



TEAWAY
Promoting Tea as the Engine of Growth
for the Black Sea Basin Area



Κοινωνικές και Επικοινωνιακές Δεξιότητες Πως να χειρίζεστε την Ενσυναίσθηση και την Εμπιστοσύνη

ΖΗΣΟΠΟΥΛΟΥ ΘΩΜΑΗ

Τι είναι η Ενσυναίσθηση;

Στην απλούστερη μορφή της, πρόκειται για την αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων

Είναι ένα βασικό στοιχείο της **Συναισθηματικής Νοημοσύνης**. Αποτελεί τον σύνδεσμό μας με τους άλλους, γιατί αφορά την κατανόηση του τί βιώνουν οι άλλοι σαν να το αισθανόμαστε εμείς οι ίδιοι.

Η ενσυναίσθηση υπερβαίνει κατά πολύ τη συμπάθεια που μπορεί να νοιώθουμε για κάποιον, η οποία μπορεί να θεωρηθεί «συναίσθημα». Αντιθέτως, αφορά το να «αισθανόμαστε μαζί» με κάποιον άλλον χρησιμοποιώντας τη φαντασία μας.

Αναπτύσσοντας Ενσυναίσθηση

Μπορεί να μην είναι πάντα εύκολο ή δυνατό να δείχνουμε ενσυναίσθηση, ωστόσο με την αξιοποίηση της φαντασίας μας μπορούμε να εξασκηθούμε σε αυτό.

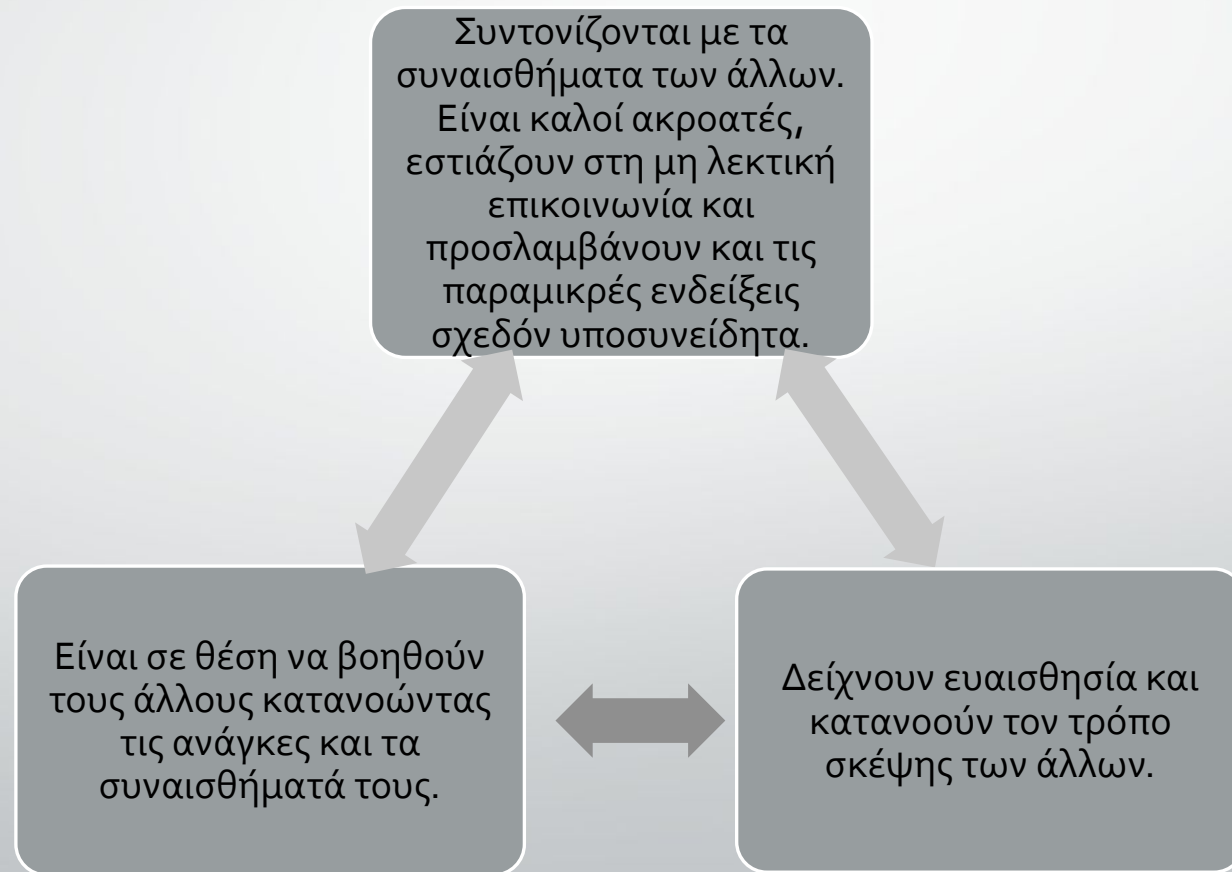
Ερευνες έχουν δείξει ότι αυτοί που δείχνουν ενσυναίσθηση στους άλλους τείνουν να έχουν καλύτερες σχέσεις και να απολαμβάνουν έναν καλύτερο τρόπο ζωής.

