

EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence

2.2 Διαχείριση και επίλυση συγκρούσεων στις οικογένειες



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Μαθησιακά αποτελέσματα

Ολοκληρώνοντας αυτή τη συνεδρία, θα:

- Αποκτήσετε γνώσεις σχετικά με τις τεχνικές επίλυσης συγκρούσεων.
- Αποκτήσετε γνώσεις σχετικά με τη χρήση των μηνυμάτων «εγώ» και όχι «Εσυ» κατά την επίλυση συγκρούσεων.
- Εξασκηθείτε χρησιμοποιώντας τα μηνύματα «Εγώ» και «Εσύ» και εξετάστε πώς σας κάνει να νιώθετε.



Τεχνικές Επίλυσης Συγκρούσεων

Εξαναγκασμός

Πρωθώντας τη γνώμη σας στους άλλους.

Συνεργασία

Βοηθώντας τους άλλους να βρουν μια κοινή λύση.

Συμβιβασμός

Αποδοχή της κατάστασης για να κατευνάσει και τα δύο μέρη

Υποχώρηση

Αποφύγετε τη σύγκρουση απομακρυνόμενοι από αυτήν.

Εξομάλυνση

Να ικανοποιείς τις ανάγκες των άλλων πριν ικανοποιήσεις τις δικές σου ανάγκες.

Προσαρμογή από:

<https://www.hrpersonality.com/resources/conflict-management-techniques>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Δραστηριότητα 1

Ασχοληθείτε με ένα παιχνίδι ρόλων που σας δίνει τη δυνατότητα να διαχειριστείτε τις συγκρούσεις στην οικογένειά σας.

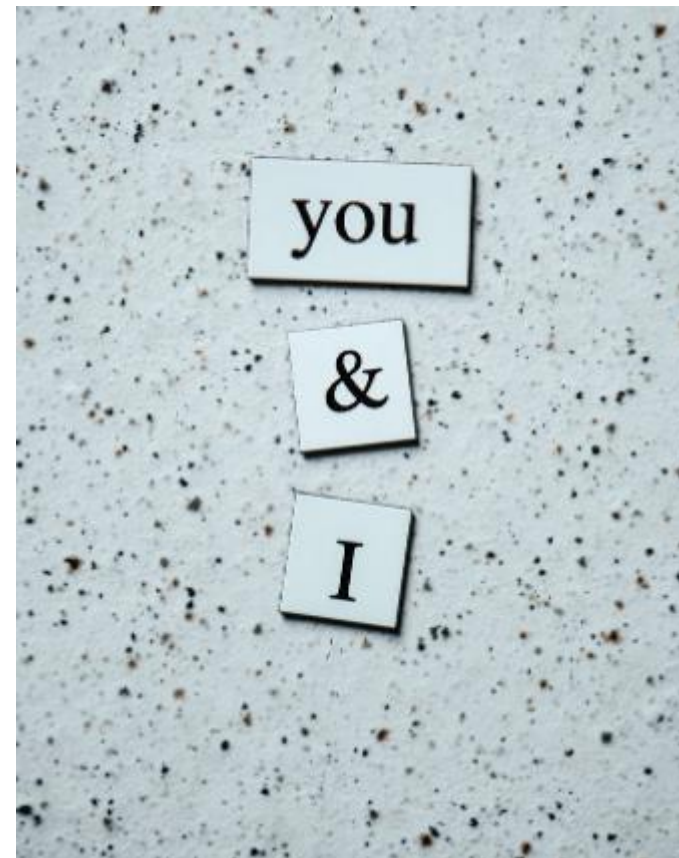
- Αρχικά, χρησιμοποιήστε τα μηνύματα «Εσύ» για να μεταφέρετε την άποψή σας.
- Στη συνέχεια, χρησιμοποιήστε τα μηνύματα «εγώ» για να μεταφέρετε την ίδια άποψη.





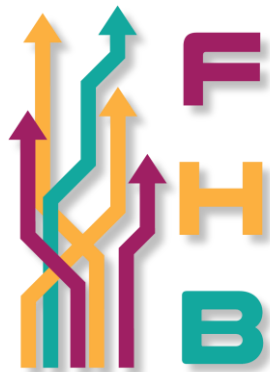
Εσείς και εγώ μηνύματα

- Μηνύματα "εγώ":
 - Περιγράψτε το πρόβλημα.
 - Συζητήστε το αποτέλεσμα.
 - Εξηγήστε τα συναισθήματα που σχετίζονται με το πρόβλημα.
 - Προσφέρει λύση στο πρόβλημα.
- Μηνύματα "Εσύ":
 - Ξεκινήστε με μια κατηγορία.
 - Χρησιμοποιήστε γλώσσα κλιμάκωσης.
 - Προτείνει ενοχή.
 - Ενθαρρύνει την άρνηση



EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν."