

Samen luisteren

Handreiking voor een luistergesprek naar aanleiding van (bijvoorbeeld) de podcast *Hallo Hannah*

Om gehoord te kunnen worden, moet er iemand naar je luisteren. Maar wist je dat je ook beter gehoord wordt als je zelf goed kunt luisteren? In deze oefening ga je op drie verschillende manieren luisteren. Je zult merken dat iedere manier van luisteren tot andere inzichten leidt.

	<p>Dit herken je vast: Bij een spontaan gesprek naar aanleiding van een verhaal lopen verschillende perspectieven vaak door elkaar. Het verhaal roept nieuwe (eigen) verhalen op en er zijn reacties op (de inhoud van) het verhaal of de verteller. Daarnaast is er ook nog de invalshoek waarin het geheel duiding krijgt. In deze oefening worden de drie gescheiden waardoor ze alle drie aandacht krijgen.</p>
	<p>Wanneer je vermoedt dat één van de drie niveaus zal domineren in de reflectie, is deze werkvorm aan te raden. Het kan ook de aanleiding zijn voor een gesprek over luisteren – hebben mensen verschillende voorkeursperspectieven?</p>

Groepsgrootte: 6 – 9.

Tijd: 1,5 uur (inclusief 45 minuten luisteren)

Materialen: apparaat + luidspreker om de podcast te laten horen, papier, pennen

Gespreksleider: prettig; kan ook uit de groep gekozen worden

Welkom, landen (10 min)

De gespreksleider heet iedereen welkom.

Iedereen komt even aan het woord aan de hand van de vraag: staat er de komende 1,5 uur iets in de weg van luisteren?

De gespreksleider benoemt de vier gespreksdeugden: beknopt, vrijmoedig, open, nieuwsgierig.

Inleiding luisteren (5 min)

De gespreksleider schetst in het kort drie perspectieven om vanuit te luisteren. Het is handig om de drie perspectieven op een flap of beeldscherm te laten zien.

Luisteren vanuit het eigen perspectief

Je richt je aandacht op wat de verhalen bij jezelf teweeg brengen. Welke emotie voel je? Welke verhalen komen bij jou naar over? Welke gedachten, oordelen? Hoe reageert je lichaam op wat je hoort?

Empathisch luisteren

Je richt je aandacht volledig op de vertellers en verplaatst je in hen terwijl je luistert. Wat Over welke waarden gaat het?

Luisteren vanuit een groter geheel

Je stelt je belangeloos en neutraal open voor wat er geboden wordt. Als er gedachten of oordelen of emoties verschijnen, merk ze op en laat ze weer gaan. Je richt je op de grotere context waarin de verhalen klinken.

Perspectief kiezen (2 min)

De gespreksleider laat iedereen een van de drie luisterperspectieven kiezen. De groep is er verantwoordelijk voor dat alle perspectieven ten minste tweemaal gekozen zijn.

Samen luisteren (45 min)

De deelnemers beluisteren samen de podcast.

Tip: Laat de deelnemers zich omkeren, of de ogen sluiten tijdens het luisteren.

Schrijven (5 min)

De deelnemers schrijven op wat ze hebben ervaren tijdens het luisteren.

Gesprek over perspectieven (10 min)

De deelnemers vormen groepjes vanuit verschillende luisterperspectieven. Zij bespreken met elkaar hun ervaring.

Schrijven (5 min)

De deelnemers schrijven op welk inzicht zij hebben opgedaan, en welke persoonlijke leervraag dat bij hen oproept.

Luisterronde (10 min)

De gespreksleider geeft instructie voor de luisterronde:

De deelnemers delen een voor een hun inzicht en leervraag.

Doe dat beknopt en vrijmoedig.

De anderen luisteren.

Een volgende spreker neemt pas het woord, als het gezegde goed is gehoord.

Terugblik (10 min)

Groepsgesprek. Hoe was dit om te doen? Wat werkte goed, wat niet? Wat neem je eruit mee? Hoe kom je uit dit gesprek?

Feedback of ideeën naar aanleiding van deze werkvorm? Mail hannaharendtpodium@rijksoverheid.nl