

Cinco maneiras de ser um bom ouvinte

Dê tempo às pessoas. Seja paciente e dê tempo às pessoas para pensar e falar antes e depois de dizerem algo. Não tenha medo do silêncio.

Preste atenção. Ouça com atenção para entender e não tire conclusões prematuras nem planeje com antecedência o que vai dizer.

Esclareça. Faça perguntas esclarecedoras para demonstrar interesse pelo que a pessoa está dizendo e certifique-se de não haver mal-entendidos.

Pondere. Parafraseie ou reformule o que você supõe que a pessoa está dizendo. Isso dá a quem fala a chance de se sentir ouvido e esclarecer o que for necessário.

Encontre coisas em comum. Concorde com a pessoa o tanto quanto for possível, sem trair a si mesmo, pois isso ajuda a criar unidade e reduzir qualquer sentimento de ansiedade ou atitude defensiva. (Adaptado de “Cinco coisas que os bons ouvintes fazem”, *Liahona*, junho de 2018, p. 6.)

Dê tempo às pessoas. Seja paciente e dê tempo às pessoas para pensar e falar antes e depois de dizerem algo. Não tenha medo do silêncio.

Preste atenção. Ouça com atenção para entender e não tire conclusões prematuras nem planeje com antecedência o que vai dizer.

Esclareça. Faça perguntas esclarecedoras para demonstrar interesse pelo que a pessoa está dizendo e certifique-se de não haver mal-entendidos.

Pondere. Parafraseie ou reformule o que você supõe que a pessoa está dizendo. Isso dá a quem fala a chance de se sentir ouvido e esclarecer o que for necessário.

Encontre coisas em comum. Concorde com a pessoa o tanto quanto for possível, sem trair a si mesmo, pois isso ajuda a criar unidade e reduzir qualquer sentimento de ansiedade ou atitude defensiva. (Adaptado de “Cinco coisas que os bons ouvintes fazem”, *Liahona*, junho de 2018, p. 6.)

Dê tempo às pessoas. Seja paciente e dê tempo às pessoas para pensar e falar antes e depois de dizerem algo. Não tenha medo do silêncio.

Preste atenção. Ouça com atenção para entender e não tire conclusões prematuras nem planeje com antecedência o que vai dizer.

Esclareça. Faça perguntas esclarecedoras para demonstrar interesse pelo que a pessoa está dizendo e certifique-se de não haver mal-entendidos.

Pondere. Parafraseie ou reformule o que você supõe que a pessoa está dizendo. Isso dá a quem fala a chance de se sentir ouvido e esclarecer o que for necessário.

Encontre coisas em comum. Concorde com a pessoa o tanto quanto for possível, sem trair a si mesmo, pois isso ajuda a criar unidade e reduzir qualquer sentimento de ansiedade ou atitude defensiva. (Adaptado de “Cinco coisas que os bons ouvintes fazem”, *Liahona*, junho de 2018, p. 6.)