



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Avizat,
Manager proiect,
Conf. univ. dr. Cristian MARINĂȘ

„ Cum să înveți să asculți mai bine”

Material de învățare online realizat în cadrul proiectului
Practică inteligent dezvoltarea ta - PRIDE-U

Elaborat de:
Roxana Ioana MUNTEANU
EXPERT DEZVOLTARE MATERIALE DE ÎNVĂȚARE 3

Aprilie 2022



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Descrierea cursului și obiectivele de învățare

Când ai ascultat ultima dată pe cineva? Cu adevărat ascultat, fără să te gândești la ce să spui în continuare, fără să arunci o privire în jos la telefon sau fără să sari pentru a-ți oferi propria opinie?

Și când a fost ultima dată când cineva te-a ascultat cu adevărat pe tine? A fost atât de atent la ceea ce spuneai și cum spuneai încât te-ai simțit cu adevărat înțeles?

În acest curs, vei învăța strategii pentru îmbunătățirea abilităților de ascultare. În primul rând, vei descoperi cum răspunde creierul nostru atunci când suntem angajați în conversație. Vei obține apoi cele mai bune practici pentru o ascultare eficientă, inclusiv crearea mediului potrivit, implicarea curiozității, susținerea — mai degrabă decât schimbarea — conversației și îmbrățișarea tăcerii.

Obiective

După ce finalizează acest curs, participanții vor fi capabili să:

- identifice modalități de a deveni un ascultător mai bun,
- folosească limbajul corpului pentru a reflecta o atitudine pozitivă de ascultare,
- creeze o mentalitate de ascultare,
- construiască relații pentru a crea o experiență de comunicare autentică,
- identifice problemele comune de ascultare și soluțiile.

Cuprinsul cursului:

- Arta pierdută a ascultării
- Conexiunea
- Ascultă mai mult decât cuvintele
- Crează un mediu pentru ascultare
- Nu-i ascultăm pe cei care contează mai mult
- Hrănește-ți curiozitatea
- Susține curiozitatea
- Ai auzit? Bârfa e chiar bună



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

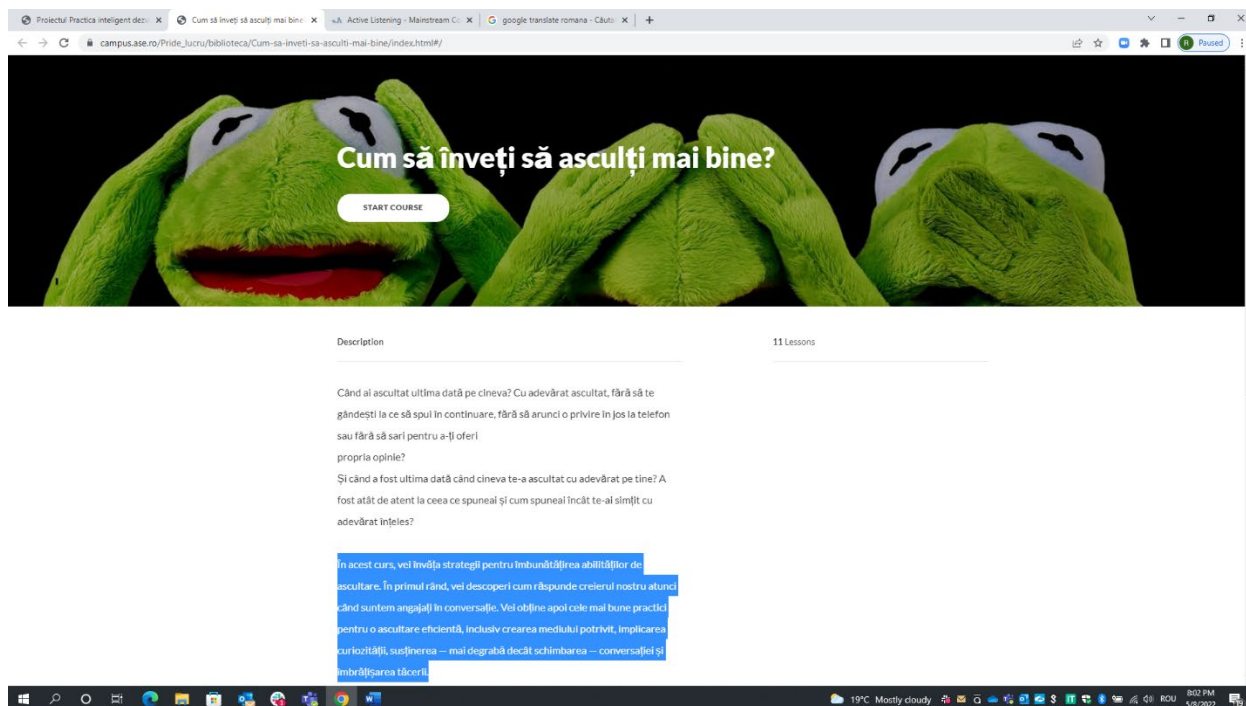
Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

- Dialogul tău interior
- Îmbrățișează tăcerea
- Concluzii

Cursul este disponibil pentru studenții înscriși în grupul țintă pe platforma on-line a proiectului, putând fi accesat de către fiecare student doar după autentificare.

https://campus.ase.ro/pride_lucru/index.asp





Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum să înveți să asculți mai bine?

0% COMPLETE

Lesson 1 of 8

Arta pierdută a ascultării

Imaginează-ți

În timp ce îți prânzi cu o prietenă observi că nu prea pare în apele ei. "Totul este în regulă?" întrebi, ronțâind din felia de pizza. „Nu știu”, spune ea. „M-am săturat de șeful meu în ultima vreme.”

Fă clic pe săgețile de mai jos pentru a vedea cum ai putea răspunde.

“Uf, știu exact cum te simți – șefa mea este cea mai rea. Chiar zilele trecute, ea...”



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum să înveți să asculți mai bine?

