




Ενδυνάμωση των γυναικών κατά της σεξιστικής παρενόχλησης σε δημόσιους χώρους
Αριθμός έργου 2022-1-LT01-KA220-ADU-000086398






Ενσυναίσθηση




Συναισθηματική επίγνωση και ρύθμιση
στην Ηγεσία





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!





«Οι ηγέτες με ενσυναίσθηση κάνουν περισσότερο από το να συμπάσχουν με τους ανθρώπους γύρω τους: χρησιμοποιούν τις γνώσεις τους για να βελτιώσουν τις εταιρείες τους με ανεπαίσθητους, αλλά σημαντικούς τρόπους.»

- Daniel Goleman





Εισαγωγή

- ✓ Τα συναισθήματα είναι ένα φυσιολογικό μέρος της καθημερινής ζωής. Νιώθουμε απογοήτευση όταν είμαστε κολλημένοι στην κίνηση. Νιώθουμε θλίψη όταν μας λείπουν τα αγαπημένα μας πρόσωπα. Μπορούμε να θυμώσουμε όταν κάποιος μας απογοητεύει ή κάνει κάτι που μας πληγώνει.
- ✓ Οι ηγέτες νιώθουν συχνά έντονα συναισθήματα στην καθημερινή τους εργασιακή ζωή, συναισθήματα που πυροδοτούνται από τις διάφορες ευκαιρίες και προκλήσεις που αντιμετωπίζουν στη δουλειά τους.



Τι είναι η Συναισθηματική επίγνωση και η Συναισθηματική ρύθμιση;

Η **αυτογνωσία** είναι πρωταρχικής σημασίας για τη Συναισθηματική Νοημοσύνη (ΣΝ) και τη Συναισθηματική Ρύθμιση (ΣΡ) και συνήθως ορίζεται ως η κατανόηση των σκέψεων και των συναισθημάτων μας. Περιλαμβάνει επίσης την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο αυτές οι σκέψεις και τα συναισθήματα επηρεάζουν τις συμπεριφορές μας, τον εαυτό μας και τους γύρω μας.



Συναισθηματική επίγνωση

Συναισθηματική επίγνωση σημαίνει να γνωρίζουμε πότε υπάρχουν συναισθήματα στον εαυτό μας και στους άλλους.



Επίπεδα συναισθηματικής επίγνωσης



Γνωρίζοντας ότι το συναίσθημα είναι παρόν

Έχουμε «επίγνωση» του συναισθήματος όταν το σκεφτόμαστε για πρώτη φορά ή όταν συνειδητοποιούμε ότι αισθανόμαστε κάτι εκείνη τη στιγμή.

Αποδοχή του συναισθήματος

Τέλος, αρχίζοντας να σκεφτόμαστε το συναίσθημά μας, κάνουμε και το επόμενο βήμα προς την επίλυση του προβλήματός μας.

Αναγνωρίζοντας το συναίσθημα

Μπορεί να μην ξέρουμε ακριβώς ποιο είναι το συναίσθημα, αλλά αν παρατηρήσουμε και αναγνωρίσουμε ότι έχουμε κάποιο συναίσθημα, έχουμε κάνει το επόμενο βήμα.

Αναλογιζόμενοι το συναίσθημα

Όσο πιο γρήγορα μπορούμε να εντοπίσουμε με ακρίβεια το συναίσθημα και να το σκεφτούμε, τόσο πιο γρήγορα μπορούμε να αναλάβουμε δράση που είναι προς το συμφέρον μας.

Προσδιορισμός των συναισθημάτων

Όσο πιο συγκεκριμένοι είμαστε στον εντοπισμό των συναισθημάτων, τόσο πιο ακριβείς μπορούμε να είμαστε στον εντοπισμό της ανεκπλήρωτης συναισθηματικής ανάγκης και στη λήψη των κατάλληλων διορθωτικών μέτρων.

