**Είσαι καλός ακροατής; Ας ανακαλύψουμε.**

Σε κλίμακα 25-100 (100 = υψηλότερο), πώς αξιολογείτε τον εαυτό σας ως ακροατή; \_\_\_\_\_

Αξιολογήστε τον εαυτό σας στις ακόλουθες καταστάσεις και αθροίστε το σκορ σας.

**4 = Συνήθως, 3 = Συχνά, 2 = Μερικές φορές, 1 = Σπάνια**

\_\_\_\_ Προσπαθώ να ακούσω προσεκτικά ακόμα και όταν δεν με ενδιαφέρει το θέμα.

\_\_\_\_ Είμαι ανοιχτός σε διαφορετικές απόψεις από τις δικές μου.

\_\_\_\_ Κάνω οπτική επαφή με τον ομιλητή όταν ακούω.

\_\_\_\_ Προσπαθώ να αποφύγω να είμαι αμυντικός όταν ένας ομιλητής βγάζει αρνητικά συναισθήματα.

\_\_\_\_ Προσπαθώ να αναγνωρίσω το συναίσθημα με τα λόγια του ομιλητή.

\_\_\_\_ Περιμένω πώς θα αντιδράσει το άλλο άτομο όταν μιλάω.

\_\_\_\_ Σημειώνω όταν είναι απαραίτητο να θυμάμαι τι έχω ακούσει.

\_\_\_\_ Ακούω χωρίς κρίση ή κριτική.

\_\_\_\_ Παραμένω συγκεντρωμένος ακόμα και όταν ακούω πράγματα που δεν συμφωνώ ή δεν θέλω να ακούσω.

\_\_\_\_ Δεν επιτρέπω [περισπασμούς](https://www.thoughtco.com/manage-disruptive-behavior-in-classroom-31634) όταν σκοπεύω να ακούσω.

\_\_\_\_ Δεν αποφεύγω δύσκολες καταστάσεις.

\_\_\_\_ Μπορώ να αγνοήσω τους τρόπους και την εμφάνιση ενός ομιλητή.

\_\_\_\_ Αποφεύγω να βγάζω συμπεράσματα όταν ακούω.

\_\_\_\_ Μαθαίνω κάτι, όσο μικρό, από κάθε άτομο που συναντώ.

\_\_\_\_ Προσπαθώ να μην σχηματίσω την επόμενη απάντησή μου ενώ ακούω.

\_\_\_\_ Ακούω βασικές ιδέες, όχι μόνο λεπτομέρειες.

\_\_\_\_ Ξέρω τα δικά μου κουμπιά.

\_\_\_\_ Σκέφτομαι τι προσπαθώ να πω όταν μιλάω.

\_\_\_\_ Προσπαθώ να επικοινωνήσω στον [καλύτερο δυνατό χρόνο για επιτυχία](https://www.thoughtco.com/what-is-your-peak-learning-time-31466) .

\_\_\_\_ Δεν υποθέτω κάποιο επίπεδο κατανόησης στους ακροατές μου όταν μιλούν.

\_\_\_\_ Συνήθως μεταφέρω το μήνυμά μου όταν επικοινωνώ.

\_\_\_\_ ποια μορφή επικοινωνίας θεωρώ οτι είναι καλύτερη: email, τηλέφωνο, αυτοπροσώπως κ.λπ.

\_\_\_\_ Τείνω να ακούω κάτι περισσότερο από αυτό που θέλω να ακούσω.

\_\_\_\_ Μπορώ να αντισταθώ στην ονειροπόληση όταν δεν με ενδιαφέρει ο ομιλητής.

\_\_\_\_ Μπορώ εύκολα να παραφράσω με δικά μου λόγια αυτό που μόλις άκουσα.

\_\_\_\_ Σύνολο

Βαθμολογία

75-100 = Είστε ένας εξαιρετικός ακροατής και επικοινωνιακός. Συνεχίστε.  
50-74 = Προσπαθείτε να είστε καλός ακροατής, αλλά ήρθε η ώρα να ανεβείτε.  
25-49 = Η ακρόαση δεν είναι ένα από τα δυνατά σημεία σας. Ξεκίνα να προσέχεις.

Μάθετε πώς να είστε καλύτεροι ακροατές: [Ενεργή ακρόαση](https://www.thoughtco.com/how-to-be-a-good-listener-31438) .

Το έργο Joe Grimm's [Listen and Lead](http://jobspage.typepad.com/listenandlead/) είναι μια υπέροχη συλλογή εργαλείων ακρόασης