



**Erasmus+**  
Enriching lives, opening minds.

**Eurhope**

EU as a solidarity's house for minors out of home  
Erasmus+ project n. 2023-2-IT03-KA220-YOU-  
000184370



Co-funded by  
the European Union

# Δεξιότητες Ζωής, Ενότητα 2

## Κοινωνικός Τομέας



HELLENIC  
AMERICAN  
UNION



CENTRO STUDI AFFIDO

Σε αυτή την ενότητα θα μιλήσουμε για:



## **Αποτελεσματική Επικοινωνία**

Συναισθηματική νοημοσύνη  
Κατανόηση της ενσυναίσθησης και της  
σημασίας της στην επικοινωνία  
Γλώσσα του σώματος και μη λεκτική  
επικοινωνία  
Ενεργητική ακρόαση



## **Διαχείριση Σχέσεων**

Υγιείς και ανθυγιεινές σχέσεις  
Συμβουλές για να χτίσετε και να διατηρήσετε  
υγιείς σχέσεις  
Σημάδια που δείχνουν ότι πρέπει να  
τερματίσετε μια σχέση

Ο Αριστοτέλης, ένας γνωστός Έλληνας φιλόσοφος είπε:  
“Ο άνθρωπος είναι από τη φύση  
του κοινωνικό ζώο”

- Οι κοινωνικές δεξιότητες είναι απαραίτητες για συμμετοχή στην κοινωνία

Επικοινωνία

+

Ομαδικότητα

=

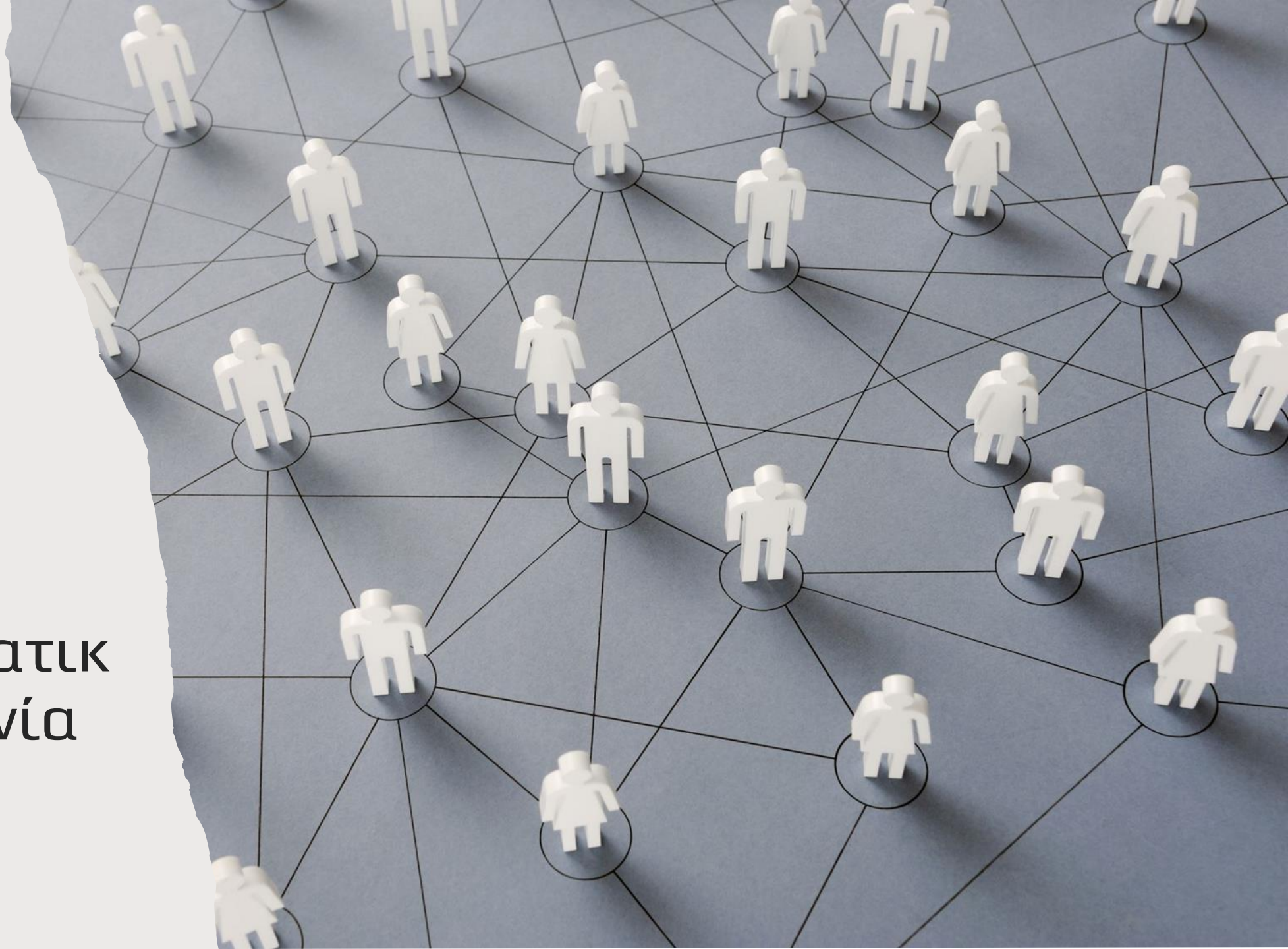
Ουσιαστικές σχέσεις  
(προσωπικές και  
επαγγελματικές)



