

Pravidla aktivního naslouchání_vytvořeno S. Dobrovolnou pouze pro studijní účely_nešířit.

Formulace	Cíl	Co dělat	Příklady
Povzbudivá	Vyjádřit zájem Podnítit druhého k dalšímu hovoru	Nevyjadřovat souhlas či nesouhlas Užívat neutrální slova Měnit tón hlasu	Můžete mi o tom říci něco více? Můžete to více objasnit?
Objasňující Upřesňující	Pomoci objasnit téma hovoru. Získat více informací. Pomoci druhému získat i jiná hlediska.	Klást doplňující otázky. Povzbuzovat druhého k dalšímu, přesnějšimu vysvětlení. Ptát se na pojmy, které nám nejsou jasné.	Kdy se to stalo? V jakých situacích? Jak na to reagujete?
Parafrázující a rekapitulující	Dokázat, že druhému nasloucháme a rozumíme mu. Ověřit, zda jeho slovům správně rozumíme.	Novým způsobem předložit myšlenky a fakta, které nám sdělil. Shrnovat podstatné.	Říkal jste, že Rozumím tomu dobře? Proto byste si přál, aby? Rád bych si to ujasnil. Říkal jste, že Je to tak?
Zrcadlení pocitů	Projevit, že chápete, jak se druhý cítí. Ukázat, že rozumíme tomu, jak se druhý cítí.	Vyjádřit základní pocity a emoce druhého.	Zdá se, že se vás to silně dotýká. Slyším ve vašem hlase smutek. Vidím, že je to pro vás velmi důležité. To vás muselo rozzlobit?
Shrnující	Dát dohromady důležité myšlenky a fakta. Zhodnotit dosažený pokrok. Položit základ k další diskusi.	Znovu zformovat hlavní myšlenky a pocity	Takže, to co jste řekl je toto Shrňme si to:.....
Zhodnocující	Uznat význam druhé osoby	Uznat závažnost jeho pocitů a problémů. Projevit uznání jeho úsilí a jeho činností. Ocenit jeho sdělení.	Oceňuji vaši snahu vyřešit tento problém. Vážím si vašeho úsilí, přístupu, snahy o
Neverbální – Zrcadlení	Navázat pozitivní vztah	nenápadné napodobení postoje partnera	