Στοιχεία της Ενσυναίσθησης



Κατανοώντας τους Άλλους

«Ενσυναίσθηση είναι να νοιώθουμε τα συναισθήματα και τις απόψεις των άλλων και να νοιαζόμαστε για τις ανησυχίες τους». Αυτοί που το κατορθώνουν αυτό:



Πως να χειρίζεστε την Ενσυναίσθηση και την Εμπιστοσύνη

Αναπτύσσοντας τους Άλλους

Αυτό σημαίνει να βοηθάμε τους άλλους να αξιοποιούν το πλήρες δυναμικό τους. Οι άνθρωποι με αυτή τη δεξιότητα συνήθως:

Ανταμείβουν και επαινούν τους άλλους για τα επιτεύγματά και τα δυνατά τους σημεία και παρέχουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση εστιασμένη στη βελτίωσή τους.



Παρέχουν καθοδήγηση για να βοηθήσουν τους άλλους να αναπτύξουν το δυναμικό τους.



Κάνουν αναθέσεις με γνώμονα την ανάπτυξη των ομάδων τους.

Εχοντας προσανατολισμό στην εξυπηρέτηση

Ο προσανατολισμός στην εξυπηρέτηση σημαίνει ότι πρέπει να δίνεται προτεραιότητα στις ανάγκες των πελατών και στην αναζήτηση τρόπων βελτίωσης της ικανοποίησης και της αφοσίωσής τους.



Οι άνθρωποι με αυτή την προσέγγιση θα κάνουν το κάτι παραπάνω για τον πελάτη.



Επίσης κατανοούν πραγματικά τις ανάγκες των πελατών και προσπαθούν να τις ικανοποιήσουν.

Πως να χειρίζεστε την Ενσυναίσθηση και την Εμπιστοσύνη

Αξιοποιώντας τη Διαφορετικότητα

Αυτό σημαίνει να μπορούμε να δημιουργούμε ευκαιρίες μέσα από τη διαφορετικότητα των ατόμων, αναγνωρίζοντας ότι ο καθένας μπορεί να προσφέρει κάτι στην ομάδα.

Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να μεταχειριζόμαστε τον καθένα με τον ίδιο τρόπο, αλλά ότι προσαρμόζουμε τον τρόπο που αλληλοεπιδρούμε με τους άλλους λαμβάνοντας υπόψιν τις ανάγκες και τα συναισθήματά τους.

Οι άνθρωποι με αυτή τη δεξιότητα, σέβονται και σχετίζονται αρμονικά με τους άλλους. Κατά κανόνα, αυτοί βλέπουν τη διαφορετικότητα σαν μία ευκαιρία, κατανοώντας ότι οι ομάδες που παρουσιάζουν κάποιο βαθμό διαφορετικότητας λειτουργούν καλύτερα σε σύγκριση με τις ομάδες που είναι πιο ομοιογενείς.

