



Co-funded by
the European Union

Δεξιότητες επικοινωνίας



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- Προθέρμανση: Άσκηση ζωγραφικής
- Άσκηση ενεργητικής ακρόασης
- Άσκηση «Εγώ» μηνύματα
- Επίλυση συγκρούσεων;
- Προετοιμασία για συνέντευξη εργασίας;



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΛΑΤΗ ΜΕ ΠΛΑΤΗ



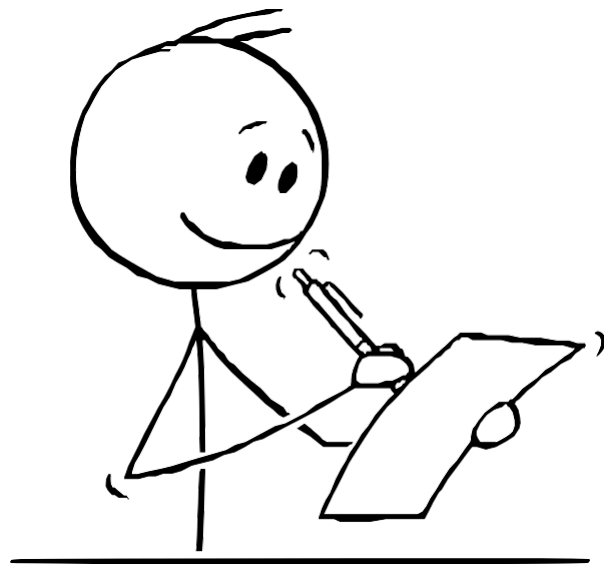
ΣΥΖΗΤΗΣΗ

1. Ήταν δύσκολο να δώσετε τις οδηγίες/να σχεδιάσετε την εικόνα;
2. Ποια ήταν τα πιο χρήσιμα πράγματα που έκανε ο συνεργάτης σας για να σας βοηθήσει να καταλάβετε;
3. Πώς θα μπορούσε να συμβεί αυτό στη δουλειά ή στην προσωπική σας ζωή;

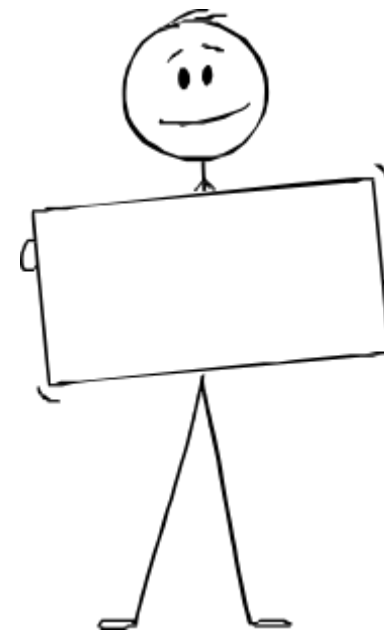


ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

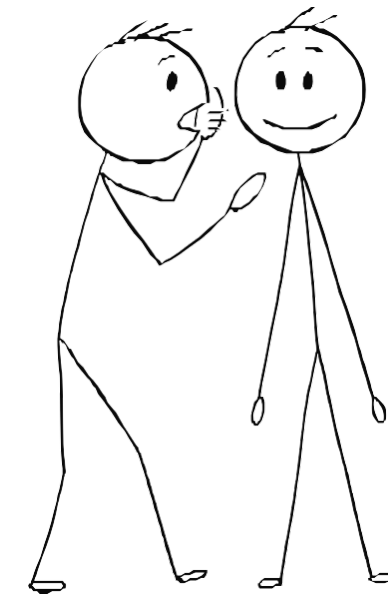
- Η επικοινωνία είναι σαν την αποστολή και τη λήψη ενός μηνύματος



Εσύ είσαι ο αποστολέας – έχεις ένα μήνυμα (κάτι να πεις).



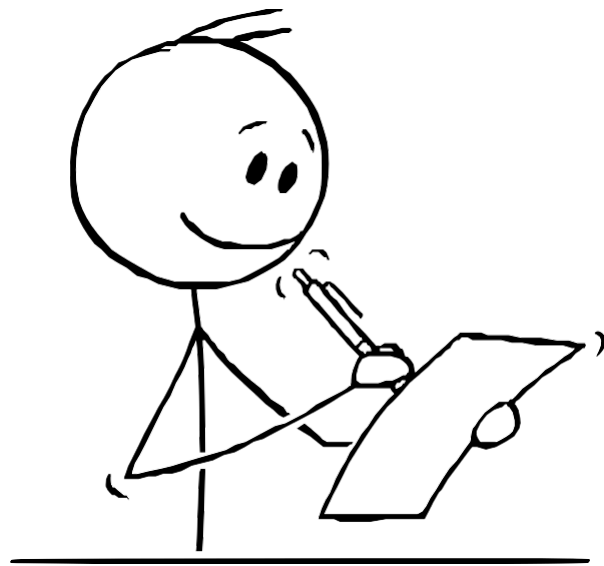
Το λέτε δυνατά (αυτό είναι το μήνυμα).



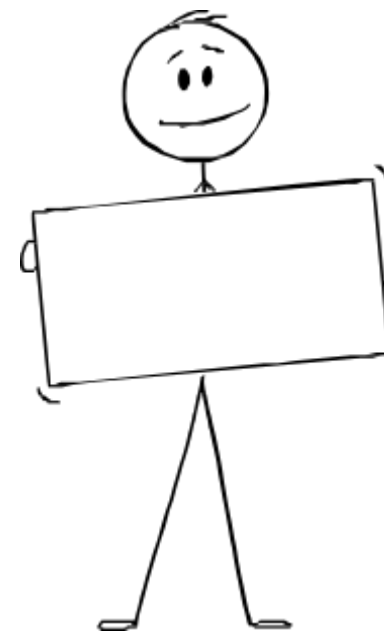
Ο άλλος το ακούει – είναι ο παραλήπτης.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

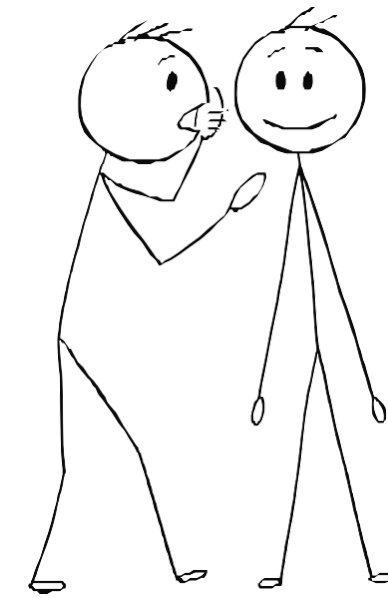
- Η επικοινωνία είναι σαν την αποστολή και τη λήψη ενός μηνύματος



Είστε ο αποστολέας – έχετε ένα μήνυμα (κάτι να πείτε).



Το λέτε δυνατά (αυτό είναι το μήνυμα).



Ο άλλος το ακούει – είναι ο δέκτης.

ΚΑΛΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ



Εκφράζοντας το μήνυμά σας με σαφήνεια



Ακούστε προσεκτικά



Ελέγξτε ότι ο συνομιλητής σας κατάλαβε



AKOYTE;

- Έχετε συναντήσει ποτέ κάποιον που «δεν ακούει»;
- Πώς νιώθετε όταν κάποιος δεν ακούει αυτά που λέτε;
- Πώς συμβαίνει αυτό στην πραγματική ζωή — στο σπίτι, στη δουλειά; Και ποιες είναι οι πιθανές συνέπειες;



Τι είναι η ενεργητική ακρόαση;

Ενεργητική ακρόαση σημαίνει:

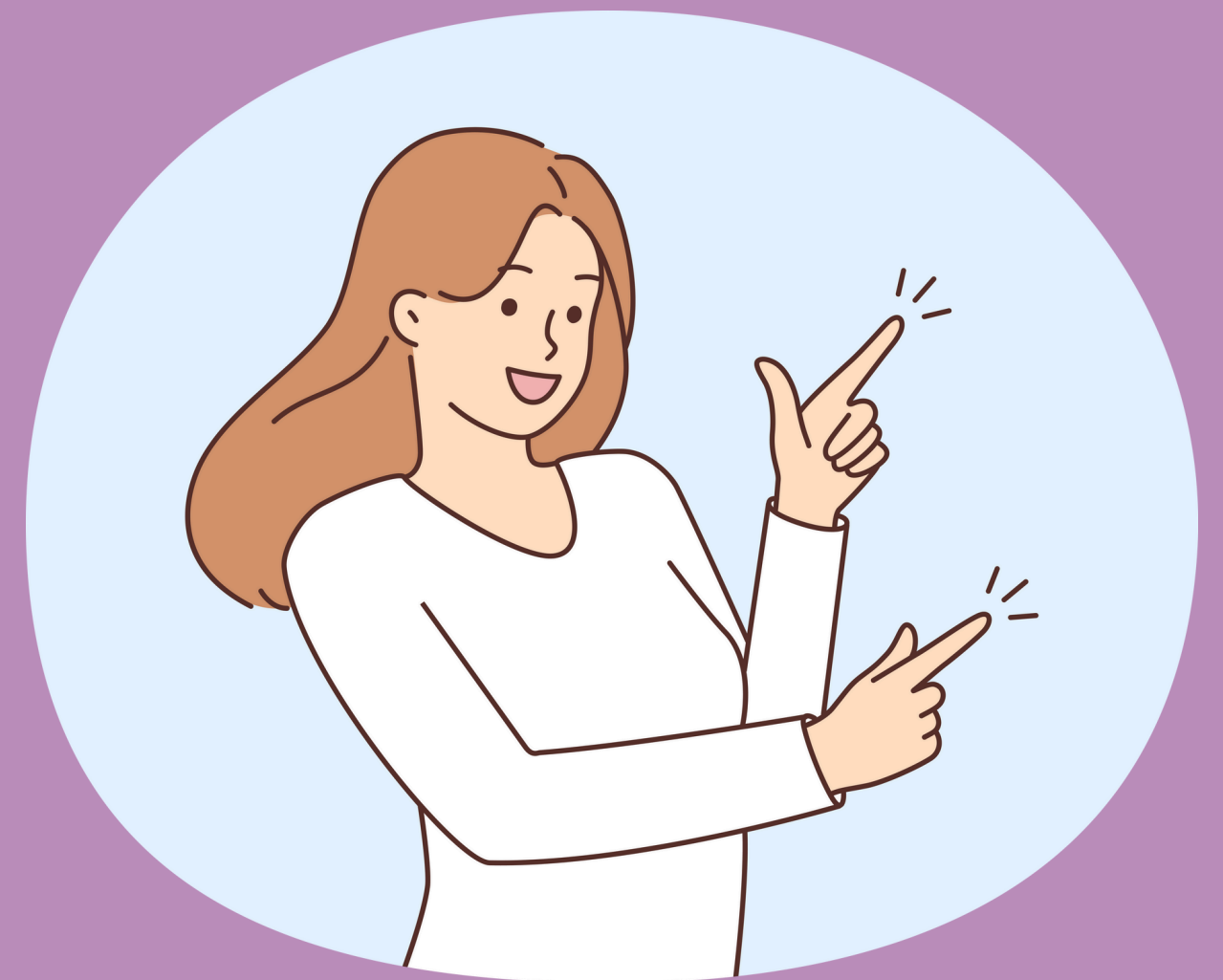
- Να δίνετε πραγματικά προσοχή
- Να δείχνεις ότι ακούς
- Προσπαθείς να καταλάβεις τον άλλον

Η ουσιαστική ακρόαση είναι κάτι περισσότερο από την απλή ακοή!



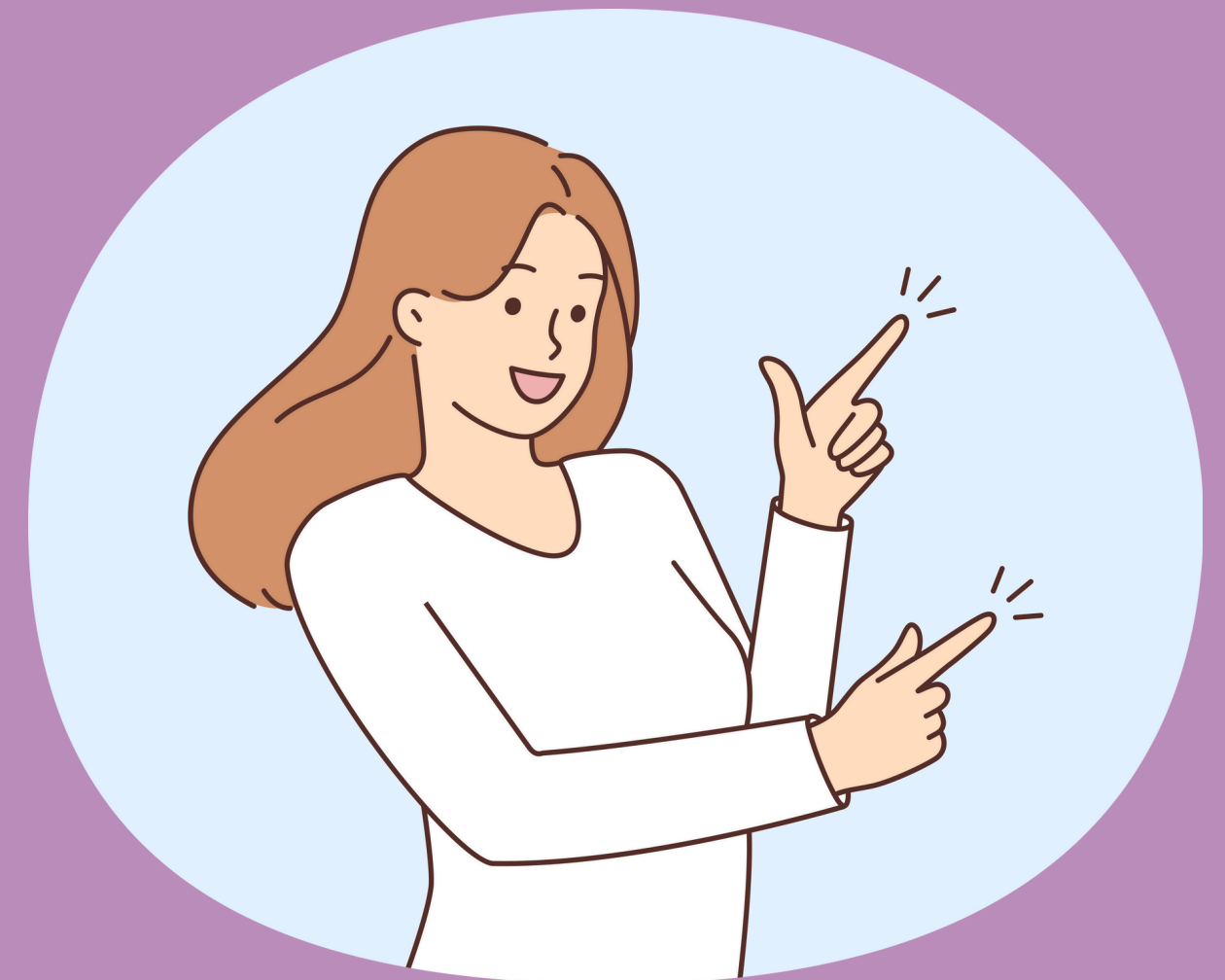
ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ

- ✓ Κάντε οπτική επαφή
- ✓ Μην διακόπτετε
- ✓ Κουνήστε το κεφάλι και δείξτε τις κατάλληλες εκφράσεις του προσώπου
- ✓ Περιμένετε μέχρι να ολοκληρώσουν την πρόταση
- ✓ Η σιωπή μας δίνει χρόνο να σκεφτούμε
- ✓ Μην προσφέρετε συμβουλές
- ✓ Μην κρίνετε
- ✓ Μην κοιτάζετε το κινητό σας ή ελέγχετε την ώρα
- ✓ Κάντε ερωτήσεις
- ✓ Π α ρ α φ ρ ά σ τ ε για να βεβαιωθείτε ότι κατανοήσατε



ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ

- ✓ Αποφύγετε να διακόπτετε τους ομιλητές– αντί να μαντεύετε και να διακόπτετε, αφήστε τον ομιλητή να ολοκληρώσει την σκέψη του
- ✓ Μην μιλάτε πολύ - δεν είναι δυνατό να μιλάτε και να ακούτε ταυτόχρονα
- ✓ Ενθαρρύνετε τον ομιλητή - εκφράστε ενδιαφέρον («Μπορείς να μου πεις περισσότερα για αυτό;»)
- ✓ Δείξτε κατανόηση στον ομιλητή – δείξτε υποστήριξη («Καταλαβαίνω ότι αυτή η κατάσταση ήταν δύσκολη για εσένα.» «Χαίρομαι για εσένα.»)



ΚΑΛΟΣ ΑΚΡΟΑΤΗΣ



- Πώς βρήκατε τις δεξιότητες ακρόασης του συνομιλητή σας;
- Τι σας έκανε να νιώσετε ότι σας άκουσε;
- Ποια παραδείγματα στρατηγικών ενεργητικής ακρόασης έχετε παρατηρήσει;
- Πώς νιώσατε στην προηγούμενη δραστηριότητα (Κακός ακροατής) και σε αυτήν; Συγκρίνετε!



dante



ΑΣΚΗΣΗ ΑΠΟΨΗΣ

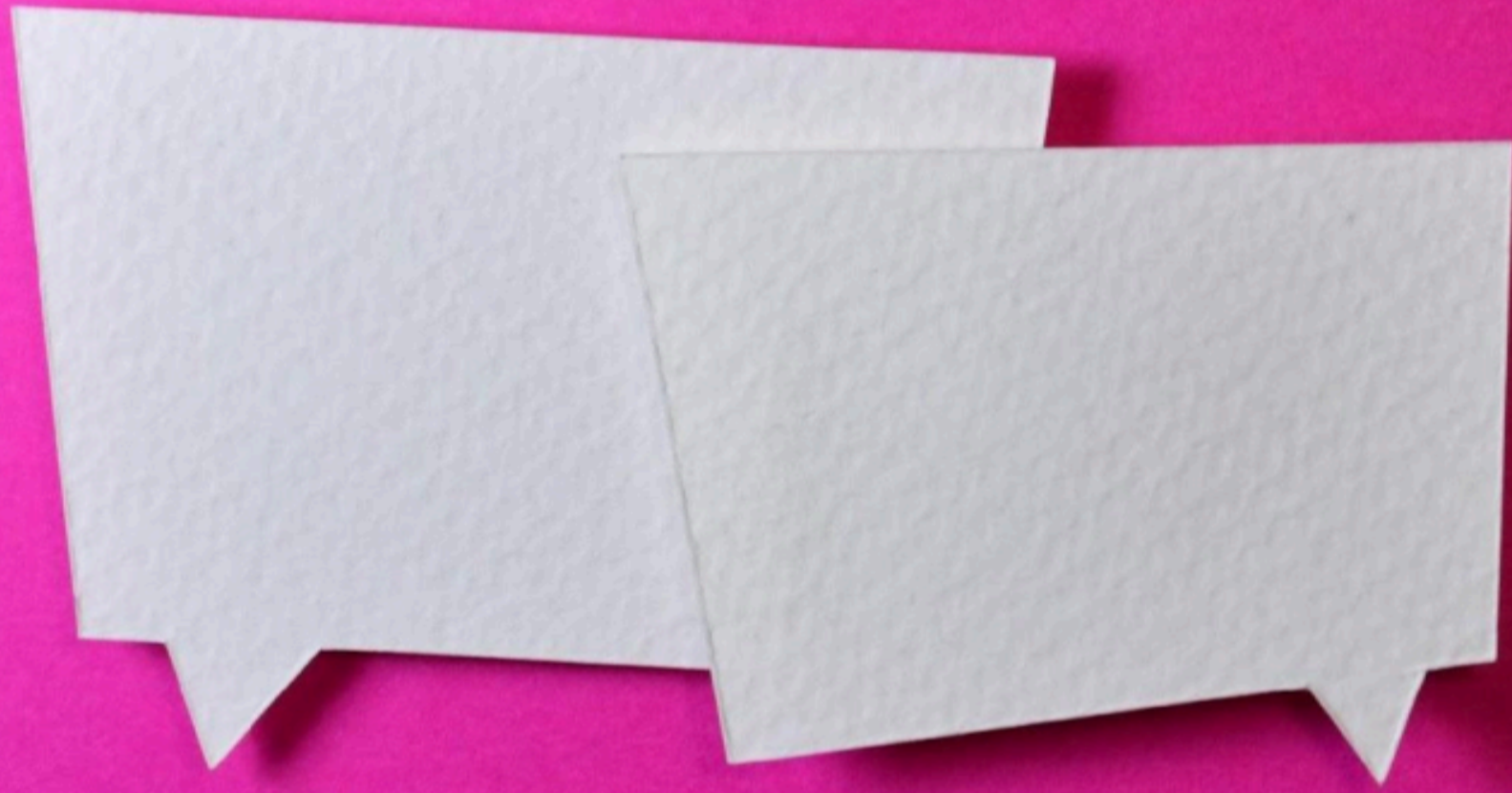


ΓΛΥΠΤΟ SWING TOY ARIE BERKULIN

Η αντίληψη της ίδιας κατάστασης μπορεί να διαφέρει από άτομο σε άτομο!

*Μπορείτε να σκεφτείτε καταστάσεις από την
επαγγελματική ή την προσωπική σας ζωή όπου μπορεί
να έχει συμβεί κακή επικοινωνία
λόγω διαφοράς στην αντίληψη;*





**Μηνύματα «Εγώ»
Μηνύματα «Εσύ»**

ΜΗΝΥΜΑ «ΕΣΥ»

Αργήσατε και πάλι σήμερα — αρχίζει να γίνεται συνήθεια.

