Ett samtal
i taget

AKTIVT LYSSNANDE

Spegla det du hör

1. Ta emot – ge din fulla uppmärksamhet.
2. Bekräfta – nicka, ”mm”, visa att du är med.
3. Sammanfatta – ”det låter som att du känner …”.
4. Fråga – ”har jag förstått dig rätt?”

EXEMPEL

Minnesregel (RASA): Receive, Appreciate, Summarize, Ask.