



DR. MATEJ MIKLAVEC

Razvoj osebnih potencialov

## ANKETA- POSLUŠANJE

Previdno in pozorno preberite ter premislite, ali dosledno počnete kar piše.

Potem preštejte odgovore in jih primerjajte z odgovori na zadnji strani.

Ali vi:

1. Medtem ko spogovornik govori razmišljate o tem kaj boste rekli?

da, vedno	Ne, skoraj nikoli	Včasih
-----------	-------------------	--------

2. Ignorirate ali ne slišite več ljudi, s katerimi se ne strinjate ali ne želite slišati?

da, vedno	Ne, skoraj nikoli	Včasih
-----------	-------------------	--------

3. Se od vsakega človeka ki ga spoznate, nekaj naučite, tudi če je malenkost?

da, vedno	Ne, skoraj nikoli	Včasih
-----------	-------------------	--------

4. Sogovornika gledate v oči medtem ko govori?

da, vedno	Ne, skoraj nikoli	Včasih
-----------	-------------------	--------

5. Postanete self-conscious, vam je nerodno, nerijteno, ob 1-2-1 Ali pogovorih v manjši skupini?

da, vedno	Ne, skoraj nikoli	Včasih
-----------	-------------------	--------

6. Pogosto prekinjate sogovornika?

da, vedno	Ne, skoraj nikoli	Včasih
-----------	-------------------	--------

7. Se vam spi ali sanjate pokoncu med sestanki Ali predstavitvami?

da, vedno	Ne, skoraj nikoli	Včasih
-----------	-------------------	--------

8. Ponovite navodila zato, da se prepričate, da ste razumeli pravilno?

da, vedno	Ne, skoraj nikoli	Včasih
-----------	-------------------	--------

9. Dovolite, da sogovornik izrazi negativne občutke proti vam brez da bi postali obrambni ali fizično napeti?

da, vedno	Ne, skoraj nikoli	Včasih
-----------	-------------------	--------

10. Poslušate za pomen za besedami, ki jih sogovornik izreče, opazite obrazne izraze, in drugo telesno govorico?

da, vedno	Ne, skoraj nikoli	Včasih
-----------	-------------------	--------

11. Ko komunicirate z ljudmi iz drugih kultur postanete nemirni ali nestrpni?

da, vedno	Ne, skoraj nikoli	Včasih
-----------	-------------------	--------

12. Vprašate ko ne razumete novih besed ali narečja?

da, vedno	Ne, skoraj nikoli	Včasih
-----------	-------------------	--------

13. Se delate da poslušate tudi kadar ne poslušate?

da, vedno	Ne, skoraj nikoli	Včasih
-----------	-------------------	--------

14. Poslušate brez obsojanja in kritiziranja(tudi navznoter samo v mislih)?

da, vedno	Ne, skoraj nikoli	Včasih
-----------	-------------------	--------

15. Ponujate nasvete preden ste za to vprašani?

da, vedno	Ne, skoraj nikoli	Včasih
-----------	-------------------	--------

16. Veliko govorite na dolgo in široko preden pridete do bistva?

da, vedno	Ne, skoraj nikoli	Včasih
-----------	-------------------	--------

17. Si stvari zapišete ko je to potrebo zato, da si zapomnite?

da, vedno	Ne, skoraj nikoli	Včasih
-----------	-------------------	--------

18. Ste pozorni na stanje v katerem je sogovornik (nemiren, hiti, ne sliši dobro, itn.)?

da, vedno	Ne, skoraj nikoli	Včasih
-----------	-------------------	--------

19. Obleka ali kretnje sogovornika vam odvrnejo pozornost od poslušanja?

da, vedno	Ne, skoraj nikoli	Včasih
-----------	-------------------	--------

20. Si zapomnite sogovornikovo ime po tem ko sta predstavljena?

da, vedno	Ne, skoraj nikoli	Včasih
-----------	-------------------	--------

21. Domnevate kaj želi oseba povedat in zato prenehate s poslušanjem.

da, vedno	Ne, skoraj nikoli	Včasih
-----------	-------------------	--------

**22. Ko nastane tišina vam je neprijetno?**

da, vedno	Ne, skoraj nikoli	Včasih
-----------	-------------------	--------

**23. Vprašate za povratno informacijo zato, da se prepričate ali vas oseba razume?**

da, vedno	Ne, skoraj nikoli	Včasih
-----------	-------------------	--------

**24. Sami sebe spravite v slabo luč z nevmesnimi opazkami o sebi?**

da, vedno	Ne, skoraj nikoli	Včasih
-----------	-------------------	--------

**25. Pri delu razmišljate bolj o tem kako zgraditi sproščene delovne odnose s sodelavci in strankami kot pa kako boste dosegli svoj cilj?**

