



Οικοδόμηση Αποτελεσματικών Σχέσεων



Lifelong
Learning
Programme

Soft Skills Training for Women in Construction



Στόχοι Μαθήματος

- ✓ Βασικές απαντήσεις vs υψηλότερη νοημοσύνη
- ✓ Ο ρόλος του «εγώ»
- ✓ Οι διαφορετικοί τύποι ανθρώπων που συναντάς
- ✓ Γιατί οι άνθρωποι μπορεί να γίνουν δύσκολοι
- ✓ Πως να βελτιώσεις τις σχέσεις σου με τους ανθρώπους
- ✓ Αναγνώρισε τρόπους συμπεριφοράς ή αντίδρασης για μεταχείριση δύσκολων ανθρώπων
- ✓ Πως να αποφύγεις τις διαφωνίες και τα αρνητικά συναισθήματα
- ✓ Γνώρισε τον εαυτό σου
- ✓ Ιδέες, εργαλεία και στρατηγικές για προώθηση καλών σχέσεων

Βασικά Ένστικτα VS Υψηλότερη Νοημοσύνη

Γιατί ελέγχουμε τις βασικές μας αντιδράσεις;

Θυμός

«Ποτέ μην γράφεις ένα γράμμα όταν είσαι θυμωμένος»

Κινέζικη παροιμία

Δυσαρέσκεια

«Η δυσαρέσκεια είναι σαν να παίρνεις δηλητήριο και να περιμένεις να πεθάνει το άλλο άτομο»

Malachy McCourt



Basic instincts Vs. Higher intelligence

Εκδίκηση

«Η εκδίκηση έχει κατασταλτική επίδραση στα συναισθήματα όσο το αλάτι στη δίψα»

Walter Weckler

Ζήλια

«Η ζήλια ζει πάνω στις αμφιβολίες. Γίνεται τρέλα ή εξαλείφεται μόλις η αμφιβολία γίνει βεβαιότητα»

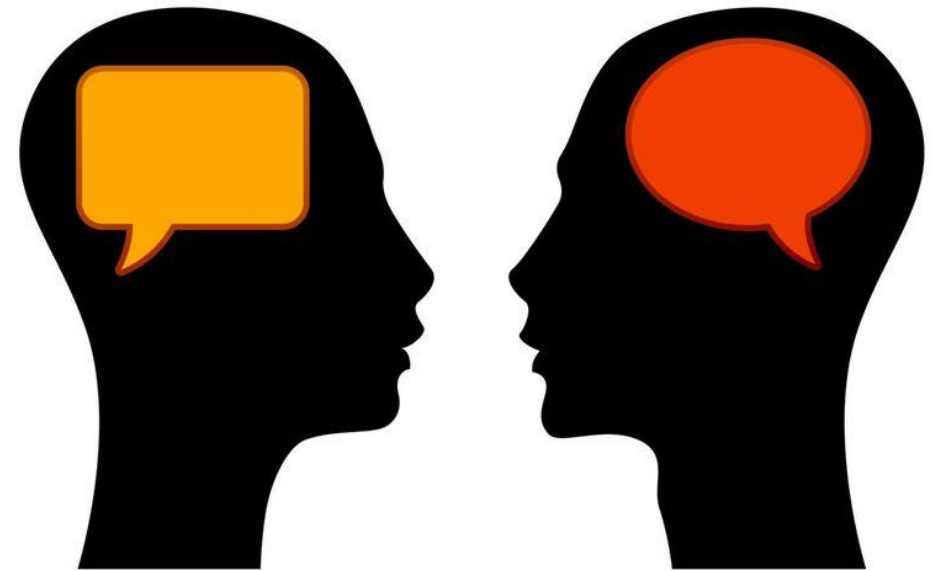
Francois de la Rouchefoucauld

Ο Ρόλος του «εγώ»