ΜΗΝΥΜΑ «ΕΓΩ»

Νιώθω λίγο άγχος όταν οι συναντήσεις δεν ξεκινούν στην ώρα τους, γιατί

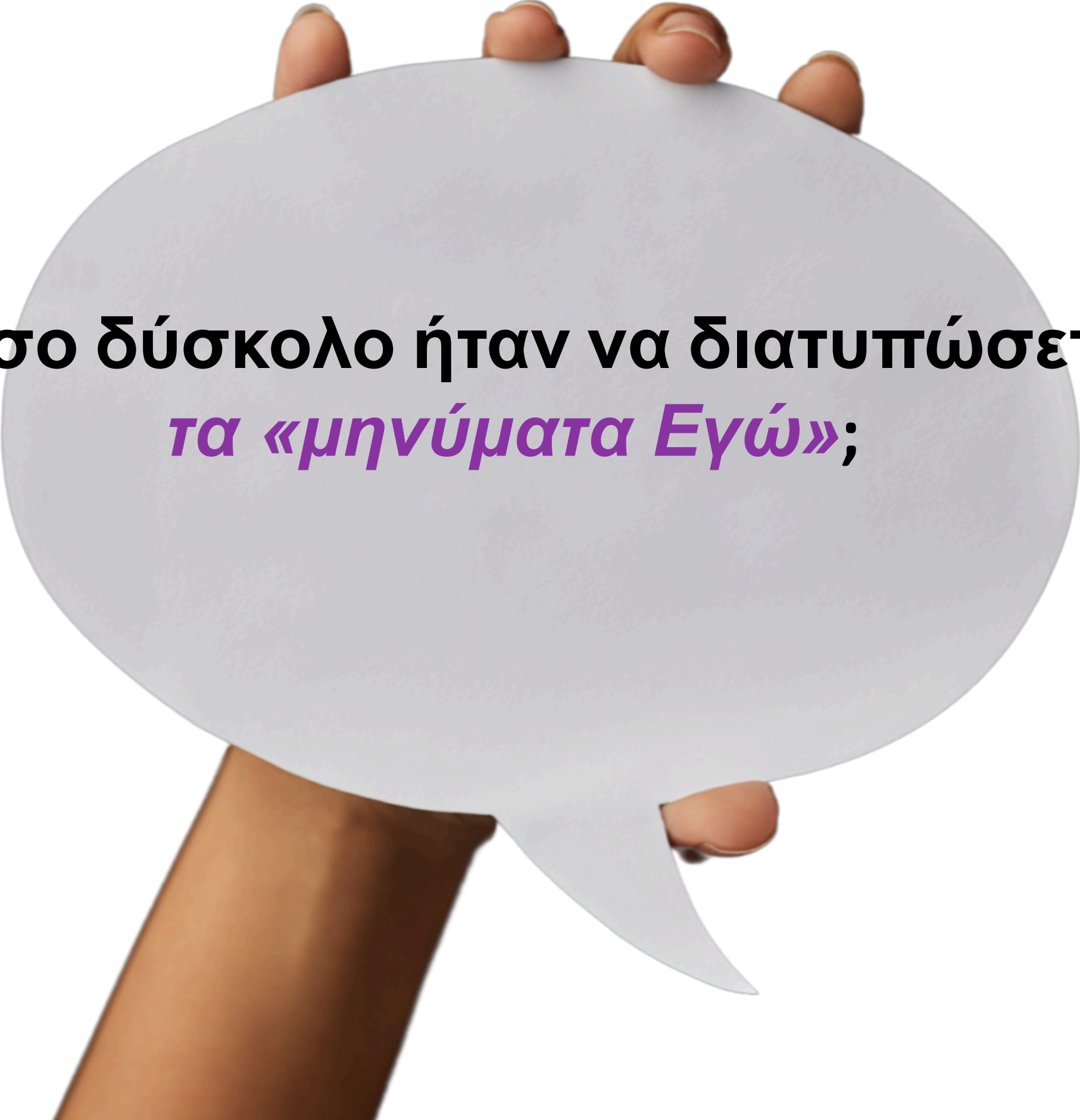
επηρεάζει την υπόλοιπη μέρα μου. Μπορούμε να προσπαθήσουμε να ξεκινάμε στην ώρα μας;

ΜΗΝΥΜΑΤΑ «ΕΓΩ»

- Τα μηνύματα «εγώ» περιγράφουν τη συμπεριφορά χωρίς κρίση
- Ξεκινήστε με «**Νιώθω...**» ή «**Παρατήρησα...**»
- Πείτε τι συνέβη χωρίς να κατηγορείτε
- Προτείνετε μια λύση: «**Θα μπορούσαμε να...**», «**Θα το εκτιμούσα αν...**» κ.λπ.

Π.χ.

Νιώθω λίγο άγχος όταν οι συναντήσεις δεν ξεκινούν στην ώρα τους, γιατί αυτό επηρεάζει την υπόλοιπη μέρα μου. Μπορούμε να προσπαθήσουμε να ξεκινάμε στην ώρα μας;

A hand is holding a large, light blue speech bubble. The hand is positioned at the top and bottom of the bubble, with fingers visible. The speech bubble is the central focus of the image.

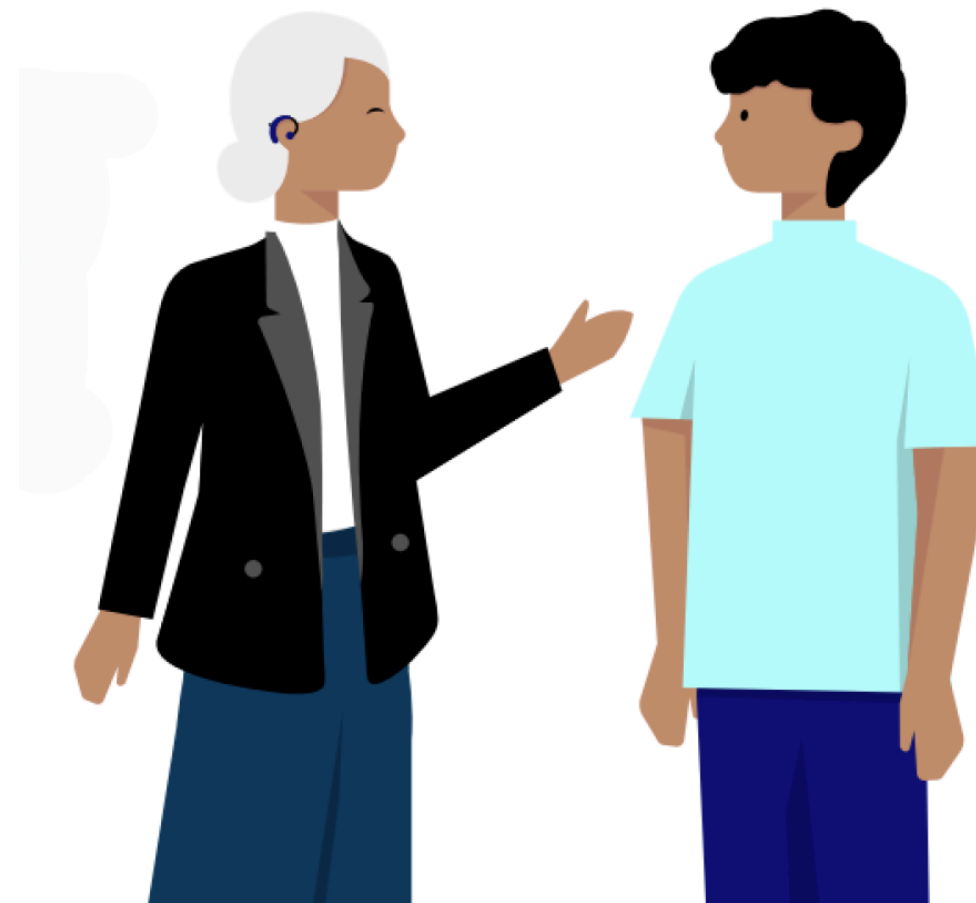
**Πόσο δύσκολο ήταν να διατυπώσετε
*τα «μηνύματα Εγώ»;***



