



تمرين من الإنصات

ضع علامة (صح) أمام الإجابة الأكثر اتفاقاً مع سلوكك ، وذلك ضمن جدول أسماء أعمدته هي:

العبارات، دائماً (٥)، عادة (٤)، أحياناً (٣)، نادراً (٢)، لا تنطبق (١).

لا تنطبق	نادرا	أحيانا	عادة	دائماً	الصفة
					١. أحاول استعراض وتقييم كافة الحقائق قبل اتخاذ أي قرار
					٢. أهتم تماماً بمشاعر وأحاديث المتحدث
					٣. أنجز المهام المكلف بها بأساليب ابتكارية جديدة
					٤. أركز اهتمامي على ما يقوله المتحدث
					٥. أنتقي وأستخدم الكلمات الواضحة الملائمة في التعبير عن أفكاري
					٦. أشجع الآخرين على التعبير عن أفكارهم بحرية وصراحة
					٧. لدي القدرة على الربط بين الأفكار والمعلومات المطروحة
					٨. استمع لكل ما يقوله الطرف الآخر ، بغض النظر عما إذا كنت متفقاً معه أو لا
					٩. أحاول أن يشعر المتحدث دائماً بأني مدرك لكل ما يقوله
					١٠. لدي القدرة على تذكر الأحداث بسرعة حتى في المواقف الصعبة
					١١. أركز على النقاط الرئيسية عندما أستمع إلى المعلومات شفهاً
					١٢. أزود العاملين بالقدر الكافي من إرجاع الأثر بالنسبة لأعمالهم
					١٣. أحاول باستمرار إرجاع الأثر للمرؤوسين عن مدى تقدمهم في العمل
					١٤. أخذ في اعتياري حالة المتحدث المزاجية وتأثيرها على درجة استيعابه للرسالة المقدمة
					١٥. أركز انتباهي واهتمامي على كل ما يقوله الطرف الآخر
					١٦. عندما أتحدث مع طرف آخر، أراعي العوامل المؤثرة في الموقف والمؤثرة في الاتصال بيني وبينه
					١٧. لدي القدرة على تذكر المعلومات حتى بعد فترة من الزمن
					١٨. لدي القدرة على الاستجابة للمعلومات والاستفسارات بأسلوب يلائم وفي الوقت المناسب
					١٩. عندما أتحدث مع طرف آخر أستطيع أن أستمع لما يدور بيننا من أحاديث
					٢٠. أحول مراقبة التعبيرات والتصرفات غير اللفظية التي تبدو من الطرف الآخر



					٢١. لا أبدأ حديثي إلا بعد انتهاء الطرف الآخر من حديثه تماماً
					٢٢. أو من تماماً بأن الزمن كفيلاً بتغيير الأفراد والظروف المحيطة
					٢٣. أتغلب على كافة الأمور التي تتسبب في المقاطعة والتشويش في حديثي مع الطرف الآخر
					٢٤. لدي القدرة على استيعاب وفهم كل ما يقال
					٢٥. أبحث عن المعلومات وأحاول تجميعها حتى أتفهم الموقف بصورة أفضل
					٢٦. أتعامل مع الآخرين بأسلوب واضح ومباشر
					٢٧. أهتم بالنقاط الرئيسية وأتجنب الغرق في التفاصيل
					٢٨. أجاوب بسرعة مع وجهات النظر التي لا أتفق معها
					٢٩. أستطيع أن أحدد بدقة الوقت المناسب للحديث والموضوع الذي سأحدث فيه
					٣٠. لدي القدرة على تذكر كل ما دار من أسابيع مضت
					عدد نقاط كل عمود
					قيمة النقاط لكل عمود
					الدرجة

إن لديك فهماً ممتازاً لعملية الاتصال وتقوم بها بكفاءة ، فحافظ على هذا المستوى الجيد! وسوف يساعدك تأمل هذا التمرين في تدعيم مهاراتك في الاتصال .	١٣٠-١٥٠
إن لديك فهماً قوياً لعملية الاتصال وتقوم بها في أغلب الأوقات بكفاءة ولديك عدد من الجوانب التي قد تحتاج إلى بعض التحسينات . اختار جانباً محدداً من جوانب الضعف في الاتصال وقوم بممارسة المهارات الخاصة به .	١٠٢ - ١٣٤
إن لديك فهماً عاماً لعملية الاتصال وتقوم بها أحياناً بكفاءة . كما أنك تقنع باستمرار في مشكلات مع الآخرين أثناء الاتصال بهم . ولديك عدد من الجوانب تحتاج إلى تحسين .	٩١ - ١٠١
إن أمامك فرصاً عديدة لتحسين كفاءتك في الاتصال . كما إن مهاراتك ليست كافية لتوصيل رسالتك باستمرار إلى الآخرين بوضوح . ومن ثم قد يسيء الآخرون باستمرار فهم المعنى الذي تقصد .	٤٥ - ٩٠