Συνολική ευημερία

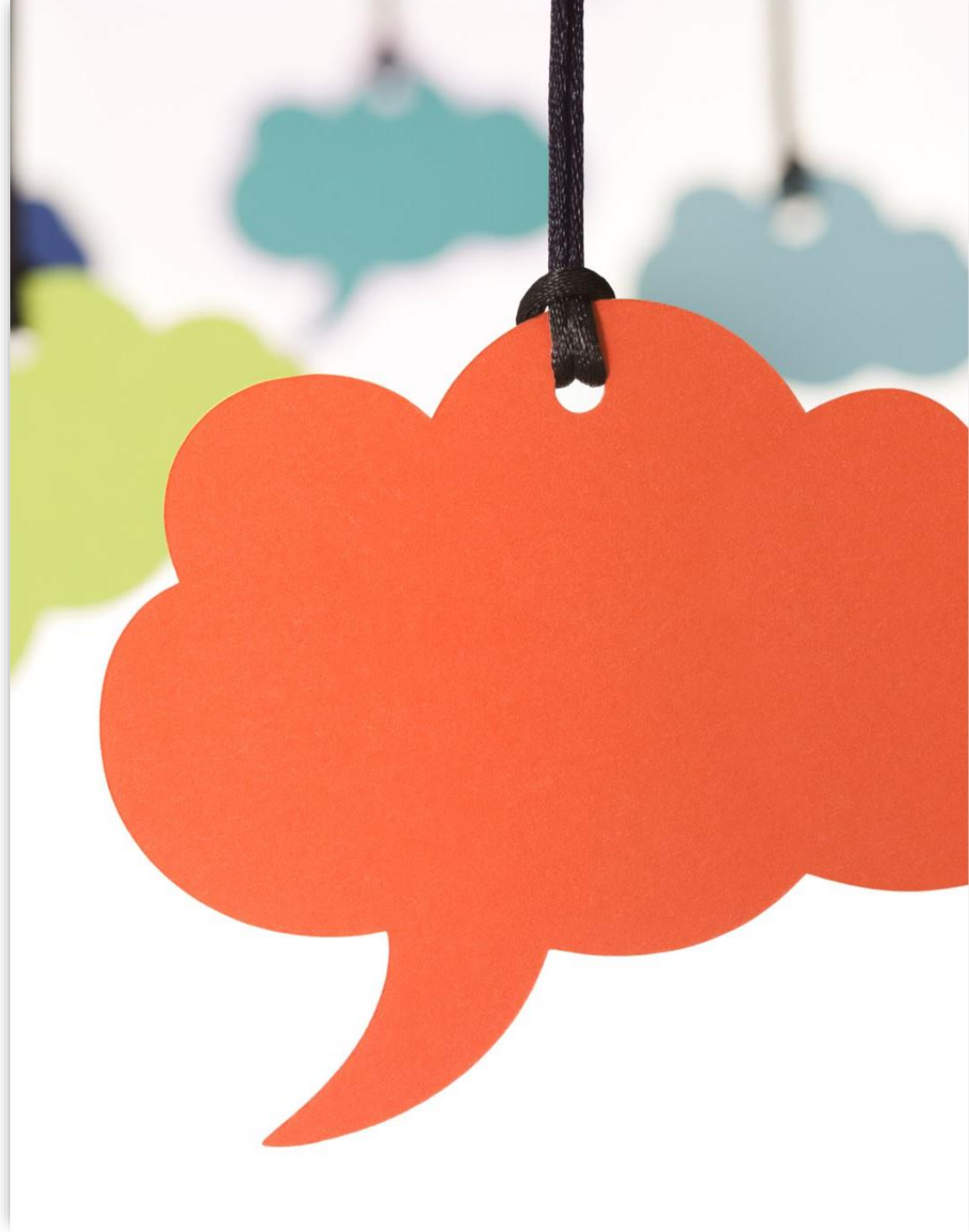


Αποτελεσματικ  
ή επικοινωνία



# Για να επικοινωνήσετε αποτελεσματικά με τους άλλους πρέπει να:

- Γνωρίζετε και κατανοείτε τον εαυτό σας
- Προσπαθήσετε να κατανοήσετε τους άλλους:
  - Συναισθηματική νοημοσύνη
  - Ενσυναίσθηση
  - Ενεργητική ακρόαση



# Τι είναι η συναισθηματική νοημοσύνη;

- Η συναισθηματική νοημοσύνη (που ονομάζεται επίσης EQ) είναι η ικανότητα να κατανοείτε τα δικά σας συναισθήματα και τα συναισθήματα των άλλων.