ON COMPLETE

Arta pierdută a ascultării

- Conștientizarea
- Ascultă mai mult decât cuvintele
- Crează un mediu pentru ascultare
- Nu-l ascultăm pe cel care conștientizează mai mult
- Hrănește-ți curiozitatea
- Susține conversația
- Ai auzit? Bărbații și femeile
- Dialogul tău interior
- Îmbrașează tăcerea
- Concluzii

Ai folosi vreunul dintre aceste răspunsuri? Mulți dintre noi încearcă să empatizeze: „Uf, știu exact cum te simți.” Sau, oferim imediat sfaturi: „Știi ce ar trebui să faci?” Dar aceste răspunsuri bine intenționate (și obișnuite) au un defect fatal: nu prea implică o ascultare activă.

Ce este ascultarea și de ce este importantă?

Ascultarea este modul în care învățăm, ne conectăm, cooperăm, empatizăm și creștem ca indivizi. Este esențială pentru orice relație de succes – personală, profesională și politică.

“ Natura le-a dat oamenilor o singură limbă și două urechi, ca să-i ascultăm pe ceilalți de două ori mai mult decât vorbim.”

Filosoful grec Epictet

O ascultare activă este critică pentru construirea de relații satisfăcătoare, îmbunătățirea abilităților de rezolvare a problemelor și îmbogățirea înțelegerii noastre despre lumea din jur.



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum să înveți să asculți mai bine?

ON COMPLETE

Arta pierdută a ascultării

- Conexiunea
- Ascultă mai mult decât cuvintele
- Creează un mediu pentru ascultare
- Nu-l ascultăm pe cel care contează mai mult
- Hrănește-ți curiozitatea
- Susține conversația
- Al auzit? Bărfa e chiar bună
- Dialogul tău interior
- Îmbrațează tăcerea
- Concluzii

Riscurile inabilității de a-i asculta pe ceilalți

Explorează cardurile pentru exemple despre ceea ce se poate întâmpla atunci când nu ascultăm și ratăm mesajul celorlalte persoane.

Prieten sau membru al familiei

Client potențial

Doctori și pacienți

Ți s-a întâmplat? Gândește-te la un moment în care cineva nu ți-a acordat toată atenția. Poate că a fost un coleg care a petrecut mai mult timp privind și laptopul decât ascultând update-ul făcut de tine. Sau, o persoană semnificativă care te-a întrerupt la jumătatea propoziției pentru că avea alte lucruri de făcut. Experiența v-a întărit sau slăbit relația?



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum să înveți să ascuți mai bine?

9% COMPLETE

- Arta pierdută a ascultării
- Conexiunea
- Ascultă mai mult decât cuvintele
- Creează un mediu pentru ascultare
- Nu-l ascultăm pe cel care contează mai mult
- Hrănește-ți curiozitatea
- Susține conversația
- Al auzi? Bărfa e chiar bună
- Dialogul tău interior
- Îmbrașează tăcerea
- Concluzii

Cum reacționează creierul nostru atunci când ascuțăm

Înainte de a aprofunda strategiile de ascultare, să examinăm ce se întâmplă în capul nostru când ascuțăm. Undele noastre cerebrale sunt un indicator puternic al înțelegerii și al conectării cu ceilalți. De exemplu, dacă „ai făcut clic” cu cineva imediat, este posibil ca undele tale cerebrale să fie fost literalmente sincronizate cu cele ale altei persoane. Te-ai simțit confortabil, de parcă v-ați cunoscut de mult timp.

Dar de ce se întâmplă asta?

Ce ne spune neuroștiința despre modul în care ascuțăm

Citește mai jos rezultate a două studii ce au implicat analiza undelor cerebrale și conexiunea lor cu procesul de comunicare.

Rezultatele studiului 1 +

Rezultatele studiului 2 +

CONTINUĂ

Google Chrome

Facebook

Oana Dobre to De fete: Nu știu, n-am făcut

www.facebook.com

18°C Mostly cloudy

8:28 PM

5/8/2022



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Proiectul Practică inteligent dezvoltarea ta - PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum să înveți să asculți mai bine?

10% COMPLETE

Arta pierdută a ascultării

Conexiunea

Ascultă mai mult decât cuvintele

Crează un mediu pentru ascultare

Nu-l ascultăm pe cel care vorbește mai mult

Hărârește-ți curiozitatea

Susține conversația

Ai auzit? Bărbați e chiar bună

Dialogul tău interior

Îmbrațează tăcerea

Concluzii

Lesson 3 of 8

Ascultă mai mult decât cuvintele

Rolul comunicării nonverbele

Imaginează-ți asta: stai în culise cu colegul tău, George, care este pe cale să facă o prezentare unei fațe unui grup de oameni. „O să te descurci grozav!” șoptești. Dând din cap, George râsuflă sacadat. Observi că mâinile îi tremură în timp ce își adună notițele și urcă pe scenă.

18°C Mostly cloudy 8:33 PM 5/8/2022



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Proiectul Practică inteligent dezvoltarea ta - Cum să înveți să ascuți mai bine - Active Listening - Mainstream C - google translate romana - Cluti -

campus.aee.ro/Practica-inteligenta/Cum-sa-inveti-sa-asculi-mai-bine/index.html#/lessons/KCu253cUSi4ndWvH8zic39Mut7T4Ro

Cum să înveți să ascuți mai bine?

10% COMPLETE

- Arta pierdută a ascultării
- Conexiunea
- Ascultă mai mult decât cuvintele
- Crează un mediu pentru ascultare
- Nu-l ascultăm pe cel care contează mai mult
- Hrănește-ți curiozitatea
- Susține conversația
- Ai auzit? Bărba e chiar bună
- Dialogul tău interior
- Îmbrașează tăcerea
- Concluzii

Comunicare Verbală vs. Nonverbală

Mulți dintre noi ne concentrăm mai degrabă pe ceea ce spun oamenii decât pe modul în care o spun. Cu toate acestea, cuvintele joacă un rol surprinzător de mic în comunicarea noastră generală. Diagrama de mai jos prezintă rolul cuvintelor, împreună cu limbajul corpului și tonul vocii, în modul în care interacționăm cu ceilalți.

