

Aktivt lyssnande – övning i tre nivåer

Syfte

Träna på att lyssna på olika nivåer och reflektera över hur lyssnandet påverkar samtal, relationer och lärande.

Samtal i par

- Dela in er i par.
- En person berättar, den andra lyssnar.
- **Instruktion för berättaren:**
 - Berätta i 2–3 minuter om en situation på arbetet eller annat sammanhang som varit stressig, lärorik eller utmanande.
 - Prata fritt, utan avbrott.
- **Instruktion för lyssnaren:**
 - Lyssna aktivt, men med fokus enligt nivå (se nedan).
 - Notera tankar, men avbryt inte berättaren.

Omgång 1 – Nivå 1: Jämförande lyssnande

- **Instruktion för lyssnaren:**
 - Relatera allt till dig själv.
 - Vad påminner situationen om i ditt liv?
 - Tänk på vad du själv skulle ha gjort eller känt.
- **Reflektion efteråt:**
 - Hur kändes det att prata när någon jämförde med sig själv?
 - Hur kändes det att lyssna på det sättet?

Omgång 2 – Nivå 2: Fokuserat lyssnande

- **Instruktion för lyssnaren:**
 - Fokusera helt på den andre.
 - Lyssna aktivt och ställ minst en öppen följdfråga.
- **Reflektion efteråt:**
 - Vad var skillnaden i samtalet?
 - Hur märktes det att den andre kände sig hörd?

Omgång 3 – Nivå 3: Globalt lyssnande

- **Instruktion för lyssnaren:**
 - Lyssna på både ord, kroppsspråk, tonläge och energi.
 - Vad sägs mellan raderna?
 - Spegla eller fråga om det du uppfattar.
- **Reflektion efteråt:**
 - Vad la du märke till utöver orden?
 - Hur reagerade personen när du speglade känsla eller stämning?

Gemensam reflektion

- Vilken nivå lyssnar du oftast på i vardagen?
- Hur påverkar lyssnarnivån relationer och lärande?
- Vad vill du träna mer på framöver?