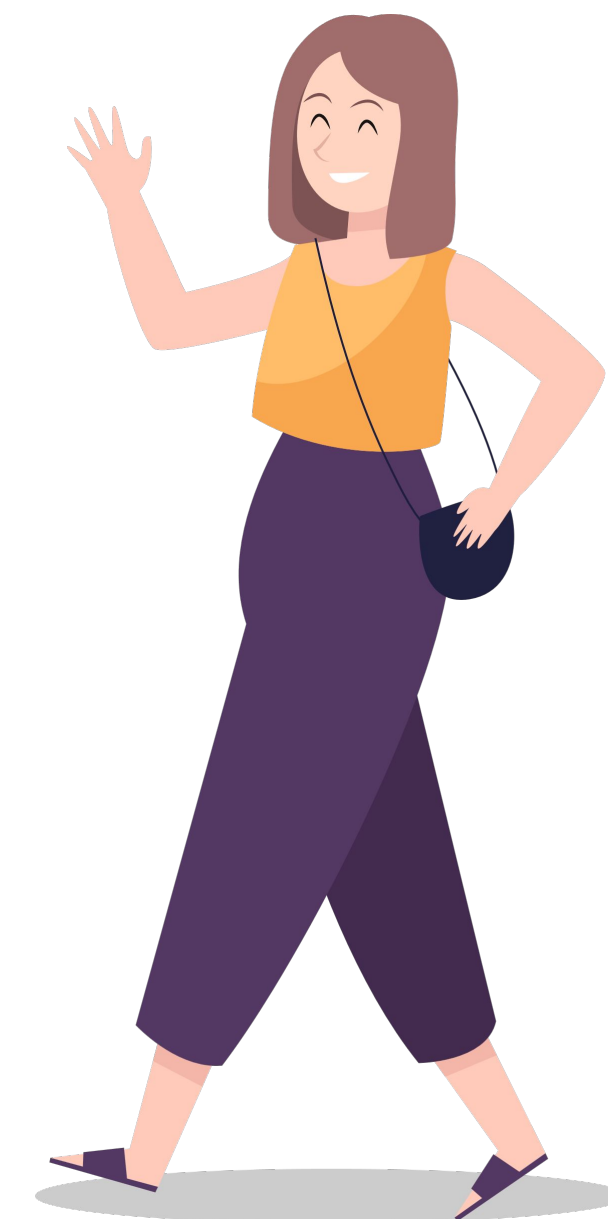
Πρόβλεψη συναισθημάτων

Όσο περισσότερο γνωρίζουμε τα συναισθήματά μας, τόσο περισσότερες πιθανότητες έχουμε να προβλέψουμε πώς θα αισθανόμαστε στο μέλλον.



Συναισθηματική ρύθμιση

Συναισθηματική ρύθμιση είναι οι διαδικασίες που χρησιμοποιούνται από τα άτομα για την παρακολούθηση, την αξιολόγηση και την τροποποίηση των συμπεριφορών προκειμένου να επιτευχθούν τα επιθυμητά αποτελέσματα.



Τι κάνει έναν ηγέτη;

Αυτογνωσία

Ικανότητα παρακολούθησης των δικών σας συναισθημάτων και αναγνώρισης διαφορετικών συναισθηματικών αντιδράσεων.

Κίνητρα

Οι ηγέτες με κίνητρο τον εαυτό τους εργάζονται με συνέπεια για την επίτευξη των στόχων τους.

Κοινωνικές δεξιότητες

Οι ηγέτες που έχουν καλές κοινωνικές δεξιότητες είναι επίσης καλοί στη διαχείριση των αλλαγών και στην επίλυση συγκρούσεων με διπλωματικό τρόπο.

Αυτορρύθμιση

Έκφραση των συναισθημάτων κατάλληλα, τάση ευελιξίας και προσαρμοστικότητας.

Ενσυναίσθηση

Οι ηγέτες με ενσυναίσθηση έχουν την ικανότητα να μπαίνουν στη θέση κάποιου άλλου.



01

Πάμε!
Πάμε!
Πάμε!

Ηγέτριες!