- ✓ Η παρορμητική απάντηση είναι κάτι φυσικό αλλά είναι έξυπνη ενέργεια;
- ✓ Η ενέργεια που αναλώνεται στον αρνητισμό είναι ενέργεια που χάνεται και θα μπορούσε να αναλωθεί σε δραστηριότητες ευημερίας
- ✓ Μπορούμε να επιλέξουμε την ειρήνη ή την διαμάχη
- ✓ Πρέπει να κρατάς το «εγώ» υπό έλεγχο και να προωθείς τη συναισθηματική νοημοσύνη

Κατανόησε γιατί οι άνθρωποι αντιδρούν

- ✓ Εργασιακή ανασφάλεια
- ✓ Ασαφείς στόχοι
- ✓ Έλλειψη ποικιλίας
- ✓ Ανεπαρκής φόρτος εργασίας
- ✓ Συνεχής πίεση
- ✓ Απρόβλεπτο ωράριο
- ✓ Βαρύς φόρτος εργασίας



Ποιοι είναι οι δύσκολοι άνθρωποι;

- ✓ Διαφορετικοί άνθρωποι με διαφορετικές ικανότητες μπορεί να βρουν ο ένας τον άλλο δύσκολο
- ✓ Βρες το δικό σου στυλ μάθησης, με ποιον μπορεί να έρθεις σε σύγκρουση και γιατί;



Πως μπορούμε να δημιουργήσουμε την καλύτερη ομάδα;

- ✓ Οι ομάδες κτίζονται γύρω από τις διαφορές
- ✓ Συμπληρώστε τους σωστούς ρόλους
- ✓ Εκτιμήστε την διαφορά



Τώρα δώστε κίνητρα!

Πως δίνουμε κίνητρα;



Πως να μεταχειριστείτε ένα δύσκολο άτομο

- ✓ Έχει σημασία;
- ✓ Συγχώρεσε
- ✓ Μην απαντήσεις
- ✓ Μην το συζητήσεις
- ✓ Περίμενε
- ✓ Προσπάθησε να δεις τα πράγματα από τη δική του οπτική
- ✓ Μάθε από αυτό («κρυμμένα δώρα» της σοφίας)



Πως να μεταχειριστείτε ένα δύσκολο άτομο

- ✓ Βγάλε τους αρνητικούς ανθρώπους από τη ζωή σου
- ✓ Παρατήρησε & αποστασιοποιήσου από τα συναισθήματα σου
- ✓ Σωματική άσκηση
- ✓ Αν θυμώσεις έχεις ήδη χάσει
- ✓ Επαίνεσε (αλλά μόνο αν το εννοείς)
- ✓ Γράψε το στο χαρτί, βγάλε όλο τον αρνητισμό και πέταξε το στο καλάθι των

σκουπιδιών



Τι πρέπει να διαχειριστείς;

- ✓ Θυμός
- ✓ Να τα γνωρίζεις όλα
- ✓ Εκφοβισμός
- ✓ Άμυνα
- ✓ Ευέξαπτος
- ✓ Κωλυσιεργία
- ✓ Ασέβεια & αγένεια
- ✓ Να μην ακούς

Τα μεταχειρίζεσαι με τον ίδιο τρόπο;

Πως μπορούμε να αλλάξουμε την συμπεριφορά κάποιου;

Δεν μπορούμε!

- ✓ Μπορούμε να αλλάξουμε μόνο τον τρόπο που εμείς αντιδρούμε σε αυτό το άτομο ή την συμπεριφορά του
- ✓ Δεν είναι θέμα υποταγής ή παράδοσης

Αν συνεχίσεις να κάνεις το ίδιο πράγμα δεν θα πάρεις διαφορετική απάντηση!

Τι μπορείς να κάνεις;

- ✓ Προσπάθησε να καταλάβεις τι συμβαίνει!
- ✓ Τα πιστεύω και οι αξίες επηρεάζουν την συμπεριφορά
- ✓ Διαχώρισε την συμπεριφορά από το άτομο
- ✓ Απαίτησε σεβασμό
- ✓ Στάσου στο ύψος της περίπτωσης
- ✓ Πλεονέκτημα αμφιβολίας, παίρνεις αυτό που περιμένεις
- ✓ Διαχείριση κριτικής, εκτόνωση της κατάστασης
- ✓ Αλλαγή ενός κωλυσιεργού ατόμου

