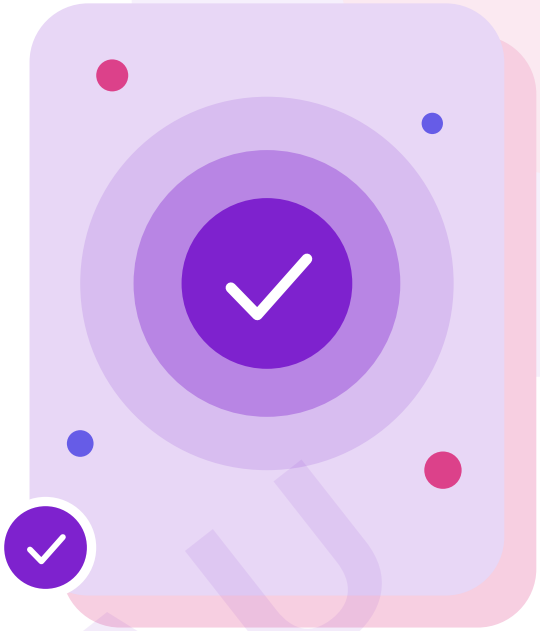
CHECKLIST · PERSONAL DEVELOPMENT

PRATINJAU GRATIS

Melatih Mendengarkan dengan Penuh Perhatian



Mendengarkan secara penuh perhatian dapat mempererat hubungan dan menumbuhkan rasa saling memahami. Gunakan panduan ini untuk membantu Anda menjadi pendengar yang hadir sepenuhnya dan lebih perhatian.

10 langkah | Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Singkirkan Gangguan

Jauhkan ponsel, matikan layar, dan berikan fokus sepenuhnya kepada lawan bicara.

TIP *Pilihlah suasana yang tenang untuk percakapan penting.*

2 Lakukan Kontak Mata

Tunjukkan bahwa Anda menyimak sepenuhnya dengan menjaga kontak mata yang ramah dan konsisten.

TIP *Anggukkan kepala sesekali untuk menunjukkan bahwa Anda paham.*

3 Hadir Sepenuhnya Saat Ini

Hindari memikirkan balasan Anda saat lawan bicara sedang berbicara.

TIP *Fokuslah sepenuhnya pada perkataan dan emosi mereka.*

PRATINJAU



Suka dengan desainnya?

Dapatkan versi lengkap: seluruh langkah dengan contoh dan tips, halaman refleksi, tanpa watermark.

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU