

7. Τι μπορεί ο ρόλος αυτός να προσφέρει σε εσάς;
 8. Τι είναι σημαντικό καθώς σχεδιάζετε το έργο σας με την ομάδα σας;
 9. Τι είναι σημαντικό καθώς το πραγματοποιείτε;
 10. Πώς νιώθετε βλέποντας τον εαυτό σας σε αυτή την εικόνα;
- Αφήστε έπειτα την εικόνα αυτή να οβήσει σιγά - σιγά.
 Όταν είστε έτοιμοι, γράψτε ή μοιραστείτε (ή ζωγραφίστε ακόμη αν προτιμάτε) 2-3 βασικά πράγματα που κρατάτε σε ένα χαρτί από αυτή την εμπειρία σας.
 Τι παίρνετε μαζί σας;
 Ποιος θα ήθελε αυθόρμητα να ξεκινήσει;

9. Δεξιότητες συμβουλευτικής - συμβουλευτική σχέση/εφαρμογή τεχνικών

ΕΜΠΛΟΥΤΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΛΕΚΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ



Απαραίτητες προϋποθέσεις για την ορθή συμπεριφορά λεκτικής παρακολούθησης είναι:

- Η καλή γνώση του εαυτού μας
- Η εξοικείωση του συμβούλου με διαφορές ως προς τα πολιτιστικά στοιχεία
- Η διάθεση και πρόθεση για επικοινωνία
- Η ενσυναίσθηση (προσπάθεια να καταλάβουμε τον άλλο βλέποντας τον κόσμο μέσα από τα μάτια του!)

ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ → ΑΠΑΙΤΕΙ ΕΣΤΙΑΣΗ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

- ο Λόγος -> λεκτική ακολουθία (προσέχω τις λέξεις, το νόημα και τη σημασιολογία τους)
- ο Τόνος, ύφος, χρώμα φωνής
- ο Γλώσσα σώματος
- ο Βλέμμα και επαφή με αυτό (οπτική παρακολούθηση # βλεμματική απόσυρση)
- ο Αντιδράσεις του συμβούλου (αυτοπαρατήρηση)

Τεχνικές παρακολούθησης (βασικές όπως τις έχουμε δει και συμπληρωματικές)

Παράφραση	«Αν κατάλαβα σωστά, μου λέτε ότι...» «Πιστεύετε δηλαδή, ότι...»
Αντανάκλαση συναισθήματος	«Διαισθάνομαι από αυτά που λες ότι...» «Νιώθω ότι/πως...»
Επανάληψη-Ηχώ	Δίνω πίσω στον συμβουλευόμενο τα ακριβή του λόγια, κάποιες τελευταίες λέξεις όπως ακριβώς τις είπε

	Επανάληψη λέξεων - κλειδιών Τελευταίες λέξεις
Στοιχειώδης ενθάρρυνση	«Α.. Έτσι..και..» «Πείτε μου περισσότερα..» «Χμ..» Σιωπή
Ερωτήσεις	Τις χρησιμοποιούμε για λήψη περισσότερων πληροφοριών και περαιτέρω διευκρινίσεις. Μπορούν όμως, να βοηθήσουν και τον ίδιο τον συνομιλητή μας να ανακαλύψει πιθανά πράγματα σχετικά με αυτό που τον απασχολεί
Ανοικτές ερωτήσεις (ανοικτή πρόσκληση για συζήτηση)	«Πώς το εννοείτε αυτό;» «Τι εννοείτε όταν λέτε..» «Πώς αισθάνεστε για αυτό;» «Δηλαδή, θα μπορούσατε να μου πείτε..»
Κλειστές ερωτήσεις	«Ποιος;», «Πού;», «Πότε;» Μπορεί να είναι κατάλληλες όταν χρειαζόμαστε μία συγκεκριμένη πληροφορία, όταν χρειαζόμαστε κάποιου είδους επαλήθευση ή διευκρίνιση Π.χ. «Το πρόβλημα έγινε πιο έντονο τελευταία;» * Κατά βάση δεν διευκολύνουν τον διάλογο, αφού προτρέπουν σε σύντομες ή μονολεκτικές απαντήσεις
Περίληψη - Σύνοψη	Καλύπτει το συναισθηματικό και αντικειμενικό περιεχόμενο των όσων έχουν ειπωθεί έως τώρα στη συνεδρία με τρόπο συνοπτικό. Η σύνοψη μπορεί να φανεί βοηθητική μεταξύ άλλων για να αρχίσει μία συνέντευξη. «Είπατε ότι θέλετε να με δείτε για...» (στην αρχή μίας συνέντευξης) «Στην τελευταία μας συνάντηση μιλήσαμε για...» «Μέχρι τώρα μου έχεις πει ότι... και τώρα μου λες ότι...»
Αναπλαισίωση	Αλλαγή στο πλαίσιο αναφοράς του συνομιλητή «Έχετε σκεφτεί ότι αυτό ίσως είναι μια καλή ευκαιρία για να συζητήσετε με το παιδί σας τα συναισθήματά του για...» «Συχνά τα προβλήματα είναι και