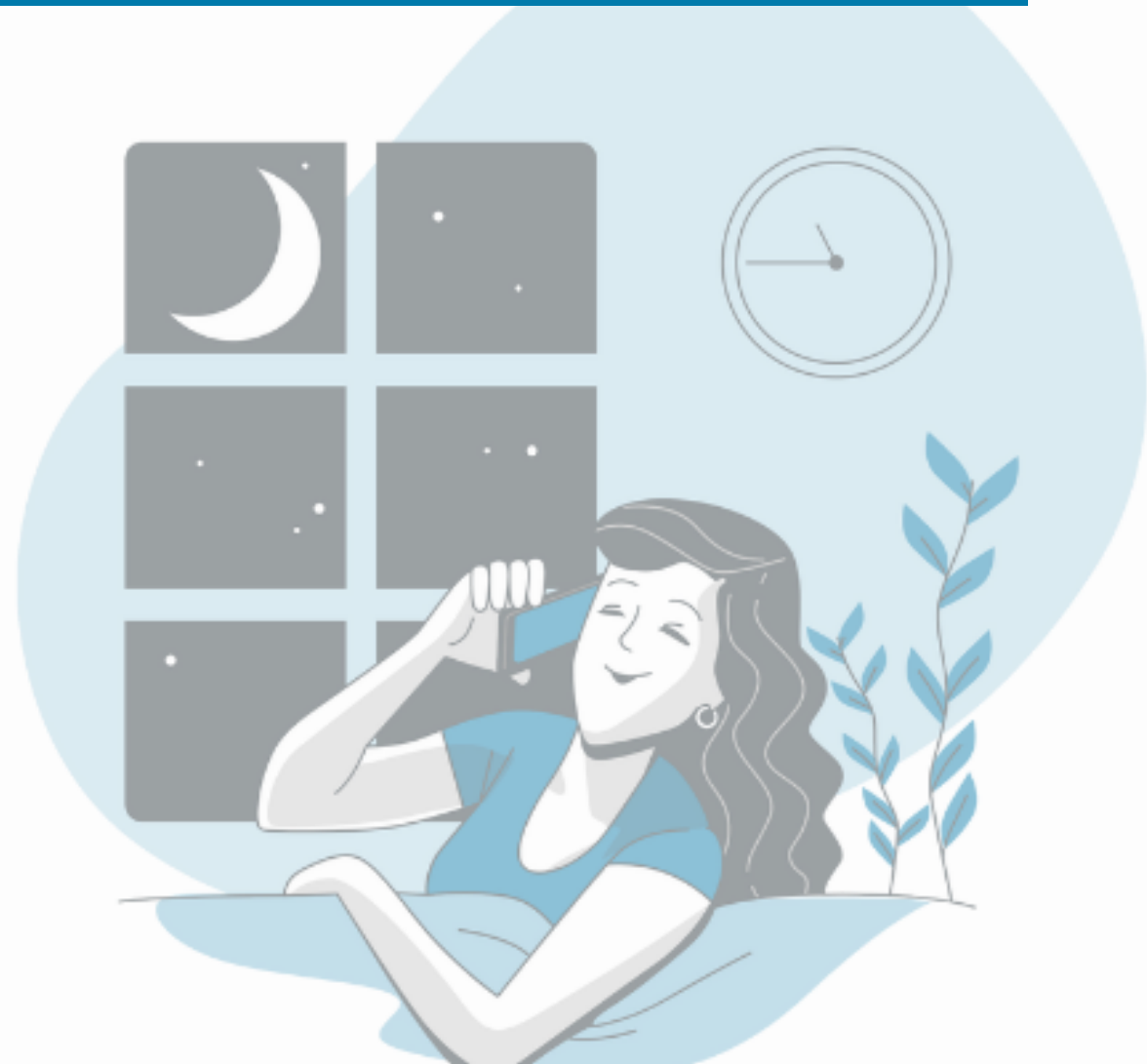
Słuchanie całym sobą.

Koncentracja na rozmówcy.

Wysłuchiwanie się też we własne reakcje i interpretacje.

Zastanów się i **odpowiedz na pytanie:**

Czy jestem dobrym słuchaczem?



Krok 6: Poszanowanie

Szacunek dla partnera czy partnerów rozmowy a szczególnie poszanowanie ich prawa do posiadania własnej opinii.

Budowanie w sobie przestrzeni na akceptowaniu „inności” moich rozmówców.

Partnerstwo.

Odpowiedz na pytanie:

- Czy uważam, że każdy ma prawo do swojej opinii?
- Jak reaguję, gdy się z czymś nie zgadzam?



Krok 7: Refleksja

W danej rozmowie pewne spowolnienie swoich procesów myślowych, myślenie refleksyjne.

Kontrola nad swoim stanem umysłu.

Odpowiedz na pytanie:

Czy łatwo mi przychodzi refleksyjne myślenie?



Krok 8: Zawieszanie z góry przyjętych założeń

Brak oceniania, świadomość własnych ograniczeń wynikających z wzorców, jakie mamy wdrukowane (wzorce rozmowy, przesady, uprzedzenia, stereotypy).

Chęć bycia jak najbardziej „czystym” wchodząc do rozmowy.

Czasowe zawieszanie z góry przyjmowanych założeń.

Odpowiedz na pytanie:

Czy potrafię nie osądzać, nie wyrokować już na wstępie rozmowy?



Krok 9: Świadomość emocji

Świadomość emocji jakie mi towarzyszą w danej rozmowie, a także emocji innych ludzi.

Przyjmowanie ich, empatia zarówno dla innych jak i dla siebie samego.

Zauważanie momentu, kiedy emocje biorą górę w rozmowie i odpowiednie przystosowanie się do sytuacji.

Zastanów się i **odpowiedz na pytanie:**

Czy potrafię rozpoznawać moje emocje i ich wpływ na rozmowę?



Krok 10: Gotowość do pracy nad sobą

Truizmem jest, że aby zmiany były trwałe warto:

- pracować nad sobą i komunikowaniem się,
- praktykować uważność,
- być gotowym na zmianę wcześniejszych zachowań.

Ale to jedyna metoda na trwały efekt - praca nad sobą.

Odpowiedz na pytanie:

Czy jest we mnie siła i energia do pracy nad sobą i praktykowanie „uważności w rozmowie”?



Dziękujemy

Materiały powstały w ramach projektu **#UważniWRozmowie**.

#UważniWRozmowie to projekt przygotowany przez Fundację Wspierania Dialogu "Rozmawiajmy" i realizowany z dotacji programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy, finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy EOG.

Model opracowała: Iwona Kozieja-Grabowska

Prezentacja: Iwona Przybyła

Grafiki: Storyset

Prawa autorskie: licencja uznanie autorstwa CC B

