

LOOK LIKE ME

ΧΤΙΖΟΝΤΑΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

(ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ)



ΠΕΡΙΛΗΨΗ

"Ο όρος "κοινωνικές δεξιότητες" είναι απίστευτα ευρύς, αλλά χρησιμοποιείται επίσης σωστά στο πλαίσιο της συναισθηματικής νοημοσύνης. Όταν πρόκειται για συναισθηματική νοημοσύνη, οι κοινωνικές σας δεξιότητες αναφέρονται στον τρόπο με τον οποίο χειρίζεστε και επηρεάζετε τα συναισθήματα των άλλων αποτελεσματικά. Η συναισθηματική νοημοσύνη ξεκινά με κατανόηση των συναισθημάτων σας και τη δυνατότητα να τα διαχειριστείτε αποτελεσματικά για να πετύχετε τους στόχους σας. Όταν καταλάβετε και διαχειριστείτε τον εαυτό σας, μπορείτε να αρχίσετε να μαθαίνετε πώς να κατανοείτε τα συναισθήματα των άλλων και πώς να τα επηρεάζετε.

ΣΤΟΧΟΙ



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- **Συναισθηματικά Προβλήματα**

Να κατανοήσουν τα συναισθηματικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι άνδρες

- **Αντίκτυπος**

Να αντιληφθούν τον αντίκτυπο που έχουν οι προσδοκίες της αρρενοπώτητας

- **Επαγγελματίες Ψυχικής Υγείας**

Να κατανοήσουν τον ρόλο της επαγγελματικής βοήθειας

- **Σημασία της Βοήθειας**

Να αναζητήσουν επαγγελματική βοήθεια για να αντιμετωπίσουν δύσκολες καταστάσεις

- **Κοινωνικά προβλήματα**

Να μάθουν ποιά κοινωνικά προβλήματα μπορούν να αντιμετωπίσουν τα αγόρια

- **Χαρακτηριστικά της Αρρενωπότητας**

Να προσδιορίσουν τα χαρακτηριστικά που αναμένονται από τους άνδρες με βάση την ιδεολογία του ανδρισμού.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ

Το να μιλάς για κάποιον πίσω από την πλάτη του βλάπτει την εμπιστοσύνη, δημιουργώντας απώλεια αξιοπιστίας και αυτοπεποίθησης. Η ανατροφοδότηση, θετική και αρνητική, θα πρέπει να παρέχεται εποικοδομητικά και ανοιχτά.

Σε αυτήν την άσκηση, οι ομάδες μιλούν για κάποιον "πίσω από την πλάτη του", αλλά αυτό το άτομο είναι παρόν στην αίθουσα και τα πράγματα που συζητούνται είναι θετικά και εποικοδομητικά. Ένα άτομο κάθεται με την πλάτη του στο δωμάτιο και τα άλλα μιλούν για αυτά σε τρίτο πρόσωπο, σημειώνοντας τα δυνατά του σημεία και τι εκτιμούν σε αυτά. Μετά δηλώνουν τι είναι αυτό που τους αρέσει περισσότερο σε αυτό το άτομο.

Αυτή η μέθοδος είναι απαραίτητη για να κρατήσει το πνεύμα της ομάδας σε καλό δρόμο και ο καθένας να μάθει να αποδέχεται την κριτική.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Oakley, A. (1985). Sex, Gender and Society. Aldershot, Hants: Gower
- Wahto R, Swift JK. Labels (2016) gender-role conflict, stigma, and attitudes toward seeking psychological help in men. Am J Mens Health.
- Whitehead, M. S. & Barrett, J. F. (2004). The sociology of masculinity.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντανακλά τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Συγγραφείς

© Σεπτέμβριος 2022 - INDEPCIE SCA, Colegio Séneca., AKETH, VAEV, Diversity Hub. Η παρούσα δημοσίευση πραγματοποιήθηκε με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus + "2021-1-ES01-KA220-SCH-000031591"

Αναφορά Δημιουργού, Παρόμοια Διανομή



(CC BY-SA) : Μπορείτε να Μοιραστείτε - αντιγράψετε και αναδιανέμετε το υλικό με κάθε μέσο και τρόπο για κάθε σκοπό, ακόμα και εμπορικό, και Προσαρμόστε - αναμείξτε, τροποποιήστε και δημιουργήστε πάνω στο υλικό για κάθε σκοπό, ακόμα και εμπορικό. Ο αδειοδότης δεν μπορεί να ανακαλέσει αυτές τις ελευθερίες όσο εσείς ακολουθείτε τους όρους της άδειας υπό τους ακόλουθους όρους:

Αναφορά Δημιουργού - Θα πρέπει να καταχωρίσετε αναφορά στο δημιουργό >, με σύνδεσμο της άδειας, και με αναφορά αν έχουν γίνει αλλαγές >. Μπορείτε να το κάνετε αυτό με οποιονδήποτε εύλογο τρόπο, αλλά όχι με τρόπο που να υπονοεί ότι ο δημιουργός αποδέχεται το έργο σας ή τη χρήση που εσείς κάνετε.

Παρόμοια Διανομή - Αν αναμείξτε, τροποποιήσετε, ή δημιουργήσετε πάνω στο υλικό, πρέπει να διανείμετε τις δικές σας συνεισφορές υπό την ίδια άδεια όπως και το πρωτότυπο.

Δεν υπάρχουν πρόσθετοι περιορισμοί - Δε μπορείτε να εφαρμόσετε νομικούς όρους