Οι συνεντεύξεις είναι μια αμφίδρομη διαδικασία

Οι εργοδότες μπορούν

- ✓ Γνωρίσουν το άτομο
- ✓ Μάθουν για την προσωπικότητα, τις ιδιότητες και τις δεξιότητές του
- ✓ Εξετάσουν αν ταιριάζει

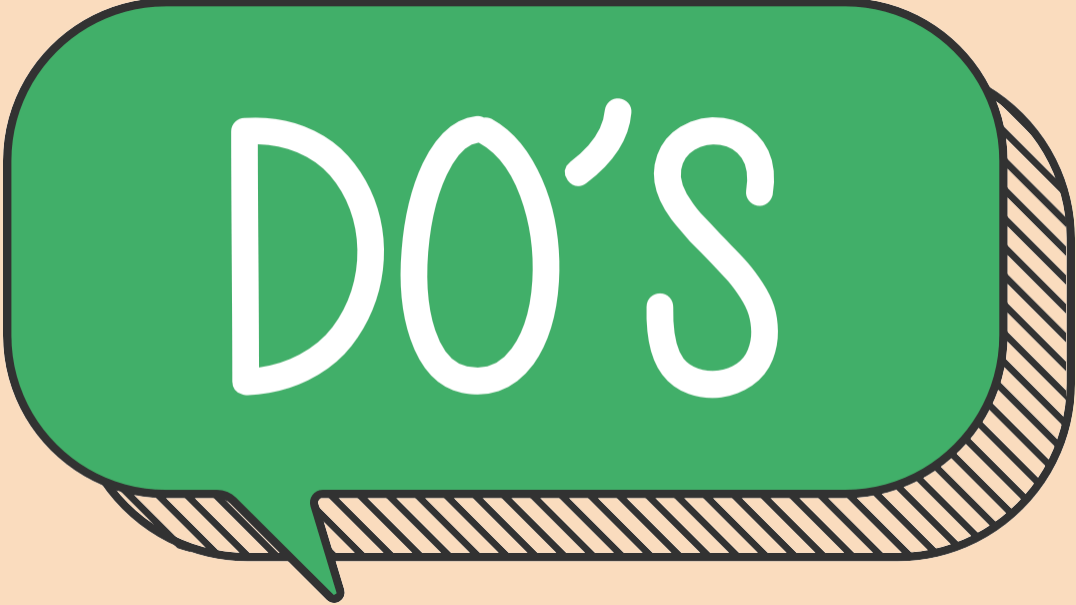


Οι υποψήφιοι μπορούν

Μάθουν περισσότερα για τη θέση εργασίας

Ίσως να συναντήσουν το άτομο για το οποίο θα εργαστούν

Εξετάσουν αν θα ταιριάζουν

A green speech bubble with a black outline and a hatched tail. The word "DO'S" is written in white, bold, sans-serif capital letters inside the bubble.

DO'S

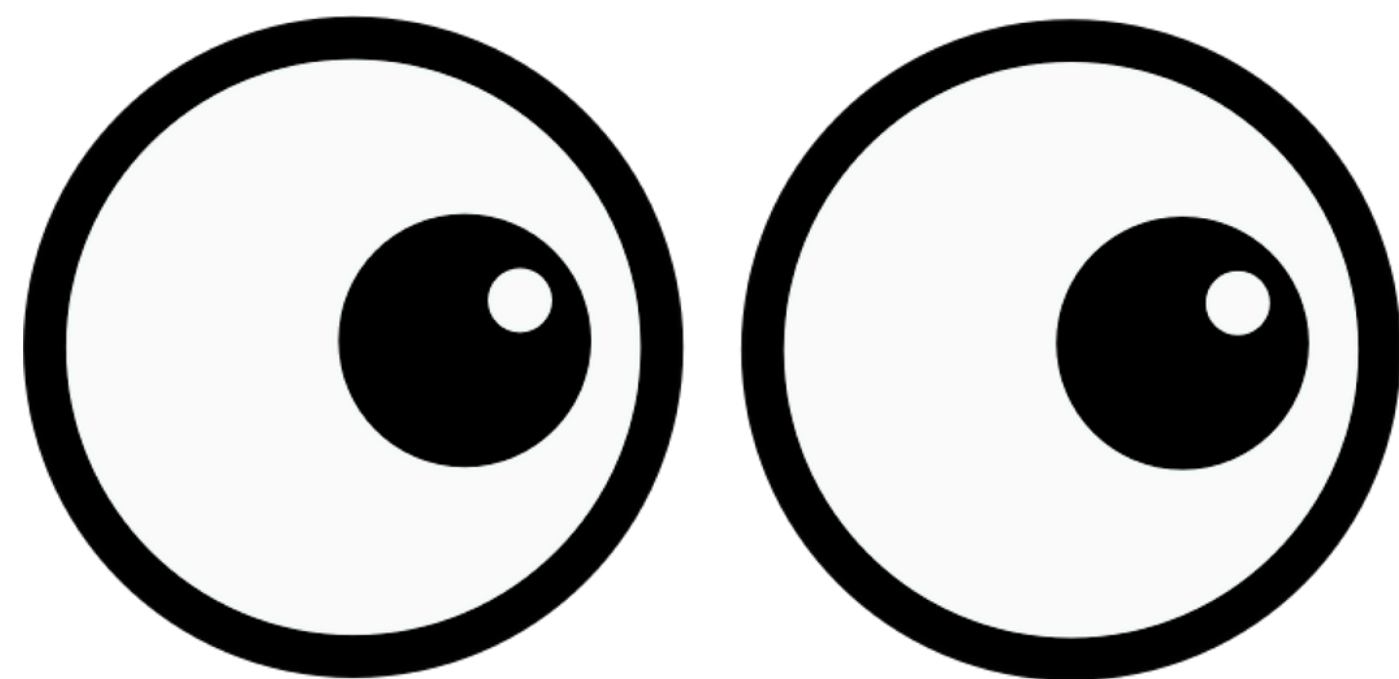
Τι πρέπει και τι δεν πρέπει να
κάνετε σε μια συνέντευξη

A red speech bubble with a black outline and a hatched tail. The word "DON'T'S" is written in white, bold, sans-serif capital letters inside the bubble.

