

Questo è un rapido test per valutare le tue capacità di ascolto con la scala AEL (Active Empathetic Listening).

Ispirandosi al modello sviluppato dalla Drollinger, i ricercatori Gearhart e Bodie hanno formulato l'**Active Empathic Listening Scale** (AELS) un elenco di 11 domande utili a misurare la qualità delle capacità di ascolto di una persona.

Le 11 domande sono divise in 3 stadi che devi attraversare per essere un buon ascoltatore, empatico ed efficace.

Sentire.

1. Quanto sei sensibile a quello che gli altri ti dicono?
2. Sei consapevole di cosa gli altri suggeriscono ma non dicono?
3. Riesci a capire come gli altri si sentono?
4. Riesci ad ascoltare per più di poche parole?

Processare.

5. Assicuri gli altri che riuscirai a ricordarti quello che ti hanno detto?
6. Riesci a riassumere i punti di accordo e disaccordo quando appropriato?
7. Ti ricordi quello che gli altri ti hanno detto?

Rispondere.

8. Assicuri agli altri che li stai ascoltando con apprezzamenti?
9. Dimostri agli altri di essere recettivo alle loro idee?
10. Fai domande che mostrano che comprendi gli altri punti di vista?
11. Usi il tuo linguaggio non verbale per mostrare agli altri che li stai ascoltando?