



Επίλυση Συγκρούσεων στον Χώρο Εργασίας



ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Κατανόηση και αναγνώριση διαφορετικών τύπων συγκρούσεων σε εργασιακά περιβάλλοντα.
- Ανάπτυξη επικοινωνιακών δεξιοτήτων για τη διαχείριση συγκρούσεων σε εργασιακά περιβάλλοντα.
- Καλλιέργεια ενσυναίσθησης για την επίλυση συγκρουσιακών καταστάσεων.
- Εξάσκηση στην ενεργητική ακρόαση που συμβάλλει στην επίλυση συγκρούσεων.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

- Δραστηριότητα Ενεργοποίησης: “Καθρεπτική Κίνηση”
- Ομαδική Συζήτηση: Ιστορίες Συγκρούσεων στον Χώρο Εργασίας
- Μέθοδοι Επίλυσης Συγκρούσεων & Ενσυναίσθηση
- Πρακτική Παιχνιδιού Ρόλων: Σύγκρουση στο Δωμάτιο Διαλείμματος
- Αναστοχασμός & Ανατροφοδότηση από Συμμετέχοντες



ΤΥΠΟΙ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

- Διαπροσωπική Σύγκρουση (μεταξύ ατόμων)
- Άτομο εναντίον Ομάδας (οι ανάγκες ενός ατόμου σε σύγκρουση με τις αποφάσεις της ομάδας)
- Σύγκρουση Πόρων (έλλειψη χρόνου, εργαλείων ή υλικών)
- Σύγκρουση Καθήκοντος (άνιση κατανομή εργασιών)
- Σύγκρουση Αξιών (διαφορές σε πεποιθήσεις ή αρχές)





ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΠΙΛΥΣΗΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ & Ενσυναίσθηση

- Νιώθω θυμό
- Παίρνω μια βαθιά ανάσα
- Δηλώνω την συναισθηματική μου κατάσταση («Η λύπη μου προέρχεται από αυτήν την κατάσταση»)
- Ακούω ενεργητικά
- Λύνουμε το πρόβλημα ως ομάδα



ΚΥΡΙΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

- Ηρέμησε
- Μίλα καθαρά
- Άκου ενεργητικά
- Κατανόησε τον τύπο της σύγκρουσης
- Χρησιμοποίησε ενσυναίσθηση
- Δούλεψε προς μια λύση



ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

- Οι συγκρούσεις συμβαίνουν — αλλά δεν είναι απαραίτητο να μας επηρεάζουν.
- Με ηρεμία, καθαρή επικοινωνία και ενσυναίσθηση, μπορούμε να μετατρέψουμε την ένταση σε ομαδικότητα.
- Ας απολαύσουμε, ας μοιραστούμε και ας εξελιχθούμε όλοι μαζί στη σημερινή συνάντηση!





Σας ευχαριστούμε!