«Πολιτική» Ευαισθητοποίηση

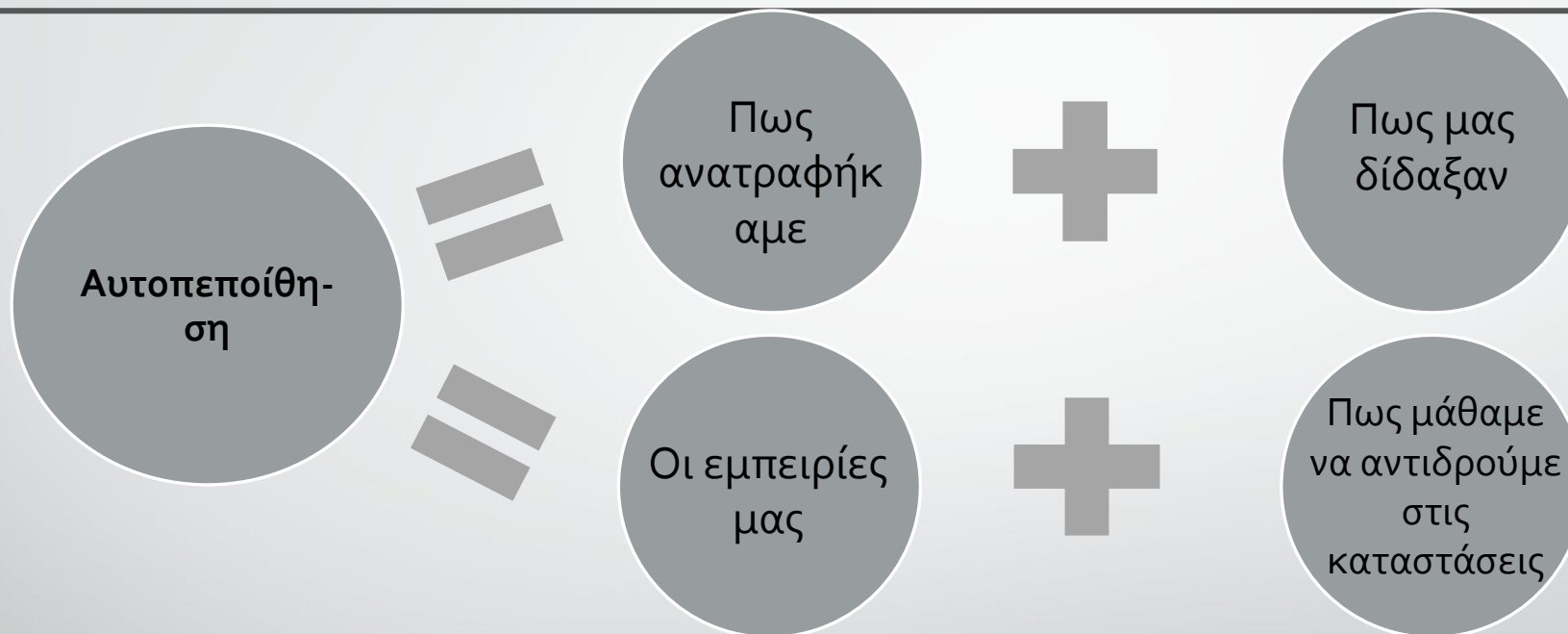
Πολλοί άνθρωποι θεωρούν ότι οι «πολιτικές» δεξιότητες μπορούν να χειραγωγήσουν τους άλλους. Ωστόσο αυτές αφορούν το πόσο καλά κάποιος αισθάνεται και ανταποκρίνεται στις σχέσεις εξουσίας και στα συναισθηματικά «υπόγεια ρεύματα» μίας ομάδας.



Σημαίνει επίσης την αποτελεσματική παροχή υποστήριξης στους άλλους προκειμένου αυτοί να επιτύχουν εκεί που οι άλλοι απέτυχαν.

Τι σημαίνει Αυτοπεποίθηση;

Μπορεί να σημαίνει πολλά διαφορετικά πράγματα για κάποιους. Στην πραγματικότητα σημαίνει απλά να **πιστεύει κάποιον στον εαυτό του**.



Μαθαίνουμε από τους άλλους πως να σκεφτόμαστε για τον εαυτό μας και πως να συμπεριφερόμαστε – αυτά τα «μαθήματα» επιδρούν στην άποψη που έχουμε για τον εαυτό μας και τους άλλους.



Χαμηλή αυτοπεποίθηση

Συχνά όταν κάποιος έχει χαμηλή αυτοπεποίθηση αυτό σχετίζεται με αυτό που πιστεύει ότι οι άλλοι σκέφτονται για αυτόν.

Ισως θεωρεί ότι οι άλλοι θα τον κοροϊδέψουν αν κάνει κάποιος λάθος.

