

LOOK LIKE ME

ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

ΠΡΟΤΑΣΕΩΝ



ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Μερικές φορές, οι άνθρωποι, για να εκφράσουν τη δυσαρέσκειά τους, προσεγγίζουν άλλους ανθρώπους με καταστροφική κριτική, παίρνουν μια προσβλητική στάση, αντί να βελτιώνουν τους άλλους, κρύβουν τα λάθη τους ή απλώς θέλουν να εμφανίζονται πιο δυνατοί στα επιχειρήματά τους. Συνήθως προκαλεί ένταση και αρνητικά συναισθήματα, κάνοντας τον άλλον να νιώθει υποτιμημένος.

Αυτό συχνά οδηγεί σε σύγκρουση καθώς η απάντηση της άλλης πλευράς είναι συχνά μια αντεπίθεση, χωρίς να αφήνει περιθώρια βελτίωσης ή επίλυσης του προβλήματος. Για να αποφύγετε αυτό το αδιέξοδο και να είστε σε θέση να εκφράσετε εποικοδομητική κριτική, είναι απαραίτητο να βελτιώσετε την υπομονή και να αφήσετε χρόνο για να αξιολογήσετε την κατάσταση πριν εκφράσετε δυσφορία. Δόμηση μιας κριτικής χρησιμοποιώντας ευγενικές λέξεις και εκφράσεις που και οι δύο εξηγούν την ταλαιπωρία σας, αλλά και ενθαρρύνουν και δείχνουν την προθυμία να καταλήξετε σε θετική λύση.

ΣΤΟΧΟΙ



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- ΩΦΕΛΙΜΟ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΥΟ ΠΛΕΥΡΕΣ**
Βάλτε τον απέναντί σας σε καλύτερη θέση
- ΥΠΟΜΟΝΗ**
Δώστε χρόνο για να αναλογιστείτε το πρόβλημα και να κατανοήσετε καλύτερα τον εαυτό σας.
- ΟΡΓΑΝΩΘΕΙΤΕ**
Δόμηση της κριτικής με τη μέθοδο Hamburger.
- ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ 1**
Η κριτική θα οδηγήσει σε μια κοινή συμφωνία η οποία θα αφήσει και τα δύο μέρη ικανοποιημένα
- ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ 2**
Αποφυγή παρορμητικών αντιδράσεων και συναισθηματικών καταστροφών.
- ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ 3**
Καθώς οι άνθρωποι τείνουν να αποφεύγουν τη σύγκρουση, και οι δύο πλευρές θα αισθάνονται άνετα εάν το πρόβλημα παρουσιάζεται με θετική στάση και διαφάνεια.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: ΜΕΘΟΔΟΣ HAMBURGER

Η δόμηση της κριτικής με τη μέθοδο του Hamburger είναι μια άλλη ρεαλιστική προσέγγιση όπου ξεκινάτε με θετικές λέξεις, βάζοντας τα αρνητικά πράγματα που θέλετε να πείτε στη μέση και κλείνετε με θετικά και ενθαρρυντικά λόγια για το μέλλον. Κάνοντας αυτήν την αναλογία 2:1, συσκευάζετε την κριτική, έτσι ώστε οι άνθρωποι να μπορούν να την αποδεχτούν καλύτερα και να μην αισθάνονται ότι κινδυνεύουν. Επομένως, όταν προετοιμάζεστε να ασκήσετε κριτική, όλοι πρέπει να χρησιμοποιούν τη μέθοδο Humberger!



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Purushothaman. (2021). Emotional Intelligence. SAGE Publications.
- Dheer, R., Lenartowicz, T. (2019). Cognitive flexibility: Impact on entrepreneurial intentions. Journal of Vocational Behavior.
- Karimi, Leggat, S. G., Donohue, L., Farrell, G., & Couper, G. E. (2014). Emotional rescue: the role of emotional intelligence and emotional labour on well-being and job-stress among community nurses. Journal of Advanced Nursing, 70(1), 176–186. <https://doi.org/10.1111/jan.12185>

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