# Κοινωνική ευαισθητοποίη ση

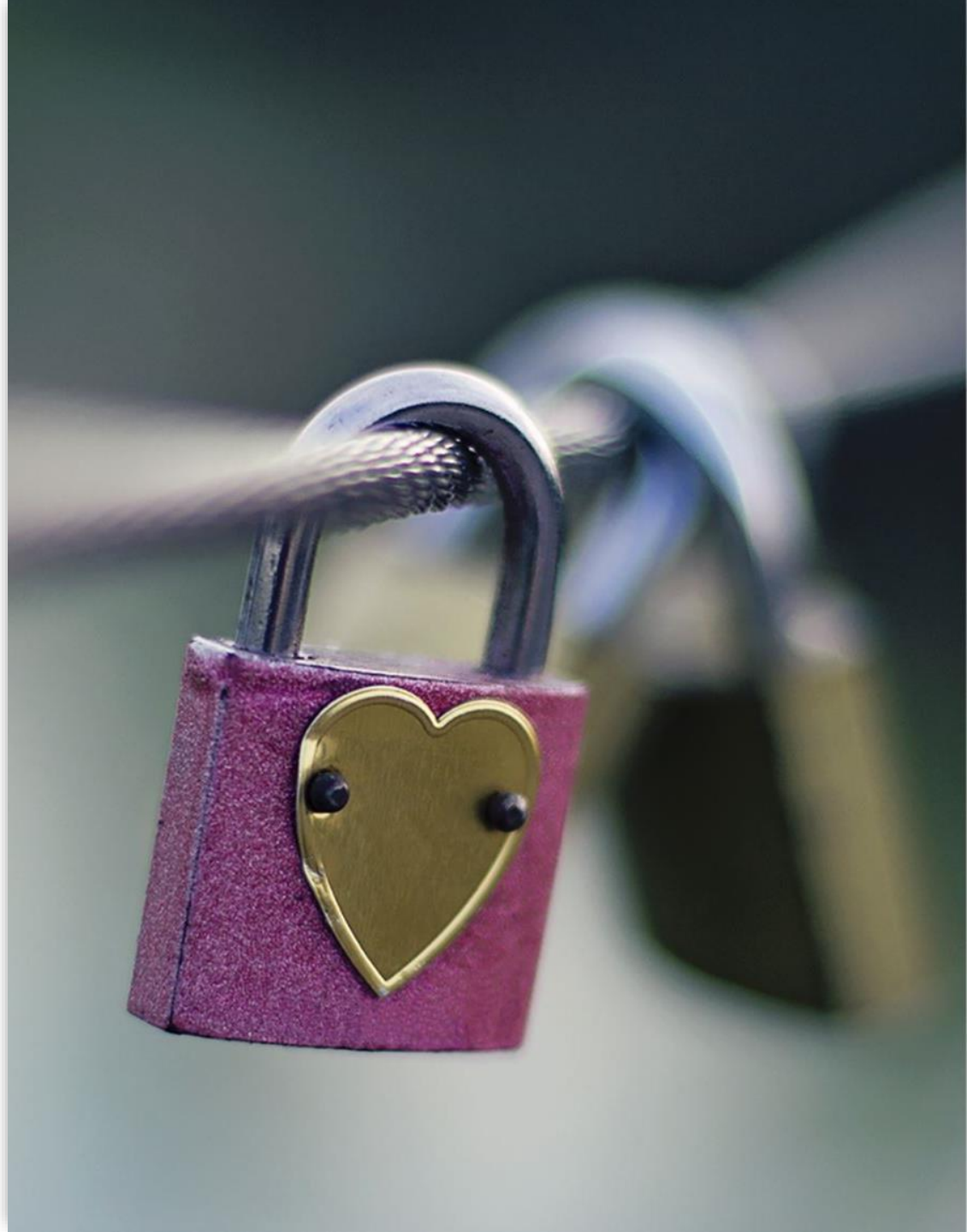
---

- Η κοινωνική ευαισθητοποίηση σας επιτρέπει να αναγνωρίσετε και να ερμηνεύσετε λεκτικές και μη λεκτικές ενδείξεις που χρησιμοποιούν οι άλλοι για να επικοινωνήσουν μαζί σας.
- Η ενσυναίσθηση είναι ένα βασικό συστατικό της κοινωνικής ευαισθητοποίησης, που επιτρέπει να μπούμε στη θέση κάποιου άλλου και να δούμε τον κόσμο από τη δική του οπτική γωνία.
- Η κοινωνική ευαισθητοποίηση απαιτεί την παρουσία σας στη στιγμή.



# Τι είναι η ενσυναίσθηση;

- <https://www.youtube.com/watch?v=ltp21tly8nM>
- Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να βάζετε τον εαυτό σας στη θέση κάποιου άλλου.
- Καταλάβετε ότι όλοι οι άνθρωποι είναι διαφορετικοί. Κάτι που δεν ενοχλεί καθόλου εσάς, μπορεί να πληγώσει κάποιον άλλον.
