

Stappenplan 206 Actief luisteren

Actief luisteren is zorgen dat de ander merkt dat je naar hem luistert. Hiermee laat je de ander weten dat je het belangrijk vindt wat hij vertelt.

- 1. Neem de juiste houding aan.**
Actief luisteren doe je niet alleen met je oren, maar ook met je lichaam en je ogen. Ga rechtop staan of zitten met je lichaam naar de spreker toe. Buig iets voorover naar de ander toe.
- 2. Kijk de ander aan.**
Zorg dat je de ander aankijkt en blijf diegene aankijken. Zo weet de ander dat je aandacht voor hem hebt.
- 3. Laat merken dat je de ander hoort.**
Je kunt de ander laten merken dat je hem goed hoort door ja te knikken of door te hummen. Een andere manier is papegaaien. Dit betekent dat je een paar belangrijke woorden van de spreker herhaalt.
- 4. Reageer op de ander.**
Door vragen te stellen nodig je de ander uit om meer te vertellen. Hierdoor weet de ander dat jij het belangrijk vindt wat hij vertelt.