



공감하기



아래 상황 중 한 가지를 선택하여 공감 연습을 해 보세요.



상황

- 자신이 가장 행복했던 순간이나 상황
- 자신이 가장 억울했던 순간이나 상황
- 자신이 가장 자랑스러웠던 순간이나 상황
- 자신이 가장 화났던 순간이나 상황
- 자신이 가장 슬펐던 순간이나 상황

내가 가장 (했)던 때



경청 태도 및 공감 반응 피드백

구분	항목	반응 정도 (점수)
경청 태도	말하는 사람 쪽으로 몸을 기울이며 시선 접촉을 하고 들음	1, 2, 3, 4, 5
	말하는 사람의 이야기를 들으면서 고개를 끄덕이거나 적절한 이음말을 사용함	1, 2, 3, 4, 5
	말하는 사람의 이야기 내용에 일치하는 표정과 몸짓을 함	1, 2, 3, 4, 5
	말을 중간에 자르지 않고 끝까지 들음	1, 2, 3, 4, 5
	총점	
공감 수준	낮은 수준(0~8점) 자신의 감정이나 생각을 알지 못함	()
	중간 수준(9~15점) 겉으로 나타난 자신의 감정이나 생각을 알고 표현함	()
	높은 수준(16~20점) 자신도 몰랐던 자신의 감정이나 생각을 알고 표현함	()