Η Τέχνη της Καλής Επικοινωνίας

- ✓ Απλές και εύκολες ενδείξεις ως προς το τι ενοχλεί το «δύσκολο άτομο» - κάποτε είναι εύκολο να το διορθώσεις
- ✓ Οικοδόμηση εμπιστοσύνης – ο φίλος των λύσεων
- ✓ Εξεύρεση λύσης – κάτι απλό
- ✓ Προσφορά – Βοήθεια – συναισθηματική «αγορά»
- ✓ Αναγνώριση των θετικών στοιχείων

Ο Μέγας Δύσκολος

- ✓ Νταής
- ✓ Εγωπαθής
- ✓ Παθητικός - Επιθετικός
- ✓ Peter Pan
- ✓ Αρνητής
- ✓ Ευχαριστών το πλήθος
- ✓ Μη Συμμετέχων



Νταής

Εχθρικός, προσβλητικός, απειλητικός. Έχει πάντα δίκιο

- ✓ Άφησε τον να ξεσπάσει, αλλά βάλε όρια αν γίνει προσβλητικός
- ✓ Χρησιμοποίησε το όνομα του
- ✓ Ανέφερε τη θέση σου
- ✓ Μην διαφωνήσεις, ποτέ σε δημόσιο χώρο
- ✓ Καθόρισε τα όρια σου

Εγωπαθής

Δείχνει να γνωρίζει περισσότερα από τους άλλους.

Γνώση = δύναμη γιατί νιώθουν υπεροχή.

Θέλουν να είναι το επίκεντρο της προσοχής.

- ✓ Βεβαιώσου ότι γνωρίζεις τα δεδομένα σου
- ✓ Ρώτησε πολλές ερωτήσεις – είναι «άλογα επίδειξης»
- ✓ Επαίνεσε τον για τα πιο χρήσιμα αποτελέσματα

Παθητικός/Επιθετικός

Τους αρέσει να υπονομεύουν τη εξουσία σου, π.χ. σαρκασμός καλυμμένος σε ένα αστείο.

Πάντα έμμεσοι στην κριτική τους

- ✓ Μόλις συνειδητοποιήσουν ότι δεν υπάρχει ανοχή από τον συνομιλητή σταματούν
- ✓ - Τους αρέσει να κρίνουν έμμεσα – αν τους αντιμετωπίσεις στα ίσια θα θέλουν να αποφύγουν την αντιπαράθεση

Peter Pan

Τα πάντα τους φαίνονται αρνητικά. Μεμψιμοιρούν και αντιδρούν αρνητικά.
Χαμηλή αυτοπεποίθηση, νομίζουν ότι ο κόσμος τους βλέπει ως ασήμαντους.

- ✓ Δώστε έμφαση στα γεγονότα, συνήθως είναι λιγότερο αρνητικά απ' ότι αυτοί νομίζουν
- ✓ Ενημέρωσε για τα αρνητικά στοιχεία αντί για τον εαυτό σου και αντιμετώπισε τα λογικά, δες το «ποτήρι μισογεμάτο»
- ✓ Όταν ρωτούν αρνητικές ερωτήσεις, απάντησε με θετικότητα στην ομάδα.

Αρνητής

Ο αρνητής είναι χειρότερος από τον Πήτερ Παν.

Όχι μόνο αρνητικός, αλλά γενικά δυσπιστεί όσους όλους έχουν εξουσία.

Αγαπημένη ατάκα είναι «Σου το είπα».

- ✓ Παρέμεινε θετικός και σταθερός στα γεγονότα
- ✓ Μην απαντάς αμέσως σε αρνητικές συζητήσεις
- ✓ Επιβράδυνε και διάχυσε την αρνητικότητα καθώς ο αρνητής συχνά θα προσπαθεί να απορρίψει άμεσα όλα τα γεγονότα και τις λύσεις



Ευχαριστών το πλήθος

Πολύ συμπαθείς από μόνοι τους αλλά πολύ δύσκολοι στη μεταχείριση.

Λένε «ναι» σε όλα, σε σημείο που υπερδεσμεύουν τους εαυτούς τους.