DON'T'S



Να κάνουν οπτική επαφή



Μοιραστούν
παραδείγματα,
όχι μόνο
ιδιότητες



Αναφέρετε
αν δεν γνωρίζετε κάτι



Μην διακόπτετε τον συνεντευξιαστή
ή βιάζεστε να ολοκληρώσετε τη φράση
του



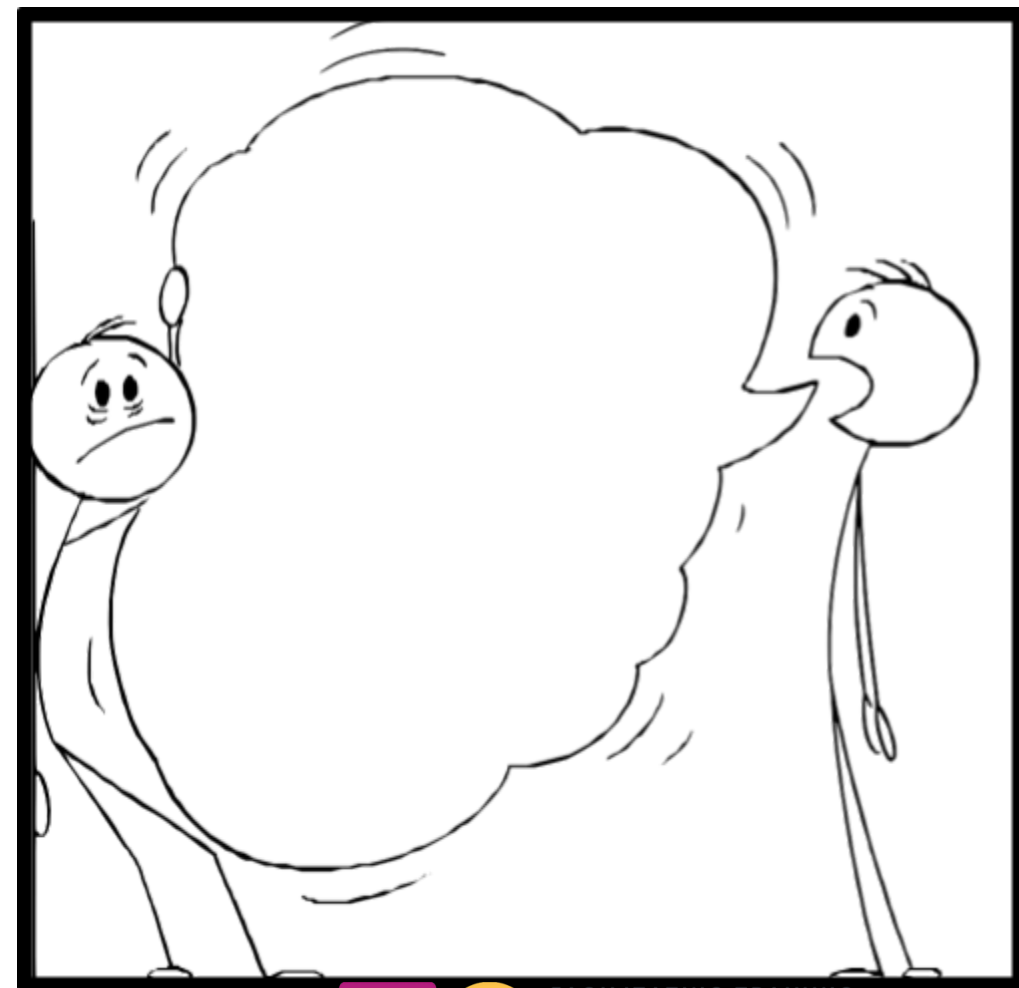
Οδηγήστε τη συνέντευξη
και κάντε τις περισσότερες
ερωτήσεις



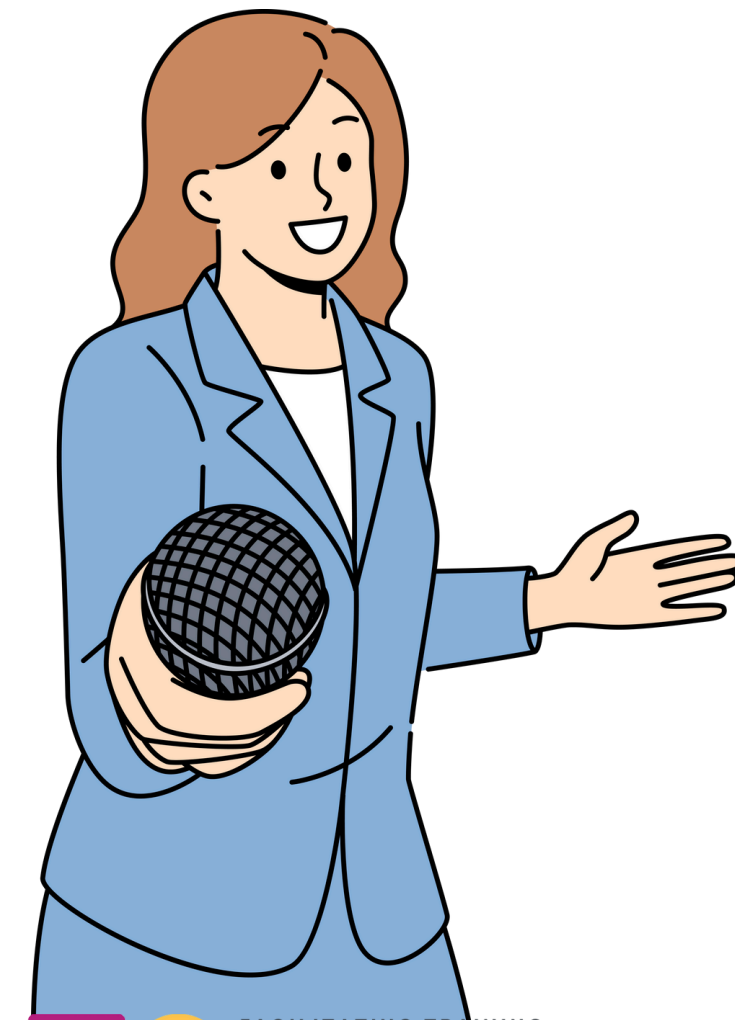
Δείξτε ενδιαφέρον
με νεύματα ή χαμόγελα



Μην μοιράζεστε όλη την ιστορία της
ζωής σας όταν σας ρωτούν
«Πείτε μου για τον εαυτό σας»



Κάνετε ερωτήσεις που
δοκιμάζουν τον
συνεντευξιαστή
(π.χ. «Τι δεν σας αρέσει σε αυτή την
εταιρεία;»)

