

# Piraso ng Tip sa Kaligtasan ng Dyanitor

Isang serye ng mga tip sa kalusugan at kaligtasan upang maiwasan ang mga pinsalang nauugnay-sa-trabaho sa dyanitor na industriya



Paano maging Aktibong Tagapakinig

Isyu: 8, Bolyum: 1

Nakatuon na Pansin.

Kapag nakikipag-ugnayan sa mga manggagawa, ibigay ang iyong ganap na nakatuong pansin.

- Huwag sumabat sa iyong katrabaho kapag nagsasalita siya.
- Magtanong para sa mga paglilinaw



Pag-uulit sa ibang salita.

Para maiwasan ang hindi pagkakaunawaan, ulitin sa ibang salita ang mga pahayag.

- Ibuod ang mga komento para ipakitang nakikinig ka
  - i. Halimbawa: “Kung tama ang pagkakarinig ko, ang sinasabi mo ay...?”
  - ii. “Ang naririnig ko ay...”



Gawi ng katawan.

Magkaroon ng kamalayan sa gawi ng iyong katawan.

- Ngumiti.
- Magpanatili ng maayos na eye contact.
- Magpanatili ng palakaibigang disposisyon sa pamamagitan ng hindi paghahaluklip ng mga braso.
- Itango ang iyong ulo para ipakitang nakikinig ka.



Magtanong ng mga open-ended na tanong

- “Paano mo gustong malutas ang isyu?”
- “Ano ang nararamdaman mo sa nangyari?”



Huwag pansinin ang mga abala para mapanatili ang iyong ganap na atensyon.

- Iwasang tumingin sa iyong telepono o orasan/relo
- Magmungkahi ng bagong oras para talakayin ang mga tanong o isyu sa trabaho



### Mga Mabilisan Tip para sa Aktibong Pakikinig:

Mga Dapat Gawin	Mga Hindi Dapat Gawin
Mas makinig kaysa magsalita	Ikaw lang ang nagsasalit sa pag-uusap
Hayaang makatapos ang nagsasalita bago ka tumugon	Sumabat
Magtanong ng mga open-ended na tanong	Tapusin ang mga pangungusap ng nagsasalita
Magkaroon ng kamalayan sa iyong mga bias	Biglang gumawa ng mga konklusyon
Maging mapagmasid sa mga ideya at oportunidad sa paglutas ng problema	Tumugon gamit ang mga wikang nagpaparamdam ng paninisi at pag-aakusa
Magbigay ang mga verbal at non-verbal na mensahe na nagpapakitang nakikinig ka	Maging argumentatibo
Makinig para sa mga nararamdaman at nilalaman ng sinasabi	Magpakita ng kawalan ng pasensya o mag-multitask