- ✓ Περίορισε τον όγκο δουλειάς που ζητάς για να αποφύγεις αργότερα δύσκολες καταστάσεις και απογοητεύσεις
- ✓ Πρόσεχε γιατί τείνουν να προσφέρονται εθελοντικά πολύ σε μια συνάντηση
- ✓ Βοήθησε τους να πουν «όχι» περιγράφοντας πρώτα τις τρέχουσες υποχρεώσεις τους.

Μη Συμμετέχων

Η πιο δύσκολη από όλες τις προσωπικότητες – Κρύβουν τα πραγματικά τους κίνητρα.

- ✓ Κατέστρωσε σχέδιο στρατηγικής για να διασφαλίσεις ότι δεν έχουν επιλογή από το να παρευρίσκονται σε όλες τις συναντήσεις. Αποδυνάμωσε κρυμμένα κίνητρα και αντιστατική στρατηγική
- ✓ Προκάλεσε τους ανοικτά, χρησιμοποίησε ανοικτές ερωτήσεις και μην τους δίνεις ευκαιρία να απαντούν με ναι ή όχι
- ✓ Κάνε υπομονή μέχρι να πάρεις απάντηση

Ομαδική εργασία

- ✓ Κατέγραψε τους 3 πιο δύσκολους «τύπους» ανθρώπων στη ζωή σου
- ✓ Συζήτησε σαν ομάδα ποιος (στη ζωή σου) ήταν ο πιο καταστροφικός και γιατί
- ✓ Κάνε αναφορά στις τεχνικές/στρατηγικές που περιγράφονται για κάθε τύπο προσωπικότητας
- ✓ Ως ομάδα, διαμόρφωσε μια στρατηγική για αντιμετώπιση του πιο δύσκολου τύπου προσωπικότητας και απάντησε το πότε, που και πως

Πέραν από τα θέματα προσωπικότητας

- ✓ Οι άνθρωποι μπορεί να γίνουν δύσκολοι και για λόγους πέραν της προσωπικότητας όπως προσωπικά προβλήματα
- ✓ Να είσαι επαγγελματίας να έχεις κατανόηση αλλά μην εμπλακείς
- ✓ Αν προκύψει αναστάτωση, κάλεσε επαγγελματική βοήθεια, συμβουλευτικές υπηρεσίες ή υπηρεσίες ανθρώπινου δυναμικού
- ✓ Εξέτασε το ενδεχόμενο επιπλέον εκπαίδευσης σε ηγετικές δεξιότητες και δεξιότητες διαπραγμάτευσης και ομαδικότητας, για να εξοπλίσεις τον εαυτό σου με περισσότερες ικανότητες και γνώση

Know thyself

Οι δύσκολοι άνθρωποι «φαίνεται» ότι ακολουθούν κάποιους ανθρώπους—
αλλά αυτό δεν ισχύει:

- ✓ Αυτό-εκτίμηση
- ✓ Αυτοπεποίθηση
- ✓ Δύναμη & τύπος προσωπικότητας
- ✓ Επικοινωνιακή ικανότητα
- ✓ Ηγετικές & ομαδικές δεξιότητες
- ✓ Δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων



Ομαδική δραστηριότητα

- ✓ Συχνά αντιδράς υπερβολικά;
- ✓ Υπάρχει πρότυπο εμπειρίας αυτού του τύπου;
- ✓ Γνωρίζεις τα «κουμπιά ενεργοποίησης» σου;
- ✓ Πιο συχνά σκέφτεσαι με το μυαλό ή την καρδιά σου;
- ✓ Μοιράσου εμπειρίες ενός σημαντικού γεγονότος σε σχέση με τα πιο πάνω (από επαγγελματική εμπειρία)
- ✓ Πιο είναι το πιο σημαντικό μάθημα που έμαθες και θα ήθελες να το μοιραστείς με την υπόλοιπη ομάδα