Πώς να
βελτιώσετε την
αυτογνωσία;



ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ



Αν έχετε αυτογνωσία, ξέρετε πάντα πώς αισθάνεστε και πώς τα συναισθήματά σας και οι πράξεις σας μπορούν να επηρεάσουν τους ανθρώπους γύρω σας. Η αυτογνωσία σε μία ηγετική θέση σημαίνει επίσης ότι έχετε σαφή εικόνα των δυνατών και αδύνατων σημείων σας.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ

- Κρατήστε ημερολόγιο
- Μάθετε νέες δεξιότητες
- Κάνετε διαλογισμό
- Δώστε προσοχή στις σκέψεις και τα συναισθήματά σας
- Ακολουθήστε τα πάθη σας
- Εξασκηθείτε στην ενσυνειδητότητα
- Σκεφτείτε τις εμπειρίες σας
- Θέστε στόχους
- Χρησιμοποιήστε θετική αυτοομιλία
- Εργαστείτε για την οικοδόμηση μίας νοοτροπίας ανάπτυξης



02

Πάμε!
Πάμε!
Πάμε!

Ηγέτριες!



Πώς να
βελτιώσετε την
αυτορρύθμιση;



ΑΥΤΟΠΡΥΘΜΙΣΗ



Αυτή η συναισθηματική δεξιότητα δεν σημαίνει ότι τα συναισθήματά σας είναι κλειδωμένα και ότι κρύβετε τα αληθινά σας συναισθήματα - σημαίνει απλώς ότι περιμένετε την κατάλληλη στιγμή και το κατάλληλο μέρος για να τα εκφράσετε.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ

- Να προσέχετε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας
- Δημιουργία δεξιοτήτων ανοχής στη δυσφορία
- Βρείτε τρόπους διαχείρισης δύσκολων συναισθημάτων
- Δείτε τις προκλήσεις ως ευκαιρίες
- Εξάσκηση δεξιοτήτων επικοινωνίας
- Αναγνωρίστε ότι έχετε την επιλογή του τρόπου αντίδρασής σας
- Χρησιμοποιήστε τη γνωστική αναπλαισίωση για να αλλάξετε μοτίβα σκέψης και συναισθηματικές αντιδράσεις
- Δουλέψτε στην αποδοχή των συναισθημάτων σας



03

Πάμε!
Πάμε!
Πάμε!

Ηγέτριες!



Πώς να
βελτιώσετε την
αυτο-
παρακίνηση;



ΑΥΤΟΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ



Όσοι είναι ικανοί στην παρακίνηση τείνουν να είναι προσανατολισμένοι στη δράση. Θέτουν στόχους, έχουν μεγάλη ανάγκη για επίτευξη και αναζητούν πάντα τρόπους για να γίνουν καλύτεροι. Τείνουν, επίσης, να είναι πολύ αφοσιωμένοι και είναι καλοί στην ανάληψη πρωτοβουλιών.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ

- Αποφύγετε την υπερβολική χρήση εξωγενών ανταμοιβών
- Γιορτάστε τα αποτελέσματά σας
- Επικεντρωθείτε στον καθορισμό μικρών, μετρήσιμων στόχων
- Εισάγετε προκλήσεις για να κρατήσετε τα πράγματα ενδιαφέροντα
- Θέστε στόχους για να βοηθήσετε στην ανάπτυξη εσωτερικών κινήτρων
- Συνεργαστείτε με έναν φίλο ή συνάδελφο για να ενισχύσετε την αξιοπιστία



04

Πάμε!
Πάμε!
Πάμε!

Ηγέτριες!



Πώς να
οικοδομήσουμε
την
ενσυναίσθηση;



ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ



Για τους ηγέτες η ενσυναίσθηση είναι ζωτικής σημασίας για τη διαχείριση μίας επιτυχημένης ομάδας ή ενός οργανισμού. Βοηθούν στην ανάπτυξη των ανθρώπων της ομάδας τους, προκαλούν άλλους που ενεργούν άδιστα, δίνουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση και ακούν όσους τους έχουν ανάγκη.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ

- Να είστε πρόθυμοι να μοιραστείτε τα συναισθήματά σας
- Συμμετέχετε σε έναν σκοπό, όπως ένα κοινοτικό έργο
- Ακούστε τους άλλους ανθρώπους
- Εξασκηθείτε στο διαλογισμό της αγάπης
- Μιλήστε με νέους ανθρώπους
- Προσπαθήστε να φανταστείτε τον εαυτό σας στη θέση κάποιου άλλου



05

Πάμε!
Πάμε!
Πάμε!