Componentă	Pondere (%)
Limbajul corporal	55%
Tonul vocii	38%
Cuvintele	7%

Conform cercetărilor - și așa cum se arată în graficul de mai sus - comunicarea nonverbală este cel mai important indicator a ceea ce gândește și simte cineva cu adevărat. În timp ce cuvintele reprezintă doar 7% din comunicarea noastră generală, expresiile faciale transmit aproximativ 55% din conținutul emoțional al unui mesaj rostit, iar tonul vocii acoperă restul de 38%.



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum să înveți să asculți mai bine?

100% COMPLETE

Bune practici pentru înțelegerea comunicării nonverbală

Deci, ce putem face pentru a îmbunătăți comunicarea nonverbală? Apasă pe săgețile de mai jos pentru a afla două posibile strategii

Strategia 1

Evitarea distragerii

Pentru început, evită distragerile. Evită să te uiți pe fereastră sau să îți verifici telefonul în timp ce asculți pe cineva, deoarece s-ar putea să omiți indicii nonverbală esențiale. Ține telefonul în buzunar/geantă și participă la interacțiunile față în față pentru a îmbunătăți



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/13138



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/13138

Cum să înveți să asculți mai bine?
27% COMPLETE

- Arta pierdută a ascultării
- Conexiunea
- Ascultă mai mult decât cuvintele
- Crează un mediu pentru ascultare**
- Nu-i ascultăm pe cei care contestă mai mult
- Hrănește-ți curiozitatea
- Susține conversația
- Al auzi? Bărbații e chiar bună
- Dialogul tău interior
- Îmbrașează tăcerea
- Concluzii

Mediul ideal pentru a asculta

Deși cei mai mulți dintre noi cunoșc mediile noastre ideale de ascultare, din păcate, acestea nu sunt întotdeauna disponibile. Birourile și casele aglomerate și zgomotoase descurajează conversația de calitate.

Cu cât ești bombardat de mai mulți stimuli senzoriali, cu atât este mai greu să asculți

Fie că mănâncăm într-un restaurant zgomotos sau că ascultăm muzică acasă la un volum redus, mediul în care trăim ne oferă o mulțime de elemente de distragere. Crezi că este suficient să nu bagi în seamă zgomotul de fond, dar știința spune că abilitatea de a face mai multe lucruri deodată este o iluzie. Fiecare nou stimul senzorial îți diminuează atenția și capacitatea de a asculta.

Încerci să faci mai multe lucruri deodată? Este posibil să crezi neintenționat un mediu de ascultare dificil.

Locul 1 la factori de distragere - telefonul mobil



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum să înveți să asculți mai bine?
27% COMPLETE

- Arta pierdută a ascultării
- Conedunna
- Ascultă mai mult decât cuvintele
- Crează un mediu pentru ascultare**
- Nu-l ascultăm pe cel care contează mai mult
- Hrăneste și curiozitatea
- Susține conversația
- Ai auzit? Bărbații și femeile
- Dialogul tău interior
- Îmbrașează tăcerea
- Concluzii

Locul 1 la factori de distragere - telefonul mobil

Dintre toate distragerile din mediul în care trăim, telefoanele sunt printre cele mai rele. Psihologii de la Universitatea din Essex au descoperit că simpla prezență a unui telefon pus pe mod Silent pe masă îi face pe cei care stau în jurul mesei să se simtă mai deconectați și mai puțin înclinați să vorbească despre ceva important sau semnificativ, temându-se de întrerupere dacă o fac. Acest lucru creează un cerc vicios: prezența unui telefon îi face pe oameni să vorbească despre lucruri care nu merită ascultate, ceea ce te face mai probabil să nu mai asculți și să te uiți la telefon, ceea ce degradează și mai mult conversația și tot așa...

Crează un mediu optim

Așadar, dacă vrei să asculți cu adevărat, caută un mediu liniștit, fără distrageri. Încearcă următoarele pentru a minimiza distragerile atunci când vorbești cu alții:



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum să înveți să asculți mai bine?

27% COMPLETE

- Arta pierdută a ascultării
- Conștientizarea
- Asculta mai mult decât cuvintele
- Crează un mediu pentru ascultare**
- Nu-i ascultăm pe cei care contează mai mult
- Hrănește-ți curiozitatea
- Susține conversația
- Al auzi? Bărba e chiar bună
- Dialogul tău interior
- Îmbrașează tăcerea
- Concluzii

Crează un mediu optim

Așadar, dacă vrei să asculți cu adevărat, caută un mediu liniștit, fără distrageri. Încearcă următoarele pentru a minimiza distragerile atunci când vorbești cu alții:

- Cheamă pe cineva în biroul tău și pune computerul pe modul Sleep.
- Alege restaurante mai liniștite și păstrează telefonul pe modul Silent și nu la vedere.
- Găsește o bancă într-o zonă liniștită a parcului, fă o plimbare pe o stradă liniștită, împreună cu interlocutorul tău.

Atenție: indicatorii vizuali pot crește, de asemenea, nivelul de stres în timpul conversației. Procesarea expresiilor faciale ale cuiva crește încălzirea noastră mentală. De aceea, conversațiile intense pot fi copleșitoare dacă te uiți direct la cineva. În schimb, adu în discuție subiecte emoționale în timp ce conduci, gătești sau îndeplinești alte sarcini. Această atenționare a semnalelor vizuale încurajează un schimb mai deschis și mai onest.

În timp ce mediul nostru poate contribui la o ascultare slabă, propriile noastre alegeri joacă și ele un rol. În lecția următoare, vom vedea de ce unii dintre noi nu îi ascultă, în special pe cei care contează cel mai mult în viața noastră.



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/13138

Lesson 5 of 8

Nu-i ascultăm pe cei care contează mai mult

36% COMPLETE

- Arta pierdută a ascultării
- Conexiunea
- Ascultă mai mult decât cuvintele
- Crează un mediu pentru ascultare
- Nu-i ascultăm pe cei care contează mai mult**
- Hrănește-ți curiozitatea
- Susține conversația
- Ai auzit? Bărbații și femeile
- Dialogul tău interior
- Îmbrașează tăcerea
- Concluzii

„Nu mă ascultă!”

„Lasă-mă să termin!”

„Nu asta am spus!”

Sună cunoscut?

După „Te iubesc”, acestea sunt printre cele mai frecvente refrene în relațiile apropiate. Deși ai putea crede că sunt mai multe șanse să ascuți o

persoană dragă decât un străin, de fapt...



