BERUSAHALAH UNTUK MENGERTI TERLEBIH DAHULU BARU DIMENGERTI

Kebiasaan komunikasi empatik

Tingkat-tingkat Mendengarkan

Mengabaikan	**Tidak berusaha mendengarkan**
Pura-pura Mendengarkan	**Berbuat seolah-olah anda mendengarkan**
Mendengarkan secara Selektif	**Mendengarkan hanya bagian-bagian Pembicaraan yang menarik minat anda**
Mendengarkan dgn penuh perhatian	**Memberikan perhatian dan berfocus Pada apa yang dikatakan si pembicara, Dan membandingkannya dgn pengalaman Anda sendiri.**
Mendengarkan secara Empatik	**Mendengarkan dan merespon dengan hati maupun Pikiran untuk mengerti perkataan, maksud, dan Perasaan si pembicara**

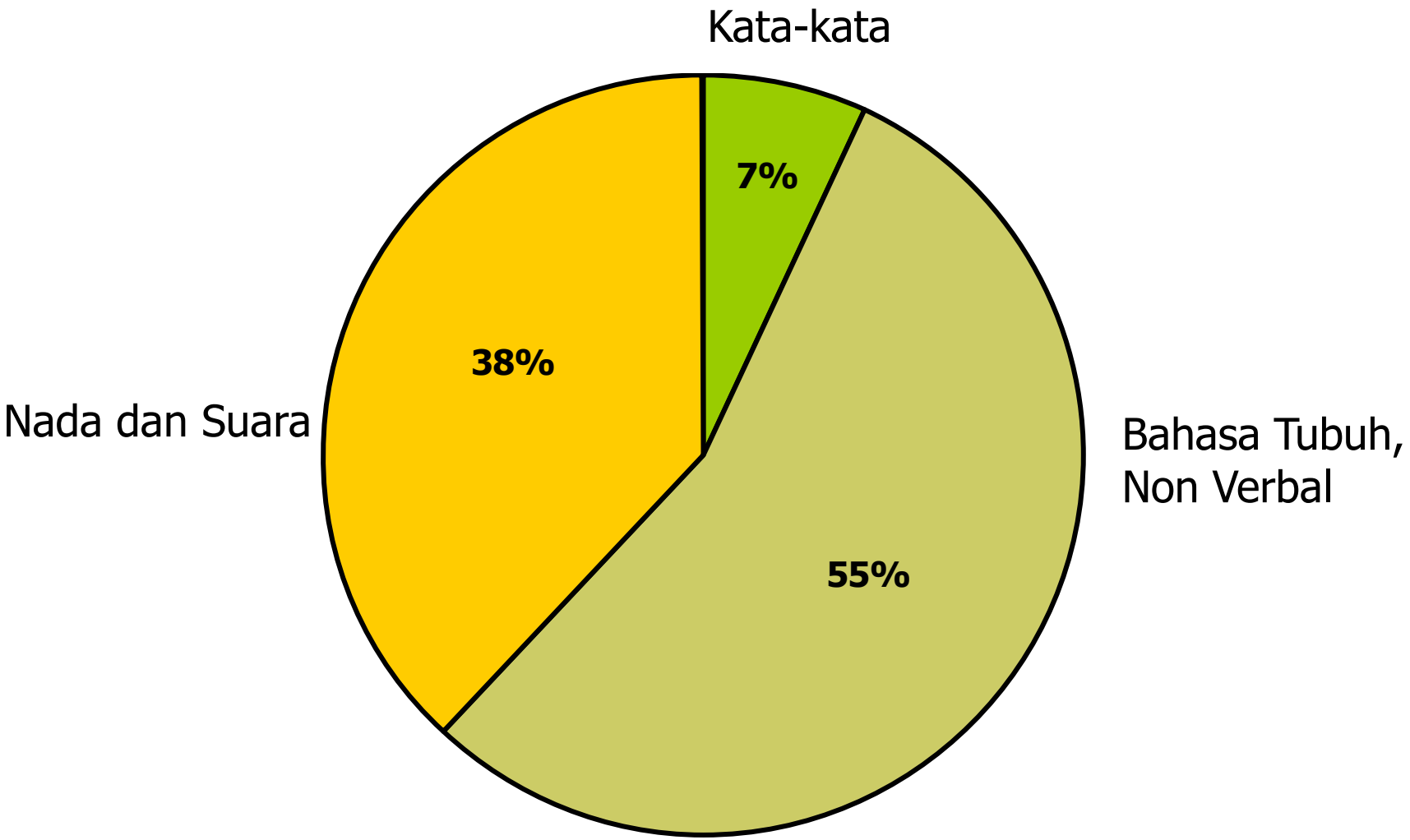
"**Hidup setiap orang adalah begitu khas, begitu unik. Siapakah yang mau mendengarkan untuk mengerti keunikan itu ?**"

- Stephen.R. Covey

MERESPON MENURUT PENGALAMAN SENDIRI

Menasehati	Memberi nasehat, saran, dan solusi pada masalah
Menyelidik	Mengajukan pertanyaan-pertanyaan dari kerangka Referensi atau agenda kita sendiri
Menafsirkan	Menjelaskan motif dan perilaku orang lain Berdasarkan pengalaman kita atau Mencoba Menebak maksud orang lain
Menilai	Menilai, lalu menyetujui ayau tidak menyetujui