Αυτός ο τρόπος σκέψης μπορεί να αποτρέψει κάποιον από το να κάνει πράγματα που θέλει ή έχει ανάγκη επειδή πιστεύει ότι οι πιθανές συνέπειες θα είναι υπερβολικά επώδυνες ή ντροπιαστικές.

Υπερβολική αυτοπεποίθηση

Μπορεί να αποτελέσει πρόβλημα, εάν κάνει κάποιον να πιστεύει ότι μπορεί να κάνει τα πάντα – ακόμα και εάν δεν έχει τις απαιτούμενες γνώσεις, ικανότητες και δεξιότητες.

Σε αυτές τις περιπτώσεις μπορεί να οδηγήσει σε αποτυχία.

Μπορεί επίσης να θεωρηθεί κάποιος ότι είναι αλαζόνας ή εγωιστής.

Εάν θεωρηθεί κάποιος αλαζόνας, είναι πολύ πιθανό οι άλλοι να χαρούν με την αποτυχία του.

Αυτοπεποίθηση



Αυτό-εκτίμηση

- Με αυτό τον όρο περιγράφουμε πως αισθανόμαστε σχετικά με την ικανότητά μας να αναλαμβάνουμε ρόλους και καθήκοντα.

- Είναι ο τρόπος που αισθανόμαστε για τον εαυτό μας, για το πως σκεφτόμαστε και για το αν αξίζουμε ή όχι.

Ανθρωποι με **χαμηλή αυτό-εκτίμηση** συνήθως έχουν και **χαμηλή αυτοπεποίθηση**. Ωστόσο, άνθρωποι με **υψηλή αυτό-εκτίμηση** μπορεί να έχουν **χαμηλή αυτοπεποίθηση**. Είναι επίσης πιθανό άνθρωποι με χαμηλή αυτό-εκτίμηση να αισθάνονται μεγάλη αυτοπεποίθηση στο να κάνουν κάποια πράγματα.

Τρόποι για να βελτιώσετε την αυτοπεποίθησή σας

Υπάρχουν δύο τρόποι. Αν και ο τελικός στόχος είναι να αισθάνεστε περισσότερο σίγουροι για τον εαυτό σας και τις ικανότητές σας, είναι επίσης σημαντικό αυτό να το αποπνέετε και στους άλλους.

Σχεδιασμός και προετοιμασία

Οι άνθρωποι συνήθως νιώθουν χαμηλή αυτοπεποίθηση σχετικά με νέες και πιθανόν δύσκολες καταστάσεις

Προετοιμαστείτε για το άγνωστο

Μάθηση και εκπαίδευση

Μας βοηθά να νοιώθουμε αυτοπεποίθηση για την ικανότητά μας να αναλαμβάνουμε ρόλους και καθήκοντα

Το να γνωρίζετε τι να περιμένετε βοηθά πάντα

Θετική σκέψη

Ενας πολύ αποτελεσματικός τρόπος να ενισχύσετε την αυτοπεποίθησή σας

Να δίνετε έμφαση στις δυνάμεις και τις επιτυχίες σας και να μαθαίνετε από τα λάθη σας

Δείτε με άλλο μάτι τον τρόπο που σκέφτεστε για τη ζωή σας

**Να ξέρετε τις
δυνάμεις και τις
αδυναμίες σας**

- Κάντε μία λίστα με τα πράγματα που μπορείτε να κάνετε καλά και τα πράγματα στα οποία πρέπει να βελτιωθείτε.
- Συζητήστε τη λίστα σας με φίλους ή άτομα από το οικογενειακό σας περιβάλλον καθώς σίγουρα θα μπορούν να προσθέσουν πράγματα στη λίστα σας.
- Αναγνωρίστε και τιμήστε τις δυνάμεις σας και βρείτε τρόπους για να διαχειριστείτε τις αδυναμίες σας.

**Ολοι κάνουμε
λάθη**

- Μην σκέφτεστε τα λάθη σας σαν κάτι κακό αλλά σαν ευκαιρίες για να σας μάθετε από αυτά.

Δείτε με άλλο μάτι τον τρόπο που σκέφτεστε για τη ζωή σας

**Να αποδέχεστε τα
κομπλιμέντα και
να κάνετε
κομπλιμέντα στον
εαυτό σας**

- Όταν σας κάνει κάποιος κομπλιμέντα, ευχαριστείστε τον και ρωτήστε τον τι ακριβώς του έκανε θετική εντύπωση σε εσάς.
- Αναγνωρίστε και τιμήστε τα επιτεύγματά σας ανταμείβοντας τον εαυτό σας και μιλώντας για αυτά σε φίλους και στην οικογένειά σας.