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Proiectul Practică inteligent dezvoltarea ta - PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum să înveți să asculți mai bine?

36% COMPLETE

- Arta pierdută a ascultării
- Comedierea
- Ascultă mai mult decât cuvintele
- Creează un mediu pentru ascultare
- Nu-l ascultăm pe cel care contează mai mult
- Hărâște-ți curiozitatea
- Susține conversația
- Al auzi? Bărfa e chiar bună
- Dialogul tău interior
- Îmbrățișează tăcerea
- Conduzi!

I'm not listening.

Gândește-te la cineva pe care îl cunoști bine - un soț, un frate sau cel mai bună prietenă, poate. Știi care este mâncarea sau emisiunea lor preferată, cea mai mare frică sau cele mai profunde speranțe și vise? Aveți tendința să vă terminați propozițiile unul celuilalt?

În timp ce probabil ați petrecut timp vorbind și cunoscându-vă unul pe altul la începutul relației voastre, curiozitatea față de cei dragi și prietenii noștri cei mai apropiați tinde să scadă în timp. Credem că știm tot ce trebuie să știm, așa că investim mai puțin timp ascultând.

Prejudecata de apropiere-comunicare

Când credem că știm bine pe cineva, avem tendința de a face presupuneri cu privire la interesele, nevoile sale și dorințele sale - un fenomen cunoscut sub numele de **prejudecată de apropiere-comunicare**.

Soții, de exemplu, răspund la întrebări sau iau decizii unul pentru celălalt. Ții s-a întâmplat până acum să primești cel mai neinspirat cadou tocmai de la acea persoană care ar trebui să te cunoască cel mai bine?

Părinții fac greșeli similare, presupunând că știu ce le place sau nu copiilor. Oricât de minunate sunt intimitatea și familiaritatea, ele ne fac să **supraestimăm capacitatea noastră de a-i citi pe cei mai apropiați nouă**.



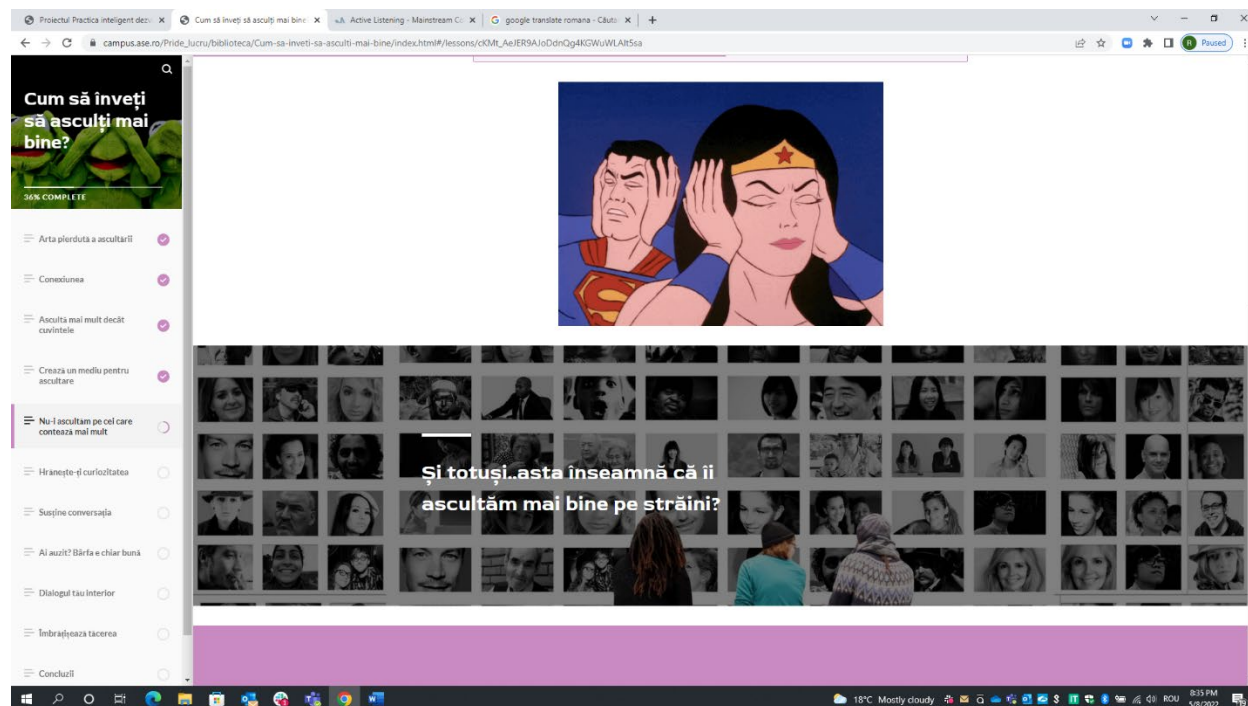
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/13138





Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum să înveți să asculți mai bine?
36% COMPLETE

- Arta pierdută a ascultării
- Conexiunea
- Ascultă mai mult decât cuvintele
- Crează un mediu pentru ascultare
- Nu-l ascultăm pe cel care contează mai mult**
- Înțelege-ți curiozitatea
- Susține conversația
- Ai auzit? Bărbații e chiar bună
- Dialogul tău interior
- Îmbrațează tăcerea
- Concluzii

A depune un efort conștient de a-i asculta pe aceia care ne sunt mai puțin apropiați aduce un set diferit de prejudecăți, și ele înrădăcinate în presupuneri false. În special...

Click to file

1 of 2

Există o relație inversă între semnalizare și ascultare.

Vegans DO IT better!

18°C Mostly cloudy 8:42 PM 5/8/2022



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum să înveți să asculți mai bine?

De ce să-i mai asculți pe oamenii când îi poți doar căuta pe Google? O pagină de Facebook, un feed pe Instagram sau un profil LinkedIn par să-ți spună tot ce vrei să știi.

