Podes fazer várias coisas para melhorares as tuas skills de escuta:
- O mais importante, claro, é reconheceres a necessidade de ouvir;
- Concentra-te em ouvir.

Isso significa que deves dar atenção total ao que te estão a dizer. Alguém já te acusou de não ouvir? Embora possas ter ouvido as palavras e possas repeti-las, não estavas realmente a ouvir. O que ele sentiu foi que tu não estavas "com ele" psicologicamente. Ao ouvir, procura o significado da mensagem em vez de te concentrares nos detalhes. Especialmente em desacordos, estamos inclinados a ouvir e responder a detalhes que podemos atacar ou refutar, deixando de ouvir o ponto principal da mensagem.

- Evita interromper os teus atletas.
Às vezes interrompemos os outros porque antecipamos o que eles vão dizer e completamos os seus pensamentos por eles. Então respondemos ao que pensávamos que eles iam dizer, mas talvez mais tarde descobrimos que a mensagem pretendida era bem diferente. É especialmente tentador interromper aqueles que falam devagar porque estamos impacientes para esperar que eles completem as suas mensagens. Lembra-te de que tu podes ouvir consideravelmente mais rápido do que uma pessoa pode falar.

- Respeita os direitos dos teus atletas de compartilhar as suas opiniões contigo.
É importante ouvires não apenas os medos e problemas dos teus atletas, mas também as suas alegrias e realizações. A tua resposta às opiniões dos atletas é importante para moldar as suas atitudes. Reprime a tendência de responderes emocionalmente ao que os teus atletas dizem, mas não sejas como um treinador que nunca demonstra nenhuma emoção. Pensa em porque um atleta disse o que fez e como podes responder de forma construtiva. (Eu sei que é mais fácil falar do que fazer, mas isso não é verdade para as skills mais complexas?).

Para receberes os meus artigos e conteúdo informativo, subscreve a minha newsletter aqui.

Paula Costinha
Finanças Pessoais e Auto-conhecimento
Programas de auto-conhecimento
Formação a empresas
eu@paulacostinha.com
www.paulacostinha.com