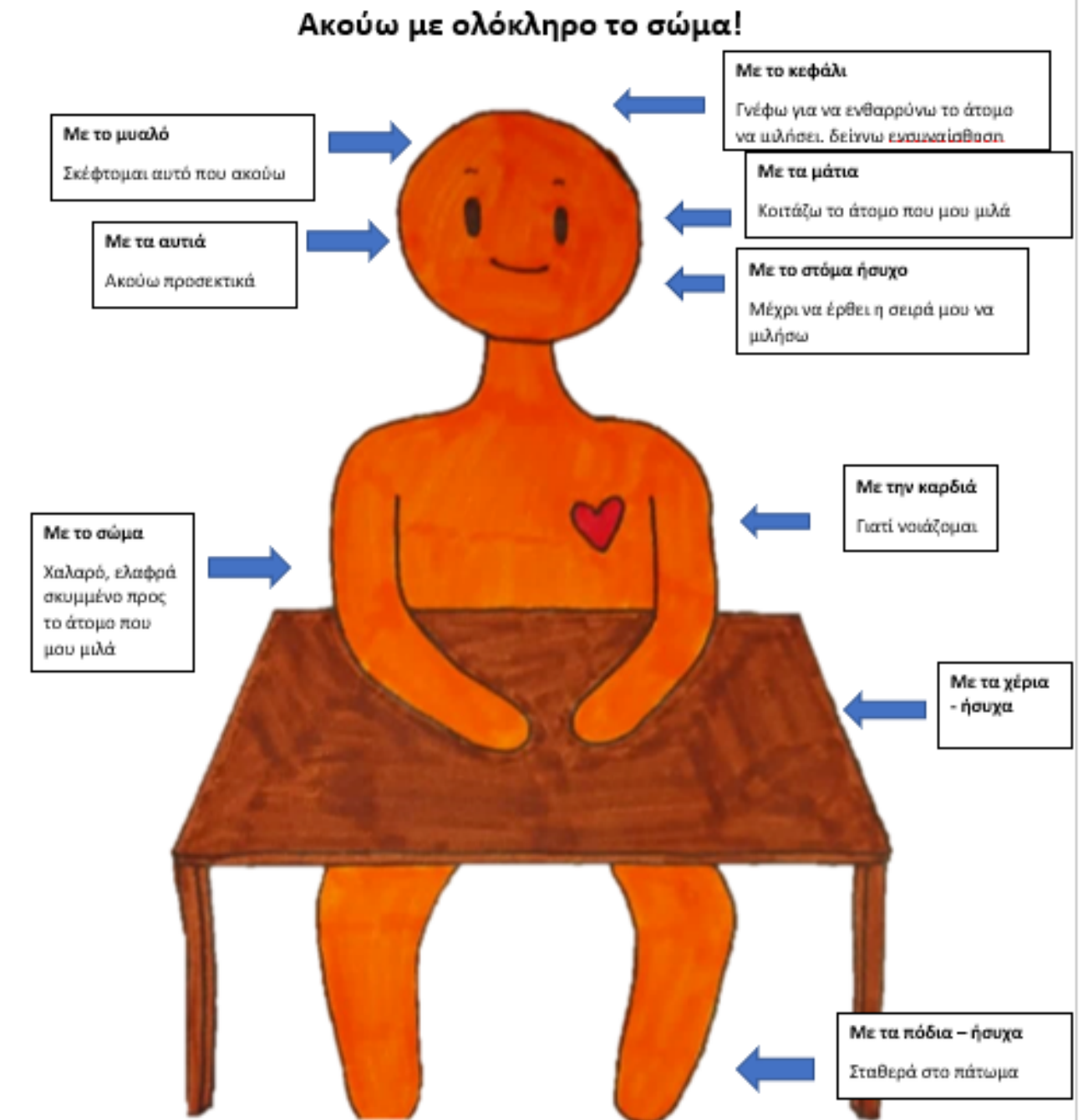


ΕΝΤΥΠΟ: «ΑΚΟΥΩ ΜΕ ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΤΟ ΣΩΜΑ!»



Άφησε τον άλλον να μιλήσει χωρίς να τον διακόπτεις.

Κάνε «ανοιχτές» ερωτήσεις για αποσαφήνιση και καλή καλύτερη κατανόηση

Ανακεφαλαίωσε τις πληροφορίες που άκουσες χρησιμοποιώντας θετική γλώσσα.

Αναγνώρισε συναισθήματα που εκφράζονται ή υπονοούνται

Δείξε ότι ακούς μέσω της γλώσσας του σώματος:

- ☐ Χρησιμοποίησε εκφράσεις προσώπου που δείχνουν ενσυναίσθηση
- ☐ Να έχεις χαλαρή στάση σώματος (ελαφρύ σκύψιμο προς τα εμπρός)
- ☐ Κοίταζε προς το άτομο που μιλά. Κοίταξέ το στα μάτια, αλλά όχι επίμονα.
- ☐ Ενθάρρυνε το άτομο να μιλήσει κουνώντας ελαφρά το κεφάλι.
- ☐ Τα χέρια και πόδια σου να παραμένουν χαλαρά και ήρεμα.