În societatea noastră din ce în ce mai deconectată, oamenii au devenit mult mai vizibili și mai vocali cu privire la afilierile lor - în special afilierile lor politice și ideologice - într-un efort de a stabili rapid loialitate și relații. Aceste afilierii oferă un sentiment de apartenență și, de asemenea, genul de principii directoare oferite cândva de religiile organizate, care și-au pierdut adeptii în ultimul timp.

Cum poți depăși aceste bias-uri?

Așadar cum poți evita prejudecățile de apropiere-comunicare și să-ți păstrezi relațiile sănătoase? **Înțelegerea faptului că nimeni nu este azi la fel cum era ieri - sau cum va fi mâine - este un început.**



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/13138

Cum să înveți să asculți mai bine?

45% COMPLETE

- Arta pierdută a ascultării
- Conexiunea
- Ascultă mai mult decât cuvintele
- Crează un mediu pentru ascultare
- Nu-i ascultăm pe cei care contestă mai mult
- Hrănește-ți curiozitatea**
- Susține conversația
- Al auzi? Bărba e chiar bună
- Dialogul tău interior
- Îmbrașează tăcerea
- Concluzii

Care dintre recomandările de mai jos crezi că te poate ajuta cel mai mult să fii un ascultător mai bun?

- ☐ Fă contact vizual
- ☐ Nu intrerupe
- ☐ Reformulează și rezumă ce a spus interlocutorul
- ☐ Fii autentic
- ☐ Pune întrebări deschise.

SUBMIT



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Proiectul Practică inteligent dezvoltarea ta - PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum să înveți să ascuți mai bine?

45% COMPLETATE

- Arta pierdută a ascultării
- Conexiunea
- Ascultă mai mult decât cuvintele
- Creează un mediu pentru ascultare
- No-i ascultăm pe cei care contestă mai mult
- Hrănește-ți curiozitatea**
- Susține conversația
- Al auzit? Bărbații e chiar bună
- Dialogul tău interior
- Îmbrățișează tăcerea
- Concluzii

Ascultarea necesită, mai mult decât orice, curiozitate. Toți am fost la un moment dat curioși. Când erai mic, totul era nou, așa că îți manifestai curiozitatea față de tot și de toată lumea. Copiii mici pun un milion de întrebări, uneori întrebări jenante și personale.

„Toți ne naștem oameni de știință. Este doar regretabil că, cei mai mulți oameni pierd asta pe parcurs. Am fost doar norocos să pot menține curiozitatea și entuziasmul de a experimenta și de a învăța”

Eric Betzig, fizician, câștigător al Premiului Nobel pentru Chimie pentru rolul său în dezvoltarea unui microscop de înaltă rezoluție

Studiiile arată că acei copii și adulți care sunt în relații de atașament sănătoase, tind să fie mai curioși și mai deschiși la informații noi decât oamenii care nu sunt. Este un alt principiu al teoriei atașamentului acela că, dacă ai pe cineva în viața ta care te ascultă și de care te simți conectat, cu atât te simți mai în siguranță când ieși în lume și interacționezi cu ceilalți. Știi că total va fi bine chiar dacă auzi sau vezi ceva care te supără pentru că, undeva, ai pe cineva, în care poți avea încredere.

Când celălalt nu e interesat

Imaginează-ți că încerci să spui o poveste cuiva care era evident disinteresat. Ochii lui pleacă în altă parte.

18°C Mostly cloudy 8:41 PM 5/8/2022



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum să înveți să asculți mai bine?
45% COMPLETE

- Arta pierdută a ascultării
- Conexiunea
- Ascultă mai mult decât cuvintele
- Creează un mediu pentru ascultare
- Nu-l ascultăm pe cel care conținea mai mult
- Hraneste-ți curiozitatea**
- Susține conversația
- Ai auzit? Bărfa e chiar bună
- Dialogul tău interior
- Îmbrașează tăcerea
- Concluzii

Când celălalt nu e interesat

Imaginează-ți că încerci să spui o poveste cuiva care era evident dezinteresat: ochii i se plimbă prin camera, cască și se joacă cu pixul. Cum te simți? Foarte probabil că debitul tău verbal a scăzut, începi să omiți detalii sau chiar să bolborosești informații irelevante în efortul de a îi recăpăta atenția. În cele din urmă, probabil că te oprești și părăsești conversația cu sentimentul clar că interlocutorul tău e antipatic.

Ascultătorii atenți vs. neatenți

Să analizăm ce au descoperit cercetătorii de la Universitatea din Utah despre ascultătorii neatenți versus cei atenți. Ce impact are fiecare tip de ascultător asupra unui emițător? Explorează cardurile de mai jos pentru a-ți verifica înțelegerea.

Ascultătorii neatenți

Ascultătorii atenți



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum să înveți să asculți mai bine?
45% COMPLETE

Arta pierdută a ascultării
Conștientizarea
Ascultă mai mult decât cuvintele
Creează un mediu pentru ascultare
Nu-i ascultăm pe cei care contestă mai mult
Hrănește-ți curiozitatea
Susține conversația
Ai auzit? Bărbați și femei
Dialogul tău interior
Îmbrațestează tăcerea
Concluzii

Dacă refuzi să asculți pe cineva pentru că tu crezi că acea persoană este plictisitoare sau nu merită timpul tău, **tu o faci să fie așa**. Pe de altă parte, dacă demonstrezi un interes pentru cineva, fiind atent, va fi mai probabil să descoperi o persoană interesantă.

Cum să-ți arăți interesul față de ceilalți

Demonstrează interes față de ceilalți, fiind curios acum și aici, în momentul interacțiunii sau chiar învățând despre ei în prealabil. În timpul conversației, încearcă să afli ce îi entuziasmează. Nu contează dacă este colecția lor de șervetele sau timbre; dacă sunt pasionați de asta, va fi interesant să îi asculți. Iar curiozitatea ta va da roade.

"Îți poți face mai mulți prieteni în două luni devenind interesat de alți oameni decât poți în doi ani încercând să-i faci pe alții să se intereseze de tine"

- Dale Carnegie, autor *How to Win Friends and Influence People*



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

The screenshot shows a web application interface for a listening exercise. The interface is in Romanian and features a sidebar with a list of exercises, a main content area with a video player and text, and a bottom section for answers.

