



Luisterprofiel

Verbindend communiceren



1

DOEL

Bewustzijn over jezelf vergroten en reflecteren op je manier van luisteren.

2

BENODIGDHEDEN

- Pen en papier (of notities op gsm)
- Duur 20 minuten

3

BESCHRIJVING



Deelnemers staan even stil bij deze instructies:

“Let op je ademhaling: adem in en adem uit. Ontspan. Merk je lichaam op en ontspan je spieren. Rek even uit of verander je houding indien nodig. Rug recht, schouders los. Open je aandacht: maak contact met je hoofd én je hart voordat je start.”

Deelnemers zoeken een partner.

Ze stellen elkaar deze vragen:

- Als wat voor soort luisteraar denk je dat andere mensen jou beschouwen?
- Als wat voor soort luisteraar zou je willen dat andere mensen jou zien?

Deelnemers delen kort wat ze hebben opgemerkt en ontdekt.

4

REFLECTIE

Deelnemers beantwoorden (en noteren) beide vragen:

- Wat heb ik ontdekt na deze activiteit?
- Wat heeft het met mij gedaan?

5

TIP EN BRON

<https://www.stop-polarization.eu>