- Η ενσυναίσθηση βασίζεται στην ικανότητά σας να ανιχνεύετε, να αισθάνεστε και να μοιράζεστε συναισθήματα.



# Γιατί είναι σημαντική η ενσυναίσθηση;



Βελτιώνει τις ανθρώπινες αλληλεπιδράσεις γενικά και βελτιώνει την ικανότητά σας να επικοινωνείτε με άλλους, να είστε μέρος μιας ομάδας.



Σας δίνει τη δυνατότητα να δημιουργήσετε ουσιαστικές κοινωνικές συνδέσεις.



Θα γίνετε καλύτεροι φίλοι, εργαζόμενοι και ηγέτες.



Θα μάθετε να βλέπετε τη μεγαλύτερη εικόνα.

# Αξιολόγηση της γλώσσας του σώματος και των μη λεκτικών σημάτων

**Οπτική επαφή** – έχει το άτομο οπτική επαφή; Αν ναι, είναι υπερβολικά έντονη ή σωστή;

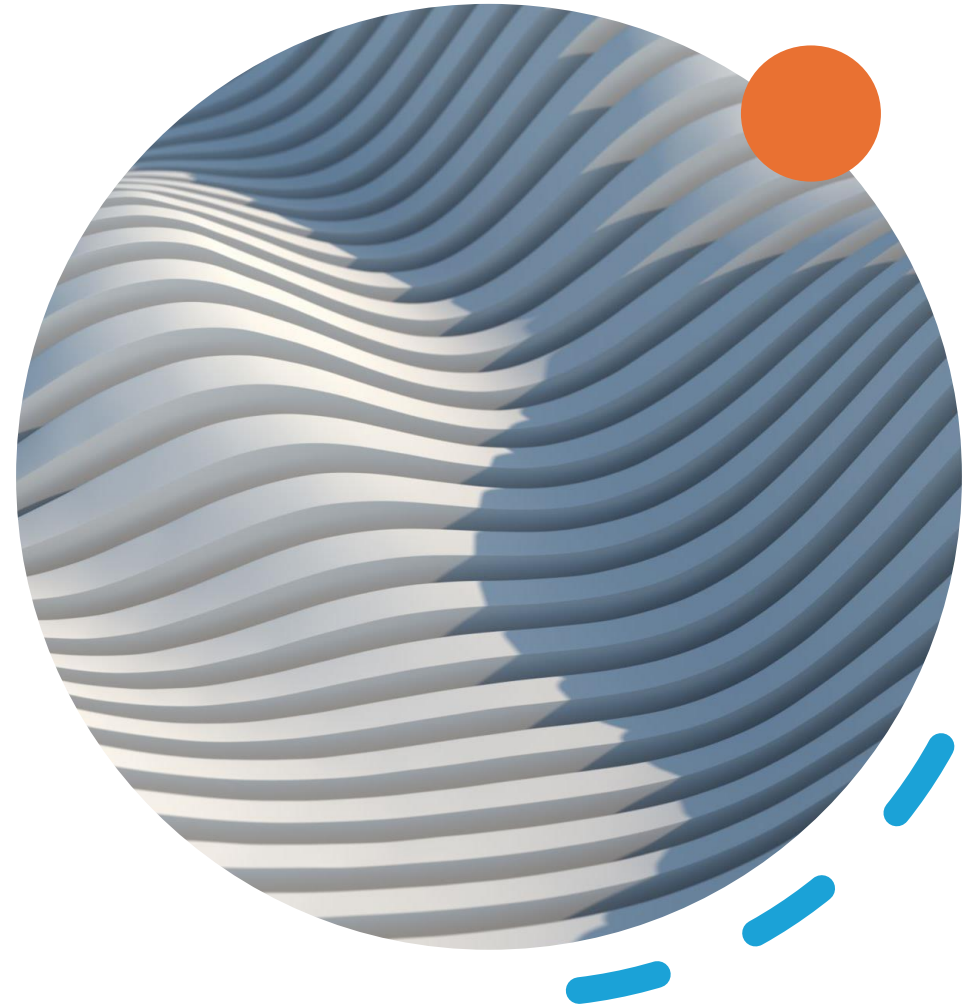
**Έκφραση προσώπου** – Τι δείχνει το πρόσωπό του; Είναι ανέκφραστο ή συναισθηματικά παρόν και γεμάτο ενδιαφέρον;

