

Ικανότητα Διαχείρισης Συγκρούσεων στο Χώρο Εργασίας

Συγγραφή:

Αλεξάνδρα Βασιλείου

Νόπη Κεχάογλου



ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ
ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ - Γ Σ Ε Ε



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2007-2013
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Ενότητα 5. Τα συναισθήματα

Ξέρω;

Νομίζω...

(...)

Φόβος

; ΔΕΝ

ΘΕΛΩ!

Συναίσθημα

Μπορώ

ΑΝ...

Αντέχω

νιώθω

Διαχείριση

ΚΑΙ

Ναι! Όχι!

Γιατί;

Όμως

Συμφωνώ αν...

Πιστεύω

αυτοί

Τώρα

Πότε;

Ίσως

Τι;

Θυμός

Σίγουρα;

Έζησα

Καταστολή

Εμείς

Λέω

Εγώ

Μετά

Ποτέ!

Έλεγχος

ΠΟΥ...

ΌΤΙ:

Αν

Πώς;

Έμαθα ότι...

Αφού

θυμάμαι

Σκοπός της ενότητας

- Σκοπός του κεφαλαίου είναι να εξοικειωθείς και να προβληματιστείς περισσότερο για τον ιδιαίτερο ρόλο των συναισθημάτων και των διαφορετικών τρόπων διαχείρισής τους σε μια επικοινωνιακή κατάσταση έτσι ώστε να μπορείς να τα αξιοποιήσεις με δημιουργικό τρόπο για την κατανόηση, άμβλυνση ή επίλυση μιας σύγκρουσης.

Διάγραμμα της ενότητας

3 Υποενότητες

1 ^η υποενότητα	Αναγνωρίζοντας τα συναισθήματα και την επίδρασή τους
2 ^η υποενότητα	Διαχείριση θυμού
3 ^η υποενότητα	Αξιοποίηση συναισθημάτων

Στόχοι της ενότητας

- Να αναγνωρίζεις περισσότερο τα συναισθήματά σου.
- Να τα εκφράζεις με πιο δημιουργικούς τρόπους μέσα σε μία επικοινωνιακή κατάσταση.
- Να διαχειρίζεσαι και να αξιοποιείς τα συναισθήματά σου προς όφελος της σχέσης.

Ενότητα 5. Τα συναισθήματα



Υποενότητα 5.1:
Αναγνωρίζοντας τα
συναισθήματα και την
επίδρασή τους

Υποενότητα 4.1

Αναγνωρίζοντας τα συναισθήματα και την επίδρασή τους

- Πώς αναγνωρίζω τί νοιώθω
- Καλό και κακό συναίσθημα
- Δύσκολα συναισθήματα
- Καταστολή και έλεγχος συναισθήματος
- Πότε και με ποιον τρόπο θα τα εκφράσω

Υποενότητα 5.2

Διαχείριση θυμού

- Ο θυμός ως πρωτογενές και δευτερογενές συναίσθημα
- Ο θυμός οδηγεί πάντα στη βία;
- Θυμός και επιθετικότητα
- Μύθοι για το θυμό
- Καταστολή του θυμού
- Τρόποι διαχείρισης

Υποενότητα 5.3

Αξιοποίηση συναισθημάτων

- Θυμός
- Αγανάκτηση
- Πόνος
- Φόβος
- Ενοχή
- Μετάνοια

Απόσπασμα ταινίας/Ομάδες εργασίας

«Festen»



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Festen

Υπάρχει διαφορά ανάμεσα στην *καταστολή* και στον *έλεγχο* των συναισθημάτων. Όταν καταστέλλεις τα συναισθήματά σου, καταλήγεις να νιώθεις ένταση και σφίξιμο. Η καταστολή προέρχεται από μαθημένες συμπεριφορές του παρελθόντος και από φόβο για το τι θα συμβεί, αν τα εκφράσεις. Όταν συγκρατείς (και με αυτή την έννοια ελέγχεις) τα συναισθήματά σου, αφενός, αποφορτίζεις λίγη ένταση και μόνο από το γεγονός ότι αναγνωρίζεις και ονοματίζεις αυτό που νιώθεις, αφετέρου, αποκτάς μια αίσθηση δύναμης από την ικανότητα να επιλέξεις τον κατάλληλο τρόπο, χώρο και χρόνο για να τα εκφράσεις.

Ανακεφαλαίωση Ενότητας

Έννοιες

- Συναίσθημα
 - Θυμός
 - Διαχείριση
- Δύσκολα συναισθήματα
 - Έλεγχος
 - Καταστολή

Εκπαιδευτικοί στόχοι

- Να αναγνωρίζεις περισσότερο τα συναισθήματά σου.
- Να τα εκφράζεις με πιο δημιουργικούς τρόπους μέσα σε μία επικοινωνιακή κατάσταση.
- Να διαχειρίζεσαι και να αξιοποιείς τα συναισθήματά σου προς όφελος της σχέσης.

ΤΕΛΟΣ



**Ευχαριστούμε για την
προσοχή σας!
Η συνέχεια εδώ:**