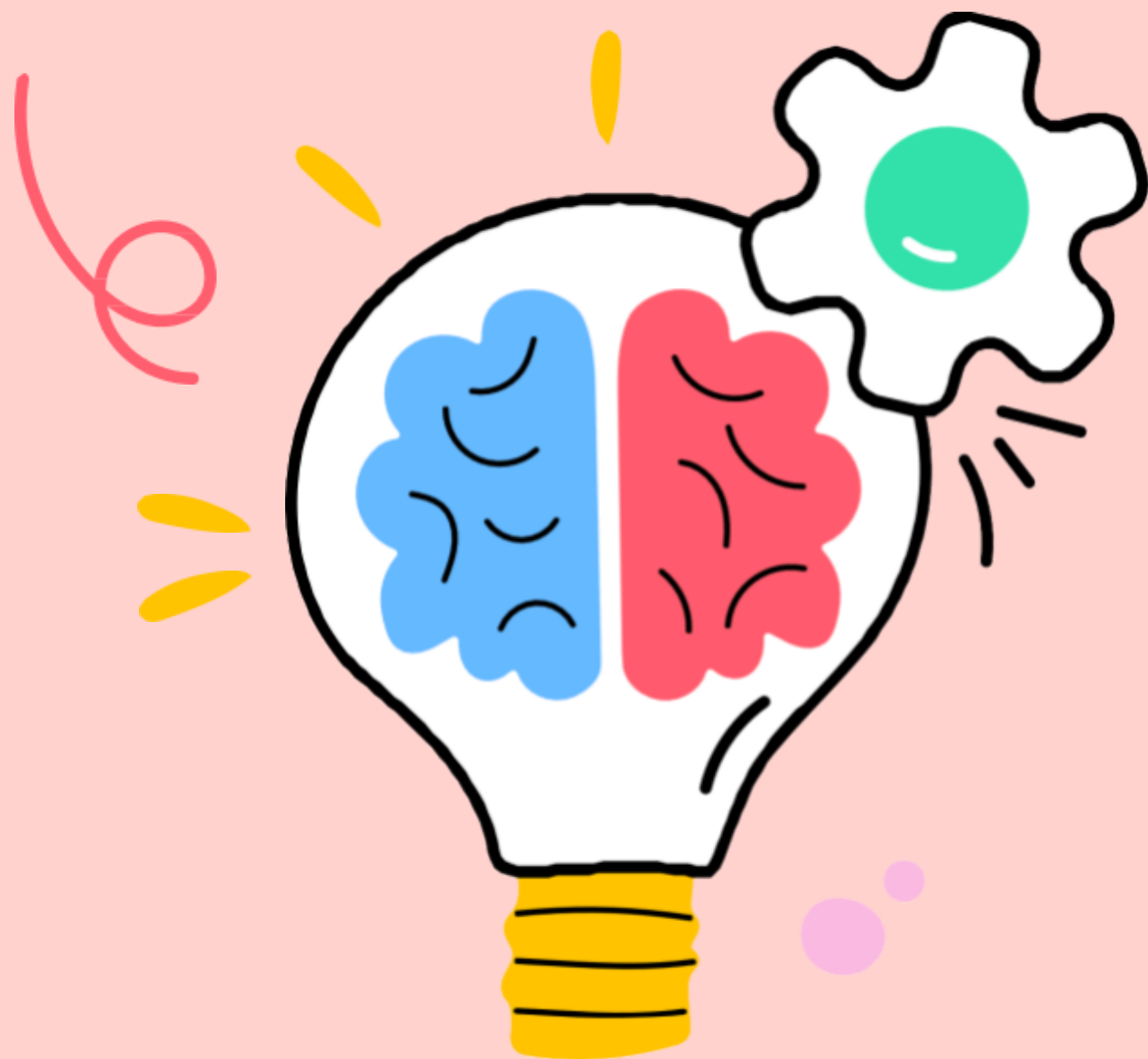


Να μιλάτε αρνητικά για πρώην
συναδέλφους ή προϊσταμένους
(ακόμα και αν είναι αλήθεια)

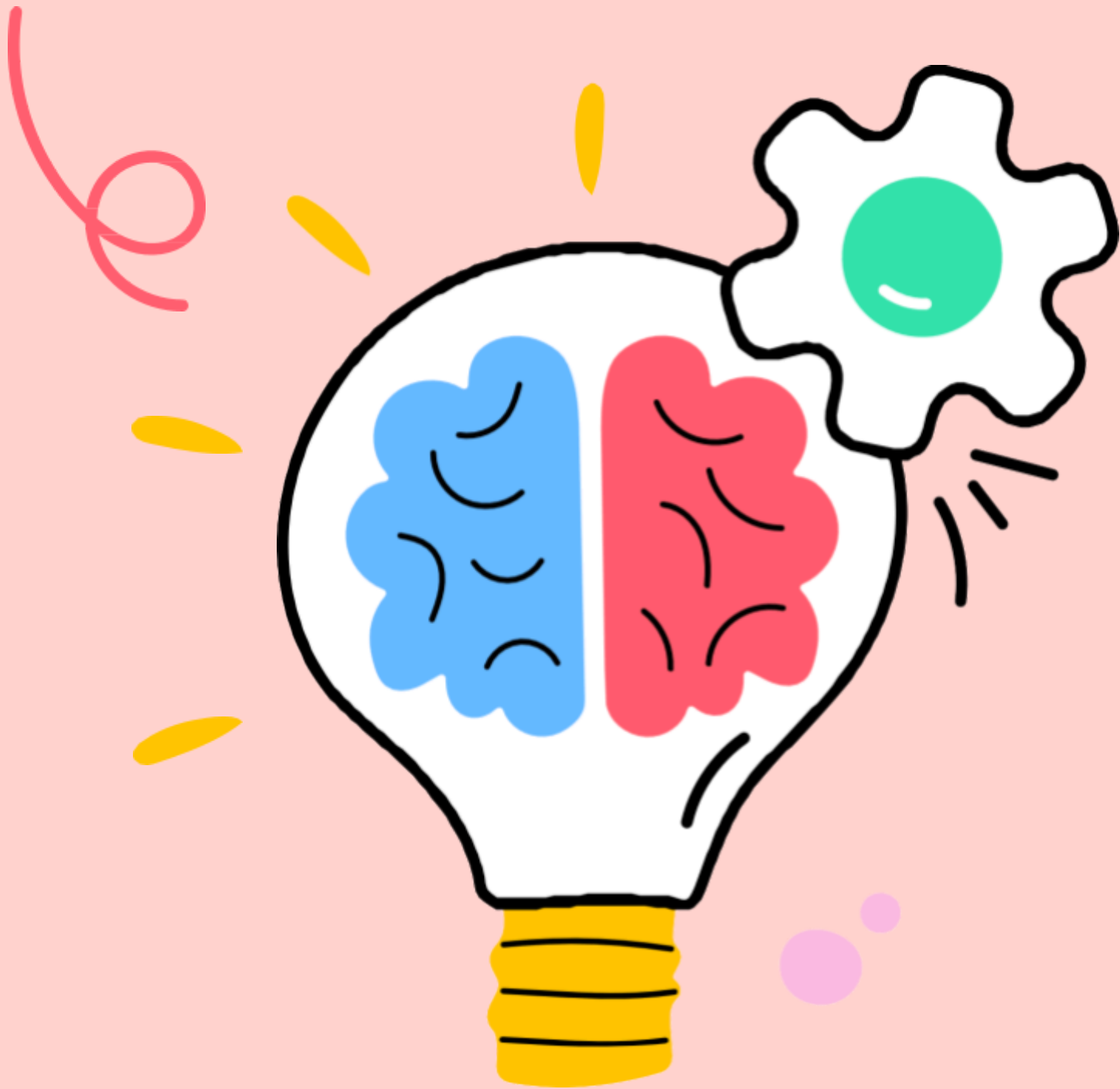


Πείτε κάτι θετικό για τη δουλειά
ή την εταιρεία





Σε τι είστε καλός;



- Πώς ένιωσες όταν είπες κάτι καλό για τον εαυτό σου;
- Ήταν δύσκολο; Γιατί;
- Ήταν πιο εύκολο όταν σε βοήθησαν οι άλλοι;

Όλοι έχουν δυνατά σημεία — γνωρίζοντας τα δικά σου, θα μπορείς να μιλάς με αυτοπεποίθηση στις συνεντεύξεις.

