

Modul 6 - Den gode og den dårlige lytter

Øvelse i aktiv lytning

Intro

Øvelsen går ud på, at alle deltagere oplever på egen krop, hvad det betyder for ens fortælling, om man bliver lyttet til eller ej. Det er en enkel øvelse, som giver en meget konkret erfaring med, hvad aktiv lytning betyder både for lytteren og fortælleren.

Sådan gør I

- Deltagerne deles i to og to ved bordene.
- Den ene begynder at fortælle om sin sommerferie. Lytteren lytter aktivt og anerkendende ved at kigge på taleren, smile, nikke mm., men uden at sige noget.
- Underviseren ringer med en klokke efter to minutter.
- Nu bliver lytteren en dårlig lytter. Hun kigger væk, hænger lidt i stolen, gaber, tjekker sms etc.
- Efter to minutter ringer klokken igen, deltageren skifter roller og det hele gentages.
- Når begge par har været både taler og lytter, fortælle de hinanden, hvordan de oplevede det. Hvilke forskelle oplevede de?
- Fælles opsummering: Hvad betyder det for fortælleren, når man lytter aktivt?

Det skal I bruge

- Et ur
- En "tidtager"
- 10 minutter

