

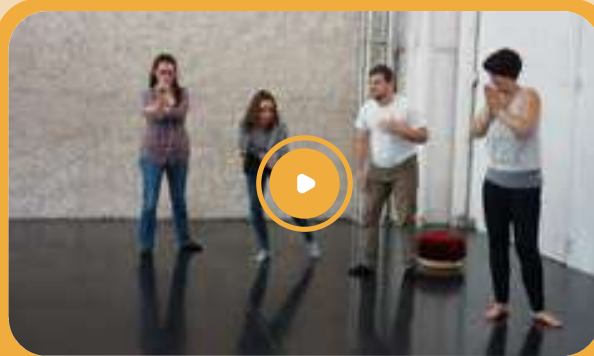
# “BARRIÈRES VOOR ACTIEF LUISTEREN”

Activiteit ontwikkeld door: Képes Alapítvány



## OVERZICHT

Deze activiteit helpt om het zelfbewustzijn van je luister skills te vergroten en helpt luister skills te ontwikkelen door communicatiebarrières te laten zien en door te laten zien hoe die de verhalenverteller beïnvloeden. Het helpt ook de deelnemers te verbinden door hen een leuke, plezierige activiteit aan te bieden.



Video by Képes Alapítvány

## TIJD

30-40 minuten



## DEELNEMERS

6 – 20 deelnemers



## MATERIAAL



Geprinte instructies voor elk tweetal met een beschrijving van verschillende manieren waarop een luisteraar “communicatiebarrières” kan creëren wanneer een verteller zijn verhaal wil delen.

De trainer maakt een vel papier met alle instructies en knipt het vel vervolgens door zodat er per stukje papier één enkele instructie staat. Elk tweetal moet set met instructies hebben.

Als je 14 deelnemers hebt, moet je 7 papiertjes knippen.

De trainer vouwt de papiertjes op en doet ze in een envelop voor elk tweetal.

Instructies (kan worden aangepast):

- Regelmatig oogcontact verbreken (bijv. naar de ruimte achter je partner staren...).
- Doen alsof je naar je partner luistert terwijl je stillertjes terugtelt van 100 (per 3) (dit creëert een gelijkaardige situatie als wanneer mensen niet echt luisteren, hun aandacht ligt elders)
- Veel adviezen aan je partner geven, hem/haar voorzien van oplossingen!
- Wees super optimistisch, kijk telkens naar de zonnige kant van de zaken.
- Onderbreek je partner regelmatig.
- Wees uiterst empathisch!(Arme jij! Hoe kun je dit nou allemaal aan? Dit moet zo verschrikkelijk moeilijk voor je zijn!)

# “BARRIÈRES VOOR ACTIEF LUISTEREN”



- Leg je partner uit dat zijn/haar probleem miniem is ten opzichte van grotere wereldproblematiek.
- Terwijl je partner tegen je praat, controleer je regelmatig je mobiele telefoon.
- Onderbreek je partner en begin over jezelf te praten (over je gelijksoortige probleem en over hoe geweldig je dat hebt opgelost).
- Toon interesse in een kleiner, irrelevant deel van het probleem van je partner! Stel daar meer vragen over. (Dit laat een situatie zien waarin je partner niet geïnteresseerd is in jouw zorgen, maar in de details die voor hem/haar relevant zijn).
- Schud je hoofd en vertel je partner waarom hij/zij zich vergist (in zijn/haar benadering van het probleem) (Je hebt het mis... Mensen doen zoiets niet...)

## DOELSTELLINGEN



- Het versterken van luister skills door het demonstreren van communicatiebarrières en hoe deze de verteller beïnvloeden.
- Zelfbewustzijn over iemands luister skills vergroten
- Deelnemers verbinden door hen een leuke activiteit aan te bieden

## INSTRUCTIES - STAP VOOR STAP



1. Vraag de deelnemers om tweetallen te vormen.
2. Geef een envelop met instructies aan elk tweetal en vraag hen om de kleine stukjes papier onderling gelijk te verdelen, zonder ze te open te vouwen of te lezen.
3. Vraag dan elke persoon om na te denken over een situatie die hen op dit moment een soort frustratie bezorgt en die ze met hun partner willen bespreken (het moet een kort verhaal zijn, niet langer dan 5 minuten; iemand wil misschien niet het belangrijkste in zijn leven kiezen bij deze oefening).
4. Vraag dan aan elk tweetal om te beslissen wie als eerste de verhalenverteller is en wie de luisteraar is.
5. De verteller kan beginnen met het delen van een verhaal en de luisteraar luistert even stil, en dan zal hij of zij de eerste instructie moeten openvouwen en lezen, en verder moeten luisteren naar de verteller terwijl de instructie wordt opgevolgd.
6. De verteller mag raden waar de instructie over gaat - en de luisteraar zal de waarheid onthullen, zelfs als er fout was geraden (zodat hij of zij naar de volgende instructie kan gaan).
7. Ze gaan door met deze activiteit totdat alle instructies voor de luisteraar zijn voltooid.
8. Dan wisselen ze van rol.

## NABESPREKING



Vragen voor debriefing:

- Vond je de oefening leuk?
- Welke “communicatiebarrière” gebruik je het meest in je dagelijks leven?
- Hoe voelde je je als verteller?
- Hoe voelde je je als luisteraar?

# “BARRIÈRES VOOR ACTIEF LUISTEREN”



De trainer kan uitleggen wat “actief luisteren” betekent en welke technieken mensen kunnen gebruiken om de verteller zo veel mogelijk ruimte te geven en hem of haar het gevoel te geven dat hij of zij begrepen wordt.

Dergelijke technieken zijn onder andere:

- vragen stellen als je iets niet begrijpt, de spreker vragen om bepaalde aspecten te verduidelijken
- open vragen stellen (Hoe was het? En wat is daar(na) gebeurd? Wat gebeurde er eerst, wat gebeurde er daarna?)
- stil zijn, geduldig wachten terwijl de ander over een probleem nadenkt
- met eigen woorden samenvatten wat de essentie van het probleem is (hoe jij het hebt begrepen)
- nagaan hoe de ander zich voelt - en vragen of je het goed hebt begrepen of dat je nog iets mist.

## THEORIE



Rogers, C. R., & Farson, R. E. (1957). Active listening (p. 84). Chicago, IL: Industrial Relations Center van de Universiteit van Chicago.