Ηγέτριες!



Πώς να
βελτιώσετε τις
κοινωνικές
δεξιότητες;



ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ



Οι κοινωνικές δεξιότητες, όπως οι δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης, οι δεξιότητες λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας και η πειστικότητα, σας επιτρέπουν να οικοδομήσετε ουσιαστικές σχέσεις με τους άλλους και να αναπτύξετε μία ισχυρότερη κατανόηση αυτών και του εαυτού σας.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ

- Κάντε ερωτήσεις ανοικτού τύπου
- Παρατηρήστε τις κοινωνικές δεξιότητες των άλλων ανθρώπων
- Εξασκηθείτε στην καλή οπτική επαφή
- Εξασκήστε τις κοινωνικές σας δεξιότητες
- Εξάσκηση ενεργητικής ακρόασης
- Δείξτε ενδιαφέρον για τους άλλους
- Χρησιμοποιήστε παγοθραυστικά για να βοηθήσετε στην έναρξη συνομιλιών
- Προσέξτε τη γλώσσα του σώματός σας



Συμπεράσματα



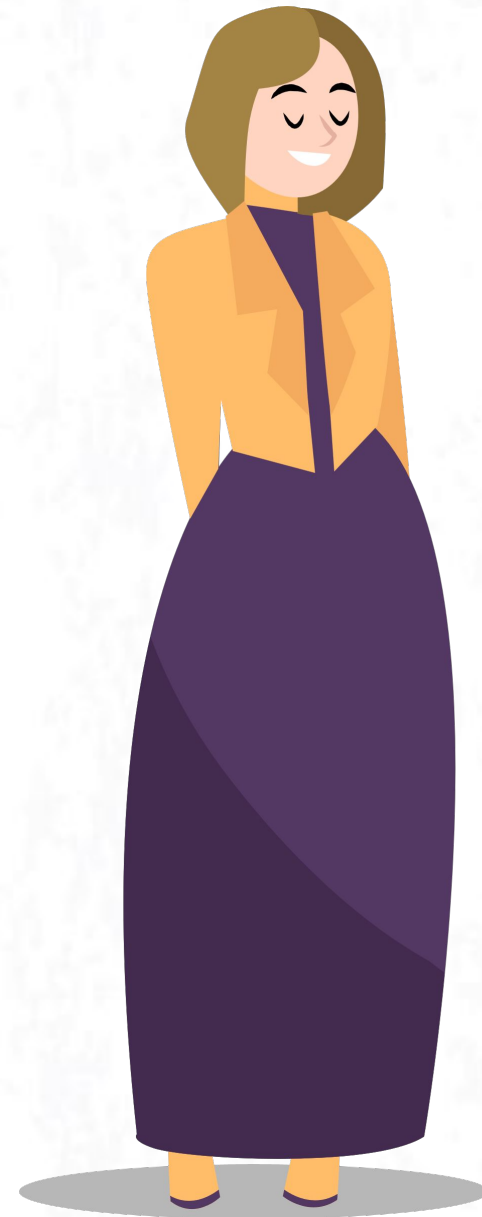
01 Η αυτογνωσία είναι ένα ουσιαστικό μέρος του να είσαι ένας επιτυχημένος ηγέτης.

02 Η ρύθμιση των συναισθημάτων μπορεί να βοηθήσει τους ηγέτες να γίνουν πιο αποφασιστικοί κατά τη λήψη αποφάσεων.

03 Η ρύθμιση των συναισθημάτων, η αυτογνωσία και η αποτελεσματική ηγεσία συμβαδίζουν.

Πηγές

- Goleman, D. (1998). What makes a leader? Harv Bus Rev. 76(6):93-102. PMID: 10187249.
- Bano Fakhra Batool (2013), Journal of Business Studies Quarterly, 2013, Volume 4, Number 3, ISSN 2152-1034.
- Stéphane Côté. (2017). Enhancing managerial effectiveness via four core facets of emotional intelligence: Self-awareness, social perception, emotion understanding, and emotion regulation. Organizational Dynamics, volume 46, issue 3, pages 140-147.





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.