Αυτό-Παρακολούθηση

- ✓ Μην εμμένεις στους **δύσκολους ανθρώπους**
- ✓ Μάθε ότι δεν μπορείς να τους αλλάξεις
- ✓ Μην νιώθεις ένοχος – διατήρησε μια θετική στάση
- ✓ Η δύναμη της Σιωπής & η “Ωρα της Σκέψης”
- ✓ Κράτησε την αίσθηση του χιούμορ σου
- ✓ Μην προσπαθείς να τους αποφύγεις – οι δεξιότητες ζωής δεν μπορούν να φύγουν
- ✓ Διατήρησε την καλή θέληση και το χαμόγελο



Η Δύναμη της Επίγνωσης

- ✓ Κράτησε ουδέτερη στάση – χωρίς συναισθήματα – απέφυγε την παγίδα
- ✓ Δέξου τους για αυτό που είναι
- ✓ Να ξέρεις ότι μόνο η δική **ΣΟΥ** αντίδραση μπορεί να ελεγχθεί
- ✓ Η επίγνωση είναι η «δυναμική» των δύο – παρά μόνο ενός ατόμου
- ✓ «Κοίταξε/δες» θετικά
- ✓ Μπορεί να χρειαστεί να δοθούν πιο τυπικές/επίσημες λύσεις από ειδικούς ανθρώπινου δυναμικού και/ή συνδικαλιστικής εκπροσώπησης
- ✓ Να ξέρεις ότι τις περισσότερες φορές υπάρχουν «δύσκολες καταστάσεις» και όχι άνθρωποι

Η Δύναμη της Επίγνωσης

- ✓ Κράτησε ουδέτερη στάση – χωρίς συναισθήματα – απέφυγε την παγίδα
- ✓ Δέξου τους για αυτό που είναι
- ✓ Να ξέρεις ότι μόνο η δική ΣΟΥ αντίδραση μπορεί να ελεγχθεί
- ✓ Η επίγνωση είναι η «δυναμική» των δύο – παρά μόνο ενός ατόμου
- ✓ «Κοίταξε/δες» θετικά
- ✓ Μπορεί να χρειαστεί να δοθούν πιο τυπικές/επίσημες λύσεις από ειδικούς ανθρώπινου δυναμικού και/ή συνδικαλιστικής εκπροσώπησης
- ✓ Να ξέρεις ότι τις περισσότερες φορές υπάρχουν «δύσκολες καταστάσεις» και όχι άνθρωποι

Πίστη & Επίγνωση στον Εαυτό μας

- ✓ Αν κάποιος προσπαθεί να σε εκφοβίσει λεκτικά, πες ότι δεν του το επιτρέπεις και φύγε
- ✓ Ο θυμός ποτέ δεν είναι αποτελεσματική αντίδραση
- ✓ Να γνωρίζεις και να πιστεύεις ότι δεν είναι αποδεκτό κάποιος να κάνει τη ζωή σου δυστυχισμένη

YOU HAVE
the POWER™



Λόγια Σοφίας

Όταν έχουμε να κάνουμε με ανθρώπους καλό είναι να θυμόμαστε ότι δεν ασχολούμαστε με πλάσματα λογικής, αλλά με πλάσματα συναισθήματος, πλάσματα που καμαρώνουν με προκατάληψη και υποκινούνται από την περηφάνια και την ματαιοδοξία.”

Dale Carnegie , Αμερικανός συγγραφέας, 1888-1955

COPYRIGHT

© Copyright 2013 High Heels Consortium

Consisting of:

BULGARIAN CONSTRUCTION CHAMBER (BG)

CONSTRUCTION TRAINING CENTER (BG)

AR CI PROFESSIONAL CENTRE Ltd (BG)

MILITOS EMERGING TECHNOLOGIES & SERVICES (GR)

KNOWL (GR)

RNDO Ltd (CY)

STEJAR CENTER OF RESEARCH, DEVELOPMENT & EXCELLENCE (RO)

*Transferring the University of Salford's
award winning training programme:
“Women and Work: Sector Pathways
Initiative” (2010)*

This document may not be copied, reproduced, or modified in whole or in part for any purpose without written permission from the High Heels Consortium. In addition an acknowledgement of the authors of the document and all applicable portions of the copyright notice must be clearly referenced.
All rights reserved.