

Ανάπτυξη Ικανοτήτων Επικοινωνίας στην Ομάδα

Ο. Παπαϊωάννου
ipapaio@eds.uoa.gr

Τι είναι Ομάδα

- Το σύνολο δύο ή περισσότερων ατόμων που αλληλεπιδρούν μεταξύ τους για την επίτευξη ενός κοινού στόχου
- Συσχέτιση, αλληλεξάρτηση και συναλλαγή
- Χαρακτηριστικά: Άνθρωποι, επικοινωνία και κοινός στόχος
- Υπόσταση στην ομάδα: Αλληλεπίδραση και σχέσεις μεταξύ των μελών της ομάδας

Δυναμική της Ομάδας

- Ανάπτυξη δύναμης αλληλεπίδρασης των μελών της ομάδας
- Αλληλοεπιρροή, αλληλοβοήθεια, αλληλοσυμπλήρωση
- Διεργασία της ομάδας: ενέργειες που επιφέρουν την αλλαγή, οι οποίες προκύπτουν από πράξεις, αντιδράσεις και συμπεριφορές
- Διαδικασία της ομάδας: ενέργειες που σχεδιάζονται, προτείνονται και ακολουθούνται για την υλοποίηση ενός έργου

Αμοιβαία κατανόηση και συνεργασία στην ομάδα- Προϋποθέσεις

- Κατανόηση του εαυτού μας
- Ενσυναίσθηση
- Διαμόρφωση προσωπικής σκέψης σε καλό επικοινωνιακό κλίμα
- Καλλιέργεια εμπιστοσύνης και ειλικρίνειας
- Ισότιμη συνεργασία
- Αντίληψη του απρόβλεπτα διαφορετικού

Επικοινωνία στην ομάδα

- Πομπός, μήνυμα, δέκτης και πλαίσιο
- Λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία
- Ανάπτυξη οριζόντιων ικανοτήτων επικοινωνίας στην ομάδα

- Προς τα κάτω – **Καθοδική** (κυρίως για εντολές, οδηγίες, αλλά και για πληροφόρηση)
- Προς τα πάνω – **Ανοδική** (συνήθως για ενημέρωση, αλλά και για επιρροή ή πειθώ)
- **Οριζόντια** (συνήθως για επιρροή και πειθώ, αλλά και συνεργασία) (Jewell, 1998).

Συναισθηματική Νοημοσύνη

Ερωτήσεις για προβληματισμό:

- Μου είναι εύκολο να μιλήσω για τα συναισθήματά μου;
- Μπορώ συνειδητά να αλλάξω συναίσθημα;
- Καταλαβαίνω τα συναισθήματα των άλλων;
- Μπορώ να τα επηρεάσω;

Συναισθηματική Νοημοσύνη

- Είναι η αντίληψη και η έκφραση των συναισθημάτων με ακρίβεια
- Που σημαίνει κατανοώ, τόσο τα δικά μου, όσο και τα δικά σου συναισθήματα

Διαστάσεις Συναισθηματικής Νοημοσύνης

- Αυτοεπίγνωση= Επίγνωση των συναισθημάτων μας
- Αυτορρύθμιση= Διαχείριση παρορμήσεων και διαθέσεων μας
- Παρακίνηση= Ώθηση του εαυτού με επιμονή για την επίτευξη στόχων
- Κοινωνικές Δεξιότητες= Ικανότητες ανάπτυξης σχέσεων, επίλυσης συγκρούσεων
- Ενσυναίσθηση

D. Goleman, 1995

Ενσυναίσθηση

- Συναισθηματική ταύτιση με την ψυχική κατάσταση ενός άλλου ατόμου και κατανόηση της συμπεριφοράς και των κινήτρων του
- Μπαίνουμε στη θέση του άλλου χωρίς να χάσουμε την ακεραιότητα της δικιάς μας ύπαρξης

Βιβλιογραφία

Goleman, D. (2011). *Η συναισθηματική νοημοσύνη. Γιατί το «EQ» είναι πιο σημαντικό από το «IQ»*; Αθήνα: Πεδίο.

Video: Η δύναμη της ενσυναίσθησης

- <https://eduadvisor.gr/videos/video/latest/dynami-ensyneidisiias>

Video: Η συναισθηματική νοημοσύνη

- <https://www.youtube.com/watch?v=0oGHdenErCU>