

Etkin Dinleme Kontrol Listesi

Bir görüşmede yalnızca söylenenleri değil; anlamı, duyguyu, ihtiyacı ve niyeti daha iyi fark edebilmek için pratik bir rehber.

Hazırlan • Dinle • Fark Et • Kontrol Et

Bu kaynağı nasıl kullanabilirsiniz?

Önemli bir birebir görüşme, geri bildirim konuşması, ekip toplantısı veya zor konuşma öncesinde kısa bir hazırlık yapmak için; görüşme sırasında dinlemede kalmayı hatırlamak için; görüşme sonrasında ise kendi dinleme etkinizi değerlendirmek için kullanabilirsiniz.

Az anlat. Çok sordur. Daha çok düşündür. En çok deneyimlet.

Etkin dinleme neden önemlidir?

Etkin dinleme, yalnızca sessiz kalmak veya karşı tarafın sözünü kesmemek değildir. Koçvari liderlikte dinleme; kişinin düşüncesini, duygusunu, ihtiyacını ve bakış açısını gerçekten anlamaya yönelik bilinçli bir dikkat halidir.

Liderin hızlı çözüm üretme, tavsiye verme veya kendi deneyimini paylaşma refleksi güçlü olabilir. Bu kaynak, o refleksi bir süreliğine geri çekip karşı tarafın düşünmesine alan açmanıza yardımcı olmak için hazırlanmıştır.

Ne zaman kullanılır?

Birebir gelişim görüşmelerinde; geri bildirim konuşmalarında; ekip toplantılarında; zor konuşmalarda; koçvari liderlik görüşmelerinde; bir ekip üyesi kendisini anlatırken; bir problemi çözmeden önce durumu gerçekten anlamanız gerektiğinde.

Görüşme Öncesi | Kendini Hazırla

- 1** Niyetimi netleştirdim mi?
Bu görüşmede gerçekten anlamaya mı çalışıyorum, yoksa cevabımı vermeye mi hazırlanıyorum?
- 2** Varsayımlarımı fark ettim mi?
Karşı taraf veya konu hakkında daha görüşme başlamadan oluşturduğum bir yorum var mı?
- 3** Çözümü önceden hazırladım mı?
Zihnimde hazır bir tavsiye veya sonuç varsa bunu bir süreliğine kenara bırakabilir miyim?
- 4** Dikkatimi verebilir miyim?
Telefon, ekran, başka işler veya zihinsel meşguliyetler görüşmedeki varlığımı azaltıyor mu?
- 5** Merakımı koruyor muyum?
“Ne söyleyeceğini zaten biliyorum” yerine “Burada benim henüz bilmediğim ne var?” diyebiliyor muyum?

Görüşme Sırasında | Gerçekten Dinle

- 1** Sözü kesmeden dinliyorum muyum?
Cümleyi tamamlamadan, hemen cevap vermeden anlatının tamamlanmasına alan açın.
- 2** Cevabımı mı hazırlıyorum, anlatılanı mı takip ediyorum?
Zihniniz kendi söyleyeceğinize kaydığında yeniden karşı tarafa dönün.
- 3** Sadece kelimeleri mi duyuyorum?
Ton, ritim, duraksama, duygu ve vurguyu da fark edin.
- 4** Sessizliğe alan açıyor muyum?
Her sessizliği hemen doldurmayın. Bazen düşünce sessizlikte derinleşir.
- 5** Söylenmeyeni merak ediyormuyum?
Konuşmanın altında hangi ihtiyaç, kaygı, beklenti veya değer olabileceğini merak edin.
- 6** Anladığımı kontrol ediyormuyum?
Varsaymak yerine anladığınızı geri yansıtın ve teyit edin.

Kullanabileceğiniz cümleler

“Seni doğru anladıysam...”

“Burada senin için en önemli olan ne?”

“Bunun sende nasıl bir etkisi oldu?”

“Biraz daha anlatmak ister misin?”

“Şu anda söylemesi zor olan bir şey var mı?”

“Burada benim kaçırdığım ne olabilir?”

“Bu konuda seni en çok düşündüren şey ne?”

“Benim anlamamı özellikle istediğin ne var?”

Dinlemeyi Zayıflatan Davranışlar

- Karşı tarafın cümlesini tamamlamak
- Hemen çözüm önermek
- Kendi benzer deneyiminizi anlatmaya geçmek
- “Ama...” diyerek savunmaya geçmek
- Konuyu hızlıca sonuçlandırmaya çalışmak
- Sadece cevap vermek için dinlemek
- Duyguyu görmeden yalnızca probleme odaklanmak
- Bir ifadeden hemen niyet çıkarmak

Görüşme Sonrası | Kendine Bak

En çok neyi duydum? _____	Ne zaman dinlemekten çözüm üretmeye geçtim? _____
Karşı tarafın söylediği ama benim ilk anda fark etmediğim ne vardı? _____	Sessizliğe yeterince alan açtım mı? _____
Hangi varsayımı fark ettim? _____	Bir sonraki görüşmede neyi farklı yapacağım? _____

60 Saniyelik Dinleme Kontrolü

Görüşmeye girmeden önce kendinize sorun:

- Anlamaya hazır mıyım?
- Merak ediyorum mu?
- Cevabımı bir süreliğine kenara bırakabilir miyim?
- Sessizliğe alan açabilir miyim?
- Anladığımı kontrol etmeye hazır mıyım?

Kendinize sorun

Bu görüşmede daha iyi dinlemek için neyi özellikle yapmamaya dikkat edeceğim?

LİDERİZ® bağlantısı: Dinle • Empatiyle Keşfet

Bu kaynak, Leader as Coach Academy Dijital Kütüphane Serisi kapsamında hazırlanmıştır.