



Ενδυνάμωση των γυναικών κατά της σεξιστικής παρενόχλησης σε δημόσιους χώρους


Αριθμός έργου 2022-1-LT01-KA220-ADU-000086398






Ενσυναίσθηση




Μη βίαιη επικοινωνία στο χώρο εργασίας





Ramona Larion
Διαχειρίστρια έργου
European Network for Holistic Integration

 www.enhi.se
 info@enhi.se
 Kollegiegatan 2A,
21454, Malmö
Sweden

 European Network for Holistic Integration
 European Network for Holistic Integration
 02enhi02



Ας
γνωριστούμε!





Η θεωρία της μη βίαιης επικοινωνίας που αναπτύχθηκε από τον Αμερικανό ψυχολόγο Marshall Rosenberg πηγαίνει πέρα από την ειρηνική αλληλεπίδραση. Είναι ένας τρόπος σύνδεσης με τους άλλους, καθοδήγησης με συμπόνια και ενσυναίσθητης δράσης.





Εισαγωγή

Η **μη βίαιη επικοινωνία** (γνωστή και ως MBE ή συμπονετική επικοινωνία) είναι μία μέθοδος επικοινωνίας που δημιουργήθηκε από τον ψυχολόγο Marshall Rosenberg και βασίζεται στα καθολικά ανθρώπινα συναισθήματα και ανάγκες. Σκοπός της MBE είναι η δημιουργία ενσυναίσθησης και η προώθηση συνεργατικών λύσεων που ικανοποιούν τις ανάγκες των ανθρώπων. Ο όρος «μη βίαιη» εμπνεύστηκε από το κίνημα του μη βίαιου ειρηνικού ακτιβισμού.



Μη βίαηη επηκοινωνία



Η ΜΒΕ μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ανάπτυξη βαθύτερων σχέσεων με τους άλλους, την επίλυση συγκρούσεων και τη δημιουργία πιο ουσιαστικών συνδέσεων. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για τη βελτίωση της επικοινωνίας εντός ενός οργανισμού ή σε ένα οικογενειακό περιβάλλον. Μπορούμε να κατανοήσουμε καλύτερα τις δικές μας ανάγκες και τις ανάγκες των άλλων, επιτρέποντάς μας να εκφραζόμαστε πιο ξεκάθαρα και να ακούμε πιο βαθιά.

Στο πλαίσιο του εργασιακού περιβάλλοντος, η ΜΒΕ στοχεύει στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος όπου οι εργαζόμενοι μπορούν να εκφράζουν ανοιχτά τις ανάγκες, τις ανησυχίες και τα συναισθήματά τους, ενώ παράλληλα ακούν με ενσυναίσθηση τους άλλους.



Ενσυναίσθηση και μη βίαιη επικοινωνία

Η δύναμη της ΣΥΜΠΑΘΗΣΗΣ

Η ενσυναίσθηση συμβάλλει στην προώθηση βαθέων συνδέσεων, ανοικτών συζητήσεων και θεραπείας. Αποτρέπει πιθανές παρεξηγήσεις, συγκρούσεις και βία.



Τι είναι η ΜΒΕ;

Η ΜΒΕ είναι ένας τρόπος σκέψης και επικοινωνίας με συμπόνια, που μας βοηθά να συνδεθούμε βαθιά με τον εαυτό μας και με τον άλλον. Μας επιτρέπει να βρούμε λύσεις που να ικανοποιούν πλήρως τις ανάγκες όλων των μερών.



Τύποι Μη Βίαιης Επικοινωνίας



Ο Rosenberg χρησιμοποιεί δύο ζώα με εντελώς διαφορετικές προσωπικότητες για να δώσει μία καλύτερη εξήγηση της ΜΒΕ:

Η καμηλοπάρδαλη (καρδιά, συμπόνια, καλοσύνη) αντιπροσωπεύει το άτομο που κατέχει την τέχνη της μη βίαιης επικοινωνίας.

Το τσακάλι (κρίση, κριτική, επιθετικότητα) συμβολίζει τη «συνηθισμένη» βία, που συναντάται συχνά σε καταστάσεις επικοινωνίας.

Η ιδέα είναι να περάσουμε από τον τύπο επικοινωνίας «τσακάλι» στον τύπο επικοινωνίας «καμηλοπάρδαλη».



