



EARTHE

Activitatea 2

Set de instrumente digitale pentru dezvoltarea inovatoare a curriculum-ului și metodologiei

Modulul 2 – Îmbunătățirea comunicării

Metoda 3 – Ascultare activă

Modulul 2 – Îmbunătățirea comunicării

Metoda 3. – Ascultare activă

Accent pe competențe transversale (soft skills)

Ascultarea activă dezvoltă capacitatea de a înțelege pe deplin, de a interpreta și de a răspunde celorlalți. Aceasta consolidează empatia, reduce neînțelegerile și îmbunătățește colaborarea în contexte profesionale și personale.

Rezultate ale învățării

- Demonstrarea ascultării atente prin indicii verbale și non-verbale.
- Utilizarea parafrazării și a întrebărilor de clarificare pentru a verifica înțelegerea.
- Identificarea barierelor în calea ascultării active (de exemplu, distrageri, presupuneri) și exersarea depășirii acestora.
- Aplicarea tehnicilor de ascultare activă în contexte profesionale, sociale și interculturale.

Grup țintă

Vârstă: Adulți 20–60 de ani

Gen: Mixt

Nivel de studii: Învățământ secundar și superior

Statut: Angajat, șomer sau în căutarea unui loc de muncă

Oportunități reduse: Deosebit de relevant pentru cursanții cu bariere de comunicare (de exemplu, cursanți de limbi străine, migranți, adulți cu educație limitată sau persoane care nu au încredere în sine la locul de muncă).

Această metodă este potrivită pentru adulții care se confruntă cu probleme de comunicare greșită sau care nu au încredere în conversații. Este deosebit de utilă pentru cei care intră în noi locuri de muncă, medii multiculturale sau interviuri de angajare, unde înțelegerea clară și răspunsurile empatică sunt esențiale.

Descrierea metodei

Ascultarea activă este predată prin exerciții interactive care îi ajută pe participanți să practice atenția, empatia și răspunsurile constructive. Cursanții se implică în jocuri de rol, discuții reflexive și feedback din partea colegilor pentru a-și ascuți capacitatea de a asculta dincolo de cuvinte—concentrându-se pe ton, emoții și intenție.

Instrucțiuni de implementare

Durată: 60 de minute (poate fi extinsă la 90 de minute cu mai multă reflecție)

Număr de participanți: 8–16 (perechile sau grupurile mici funcționează cel mai bine)



EARTHE

Materiale necesare: Carduri pentru jocuri de rol, liste de verificare pentru ascultare, flipchart/ markere, pixuri/hârtie

Spațiu: Cămară liniștită cu scaune mobile aranjate pentru perechi și discuții de grup

Implementare în 5 pași

Pasul 1 – Introducere: Facilitatorul explică importanța ascultării active în viața de zi cu zi și la locul de muncă. O discuție scurtă despre obiceiurile proaste de ascultare (de exemplu, întreruperea, multitasking-ul) îi ajută pe cursanți să se identifice personal.

Pasul 2 – Demonstrație: Facilitatorul modelează un „ascultător prost” și un „ascultător bun” cu un voluntar. Grupul identifică diferențele (limbajul corpului, contactul vizual, datul din cap, parafraza).

Pasul 3 – Exercițiu de ascultare în perechi: Participanții formează perechi. Unul vorbește timp de 3 minute despre un subiect (de exemplu, o provocare recentă), în timp ce celălalt ascultă fără să întrerupă, arătând atenție prin limbajul corpului. Ascultătorul parafrazează apoi ceea ce a auzit. Rolurile sunt inversate.

Pasul 4 – Scenarii de joc de rol: Perechile sau triourile interpretează scenarii scurte din mediul profesional/social (de exemplu, manager care oferă feedback, client care cere ajutor). Observatorii folosesc o listă de verificare pentru a nota comportamentele de ascultare activă.

Pasul 5 – Dezbateri de grup și reflecție: Facilitatorul conduce o discuție despre cum s-a simțit fiecare când a fost ascultat și ce a fost dificil în timpul ascultării. Participanții identifică un obicei de ascultare pe care doresc să îl îmbunătățească și îl notează ca obiectiv personal.

Sfaturi practice

Sfatul 1 – Cursanții se identifică mai bine atunci când văd eșecuri și succese reale de ascultare.

Sfatul 2 – Încurajați contactul vizual, datul din cap și postura deschisă a corpului ca semne de atenție.

Sfatul 3 – Începeți cu sarcini simple de ascultare, apoi progresați către jocuri de rol provocatoare cu emoții și contexte profesionale.

Întrebări debriefing

Cum te-ai simțit când cineva te-a ascultat fără să te întrerupă?

Ce a fost provocator în legătură cu parafraza sau rezumarea a ceea ce ai auzit?

Cum poți aplica abilitățile de ascultare activă în interacțiunile tale de la locul de muncă, din comunitate sau din familie?



Fișă descriptivă practică

Titlu: Ascultare Activă – Îmbunătățirea Comunicării

Scop: Consolidarea înțelegerii, empatiei și clarității în comunicare

Durată: 60 de minute

Format: Jocuri de rol în perechi și în grup cu reflecție

Pași Principali:

1. Introducere și discuție despre ascultarea slabă vs. ascultarea bună
2. Demonstrație
3. Ascultare în perechi și parafrizare
4. Scenarii de joc de rol
5. Dezbatere finală și obiective personale

Materiale: Carduri pentru joc de rol, liste de verificare, flipchart, pixuri

Grup Țintă: Adulți (20–60 de ani), medii diverse, inclusiv migranți și persoane în căutarea unui loc de muncă

Rezultate ale Învățării: Ascultare atentă, parafrizare, empatie, depășirea barierelor

Beneficii Cheie: Îmbunătățește relațiile, munca în echipă și angajabilitatea; construiește încredere și reduce neînțelegerile