**Oppgave 4.3.2 Er du en god lytter? – Skjema**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Nesten alltid** | **Vanlig-vis** | **Iblant** | **Sjelden** | **Nesten aldri** | **Tallverdi** |
| **Tallverdi** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Jeg pleier å være opptatt av hva andre mener om saker og ting. |  |  |  |  |  |  |
| Jeg pleier å oppmuntre andre til å snakke når de har noe på hjertet. |  |  |  |  |  |  |
| Jeg pleier å lytte til personer av begge kjønn og i alle aldrer. |  |  |  |  |  |  |
| Jeg pleier å legge ting til side når noen snakker til meg. |  |  |  |  |  |  |
| Jeg pleier å se på den jeg snakker med og søke øyekontakt. |  |  |  |  |  |  |
| Jeg er flink til å overse ting rundt meg når jeg snakker med noen. |  |  |  |  |  |  |
| Jeg pleier å nikke med hodet og på andre måter vise at jeg er en aktiv lytter. |  |  |  |  |  |  |
| Jeg pleier å konsentrere meg om det den andre sider ved å forsøke å leve meg inn i det. |  |  |  |  |  |  |
| Jeg pleier å la den andre snakke ferdig og ikke avbryte. |  |  |  |  |  |  |
| Jeg pleier å spørre når den andre sier noe jeg synes er uklart. |  |  |  |  |  |  |
| Jeg pleier å forklare den andre ord jeg skjønner at han ikke forstår. |  |  |  |  |  |  |
| Jeg pleier ikke å henge meg opp i talemåter og ordvalg. |  |  |  |  |  |  |
| **SUM** |  |

Summer tallene og sjekk vurderingen.

12–15 poeng. Usedvanlig god lytter

16–24 poeng. God lytter

25–36 poeng. Ganske god lytter

37–50 poeng. Dårlig lytter

53–60 poeng. Usedvanlig dårlig lytter