Ύφος επικοινωνίας καμηλοπάρδαλης vs τσακαλιού



- Συμβολίζει τη γλώσσα της καρδιάς ή της ζωής,
- Συμπονετικός τύπος επικοινωνίας,
- Ακούει με ενσυναίσθηση και κατανόηση,
- Εκφράζει συναισθήματα και ανάγκες χωρίς να κατηγορεί,
- Θέτει σαφή, μη απαιτητικά αιτήματα,
- Δίνει προτεραιότητα στη σύνδεση και τη συνεργασία,
- Επιδιώκει αμοιβαίες λύσεις για όλους τους εμπλεκόμενους,
- Λειτουργεί με τη νοοτροπία της αφθονίας,
- Χρησιμοποιεί γλώσσα που προάγει τη συμπόνια.

- Συμβολίζει την επικοινωνία που έχει αποκοπεί από τη ζωή,
- Αντιπαραθετικός τύπος επικοινωνίας,
- Αντιδρά συχνά με κρίσεις ή κριτική,
- Θέτει απαιτήσεις ή χειραγωγεί,
- Επικεντρώνεται στο να έχει δίκιο ή να κατηγορεί,
- Μένει σε σταθερές θέσεις,
- Λειτουργεί με τη νοοτροπία της έλλειψης,
- Χρησιμοποιεί γλώσσα που προκαλεί αμυντικότητα.



Διαμόρφωση προοπτικών στη διαδικασία ηγεσίας

Παρατήρηση

Παρατηρήστε την κατάσταση αντικειμενικά χωρίς να την κρίνετε, να την αξιολογείτε ή να την ερμηνεύετε.

Ανάγκη

Προσδιορίστε τις ανάγκες που αποτελούν την πηγή κάθε συναισθήματος.

Αίσθημα

Αναγνωρίστε και εκφράστε το πώς αισθάνεστε για την κατάσταση, τόσο θετικά όσο και αρνητικά.

Αίτημα

Εκφράστε τα αιτήματά σας με σαφήνεια, σαφήνεια και θετικότητα για να ικανοποιήσετε τις ανάγκες σας. Είναι σημαντικό να αποφεύγετε να διατυπώνετε απαιτήσεις, καθώς το άλλο άτομο μπορεί να κλείσει το στόμα του.



Παρατήρηση



Οι παρατηρήσεις αντιπροσωπεύουν αυτό που πραγματικά συνέβη. Πολύ συχνά αναμειγνύουμε αυτό που παρατηρούμε με αυτό που ερμηνεύουμε για αυτό που παρατηρούμε, και αυτό δημιουργεί κρίσεις.

- Κάνουμε **γενικεύσεις** όπως «ο τάδε αργεί πάντα στις συναντήσεις». Πάντα, ποτέ και κάθε φορά είναι γενικεύσεις. Ανταυτού, επιλέξτε να πείτε: «Δεν είναι σωστό να λέμε γενικεύσεις: άργησες στις 3 τελευταίες συναντήσεις».
- Χρησιμοποιούμε **επίθετα** όπως «είσαι πεισματάρης». Ανταυτού, σκεφτείτε τι σας κάνει να πιστεύετε ότι το άτομο είναι πεισματάρης, καθώς μπορεί να υπάρχει μια παρατήρηση που πρέπει να αποκαλύψετε.
- **Συγχέουμε τα συναισθήματα με τα ψευδο-συναισθήματα**: συναισθήματα που δεν είναι συναισθήματα αλλά λέξεις που αντανακλούν τις σκέψεις σας, για παράδειγμα «Δεν με σεβάστηκε».
- **Αξιολογούμε την κατάσταση**, αγνοώντας την προοπτική κάποιου άλλου: «αυτό το έργο θα αποτύχει».

Συναισθήματα



Τα συναισθήματα αποτελούν βασικά στοιχεία της ΜΒΕ στον εργασιακό χώρο, συμβάλλοντας σε μια κουλτούρα ενσυναίσθησης, κατανόησης και συνεργασίας. Αναγνωρίζοντας και σεβόμενοι ο ένας τα συναισθήματα του άλλου, οι εργαζόμενοι μπορούν να προωθήσουν ένα θετικό και υποστηρικτικό εργασιακό περιβάλλον, όπου τα άτομα αισθάνονται ότι εκτιμώνται, ακούγονται και έχουν τη δυνατότητα να επικοινωνούν ανοιχτά και ειλικρινά.

Ανάγκες

Οι ανάγκες αποτελούν βασικά συστατικά της ΜΒΕ στον εργασιακό χώρο, παρέχοντας ένα πλαίσιο για κατανόηση, ενσυναίσθηση και συνεργασία. Αναγνωρίζοντας και σεβόμενοι ο ένας τις ανάγκες του άλλου, οι εργαζόμενοι μπορούν να δημιουργήσουν ένα υποστηρικτικό και χωρίς αποκλεισμούς εργασιακό περιβάλλον, όπου τα άτομα αισθάνονται ότι εκτιμώνται, ακούγονται και έχουν τη δυνατότητα να συνεισφέρουν τα μέγιστα.