**Δείτε σαν μία ευκαιρία
μάθησης την κριτική
που τυχόν σας κάνουν**

- Ο καθένας βλέπει τον κόσμο διαφορετικά, από τη δική του σκοπιά, και ότι δουλεύει για κάποιον μπορεί να μην δουλεύει για κάποιον άλλον.
- Η κριτική είναι απλά μία άποψη κάποιου άλλου.
- Να είστε θετικοί όταν σας κάνουν κριτική. Μην απαντάτε με αμυντικό τρόπο και μην αφήνετε την κριτική να βλάπτει την αυτό-εκτίμησή σας.
- Ακούστε την κριτική και κατανοήστε ακριβώς το περιεχόμενό της, ώστε να μπορέσετε να την αξιοποιήσετε για να μαθαίνετε και να βελτιώνεστε.



Να είστε αποφασιστικοί

Αποφασιστικότητα

Να μένετε σταθεροί στα
πιστεύω και τις αρχές σας

Να αλλάζετε άποψη εάν το
πιστεύετε και όχι επειδή σας
πιέζει κάποιος

Η αποφασιστικότητα, η αυτοπεποίθηση και η αυτό-εκτίμηση συνδέονται στενά – συνήθως οι άνθρωποι γίνονται περισσότερο αποφασιστικοί καθώς αναπτύσσουν την αυτοπεποίθησή τους

Μένετε ήρεμοι

Υπάρχει συνήθως συνάφεια μεταξύ αυτοπεποίθησης και ηρεμίας.

Εάν αισθάνεστε αυτοπεποίθηση για κάποια εργασία, τότε θα είστε και ήρεμοι προκειμένου να την εκτελέσετε. Όταν δεν έχετε αυτοπεποίθηση τότε πιθανότατα θα αισθάνεστε ανησυχία και άγχος.

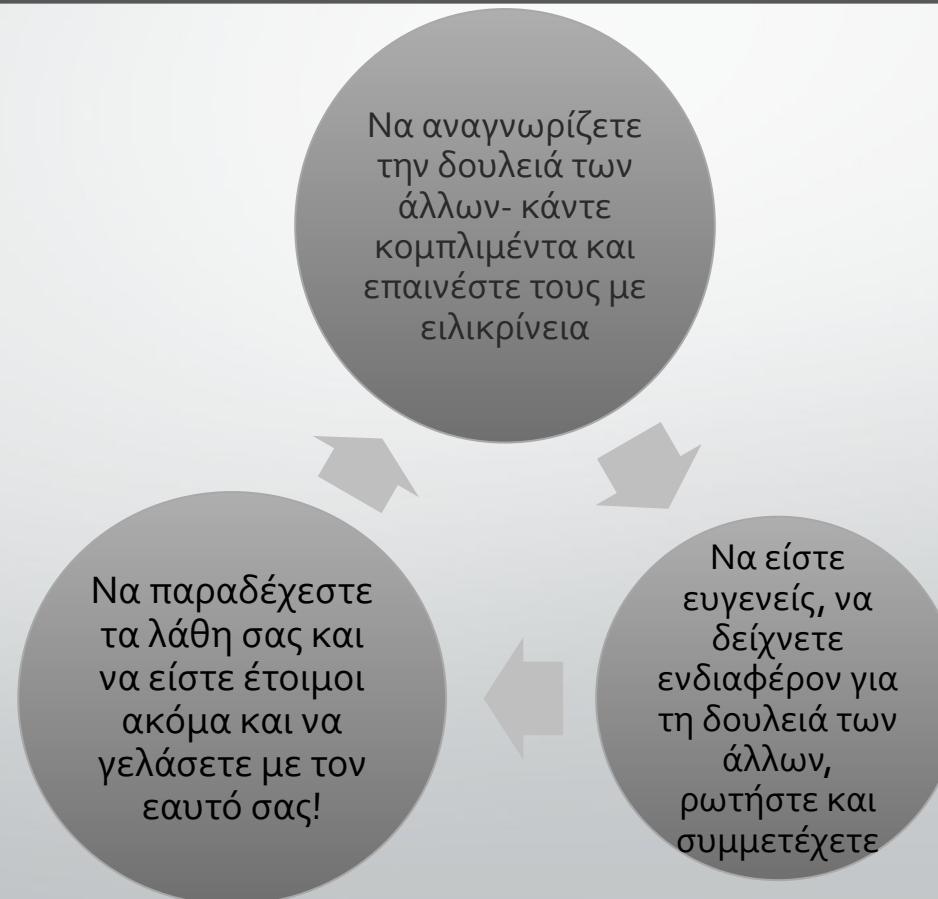
Προσπαθήστε να παραμένετε ήρεμοι, ακόμα και όταν είστε υπό πίεση. Αυτό θα σας τονώσει την αυτοπεποίθησή σας.

