



Actief luisteren

1. Vorm subgroepen van drie personen
2. Kies één van onderstaande onderwerpen
3. Iedereen kiest een rol.
 - Persoon A: luistert actief;
 - Persoon B: komt met het onderwerp/probleem;
 - Persoon C: bewaakt de tijd en observeert hoe de luisterregels worden toegepast met behulp van het observatieformulier.
4. Ieder gesprek duurt 5 minuten! Na afloop wordt het gesprekje besproken. Vervolgens worden de rollen gewisseld en een nieuw onderwerp gekozen, dit herhaalt zich tot iedereen actief geluisterd heeft.

Gespreksonderwerpen

Om het actief luisteren te oefenen kunt u de volgende uitspraken als start gebruiken:

De leiding start het gesprek:

1. Ik heb gisteren de opdracht gelezen. Ik snap niet wat ik nu precies moet doen. Ik weet niet waar ik moet beginnen.
2. Ik wil best samenwerken met, maar ik heb het gevoel dat ze me niet mag. Het klikt gewoon niet. Ik zie er tegenop.
3. Ik wil komende vrijdag graag vrij, omdat ik Kan dat nog geregeld worden?
4. Ik zag net dat viel. Gelukkig was ik niet alleen, maar ik ben wel erg geschrokken.
5. Ik hoorde gisteren dat deelkwalificatie niet wordt afgetekend. In de praktijk gaat het goed. Ja toch? Wat moet ik nu?
6. Ik wil liever niet naar Ik heb het gevoel dat ik niks goed doe.

Observatielijst bij actief luisteren.

Turf wanneer er een onderdeel van actief luisteren aan de orde komt.

Onderdeel actief luisteren	Toelichting	Turven
Luisteren	<ol style="list-style-type: none">1. Kijkt de ander aan2. Knikt instemmend.3. Glimlacht of fronst.	
Samenvatten	<ol style="list-style-type: none">1. Vat regelmatig samen.2. Verifieert of zij de leiding goed heeft begrepen.3. Brengt structuur aan in een gesprek.4. Zet regelmatig zaken op een rijtje	
Doorvragen	<ol style="list-style-type: none">1. Vragen om verduidelijking2. Vragen om meer uitleg of diepgang.	

Variaties

Je kunt ook een echt gesprek observeren in de rol van persoon C of tijdens een gesprek de rol van persoon B oefenen door de LSD-regels te gebruiken.