Αιτήματα

Στη ΜΒΕ γίνονται με σεβασμό και εκτίμηση της αυτονομίας και της αξιοπρέπειας των άλλων. Αντί να απαιτούν ή να εξαναγκάζουν σε συμμόρφωση, τα άτομα διατυπώνουν αιτήματα με μη εξαναγκαστικό και μη χειραγωγικό τρόπο, επιτρέποντας στους άλλους την ελευθερία να επιλέξουν αν θα ικανοποιήσουν ή όχι το αίτημα.

Πλαίσιο ΜΒΕ

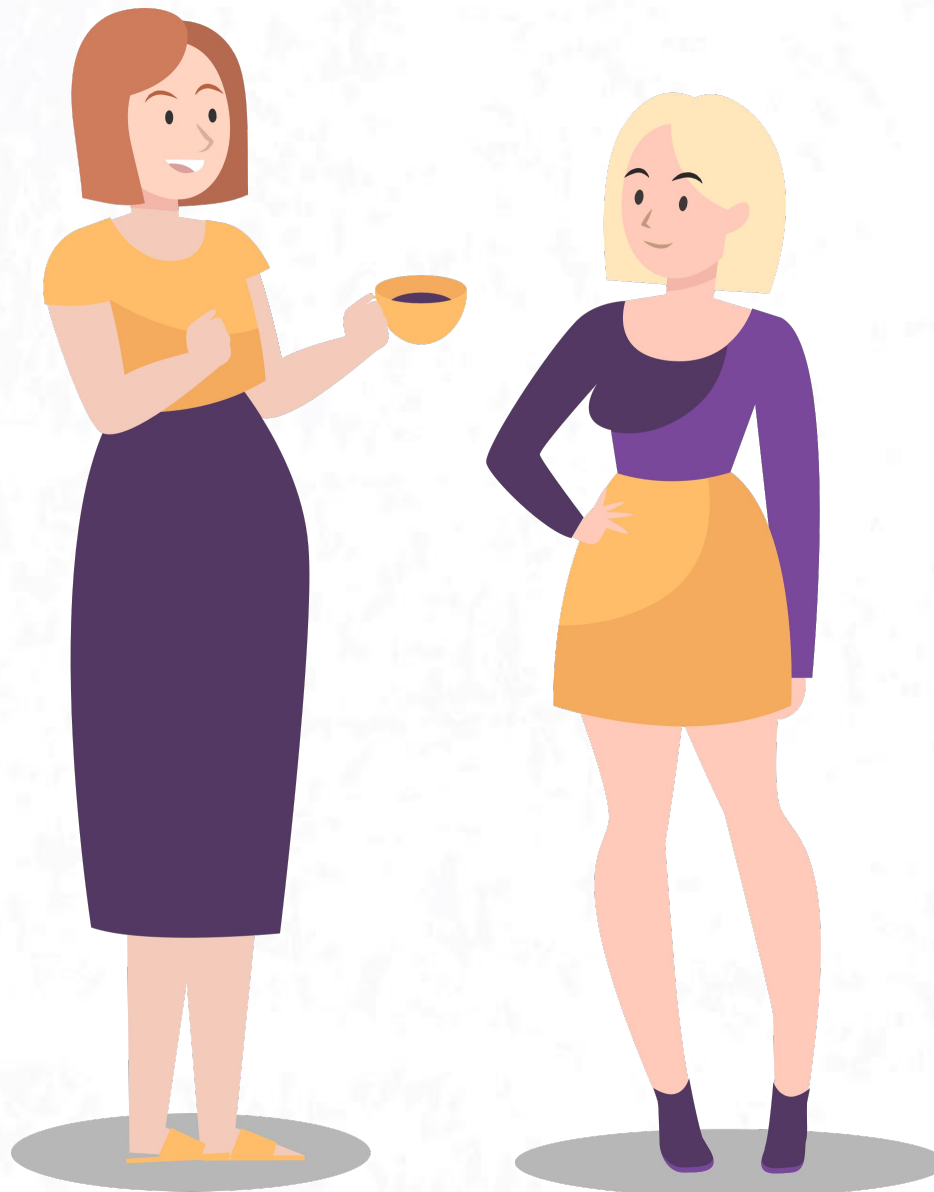
Το βασικό περίγραμμα του μοντέλου είναι το ακόλουθο:

1. Όταν βλέπω ότι το _____
2. Αισθάνομαι _____
3. επειδή η ανάγκη μου για _____ δεν ικανοποιείται/δεν ικανοποιείται.
4. Θα ήσασταν πρόθυμοι να _____;

Οφέλη από τη χρήση της Μη Βίαιης Επικοινωνίας στην εργασία



- Η ΜΒΕ βοηθάει στην αντιμετώπιση των διαφορετικών απόψεων με πιο παραγωγικό τρόπο.
- Η ΜΒΕ βοηθάει όταν προσφέρετε εποικοδομητική ανατροφοδότηση.
- Η ΜΒΕ συμβάλλει στην προώθηση ενός συνεργατικού περιβάλλοντος.
- Η ΜΒΕ βοηθάει στο να νιώθεις ότι σε ακούνε.



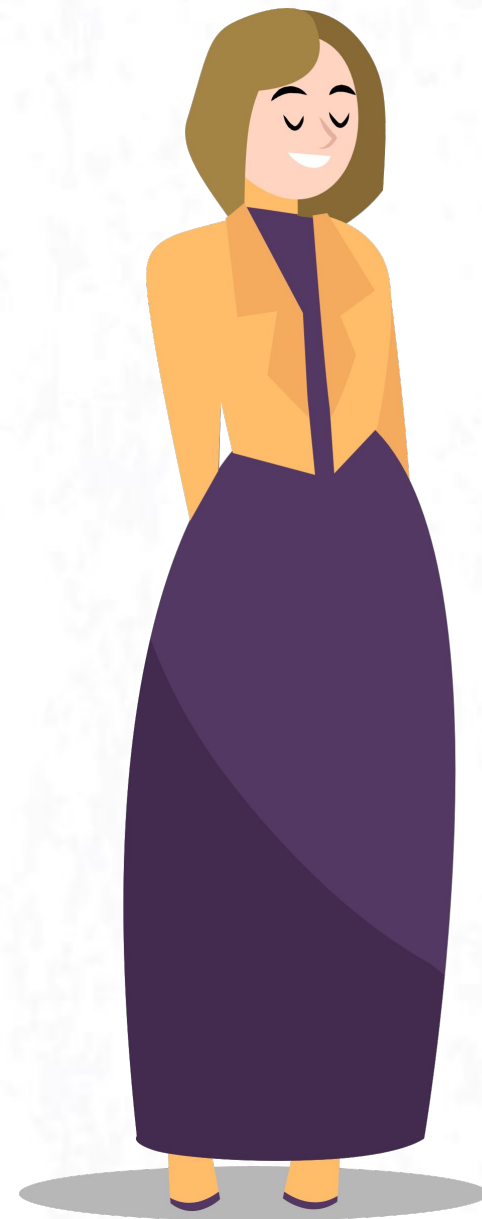
- Η ΜΒΕ βοηθά στην καλύτερη ηγεσία: οι ηγέτες που ασκούν την ΜΒΕ μπορούν να δημιουργήσουν μία θετική εργασιακή κουλτούρα.
- Η ΜΒΕ βοηθάει στη βελτίωση της λήψης αποφάσεων, μπορεί να οδηγήσει σε πιο επιτυχημένες αποφάσεις.
- Η ΜΒΕ συμβάλλει στην αύξηση της αποτελεσματικότητας: η σαφής, άμεση επικοινωνία μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή παρεξηγήσεων και επανεργασιών.



Συμπεράσματα



- 01 Η ΜΒΕ βοηθάει στη βελτίωση της επικοινωνίας και της παραγωγικότητας στον εργασιακό χώρο
- 02 Χρησιμοποιήστε ΜΒΕ για να χειριστείτε δύσκολες συζητήσεις στη δουλειά
- 03 Βελτίωση της εργασιακής κουλτούρας και της επικοινωνίας



Πηγές

- Marshal Rosenberg. Nonviolent communication: A language of life, 3rd edition. Puddle Dancer Press.
- Adeline de Oliveira (2023). Nonviolent Communication in the Workplace: Principles and Best Practices. Blog (<https://blog.proactioninternational.com/en/nonviolent-communication-best-practices-at-work>)
- Madhuri Korlipara and Hardik Shah (2022). “Power of words”: impact, concerns and applications of nonviolent communication training. European Journal of Training and Development, ISSN: 2046-9012.





Ενδυνάμωση των γυναικών κατά της σεξιστικής παρενόχλησης σε δημόσιους
χώρους

Αριθμός έργου 2022-1-LT01-KA220-ADU-000086398



Ευχαριστώ!



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