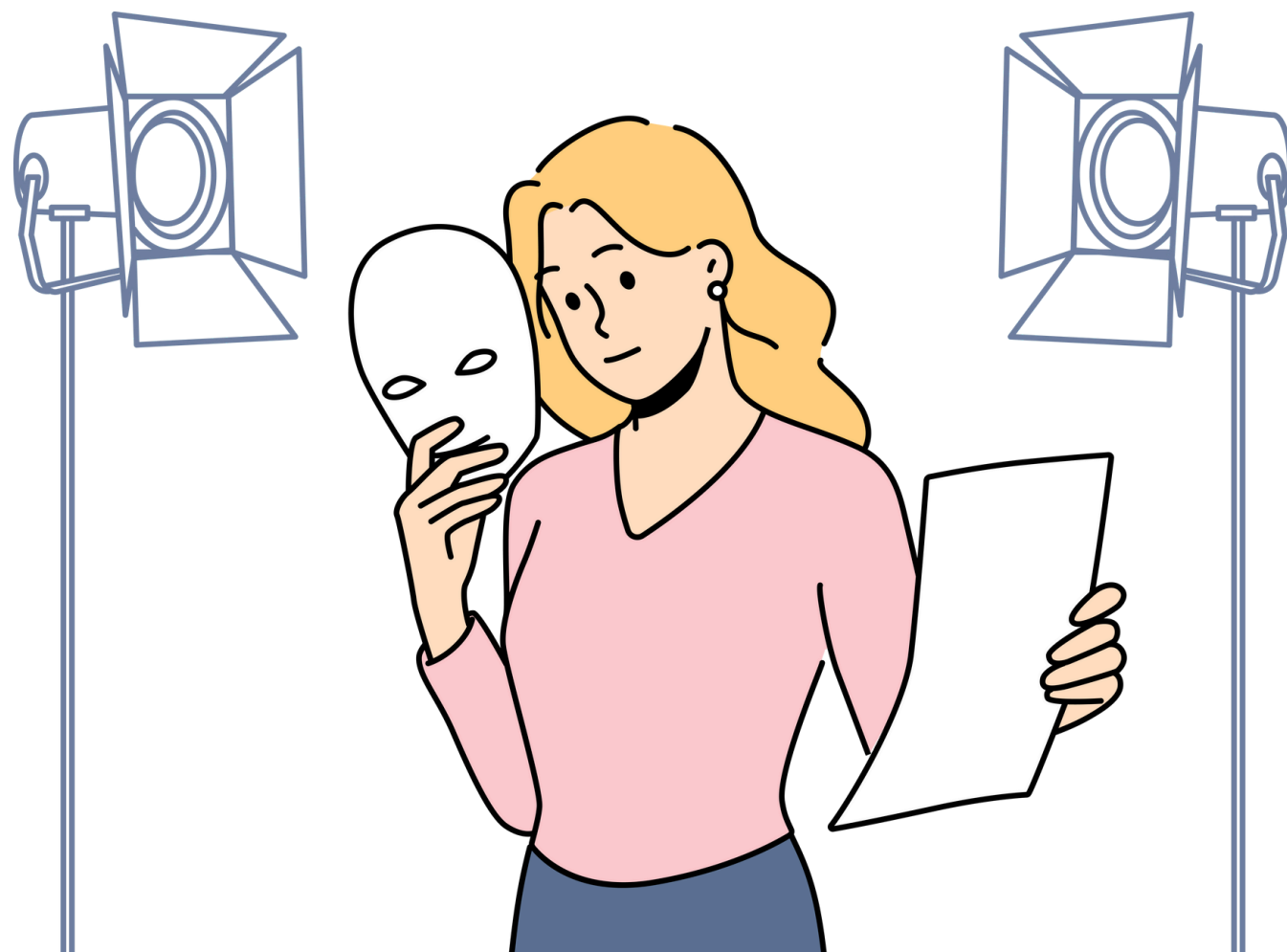


Συνηθισμένες ερωτήσεις σε συνεντεύξεις

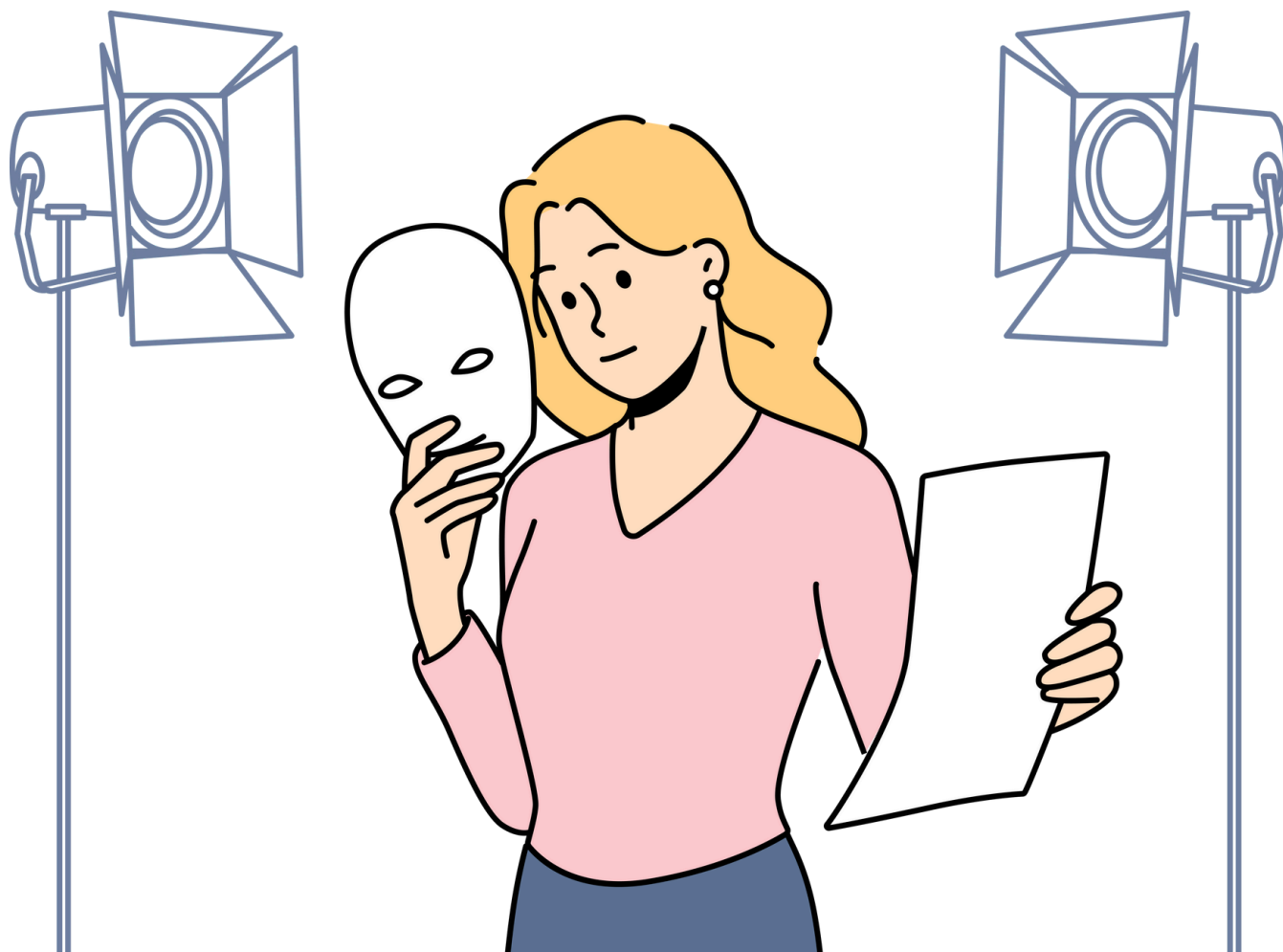


- Ήταν εύκολο να απαντήσεις;
- Τι σας βοήθησε να ξέρετε τι να πείτε;
- Άκουσες κάτι από τον συνεργάτη σου που σου άρεσε;

Δεν χρειάζεται να πείτε πολλά — οι σαφείς, ειλικρινείς απαντήσεις αρκούν για να δείξετε ποιος είστε.



Προσομοίωση συνέντευξης εργασίας



- Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια της συνέντευξης;
- Τι κάνατε καλά;
- Τι θα μπορούσατε να βελτιώσετε;



Αυτοαξιολόγηση

- Τι καινούργιο έμαθες σήμερα;
- Πώς μπορείς να συνεχίσεις να το χρησιμοποιείς;