

# ΕΝΤΥΠΟ ΥΛΙΚΟ: Κατανόηση σε εργασιακό περιβάλλον

Κατηγορία	Υποκατηγορία	Μέγεθος ομάδας	Διάρκεια	Γλώσσα
Επικοινωνία	Συμπονετική επικοινωνία	Μικρή ομάδα	20 λεπτά	Αγγλικά

◇ Διαβάστε προσεκτικά την περιγραφή της κατάστασης

◇ Πρώτα, εστιάστε την προσοχή σας στον εαυτό σας:

Ποια συναισθήματα θα σας προκαλούσε αυτή η κατάσταση; Συμβουλευτείτε τη λίστα με τα συναισθήματα, αν θέλετε.

....

Ποιες σωματικές αντιδράσεις;

...

Ποιες σκέψεις;

...

◇ Τώρα, εστιάστε την προσοχή σας στον άλλο:

Τι συναισθήματα νομίζετε ότι βιώνει; Συμβουλευτείτε τη λίστα με τα συναισθήματα εάν θέλετε.

...

Ποιες ανεκπλήρωτες ανάγκες υπάρχουν εντός του άλλου, σύμφωνα με εσάς; Συμβουλευτείτε τη λίστα με τις ανάγκες, εάν θέλετε.

...

◇ Στρέψτε την προσοχή σας ξανά στον εαυτό σας:

Αναγνωρίζετε τις ανάγκες, που εσείς θεωρείτε ότι απαιτεί ο άλλος; Πόσο σημαντικές είναι αυτές για εσάς; Πότε νιώθετε αυτές τις ανάγκες;

Πώς νιώθετε όταν δεν ικανοποιούνται αυτές οι ανάγκες;

...

◇ Στρέψτε την προσοχή σας πίσω στον άλλο:

Ποιες «αντεστραμμένες-ερωτήσεις» θα μπορούσατε ενδεχομένως να ρωτήσετε τον άλλο; Οι αντεστραμμένες ερωτήσεις είναι ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε σε κάποιον και να του ζητήσετε να βάλει τον εαυτό του στη θέση του ατόμου στο οποίο επιτίθεται. «Θα μπορούσατε να φανταστείτε ότι έχετε φύγει από τη χώρα σας και μετά...» (Βλ. Οδηγό).

....

◇ Πώς θα ακουγόταν μια συμπονετική αντίδραση;

....



## Λίστα με πιθανά συναισθήματα όταν οι ανάγκες ικανοποιούνται

αποδεκτός περιπετειώδης σε εγρήγορση εκπληκτικός εντυπωσιακός ευχαριστημένος ζωηρός προσιτός ευτυχισμένος ξέπνοος/άφρων κεφάλτος ζωηρός/δραστήριος ήρεμος ανέμελος χαρωπός απρόσκοπτος/ ανοιχτός σίγουρος ευχαριστημένος άνετος ζεστός περίεργος αξιαγάπητος άναυδος πρόθυμος εκστασιασμένος περιχαρής δραστήριος ενθουσιώδης έξοχος ενθουσιασμένος ανυπόμονος	υπέροχος πληθωρικός γοητευμένος φλογερός τυχερός ελεύθερος φιλικός πλήρης ευγενής ευγνώμων ευτυχισμένος εγκάρδιος αισιόδοξος/θετικός ερεθισμένος εμπνευσμένος έντονος/δυνατός ενδιαφερόμενος ενδιαφερόμενος/εμπλεκόμενος εύθυμος πρόσχαρος χαρούμενος εύθυμος ζωηρός τρυφερός ήπιος καλός ανοιχτός αισιόδοξος εξαιρετικός παθιασμένος ειρηνικός	γαλήνιος ευχάριστος ευχαριστημένος υπερήφανος ήσυχος ακτινοβόλος αναζωογονημένος χαλαρός ανακουφισμένος ξεκούραστος/χαλαρός ικανοποιημένος ασφαλής ευαίσθητος γαλήνιος αστραφτερός δραστήριος ενθουσιασμένος/ξεσηκωμένος άναυδος/εμβρόντητος έκπληκτος τρυφερός ευγνώμων συγκινημένος γαλήνιος θριαμβευτικός ατάραχος ξέγνοιαστος χρήσιμος ευάλωτος ζεστός ταλέντο/αστέρι
--	---	--

