



Nome

Data

Autoavaliação: NÍVEIS DE ESCUTA ¹

PARTE 1

Ao final do dia, separe um tempo para refletir à respeito da qualidade da sua escuta ao longo do dia. Utilize porcentagens para indicar a quantidade de tempo que você se percebeu engajado em cada um dos níveis de escuta. Lembre-se que o total deve ser igual a 100%.



NÍVEL DE ESCUTA	PORCENTAGEM DE TEMPO
Nível 1: Downloading – Escuta Habitual Escuta à partir dos seus hábitos de julgamento, ou daquilo que você já sabe; o resultado é que você reconfirma velhas opiniões e julgamentos; reconfirma aquilo que você já achava.	
Nível 2: Escuta Objetiva ou Factual Escuta um pouco mais atenta, com a mente aberta, percebendo as diferenças entre o que o outro fala e aquilo que você pensa e acredita, concordando ou discordando.	
Nível 3: Escuta Empática Escuta se colocando no lugar do outro, sendo o outro, sentindo como o outro, vendo através dos olhos da outra pessoa, experienciando uma conexão emocional.	
Nível 4: Escuta Generativa Escuta como uma co-criação de pensamentos, que encoraja o outro a realizar algo novo que está emergindo; para além de ouvir um aluno ou aluna de forma empática, é a capacidade de perceber a chegada das possibilidades futuras que o/a ajudarão a conectar-se com seus melhores potenciais.	
TOTAL	100%

Olhando para a tabela que você acabou de preencher, reflita e responda: em qual nível de escuta você passou a maior parte do seu tempo?

PARTE 2

Descreva um momento do dia de hoje no qual você se percebeu mudando de um nível de escuta para outro. Indique qual foi a mudança de nível que você experienciou. Que tal compartilhar a sua experiência em nossa comunidade da Vivescer?

¹ adaptado dos materiais do Presencing Institute (www.presencing.org)