

# ceExcellence

## nå din fulla potential

### Att lyssna

Aktivt lyssnande ses som en kärnfärdighet i och ett kännetecken för coaching. Att lyssna ses ofta som den fjärde kommunikationskategorin, och definieras innehålla:

- Ta emot
- Tolka
- Analysera
- Bevara

Att lyssna är en aktiv process, och det finns olika sätt och nivåer att lyssna på:

### Nivå 1 – Inre lyssnande

Här "hör" vi våra inre tankar, behov, intressen och värderingar – och ibland högre än vad den andre säger. Lyssnande kan upplevas både som naturligt, negativt och positivt. Medvetet eller omedvetet gör vi oss själva till huvudpersonen i samtalet, vilket kan påverka budskap och upplevelse.

### Nivå 2 – Fokuserat lyssnande

Här flyttar vi över fokus från oss själva till den andre. Vi lyssnar fördomsfritt och utgår inte från våra egna värderingar. Vi strävar efter att förstå och uppfatta essensen i det som sägs genom aktivt lyssnande, upprepning och sammanfattningar.

### Nivå 3 – Icke-verbalt lyssnande

Upplevs som en mer "öppen" form av lyssnande. Empatiskt lyssnande och även fokus på alla våra sinnen: hörsel, syn, smak och vår intuition (eller känslor)

Syftet är att lägga märket till den effekt som det vi säger har på den som blir coachad och sedan använda detta i samtalet.

Källa: Whitworth, S. Gjerde

# ceExcellence

nå din fulla potential

Ett framgångsrikt och aktivt lyssnande grundar sig på att vara medveten om de olika nivåerna och att växla mellan dom under samtalet.

## Reflektionsfrågor:

- Vilken nivå av lyssnande sker oftast i dina samtal med arbetssökande?
- Vilka utmaningar upplever du oftast på de olika nivåerna?
- Vad kan du utveckla inom aktivt lyssnande?

# ceExcellence

## nå din fulla potential

Modellen lär dig att bättre planera din tid och prioritera dina mål och saker att göra för att uppnå extraordinära resultat.

Identifiera dina energi- och tidstjuvar och låt tekniken och smarta verktyg underlätta istället för att skapa ett beroende som egentligen är en tidstjuv. Exempel på detta är appar, social media och så vidare.

Arbeta strukturerat och på ett hälsofrämjande sätt där du har tydliga riktlinjer mellan arbete och fritid. Prioritera arbete lika mycket som aktiviteter som hjälper dig att fylla på energikontot, såväl psykiskt som fysiskt.

Genom att jobba smartare, hjälper det dig att få mer saker gjort och får mer tid över till det som ger dig energi, passion och glädje. Ett välbalanserat liv mellan arbete och fritid skapar ett långsiktigt välmående på alla dina livsområden.

### Reflektionsfrågor:

- Arbetar du övervägande proaktivt eller reaktivt i din vardag?
- Hur sätter du dina mål, utmanar du dig tillräckligt?
- Hur effektiv och produktiv är du i vardagen? Hur fördelar du din tid för att arbeta mer strukturerat?
- Hur gör du för att arbeta med återhämtning? Hur fyller du på med inspiration, energi, passion och vidareutveckling?