Λίστα με πιθανά συναισθήματα όταν οι ανάγκες δεν ικανοποιούνται



<p>απών θιγμένος ταραγμένος μόνος θυμωμένος αγωνιώδης ενοχλημένος αγχωμένος απαθής φοβισμένος ντροπιασμένος αδέξιος πικρός θορυβώδης βαριεστημένος βαρετός καταρρακωμένος απασχολημένος προσεκτικός χάωδης αδέξιος ψυχρός προβληματισμένος σαστισμένος εκκεντρικός θυμωμένος αποκαρδιωμένος καταθλιπτικός δυστυχισμένος απεγνωσμένος απελπισμένος άθλιος/απαράδεκτος διεστραμμένος απογοητευμένος αποθαρρημένος απογοητευμένος δυσαρεστημένος αλλόφρων διαταραγμένος πεσμένος στενοχωρημένος θλιβερός ανιαρός αμήχανος συναισθηματικός</p>	<p>κενός ζηλιάρης εξαντλημένος φοβισμένος ανόητος απογοητευμένος έξαλλος σκυθρωπός γκρινιάρης ένοχος μισητός συντετριμμένος βαρύς διστακτικός ανήμπορος απελπισμένος ερεθισμένος καυτός ανυπόμονος απαρηγόρητος αναποφάσιτος αδιάφορος ανασφαλής ασήμαντος ευέξαπτος οξύθυμος ενοχλημένος ζηλιάρης νευρικός τεμπέλης αδιάφορος μοναχικός απαίσιος κακός μελαγχολικός άθλιος κυκλοθυμικός λυπηρός νευρικός μουδιασμένος εξοργισμένος συγκλονισμένος πανικόβλητος μπελάς παράλυτος</p>	<p>απαισιόδοξος τσαντισμένος ανίσχυρος οργισμένος μετανιωμένος μνησικάκος ανήσυχος λυπημένος φοβισμένος σκεπτικιστής θυμωμένος αβέβαιος σοκαρισμένος ντροπαλός νυσταγμένος/ήρεμος αργός νωθρός σκυθρωπός θλιμμένος απόμακρος εμβρόντητος ηλίθιος κατσούφης έκπληκτος καχύποπτος ξαφνιασμένος σε υπερένταση τρομοκρατημένος κουρασμένος βασανισμένος προβληματισμένος απωθητικός άβολος ανήσυχος αδιάφορος δυστυχής ασταθής αναστατωμένος κουρασμένος ανήσυχος ανάξιος, ασήμαντος καταρρακωμένος, άθλιος</p>
--	--	---



<p>Ατομικότητα</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• αυθεντικότητα</li> <li>• αυτονομία</li> <li>• δημιουργικότητα</li> <li>• ακεραιότητα</li> <li>• αυτο-έκφραση</li> </ul> <p>Συναισθηματική</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• αποδοχή</li> <li>• συμμετοχή</li> <li>• αναγνώριση</li> <li>• επιβεβαίωση</li> <li>• συμπόνια</li> <li>• εγγύτητα</li> <li>• υποστήριξη</li> <li>• σεβασμός</li> <li>• τρυφερότητα</li> <li>• ασφάλεια</li> <li>• σχέση</li> <li>• εμπιστοσύνη</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ζεστασιά</li> <li>• φροντίδα</li> </ul> <p>Σωματικές</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• άγγιγμα</li> <li>• προστασία</li> <li>• καταφύγιο</li> <li>• κίνηση</li> <li>• φως</li> <li>• αέρας</li> <li>• χώρος</li> <li>• υπόλοιπο</li> <li>• σεξουαλική έκφραση</li> <li>• φαγητό</li> <li>• νερό</li> </ul> <p>Παίζω</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• χιούμορ</li> <li>• διασκέδαση</li> <li>• παιχνίδι/ παιχνίδια</li> </ul>	<p>Πνευματική σύνδεση</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• περισυλλογή</li> <li>• έννοια</li> <li>• ενότητα</li> <li>• αρμονία</li> <li>• ολότητα</li> <li>• σαφήνεια</li> <li>• έμπνευση</li> <li>• μάθηση / ανάπτυξη</li> <li>• τάξη</li> <li>• ομορφιά</li> <li>• εκπλήρωση</li> <li>• (εσωτερική) ειρήνη</li> </ul> <p>Εορτασμός</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• της ζωής</li> <li>• απώλειας (πένθος)</li> </ul>
--	--	--

Πηγή:

Rosenberg, M. (2006). *Geweldloze communicatie: Ontwapenend en doeltreffend*. Rotterdam: Lemniscaat.