Για να το επιτύχετε αυτό θα πρέπει μάθετε πώς να χαλαρώνετε. Μάθετε μία τουλάχιστον τεχνική χαλάρωσης που αποδίδει για εσάς και μπορείτε να εφαρμόζετε εάν νοιώθετε αγχωμένοι. Μία τέτοια τεχνική θα μπορούσε να είναι να αναπνέετε και εκπνέετε αργά.

Αποφύγετε την Αλαζονεία

Η Αλαζονεία είναι επιβλαβής για τις διαπροσωπικές σχέσεις.

Καθώς η αυτοπεποίθησή σας αυξάνεται και γίνεστε επιτυχημένοι, αποφύγετε να νοιώθετε και να δράτε σαν ανώτεροι των άλλων.



Πως να χειρίζεστε την Ενσυναίσθηση και την Εμπιστοσύνη

Αναπτύσσοντας την αυτοπεποίθησή σας



Η αυτοπεποίθηση μπορεί να μειωθεί με την πάροδο του χρόνου εάν δεν την εξασκείτε ή εάν σας τύχουν αποτυχίες. Καθώς αναπτύσσεται η αυτοπεποίθησή σας θα πρέπει να την εξασκείτε περεταίρω για να συνεχίζει να αναπτύσσεται.



Θέστε «στόχους αυτοπεποίθησης», οι οποίοι απαιτούν να βγείτε εκτός της ζώνης άνεσής σας και να κάνετε πράγματα που σας προκαλούν άγχος και φόβο.

Πιθανές δραστηριότητες

Ξεκινήστε μία δραστηριότητα που την αναβάλλατε για μεγάλο χρονικό διάστημα

- Συχνά αναβάλλουμε να κάνουμε μία σημαντική εργασία όταν αυτή μας φαίνεται δύσκολη να ολοκληρωθεί.
- Κάνοντας και μόνο την αρχή μπορεί να τονωθεί η αυτοπεποίθησή σας και να προχωρήσετε προς την ολοκλήρωσή της.

Κάντε ένα παράπονο σε εστιατόριο αν υπάρχει όντως κάποιο πρόβλημα με την παραγγελία σας

- Θα τονωθεί η αυτοπεποίθηση και αποφασιστικότητά σας, ιδίως στην περίπτωση που δεν κάνετε παράπονα συχνά.

Κάντε μία ερώτηση όταν είστε μέσα σε ένα μεγάλο ακροατήριο

- Σε αυτή την περίπτωση θα είστε το κέντρο της προσοχής για λίγα λεπτά.

Δώστε εθελοντικά μία ομιλία ή κάντε μία παρουσίαση

- Για αρκετούς ανθρώπους, το να μιλούν σε ένα μεγάλο κοινό μπορεί να φανεί ιδιαιτέρως τρομακτικό.
- Ο καλύτερος τρόπος για να ξεπεράσει κανείς αυτόν τον φόβο είναι το να αποκτήσει σχετική εμπειρία.

Πως αισθάνεστε διαβάζοντας τα παρακάτω;

Ισως κάποιοι άνθρωποι σας έκανα να νοιώσετε πολύ όμορφα ενώ άλλοι σας γέμισαν με φόβο.

Πιθανώς καμία από τις προηγούμενες δραστηριότητες για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης δεν είναι ιδανική για εσάς.

Σκεφτείτε ιδανικούς για εσάς και εύκολους στόχους για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησής σας .
Ξεκινήστε με αυτούς να χτίζετε την αυτοπεποίθησή σας.

**Σας ευχαριστώ για
την προσοχή σας!**