"Heart Math" Ενστικτώδης [Ενεργητική] Ακρόαση

Φύλλο εργασίας

Υπάρχουν τρία επίπεδα στην αποτελεσματική ακρόαση:

Επίπεδο λέξεων — τι λέγεται όντως

Επίπεδο συναισθήματος — το συναίσθημα πίσω από τις λέξεις

Επίπεδο ουσίας — η πραγματική σημασία των λεγομένων

Προτεινόμενα θέματα:

- Ποια είναι μία από τις πιο αστείες εμπειρίες που έζησες τον τελευταίο χρόνο;
- Ποια ήταν η πιο τρομακτική εμπειρία σου τον τελευταίο χρόνο και πώς ξεπέρασες τον φόβο;

- Ποιο ήταν το πιο σημαντικό μάθημα που έλαβες τον τελευταίο χρόνο;
- Ποιο ήταν το μεγαλύτερο ρίσκο που πήρες τον τελευταίο χρόνο;
- Ανάφερε έναν στόχο που θες να επιτύχεις.
- Ανάφερε ένα στοιχείο που κανείς δεν γνωρίζει για εσένα!