

सक्रिय श्रवण स्व-मूल्यांकन



क्या आप एक सक्रिय श्रोता हैं?

सुनना और सक्रिय रूप से सुनने में अन्तर होता है। यदि आप एक सक्रिय श्रोता हैं तो चर्चाओं का सबसे अधिक लाभ उठाते हैं और यह आपको एक लीडर, कोच अथवा प्रभावी प्रोफेशनल के रूप में सफलता दिलाने में मदद करता है। आप कितना सक्रिय रूप से सुनते हैं, यह समझने के लिए इस आत्म-मूल्यांकन का उपयोग करें। कॉलम में संख्या के बगल में स्थित बॉक्स को टिक करें जो आपकी सुनने की आदतों का सबसे अच्छा वर्णन करता है।

जब भी कोई बात करता है, मैं :	प्रायः	कभी-कभी	नगण्यतः
योजना बनाता हूँ कि मैं कैसे जवाब देने जा रहा हूँ	☐ 1	☐ 3	☐ 5
स्पीकर के साथ आँख से संपर्क में रहता हूँ	☐ 5	☐ 3	☐ 1
यथोचित नोट करता रहता हूँ	☐ 5	☐ 3	☐ 1
शब्दों के पीछे की भावना को नोटिस करता हूँ	☐ 5	☐ 3	☐ 1
व्यक्ति जब बात कर रहा हो, तो अन्य चीजों के बारे में सोचता रहता हूँ	☐ 1	☐ 3	☐ 5
उस व्यक्ति का सामना करता हूँ जो बात कर रहा है	☐ 5	☐ 3	☐ 1
महत्वपूर्ण बॉडी लैंग्वेज को समझने का प्रयास करता हूँ (भाव, हावभाव)	☐ 5	☐ 3	☐ 1
किसी बिंदु पर बात करने के लिए स्पीकर को बाधित करता हूँ	☐ 1	☐ 3	☐ 5
अपने समय पर अन्य मांगों से विचलित हो जाता हूँ	☐ 1	☐ 3	☐ 5
संदेश को तुरंत निर्णय लेने या मूल्यांकन करने के बिना सुनता हूँ	☐ 5	☐ 3	☐ 1
अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए प्रश्न पूछता हूँ और जारी रखने के लिए स्पीकर को प्रोत्साहित करता हूँ	☐ 5	☐ 3	☐ 1
समझ में आना सुनिश्चित करने के लिए जो सुना है उसे अपने शब्दों में दोहराता हूँ	☐ 5	☐ 3	☐ 1
प्रत्येक कॉलम का टोटल =		+	+
कुल टोटल =			
स्कोर की विवेचना -			
44 - 60 आप एक अच्छे गहन श्रोता हैं			
28 - 43 आप एक अच्छे श्रोता हैं पर उसमें और अधिक सुधार की गुंजाईश है			
12 - 27 आपको अपना सुनने का कौशल बढ़ाना होगा			