da, vedno	Ne, skoraj nikoli	Včasih
-----------	-------------------	--------

**Odgovori:**

**Primerjajte vaše odgovore s spodnjimi. Za vsak pravilni odgovor dobite eno točko. Če ste na kakšno vprašanje odgovorili z 'včasih,' dobite pol točke. Seštejte točke.**

1Ne

2Ne

3Da

4Da

5Ne

6Ne

7Ne

8Da

9Da

10Da

11Ne

12Da

13Ne

14Da

15Ne

16Ne

17Da

18Da

19Ne

20Da

21Ne

22Ne

23Da

24Ne

25Da

**Rezultat:** \_\_\_\_\_

Čestitke, če je vaš rezultat 21 in več. Nadaljujte in okrepite kar že dobro počnete. Zaznajte katera področja lahko še izboljšate. Ali bi lahko na kakšnem področju bili bolj dosledni? Dobri poslušalci lahko izboljšajo svoje sposobnosti ko so pod stresom ali pa pomagajo drugim, da postanejo boljši.

Rezultat med 16-20 namiguje, da večinoma slišite glavne točke, ampak pogosto preslišate velik del preostalega sporočila zaradi pomanjkanja pozornosti/koncentracije. Mogoče se ne počutite povezani s sogovornikom in začnete razmišljati o drugih stvareh ali se pripravljati kaj boste povedali naslednje. Tisti, ki imate tak rezultat pogosto potrebujete ponovno preverjanje sporočila pri sogovorniku. Poskusite zaznati kaj vam preprečuje, da bi bili bolj pozorni in slišali preostale informacije sporočila sogovornika.

Če je vaš rezultat med 10-15, ste verjetno bolj pozorni na vašo agendo kot na potrebe sogovornika. Hitro vas kaj zmoti in dojemate poslušanje kot opravilo. Mogoče vas osebna pristranskost omejuje, da bi popolnoma razumeli sogovornika. Bodite pozorni na različne miselne vzorce, ki preprečujejo, da bi slišali celotno sporočilo. Vadite pozornost in koncentracijo. Če vam je težko poslušati ob stresnih situacijah, se posvetite temeljem ali najдите drugi način za sprostitev.

Tisti, ki imate rezultat pod 9, boste verjetno zaznali največji napredek po kakšni delavnici poslušanja. Verjetno večinoma dojemate poslušanje kot dolgočasno dejavnost. Mogoče se pogosto tudi pritožujete da imate slab spomin in ste razočarani kadar vam ne uspe zapomniti informacij iz predstavitev ali drugih podobnih situacijah.

Če ste velikokrat odgovorili z 'včasih,' potem ste zelo verjetno samo 'včasih' poslušalec. Velika verjetnost je, da se težko koncentrirate in ali pa ste zelo kritični in zelo hitri pri ocenjevanju ali je priložnost vredna poslušanja ali ne. Kljub temu ste verjetno že doživeli občutek popolne osredotočenosti in povezanosti pri globljem poslušanju. Predstavljajte si, kako bi bili uspešni in učinkoviti, če bi si dovolili doživeti takšno popolno predajo poslušanju v vsaki priložnosti.

#### Literatura:

Shafir Rebecca Z. : The Zen of Listening- Mindful Communication in the Age of Distraction, Quest books, IL-USA, 2011.

[www.MatejMiklavec.com](http://www.MatejMiklavec.com)

Matej Miklavec s.p., Kraška ulica 2, 6210 Sežana,  
tel.: 068 684 064, e-pošta: matej@matejmiklavec.com