



# EAP NAVEGADOR

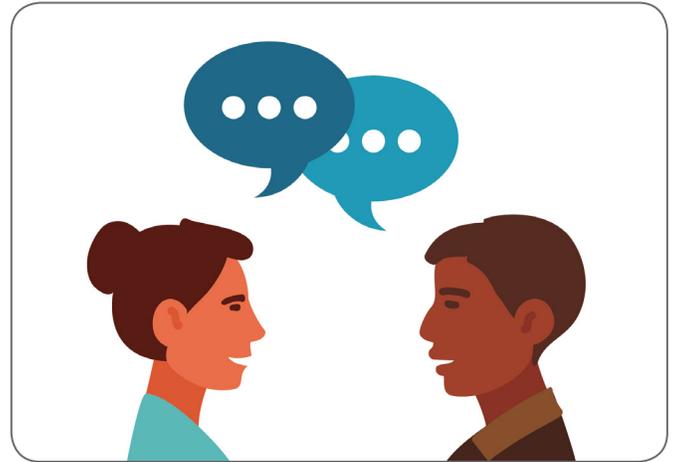
Julio 2018

## 10 Consejos para mejorar sus habilidades de escuchar

Ser un buen oyente le ayuda a conectarse con su familia, amigos, y compañeros de trabajo, y, a la vez, las personas en su vida se sentirán respetadas, apreciadas y cómodas para abrirse con usted.

A continuación hay 10 consejos para mejorar sus habilidades de escuchar:

1. Tome un momento para hablar o planear un momento para hablar.
2. Cuando sea posible, hable en un lugar tranquilo con distracciones mínimas.
3. Haga contacto visual con la persona que habla.
4. Responda para mostrar que está escuchando, como asintiendo con la cabeza o diciendo "uh-huh".
5. Haga preguntas pero no interrumpa.
6. Sea paciente con el que habla.
7. No juzgue lo que dice la persona que habla. Mantenga una mente abierta.
8. Cheque si hay énfasis en las palabras, el nivel de sonido de su voz o la velocidad de su voz para indicarle cómo se siente el que habla.
9. Repita lo que ha escuchado. Pregúntale al orador si perdió algo.
10. Pregúntele a la persona que habla sobre sus sentimientos. De la mejor guía que pueda.



**Para obtener más información sobre cómo mejorar sus habilidades de escuchar, comuníquese con su EAP:**

**Llame: 800-433-2320**

**Texto: 503-980-1777**

**Correo electrónico:  
info@cascadecenters.com**

**Conectate con nosotros**



**Para más información contacte Cascade Centers:**

**llame al: 800-433-2320**

**texto: 503-980-1777**

**correo electrónico: info@cascadecenters.com**

**visitar: www.cascadecenters.com**