Sidebar (Left):

- Cum să înveți să ascuți mai bine? (55% COMPLETE)
- Arta pierdută a ascultării
- Conesdunea
- Ascuți mai mult decât cuvintele
- Crează un mediu pentru ascultare
- Nu-l ascuțim pe cel care conștea mai mult
- Hrănește-ți curiozitatea
- Susține conversația
- Ai auzit? Bărba e chiar bună
- Dialogul tău interior
- Îmbrațuează tăcerea
- Concluzii

Main Content Area:

Imaginează-ți

Colegul tău îți spune: „Căinele meu a fugit săptămăna trecută și a durat trei zile să-l gălesc”.

Cum ai răspunde dacă cineva ți-ar împărtăși aceste informații? Întoarce cardurile de mai jos pentru două răspunsuri posibile.

Answers Section:

- Răspunsul #1
- Răspunsul #2

Bottom Right:

Google Chrome

Facebook

Elena Munteanu to De fete: Si inghetata e chiar lângă. cred că tot a lor

www.facebook.com



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Proiectul Practică inteligent dezvoltarea ta - Cum să înveți să ascuți mai bine - uA Active Listening - Mainstream Co - google translate romana - Cădu: X

campus.ase.ro/Practica/biblioteca/Cum-sa-inveti-sa-asculi-mai-bine/index.html#lessons/5f2f8WLD0n9330FUbomw7CD07CVIN

Cum să înveți să ascuți mai bine?
55% COMPLETE

- Arta pierdută a ascultării
- Conexiunea
- Asculta mai mult decât cuvintele
- Creează un mediu pentru ascultare
- Nu-l ascultăm pe cel care contează mai mult
- Hrănește-ți curiozitatea
- Susține conversația
- Al auzi? Bărfa e chiar bună
- Dialogul tău interior
- Îmbrățișează tăcerea
- Concluzii

Ambele răspunsuri par perfect acceptabile. Ambele sunt legate de mesajul vorbitorului. Cu toate acestea, una dintre opțiuni face ca un vorbitor să se simtă înțeles - cealaltă, mai puțin.

Răspunsuri de redirecționare vs. răspunsuri de susținere

În conversație, există două tipuri de răspunsuri.

Răspunsurile care schimbă direcția conversației și focusează atenția departe de vorbitor, către interlocutor.

Pe de altă parte, **răspunsurile de sprijin** încurajează vorbitorul să continue să împărtășească, pentru a ajuta o mai bună înțelegere.

Să revedem scenariul despre câinele colegului tău. Extinde rândurile de mai jos pentru a afla care răspuns este un răspuns de redirecționare și care este unul de susținere:

Răspunsul #1	+
Răspunsul #2	+

Verifică-ți înțelegerea

Finalizează activitatea de sortare de mai jos pentru a-ți verifica înțelegerea și învățarea.



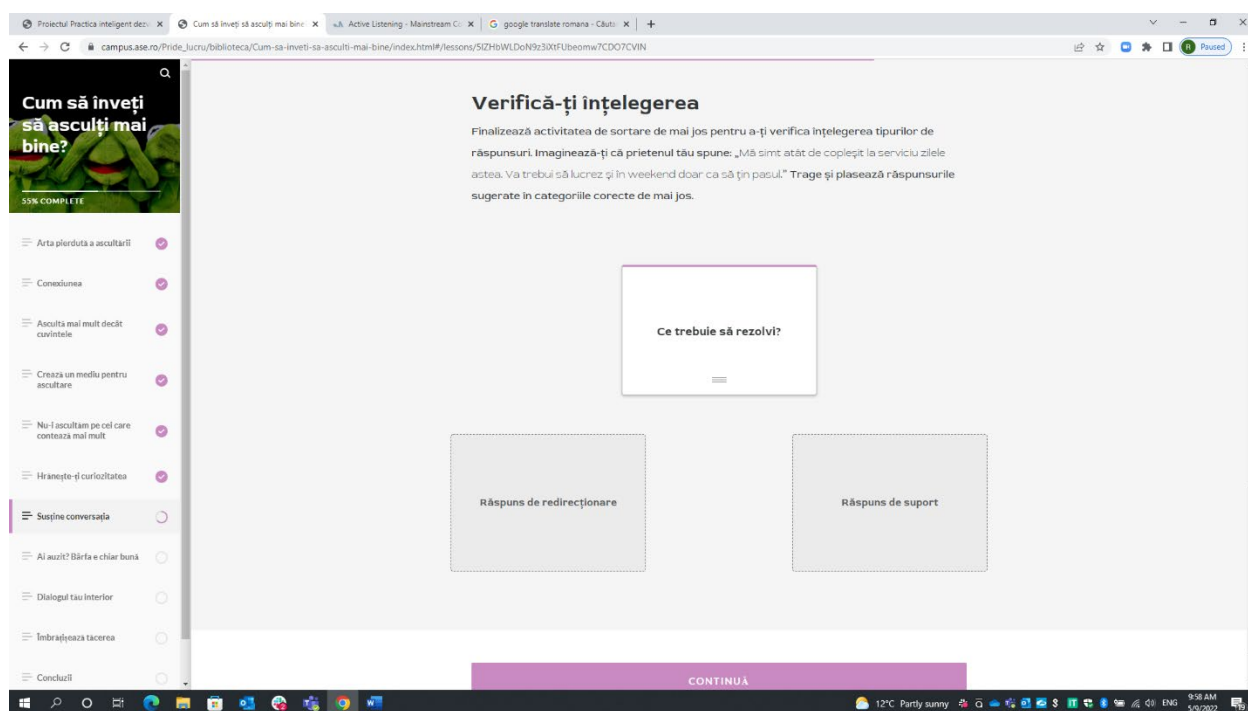
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/13138





Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Proiectul Practica inteligent dezvoltarea ta

Cum să înveți să asculți mai bine

Active Listening - Mainstream C

google translate română - Căut

campus.aee.ro/PracticaInteligenta/biblioteca/Cum-sa-inveti-sa-asculti-mai-bine/index.html#/lessons/vsbdqBkIs-AMpgCHYXGuU7f5AJ-tz

Lesson 8 of 9

Ai auzit? Bârfa e chiar bună

64% COMPLETE

- Arta pierdută a ascultării
- Conexiunea
- Asculta mai mult decât cuvintele
- Crează un mediu pentru ascultare
- Nu-l ascultăm pe cel care contează mai mult
- Hărâște-ți curiozitatea
- Susține conversația
- Ai auzit? Bârfa e chiar bună**
- Dialogul tău interior
- Îmbrațează tăcerea
- Concluzii

Bârfa are o reputație proastă

Bârfa – definită ca cel puțin două persoane care vorbesc despre cineva care este absent – are o conotație negativă.

Chiar și așa, bârfa cuprinde până 2/3 din conversația adulților. Dărbații o fac la fel de mult ca și femeile, iar copiii sunt deja adepți înfocați până ajung la vârsta școlară.

12°C Partly sunny 9:58 AM 5/9/2022



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum să înveți să ascuți mai bine?

64% COMPLETE

- Arta pierdută a ascultării
- Conedlunea
- Asculă mai mult decât cuvintele
- Creează un mediu pentru ascultare
- Nu-i ascultăm pe cei care contează mai mult
- Hrăneste-ți curiozitatea
- Susține conversația
- Ai auzit? Bârfa e chiar bună
- Dialogul tău interior
- Îmbrațoează tăcerea
- Concluzii

3 cercetări privind bârfa

Chiar și știința tinde să valideze beneficiile bârfei, iată trei descoperiri pe care cercetătorii le-au făcut despre bârfe:

- Poate incuraja comportamente pozitive și poate îmbunătăți stima de sine.** Cercetătorii olandezi au descoperit că ascultarea de bârfe pozitive i-a făcut pe oameni să încerce să se comporte similar, iar bârfele negative i-au făcut pe oameni să se simtă mai bine cu ei înșiși.
- Ne învață lecții valoroase.** Un alt studiu a arătat că, cu cât ești mai șocat sau surprins de bârfe, cu atât mai probabil vei învăța o lecție din asta.
- Incurajează o mai mare cooperare și împiedică comportamentul egoist.** Cercetătorii de la Stanford și UC Berkeley au descoperit că subiecții bârfeau cu ușurință despre jucătorii care nu inspirau încredere în timp ce jucau un board game. Acest lucru i-a determinat pe trișori să nu mai trișeze pentru a recăștiga bunăvoința celorlalți. Cercetătorii au concluzionat că organizațiile care permit membrilor să bârfească vor fi mai cooperante și pot descuraja egoismul mai bine decât cele care nu o fac.



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum să înveți să asculți mai bine?
64% COMPLETE

- Arta pierdută a ascultării
- Conexiunea
- Ascultă mai mult decât cuvintele
- Creează un mediu pentru ascultare
- Nu-l ascultăm pe cel care contează mai mult
- Hrănește-ți curiozitatea
- Susține conversația
- AI auzit? Bărba e chiar bună**
- Dialogul tău interior
- Îmbrățișează tăcerea
- Concluzii

Contribuția la simțul moral

Integritatea și caracterul nu sunt lucruri cu care te naști; se dezvoltă zi de zi prin alegerile pe care le faci și asta include foarte mult pe cine și cât de bine alegi să asculți. Comportamentul etic necesită să ții cont de modul în care cuvintele și acțiunile tale îi afectează pe ceilalți și nu poți înțelege asta fără să asculți. Într-un context pur practic și evolutiv, am supraviețuit ca specie prin cooperare în timp ce căutam hrană și vânam. Oamenii timpurii au trebuit să asculte și să colaboreze dacă nu voiau să moară.

În lecția următoare, ne vom uita la o altă strategie pentru o ascultare eficientă: **susținerea dialogului intern.**

CONTINUĂ



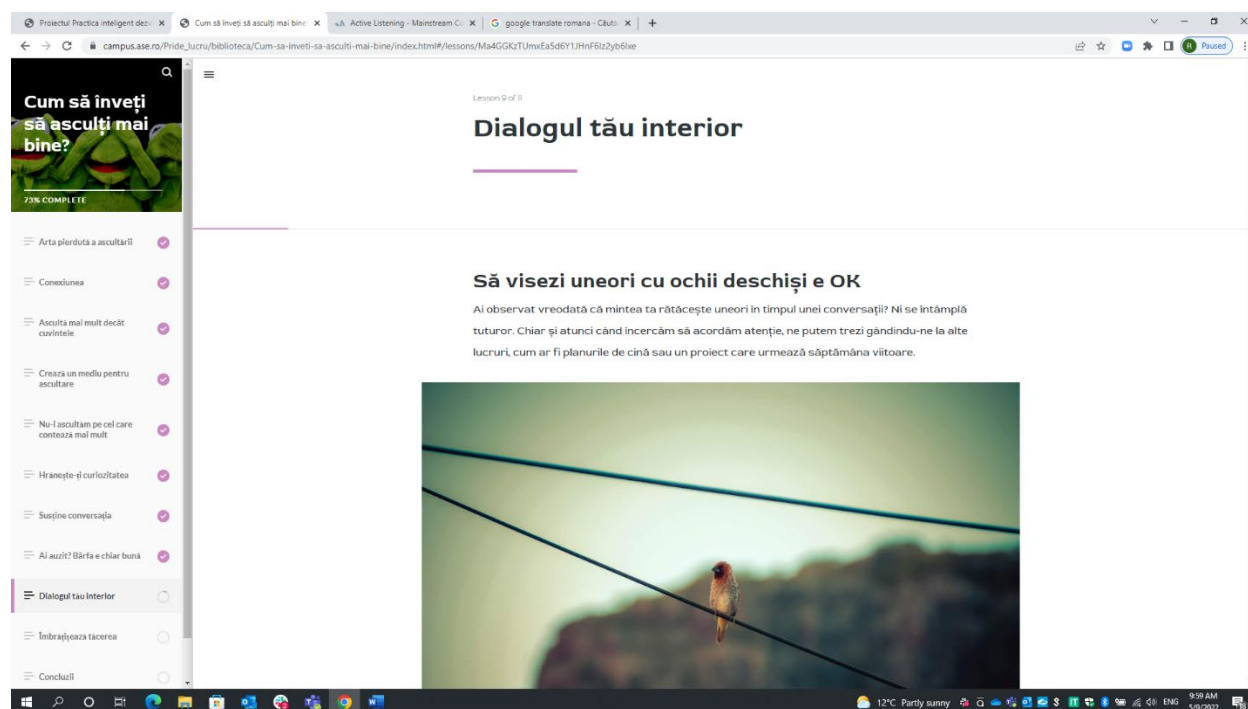
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/13138



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/13138

Cum să înveți să ascuți mai bine?

