**Activitat 5 ESCOLTA ACTIVA**

**Nom: Data:**

Mireu aquests vídeos:

[Escolta activa](https://www.youtube.com/watch?v=jpu9lfKX7yU)

[Ex escolta empàtica](https://www.youtube.com/watch?v=HPsElYuyky0)

[Del Revés](https://www.youtube.com/watch?v=sZ_5NreO18g)

 **Escoltar activament** és escoltar amb atenció i concentració, centrant tota la nostra energia en les paraules i idees del comunicat per entendre el missatge i demostrar al nostre interlocutor que està sent ben interpretat. L'escolta activa implica un esforç físic i mental per obtenir la totalitat del missatge. No obstant això, realitzar aquest esforç físic i mental térecompenses per a qui escolta activament. L'escolta activa ofereix una sèrie de beneficis per als oients actius.

**Què vol dir aquesta frase?: "*Escolta més i no parlis tant":*** Escoltar no és el mateix que sentir, sinó alguna cosa més. Escoltar bé suposa respectar qui parla, esforçar-se per comprendre el que diu, entaular diàleg si el tema ens interessa o canviar de conversa, o tallar-la amistosament, si el tema no ens interessa.

**Contesteu les següents preguntes:**

1. Sempre que parlen dues persones estan dialogant, o bé, pel fet de no escoltar-se mútuament, la conversa pot convertir-se en dos monòlegs paral·lels?
2. Quins són els beneficis de l’escolta activa? Anomeneu-los.
3. Qui us escolta a vosaltres?
4. Recordeu situacions concretes en què heu sentit que no us escoltaven. I altres en què sí que us heu sentit escoltats.
5. Com us sentiu quan no us escolten? I quan us escolten?
6. Us costa escoltar? A qui escolteu?

Sabeu que escoltar no és senzill. Generalment, estem més preocupats del que nosaltres opinem, i del que anem a contestar, que d'escoltar. Si difícilment escoltem, molt més difícil és escoltar activament. Cal acostumar-se a concentrar-se en escoltar.

Ara ja sabeu que heu de fer:

* Mostrar interès i respecte per la persona que us parla.
* Demostrar que voleu escoltar el que us explica.
* Que la persona amb qui esteu parlant senti més ganes de seguir explicant-vos coses i de seguir en la teva companyia.

 

**Valoració de la sessió.**

La puntuació de 0 a 2 punts. Incomplet = 0 punts, Just = 1 punt, Bé = 1,5 punts Excel·lent = 2 punts Total màxim10 punts

Us ha agradat aquesta activitat? Explicar el perquè. Ompliu la graella que us ajudarà a la reflexió.

|  |  |
| --- | --- |
| Valoracions | Punts |
| **1.** Hem seguit les instruccions de l’activitat |  |
| **2.** Hem treballat ordenadament |  |
| **3.** Hem mostrat interès |  |
| **4.** Hem acabat la feina |  |
| **5.** Ens ha agradat participar en aquesta activitat |  |
| **Total** |  |