

Ατομική άσκηση MT1.3_5: Σενάριο γραφής – Θετική έναντι αρνητικής γλώσσας Προβληματισμός

Στόχος:

Να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν τον δικό τους τρόπο επικοινωνίας, εξασκώντας τόσο τη θετική όσο και την αρνητική γλώσσα σε ένα δεδομένο σενάριο και, στη συνέχεια, αξιολογώντας τα πιθανά αποτελέσματα και τον συναισθηματικό αντίκτυπο κάθε προσέγγισης.

Διάρκεια

10-15 λεπτά

Οδηγίες

1. Επιλέξτε ένα σενάριο:

1. Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα ένα σενάριο στο οποίο πρέπει να επικοινωνήσει με κάποιον άλλο. Παραδείγματα σεναρίων μπορεί να περιλαμβάνουν:
 1. **Παροχή ανατροφοδότησης:** Ένα μέλος της ομάδας έκανε πολλά λάθη σε μια αναφορά.
 2. **Ζήτηση βοήθειας:** Χρειάζονται βοήθεια από έναν συνάδελφο για μια εργασία που πρέπει να ολοκληρωθεί σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.
 3. **Αντιμετώπιση καθυστέρησης:** Πρέπει να ενημερώσει έναν πελάτη ή έναν διευθυντή ότι δεν θα τηρηθεί η προθεσμία.

2. Γράψτε δύο απαντήσεις:

1. **Θετική απάντηση:** Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν μια απάντηση χρησιμοποιώντας θετική, εποικοδομητική γλώσσα που είναι ενσυναίσθητη, σεβαστή και επικεντρωμένη στη λύση.
2. **Αρνητική απάντηση:** Στη συνέχεια, ζητήστε τους να γράψουν μια έκδοση χρησιμοποιώντας αρνητική γλώσσα, εστιάζοντας στην κριτική ή στην επίρριψη ευθυνών χωρίς να προτείνουν λύσεις ή υποστήριξη.

3. Αυτοανασκόπηση:

1. Μόλις γραφτούν και οι δύο απαντήσεις, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις αναστοχασμού:
 1. **Συναισθηματική επίδραση:** Πώς θα έκανε κάθε απάντηση τον παραλήπτη να νιώσει;
 2. **Πιθανό αποτέλεσμα:** Ποια απάντηση θα οδηγούσε πιθανότατα σε ένα πιο παραγωγικό ή θετικό αποτέλεσμα; Γιατί;
 3. **Αυτογνωσία:** Αναλογιζόμενοι τον δικό σας τρόπο επικοινωνίας, ποια προσέγγιση πιστεύετε ότι τείνετε να χρησιμοποιείτε; Πώς θα μπορούσατε να βελτιωθείτε;

4. Ανασκόπηση:

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

Παράρτημα στο MT
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 εκφραζόμενες απόψεις.