75% COMPLETE

- Arta pierdută a ascultării
- Conexiunea
- Ascultă mai mult decât cuvintele
- Crează un mediu pentru ascultare
- Nu-i ascultăm pe cei care contestă mai mult
- Hrănește-ți curiozitatea
- Susține conversația
- Ai auzit? Bărba e chiar bună
- Dialogul tău interior
- Îmbrațezează tăcerea
- Concluzii

Stăpânirea unui dialog intern prin auto-conștientizare

Pe lângă monitorizare, atunci când ți se întâmplă ca dialogul tău intern să scape de sub control, o altă strategie pentru a-ți îmbunătăți capacitatea de ascultare este dezvoltarea unei mai mari conștientizări. Cercetările indică faptul că oamenii cu un grad ridicat de conștientizare de sine sunt mai buni ascultători, în parte pentru că știu ce îi face să tragă concluzii greșite – astfel, este mai puțin probabil să facă acest lucru.

De exemplu, ia în considerare modul în care ai putea interpreta afirmația de mai jos. Apoi, întoarce cardul pentru două interpretări posibile.

De exemplu:
Cineva îți spune că ținuta
ta este "originală."

Click to flip



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Proiectul Practică inteligent dezvoltarea ta - PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum să înveți să asculți mai bine?

82% COMPLETE

Lesson 10 of 11

Îmbrățișează tăcerea

"Tăcerea ciudată" poate fi un lucru bun

Majoritatea oamenilor din culturile occidentale evită tăcerile în timpul conversațiilor. Cunoscute sub numele de „timp mort”, liniștea în conversație nu durează adesea mult.

O umplem cu întrebări, glume, povești și alte comentarii. De fapt, cercetătorii au descoperit că golurile în conversație sunt de obicei la fel de scurte cât ai clipi din ochi sau chiar inexistente, deoarece oamenii se interup unii pe alții frecvent.

Cu toate acestea, a nu permite tăcerea în conversație poate fi problematic. De ce?

De ce e bine să așteptăm o clipă înainte de a răspunde

Unii oameni interpretează un răspuns rapid ca fiind semnul unei minți ascuțite. Cu toate acestea, când sari prea rapid cu un răspuns, îi poți împiedica pe oameni să se exprime pe deplin. De multe ori, pauzele sunt doar pentru ca cealaltă persoană să-și adune gândurile și emoțiile înainte de a continua.



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum să înveți să asculți mai bine?

82% COMPLETE

- Arta pierdută a ascultării
- Conexiunea
- Asculta mai mult decât cuvintele
- Crează un mediu pentru ascultare
- Nu-l ascultăm pe cel care conștientizează mai mult
- Hrănește-ți curiozitatea
- Susține conversația
- Al auzit? Bărbații e chiar bună
- Dialogul tău interior
- Îmbrățișează tăcerea
- Concluzii

De ce e bine să așteptăm o clipă înainte de a răspunde

Unii oameni interpretează un răspuns rapid ca fiind semnul unei minți ascuțite. Cu toate acestea, când sari prea rapid cu un răspuns, îi poți împiedica pe oameni să se exprime pe deplin. De multe ori, pauzele sunt doar pentru ca cealaltă persoană să-și adune gândurile și emoțiile înainte de a continua.

De asemenea, când răspundem într-o succesiune rapidă, înseamnă că ambele părți se gândeau la ceea ce voiau să spună înainte ca cealaltă persoană să vorbească. Dacă ne gândim la ceea ce vrem să spunem în continuare, în timp ce interlocutorul nostru încă vorbește, ajunge să pierdem părți ale conversației. Ca urmare, răspunsurile noastre sunt probabil mai puțin convingătoare și mai semnificative. Extinde rândul de mai jos pentru un exemplu de ceea ce se întâmplă atunci când ne folosim energia mentală pentru a găsi un răspuns, în loc să ascultăm.

Un exemplu

Imaginează-ți că ești la o programare la medic și descrii o problemă pe care o ai cu genunchiul. La jumătatea discursului tău, medicul pune deja mental un diagnostic prematur și începe să elaboreze un plan de tratament. În tot acest timp, încă descrii problema. Ce se întâmplă dacă medicul, formulându-și în minte un diagnostic, omite o informație vitală care ar putea afecta fie diagnosticul, fie tratamentul sugerat?

Continuă cu lecția finală pentru a revizui ceea ce ai învățat în acest curs.



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Proiectul Practică inteligent dezvoltarea ta - PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum să înveți să asculți mai bine?

91% COMPLETE

Arta pierdută a ascultării

Conexiunea

Ascultă mai mult decât cuvintele

Crează un mediu pentru ascultare

Nu-l ascultăm pe cel care contestă mai mult

Hrănește-ți curiozitatea

Susține conversația

Al auzi? Bărbați și femei

Dialogul tău interior

Îmbrașează tăcerea

Concluzii

Lesson 3 of 8

Concluzii

Puncte cheie din acest curs

A deveni un ascultător eficient este esențial pentru a construi relații mai bune și a-ți conduce cariera înainte. În timp ce oricine poate deveni un ascultător mai bun, îmbunătățirea este un proces pe termen lung. Să trecem în revistă aspectele cheie pe care le-ai învățat la acest curs:

Undele cerebrale și comunicarea

Undele noastre cerebrale sunt indicatori puternici ai înțelegerii și conexiunii cu ceilalți. Când ascultăm alte persoane, undele noastre cerebrale se sincronizează literalmente cu ale lor. Cu cât ascultăm mai bine, cu atât avem mai multe șanse să ne simțim aproape de cineva.

1 2 3 4 5 6 7 8

12°C Partly sunny

10:01 AM 5/9/2022



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138