

Věnování pozornosti

Podporujete osoba A interakci?

- Projevuje zájem?
- Usmívá se?
- Přikyvuje na souhlas?
- Má přátelskou intonaci?
- Má přátelský postoj?
- Čeká?

Věnujete osoba A dostatečnou pozornost osobě B?

- Dívá se po celou dobu na osobu B?
- Navazuje a udržuje s ní oční kontakt?
- Naslouchá osobě B?
- Čeká na iniciativy osoby B?
- Pokoušíte se vždy rozpoznat, rozpracovat a podpořit to, co si osoba B myslí nebo cítí?

Iniciativa - příjem

Podporuje osoba A iniciativy osoby B a odpovídá na ně tím, že?

- Dává najevo, že se zajímá (o věc, osobu...)?
- Naslouchá aktivně?
- Pojmenovává to, co vidí - slyší - myslí - cítí?
- Ujišťuje osobu B, že rozumí tomu, co sděluje?
- Ujišťuje osobu B, že rozumí jejímu stavu nebo situaci?
- Vyjadřuje často souhlasná sdělení?
- Přijímá osobu B ve smyslu „ano“?
- Využívá neverbální komunikace dostatečně a adekvátně?

Interakce

Podporuje osoba A krátké výměny?

- Má sama krátké řady?
- Čeká a naslouchá pozorně, když má slovo osoba B?
- Podporuje střídání se? (tzn. alespoň 2násobnou výměnu řady při hovoru o stejném tématu)
- Přerušuje dlouhou řadu osoby B vzetím si slova ve smyslu „ano“?

Dialog - diskuze

Podporuje a prohlubuje osoba A diskusi tím, že...

- Očekává výměnu názorů, pohledů na danou věc?
- Pojmenovává pocity (oboustranně)?
- Přijímá různé pohledy / názory jako legitimní?
- Prozkoumává pohledy, názory?
- Žádá upřesnění, vysvětlení, pokud nerozumí?
- Přerámovává problémové vidění či názory na možné řešení?
- Navrhuje změnu / řešení / kompromis?