

ΤΙΤΛΟΣ	Άκουσα, Είδα, Σεβάστηκα (ΑΕΣ)
ΒΑΣΙΚΟΣ ΣΚΟΠΟΣ	#ανάλυση ζητημάτων #δομές απελευθέρωσης #ανοιχτή επικοινωνία εντός της ομάδας #εμπιστοσύνη
ΦΑΣΗ	#γνωριμία
ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ/ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ	#ενσυναίσθηση #επικοινωνία #ενδοσκοπήση #ενεργή ακρόαση #εκτίμηση# αξιολόγηση
ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΕ ΛΕΠΤΑ	#<60
ΜΕΓΕΘΟΣ ΟΜΑΔΑΣ	#1-5 #6-15#16-30#>30
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ	Ειδικές γνώσεις
ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΝΕΣΗΣ	Ασφαλές

Εισαγωγή

Ο βασικός σκοπός είναι να εξασκήσετε την προσεκτική ακρόαση και την ενσυναίσθηση με τους συναδέλφους ή τα μέλη της ομάδας. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε την ικανότητα ενσυναίσθησης των συμμετεχόντων, να μπείτε στη θέση των άλλων. Πολλές περιπτώσεις δεν έχουν άμεσες απαντήσεις, ούτε ξεκάθαρες λύσεις. Η αναγνώριση αυτών των περιπτώσεων και η απόκριση με ενσυναίσθηση μπορεί να βελτιώσει το «πολιτιστικό κλίμα» και να ενισχύσει την εμπιστοσύνη μεταξύ των μελών της ομάδας. Το ΑΕΣ βοηθά τους συμμετέχοντες να μάθουν να ανταποκρίνονται χωρίς να υπόσχονται πολλά και χωρίς να ασκούν υπερβολικό έλεγχο. Βοηθά τα μέλη της ομάδας να παρατηρήσουν ανεπιθύμητες συνήθειες και να συνεργαστούν για να φτάσουν σε πιο παραγωγικές αλληλεπιδράσεις. Οι συμμετέχοντες βιώνουν την εφαρμογή της συμπόνιας και των οφελών που προέρχονται από αυτήν.

ΓΙΑΤΙ πρέπει να χρησιμοποιήσουμε αυτό το εργαλείο:

- Αποκαλύπτει πόσο συνηθισμένο είναι για τους ανθρώπους να νιώθουν ότι δεν τους ακούν, δεν τους βλέπουν και δεν τους σέβονται.
- Αποκαλύπτει πόσο συνηθισμένο είναι να φέρονται οι άνθρωποι με έναν τρόπο που κάνει τους άλλους να νιώθουν ότι δεν τους ακούν, δεν τους βλέπουν και δεν τους σέβονται
- Βελτιώνει την ακρόαση, το συντονισμό και την ενσυναίσθηση μεταξύ των μελών της ομάδας.
- Παρατηρούμε πόσα πολλά μπορούν να επιτευχθούν απλώς ακούγοντας.
- Βασιζόμαστε περισσότερο ο ένας στον άλλο μπροστά σε περίπλοκες ή πρωτόγνωρες καταστάσεις.
- Προσφέρει κάθαρση και αποκατάσταση μετά από ρήγματα στις σχέσεις.

-
- Βοηθά τους επικεφαλής να ξεχωρίσουν πότε είναι προτιμότερο να ακούν παρά να προσπαθούν να λύσουν ένα πρόβλημα.

ΠΟΤΕ θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε αυτό το εργαλείο:

- Στις τακτικές συναντήσεις, για να βελτιωθεί η ποιότητα της ακρόασης και του συντονισμού μεταξύ των μελών.
- Στις μεταβατικές περιόδους, όταν υπάρχουν αναπάντητα ερωτήματα για το μέλλον (π.χ. ενσωμάτωση μετά από συγχωνεύσεις, διαταραχές της αγοράς, κοινωνικές αναταραχές) και όταν απαιτείται ακρόαση με ενσυναίσθηση.
- Όταν τα άτομα ή οι ομάδες έχουν βιώσει κάποια απώλεια και χρειάζονται χώρο για να μοιραστούν τη θλίψη ή την απόγνωσή τους.
- Για να βελτιωθούν οι σχέσεις αναφοράς εντός μιας εταιρείας.

Απαραίτητα εργαλεία (τι θα χρειαστείτε)

- Διαλέξτε ένα κατάλληλο εργαλείο τηλεδιάσκεψης: χρησιμοποιείτε ένα εργαλείο τηλεδιάσκεψης στο οποίο θα μπορείτε να χωρίσετε τους συμμετέχοντες σε ξεχωριστά δωμάτια (π.χ. το Zoom).