BERKOMUNIKASI



" Orang yang mendengarkan bekerja paling banyak,
Dibandingkan dengan orang yang berbicara "

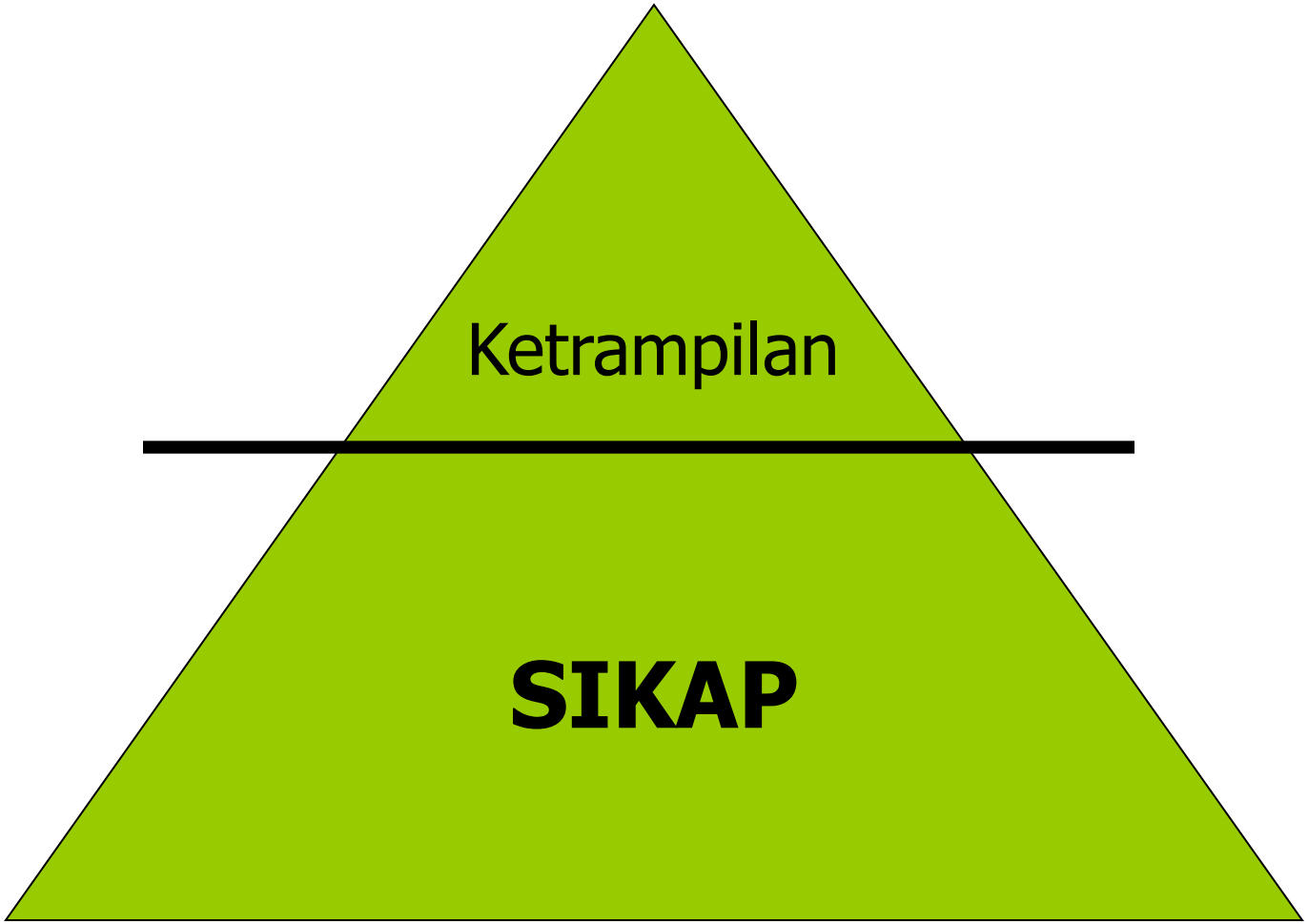
- Stephen.R. Covey

MENDENGARKAN SECARA EMPATIK

" Berarti memberi orang lain udara psikologis
(ruang terbuka dimana seseorang bisa menjelajahi perasaan,
Menyalurkan emosi, dan merasa dimengerti tanpa dinilai "

- Stephen.R. Covey

MENDENGARKAN SECARA EMPATIK



LIMA RESPON EMPATIK

Ketrampilan dasar dari Mendengarkan secara Empatik adalah Membantu si pembicara merasa di mengerti

1. *Mengulangi kata demi kata* isi dari komunikasi yang bersangkutan—hanya kata-kata saja tanpa emosinya
2. *Mengatakan kembali isi* -- Meringkas arti dengan kata-kata anda sendiri.
3. *Merefleksikan perasaan* – lebih mendalami dan mulai menangkap perasaan orang lain dengan kata-kata anda sendiri. Disamping kata-kata, mencoba memperhatikan perasaannya dari bahasa badan serta suaranya
4. *Mengatakan kembali isi serta merefleksikan perasaan* – mengekpresikan baik kata-kata maupun perasaan orang lain dengan kata-kata anda sendiri.
5. *Melihat kapan* empati tidak diperlukan atau tidak pada tempatnya