

# Aktyvaus klausymosi vertinimo lentelė

Aktyvaus klausymosi aspektas	Konkretus veiksmas	Taip	Iš dalies	Ne	Pastabos
1. Dėmesio sutelkimas	- Išjungiau telefono garsą				
	- Uždariau nereikalingas programas				
	- Atsisukau nuo kompiuterio ekrano				
	- Laikiausi "3 sekundžių taisyklės"				
2. Neverbalinis palaikymas	- Palaikiau akių kontaktą 70-80% laiko				
	- Naudojau "galvos linktelėjimų trejetą"				
	- Taikiau "veidrodžiavimo" techniką				
	- Mano veido išraiška atitiko pokalbio toną				
3. Nepertraukinėjimas	- Leidau pašnekovui užbaigti mintis				
	- Užsirašiau mintis vietoj pertraukimo				
	- Jei pertraukiau, dariau tai mandagiai				
4. Perfrazavimas	- Naudojau frazes kaip "Jei teisingai supratau..."				
	- Taikiau "trijų žodžių apibendrinimą"				
	- Perfrazavau savais žodžiais				
	- Paklausiau, ar teisingai supratau				
5. Klausimai	- Uždaviau atvirus klausimus				
	- Praktikavau "giluminį klausimą"				
	- Naudojau "hipotetinį klausimą"				
	- Vengiau uždarytų klausimų				
6. Empatija	- Naudojau empatijos frazes				
	- Panaudojau naują emociją apibūdinantį žodį				
	- Bandžiau įsivaizduoti save pašnekovo vietoje				
	- Atkreipiau dėmesį į balso toną ir kūno kalbą				

Pokalbio data ir laikas: \_\_\_\_\_

Pokalbio tema: \_\_\_\_\_

Ką naujo sužinojau: \_\_\_\_\_

Iššūkiai, su kuriais susidūriau: \_\_\_\_\_

Kaip mano aktyvus klausymasis paveikė pokalbį: \_\_\_\_\_