

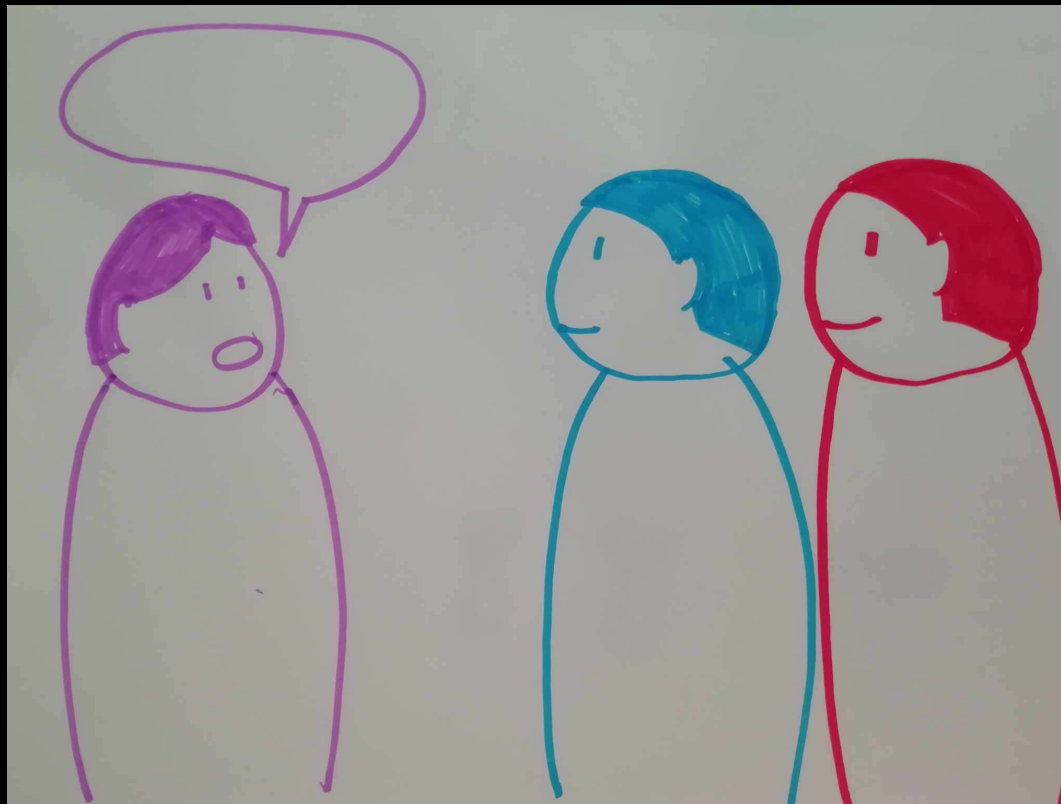
Uważne słuchanie jako metoda  
aktywizująca w zróżnicowanej  
grupie studenckiej

## Praca w zespołach

Wybierzcie jedną osobę, która zaprezentuje 2 członkom zespołu swoją refleksję na temat wybranej przez nią sytuacji (1 minuta).

Osoba prezentująca opisuje sytuację, jakie występują trudności, co jej przeszkadza, jakie widzi możliwości zmiany (3 minuty).

# Uważne słuchanie



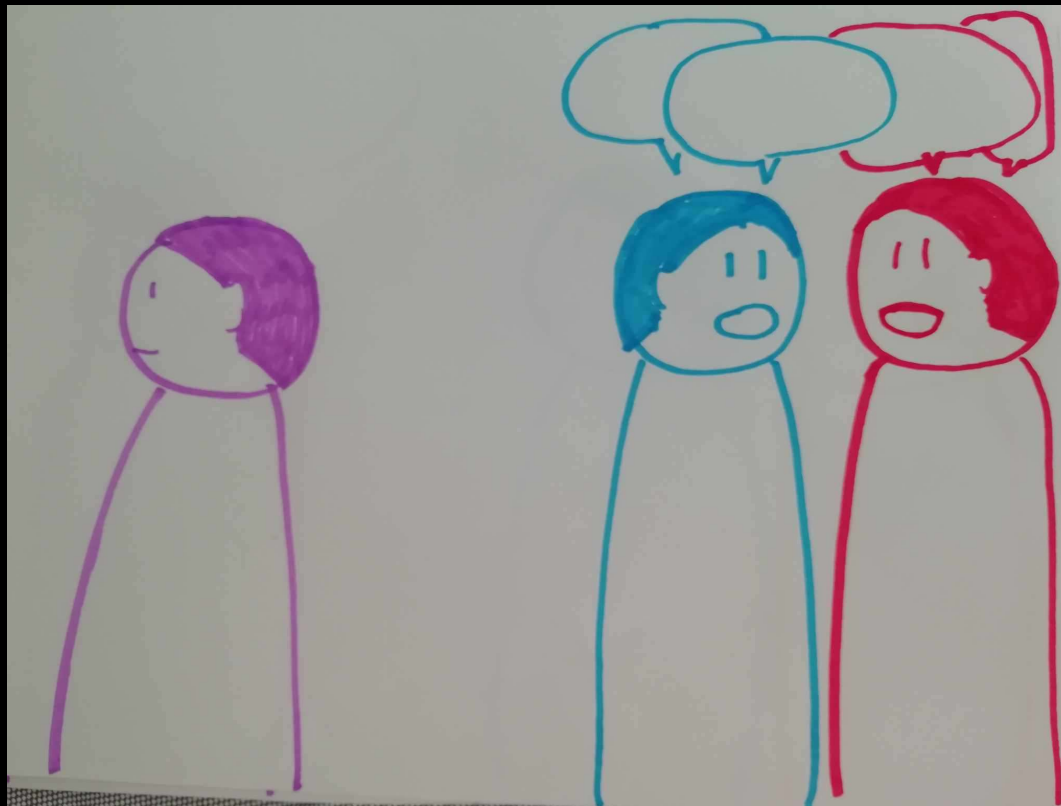
# Uważne słuchanie

## W zespołach

Osoba prezentująca odwraca się i słucha refleksji zespołu;

Osoby wcześniej słuchające, teraz dyskutują nad tym, co powiedziała, na co zwróciła uwagę, co przeszkadza osobie prezentującej sytuację i zastanawiają się nad możliwymi zmianami. Mogą dać sugestie dotyczące sposobu rozwiązania trudności w opisanej sytuacji, ale nie jest to konieczne (6 minut).

# Uważne słuchanie



# Uważne słuchanie

W zespole

Po rozmowie osób przysłuchujących się osoba prezentująca odwraca się i opisuje, jakie zmiany wprowadziłaby po wysłuchaniu zespołu (3 minuty).



# Uważne słuchanie - podsumowanie

## W zespołach

Wybierzcie jedną osobę, która zaprezentuje 2 członkom zespołu swoją refleksję na temat wybranej przez siebie sytuacji (1 minuta).

Osoba prezentująca opisuje sytuację, jaką ma trudność, co jej przeszkadza, jakie widzi możliwości zmiany (3 minuty).

Osoba prezentująca odwraca się i słucha refleksji zespołu.

Osoby wcześniej słuchające dyskutują nad tym, co przeszkadza osobie prezentującej w opisanej sytuacji i zastanawiają się nad możliwymi zmianami, można dać sugestie dotyczące sposobu rozwiązania trudności, ale nie jest to konieczne (6 minut).

Po rozmowie osób przysłuchujących się, osoba prezentująca odwraca się i opisuje, jakie zmiany wprowadziłaby po wysłuchaniu zespołu (3 minuty).