

Ατομική άσκηση MT1.3_6: Συγγραφή σεναρίου - Θετικός vs. αρνητικός γλωσσικός αναστοχασμός

Στόχος:

Να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με το δικό τους στυλ επικοινωνίας, εξασκώντας τόσο τη θετική όσο και την αρνητική γλώσσα σε ένα δεδομένο σενάριο και στη συνέχεια αξιολογώντας τα πιθανά αποτελέσματα και τις συναισθηματικές επιπτώσεις κάθε προσέγγισης.

Διάρκεια:

10-15 λεπτά

Οδηγίες:

1. Επιλέξτε ένα σενάριο:

1. Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα ένα σενάριο όπου πρέπει να επικοινωνήσει με κάποιον άλλο. Παραδείγματα σεναρίων θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν:
 1. **Παροχή ανατροφοδότησης:** Ένα μέλος της ομάδας έκανε πολλά λάθη σε μια έκθεση.
 2. **Ζητώντας βοήθεια:** Χρειάζονται βοήθεια από έναν συνάδελφο σε μια εργασία που απαιτεί χρόνο.
 3. **Αντιμέτωπιση μιας καθυστέρησης:** Πρέπει να ενημερώσουν έναν πελάτη ή έναν διευθυντή ότι θα χαθεί μια προθεσμία.

2. Γράψτε δύο απαντήσεις:

1. **Θετική απάντηση:** Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν μια απάντηση χρησιμοποιώντας θετική, εποικοδομητική γλώσσα που είναι ενσυναίσθητη, με σεβασμό και εστιασμένη στη λύση.
2. **Αρνητική απάντηση:** Επόμενο, βάλτε τους να γράψουν μια εκδοχή με αρνητική γλώσσα, εστιάζοντας στην κριτική ή την απόδοση ευθυνών χωρίς να προτείνουν λύσεις ή υποστήριξη.

3. Αυτοαναστοχασμός:

1. Αφού γραφτούν και οι δύο απαντήσεις, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις προβληματισμού:
 1. **Συναισθηματικός αντίκτυπος:** Πώς θα έκανε κάθε απάντηση τον παραλήπτη να αισθανθεί;
 2. **Πιθανό αποτέλεσμα:** Ποια απάντηση θα οδηγούσε πιθανόν σε πιο παραγωγικό ή θετικό αποτέλεσμα; Γιατί;
 3. **Αυτογνωσία:** Αναλογιζόμενοι το δικό σας στυλ επικοινωνίας, ποια προσέγγιση νομίζετε ότι τείνετε να χρησιμοποιείτε; Πώς θα μπορούσατε να το βελτιώσετε;

Προσάρτηση στην ΜΤ
Εργασία 2.3



Co-funded by
the European Union

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

4. Ενημέρωση:

1. Εάν χρειάζεται, καλέστε εθελοντές να μοιραστούν τους προβληματισμούς ή τις ιδέες τους.
2. Συνοψίστε τα βασικά συμπεράσματα, τονίζοντας πώς η θετική γλώσσα μπορεί να οικοδομήσει εμπιστοσύνη, να παρακινήσει τους άλλους και να δημιουργήσει λύσεις, ενώ η αρνητική γλώσσα μπορεί να βλάψει τις σχέσεις και να εμποδίσει την πρόοδο.

Σενάριο 1: Παροχή ανατροφοδότησης για ένα λάθος σε μια έκθεση

Πλαίσιο: και πρέπει να δώσετε ανατροφοδότηση.

- **Θετική απάντηση:**
"Παρατήρησα μερικές περιοχές στην έκθεση που θα μπορούσαν να χρειαστούν κάποια προσαρμογή για να διασφαλιστεί η ακρίβεια και εκτιμώ την προσπάθεια που έχετε καταβάλει μέχρι στιγμής. Θα ήμουν ευτυχής να την εξετάσω μαζί σας και να αντιμετωπίσω αυτές τις συγκεκριμένες περιοχές για να ενισχύσω την τελική έκδοση. Ενημερώστε με αν έχετε ερωτήσεις ή αν θέλετε να συζητήσουμε πώς μπορούμε να την κάνουμε ακόμη καλύτερη".
- **Αρνητική απάντηση:**
"Υπάρχουν πολλά λάθη σε αυτή την έκθεση. Είναι σαφές ότι δεν δώσατε προσοχή στις λεπτομέρειες, γεγονός που είναι απογοητευτικό. Περιμένω να επιστρέψετε και να διορθώσετε αυτά τα ζητήματα μόνοι σας και σας παρακαλώ να βεβαιωθείτε ότι αυτό δεν θα ξανα συμβεί".

Σενάριο 2: Αίτημα βοήθειας από συνάδελφο για μια εργασία ευαίσθητου χρόνου

Πλαίσιο: Χρειάζεστε τη βοήθεια ενός συναδέλφου για να προλάβετε μια προθεσμία.

- **Θετική απάντηση:**
"Γεια σας [Όνομα συναδέλφου], εργάζομαι σε ένα έργο που απαιτεί χρόνο και θα μπορούσα πραγματικά να χρησιμοποιήσω την εμπειρία σας. Θα μπορούσατε να με βοηθήσετε με [συγκεκριμένη εργασία]; Θα με βοηθούσε να προλάβω την προθεσμία και θα εκτιμούσα πραγματικά την υποστήριξή σας. Ενημερώστε με αν είστε διαθέσιμος και μπορούμε να σκεφτούμε πώς θα συντονιστούμε".
- **Αρνητική απάντηση:**
"Δεν έχω αρκετό χρόνο για να το τελειώσω μόνος μου. Μπορείς να ασχοληθείς με αυτό το συντομότερο δυνατό; Δεν θέλω να χάσω την προθεσμία".

Σενάριο 3: Αντιμετώπιση μιας καθυστέρησης με έναν πελάτη ή διευθυντή

Πλαίσιο: Πρέπει να ενημερώσετε έναν πελάτη ή τον προϊστάμενό σας για την καθυστέρηση.

Προσάρτηση στην ΜΤ
Εργασία 2.3



Co-funded by
the European Union

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

- **Θετική απάντηση:**

"Ήθελα να σας ενημερώσω για μια καθυστέρηση στο χρονοδιάγραμμα του έργου λόγω [συγκεκριμένος λόγος]. Ζητώ συγγνώμη για την όποια ταλαιπωρία μπορεί να προκαλέσει αυτό. Για να ελαχιστοποιήσω τον αντίκτυπο, εφαρμόζω [λύση ή προσαρμογή] και αναμένω να την έχω ολοκληρώσει μέχρι την [νέα ημερομηνία]. Μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μου εάν έχετε ερωτήσεις και σας ευχαριστώ για την κατανόησή σας."

- **Αρνητική απάντηση:**

"Γεια σας [Όνομα πελάτη/διευθυντή], το έργο θα καθυστερήσει. Υπήρξαν μερικά ζητήματα που καθυστέρησαν τα πράγματα, οπότε δεν θα είναι έτοιμο στην αρχική προθεσμία. Δεν μπορώ να δώσω νέα ημερομηνία ολοκλήρωσης αυτή τη στιγμή, αλλά θα σας ενημερώσω όταν έχω περισσότερες πληροφορίες".

Προσάρτηση στην ΜΤ
Εργασία 2.3



Co-funded by
the European Union

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