Βήματα

1. Διάρθρωση της Πρόσκλησης
 - Όταν ενημερώνετε για την άσκηση και χωρίζετε τα ζευγάρια, κρατήστε όλους τους συμμετέχοντες στο κυρίως δωμάτιο της τηλεδιάσκεψης και εξηγήστε τις βέλτιστες τεχνικές.
 - Αφού ολοκληρωθεί αυτό το βήμα χωρίστε τους συμμετέχοντες σε δωμάτια, ώστε κάθε ζευγάρι να δουλέψει ως αφηγητής και ως ακροατής.
 - Αφού ολοκληρωθεί η πρώτη άσκηση, μαζέψτε τους πάλι όλους μαζί, εξηγήστε το επόμενο βήμα και χωρίστε τους σε τετραμελείς ομάδες.
 - Αφού ολοκληρωθεί και αυτή η άσκηση επιστρέψτε στον κυρίως χώρο και ανακεφαλαιώστε.
 - Ζητήστε στους συμμετέχοντες να διηγηθούν σε ένα συνάδελφο μια ιστορία για κάποια φορά που ένιωσε ότι δεν τον άκουγαν, δεν τον έβλεπαν ή δεν τον σέβονταν.
 - Ζητήστε στους ακροατές να αποφύγουν τις διακοπές, παρά μόνο για να κάνουν ερωτήσεις όπως «τι άλλο;» ή «τι έγινε μετά;»
2. Πώς χωρίζεται η συμμετοχή
 - Καθένας έχει στη διάθεσή του ίσο χρόνο για κάθε ρόλο, ως αφηγητής και ως ακροατής.
3. Πώς διαμορφώνονται οι ομάδες
 - Σε ζευγάρια για την αφήγηση της ιστορίας.
 - Μετά σε τετράδες για συζήτηση ως προς το τι έγινε.
4. Βήματα και προσδιορισμός χρόνου

-
-
- Παρουσιάστε το σκοπό του ΑΕΣ: εξάσκηση της ακρόασης χωρίς προσπάθεια διορθώσεων και χωρίς κριτική. -3 λεπτά.
- Κάθε συμμετέχων έχει στη διάθεσή του επτά λεπτά να μοιραστεί μια ιστορία για κάποια φορά που ΔΕΝ τον άκουσαν, δεν τον είδαν ή δεν τον σεβάστηκαν. -15 λεπτά.
- Τα ζευγάρια μοιράζονται την εμπειρία της ακρόασης και της αφήγησης: «Πώς ένιωσα που είπα την ιστορία μου. Πώς ένιωσα που άκουσα την ιστορία σου». -5 λεπτά.
- Στην τετράδα οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις σκέψεις τους χρησιμοποιώντας το 1-2-4. Ρωτούν: «Ποιες συνήθειες αποκαλύπτονται στις ιστορίες; Τι σημασία έχει κάθε συνήθεια;» -5 λεπτά.
- Ως ομάδα, οι συμμετέχοντες αναλογίζονται τις παρακάτω ερωτήσεις: «Πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί το ΑΕΣ για να αντιμετωπιστούν οι προκλήσεις που αποκαλύφθηκαν; Ποιες άλλες δομές απελευθέρωσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν;» -5 λεπτά.

Χρήσιμες συμβουλές

Πιθανοί τρόποι στήριξης των συμμετεχόντων:

- Πείτε: «Ο συνεργάτης σας μπορεί να είναι έτοιμος πριν από εσάς. Η πρώτη ιστορία που σας έρχεται στο μυαλό συνήθως είναι η καλύτερη».
- Διατηρήστε το επίπεδο ασφαλές λέγοντας: «Καλύτερα να μην επιλέξετε την πιο οδυνηρή ιστορία που σας έρχεται στο μυαλό».
- Διατηρήστε το επίπεδο ασφαλές λέγοντας: «Προστατέψτε την ιδιωτικότητα του αφηγητή. Ρωτήστε ποια κομμάτια μπορείτε να μοιραστείτε με τους άλλους, αν σας το επιτρέπει».
- Προτείνετε: «Όταν είστε ακροατής, προσέξτε τότε αρχίζετε να διαμορφώνετε κρίση (για το τι είναι σωστό ή λάθος) ή πότε σας έρχεται μια ιδέα για το πώς μπορείτε να βοηθήσετε. Μετά ξεχάστε το».

Αν νιώθετε τολμηροί αντικαταστήστε τη λέξη «σεβασμός» με τη λέξη «αγάπη» (την ευρύτερη μορφή της αγάπης –την αναζήτηση του καλού στους άλλους χωρίς την επιδίωξη προσωπικού οφέλους).

Πηγή

<http://www.liberatingstructures.com>



Με συγχρηματοδότηση από το
 πρόγραμμα «Erasmus+»
 της Ευρωπαϊκής Ένωσης

FAVILLE: 2019-1-SK01-KA204-060711

Δήλωση αποποίησης ευθύνης: Οι γνώμες και οι απόψεις που εκφράζονται στην παρούσα δημοσίευση αποτελούν ευθύνη του συντάκτη και δεν αποτυπώνουν τη γνώμη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

Καταρτίστηκε από τη συνεργασία του προγράμματος FAVILLE. Όλες οι μέθοδοι και τα εργαλεία ανήκουν © στους αντίστοιχους ιδιοκτήτες τους.