**Τόνος φωνής** - Η φωνή του ατόμου προβάλλει ζεστασιά, εμπιστοσύνη και ενδιαφέρον ή είναι τεταμένη και μπλοκαρισμένη;

**Στάση και χειρονομία** – Είναι το σώμα του χαλαρό ή άκαμπτο και ακίνητο; Είναι οι ώμοι του τεταμένοι και σηκωμένοι ή χαλαροί;

**Άγγιγμα** – Υπάρχει σωματική επαφή; Είναι η αρμόζουσα για την περίσταση;

**Ένταση** - Το άτομο φαίνεται επίπεδο, άνετο, αδιάφορο ή υπερβολικό και μελοδραματικό;



# Άσκηση κοινωνικής ευαισθητοποίησης

Ταιριάξτε τις εικόνες στα αριστερά με τα συναισθήματα που αναφέρονται στα δεξιά. Μπορείτε να συνδέσετε μια εικόνα με περισσότερα από ένα συναισθήματα.



Στρεσαρισμένος  
Γαλήνιος  
Ενθουσιασμένος  
Θυμωμένος  
Απογοητευμένος  
Ανήσυχος  
Θλιμμένος  
Χαλαρός  
Αναστατωμένος  
Προβληματισμένος  
Χαρούμενος  
Κουρασμένος  
Ευτυχισμένος  
Φοβισμένος  
Ήρεμος  
Αγανακτισμένος

# Τι συμβαίνει σε αυτή την εικόνα;

- <https://www.nytimes.com/2024/04/28/learning/whats-going-on-in-this-picture-april-29-2024.html>





Εάν ενδιαφέρεστε να δοκιμάσετε τη συναισθηματική σας νοημοσύνη, δοκιμάστε αυτά τα κουίζ (στα αγγλικά)

- <https://www.mindtools.com/axbwm3m/how-emotionally-intelligent-are-you>
- [https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/ei\\_quiz/take\\_quiz](https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/ei_quiz/take_quiz)

# Ενεργητική ακρόαση για αποτελεσματι κή επικοινωνία

Ακοή έναντι Ακρόασης		
	Ακοή	Ακρόαση
Φύση	ακούσια	οικειοθελής
Διαδικασία	Παθητική διαδικασία σώματος	Ενεργητική ψυχική διαδικασία
Πράξη	Φυσιολογική πράξη	Ψυχολογική πράξη
Εστίαση	Δεν απαιτείται	Απαιτείται
Εμπλεκόμενες αισθήσεις	1	Περισσότερες από 1
Σημείο έναρξης	Η ακοή αρχίζει πριν από την ακρόαση	Η ακρόαση αρχίζει μετά την ακοή



Η ενεργητική ακρόαση περιλαμβάνει την απόδοση των όσων καταλαβαίνετε, την υποβολή προσεκτικών ερωτήσεων για αποσαφήνιση και την αποφυγή κριτικής ή διακοπών.

<https://youtu.be/rzsVh8YwZEQ?feature=shared>



# Διαχείριση σχέσεων

---



# Υγιείς και Μη Υγιείς Σχέσεις

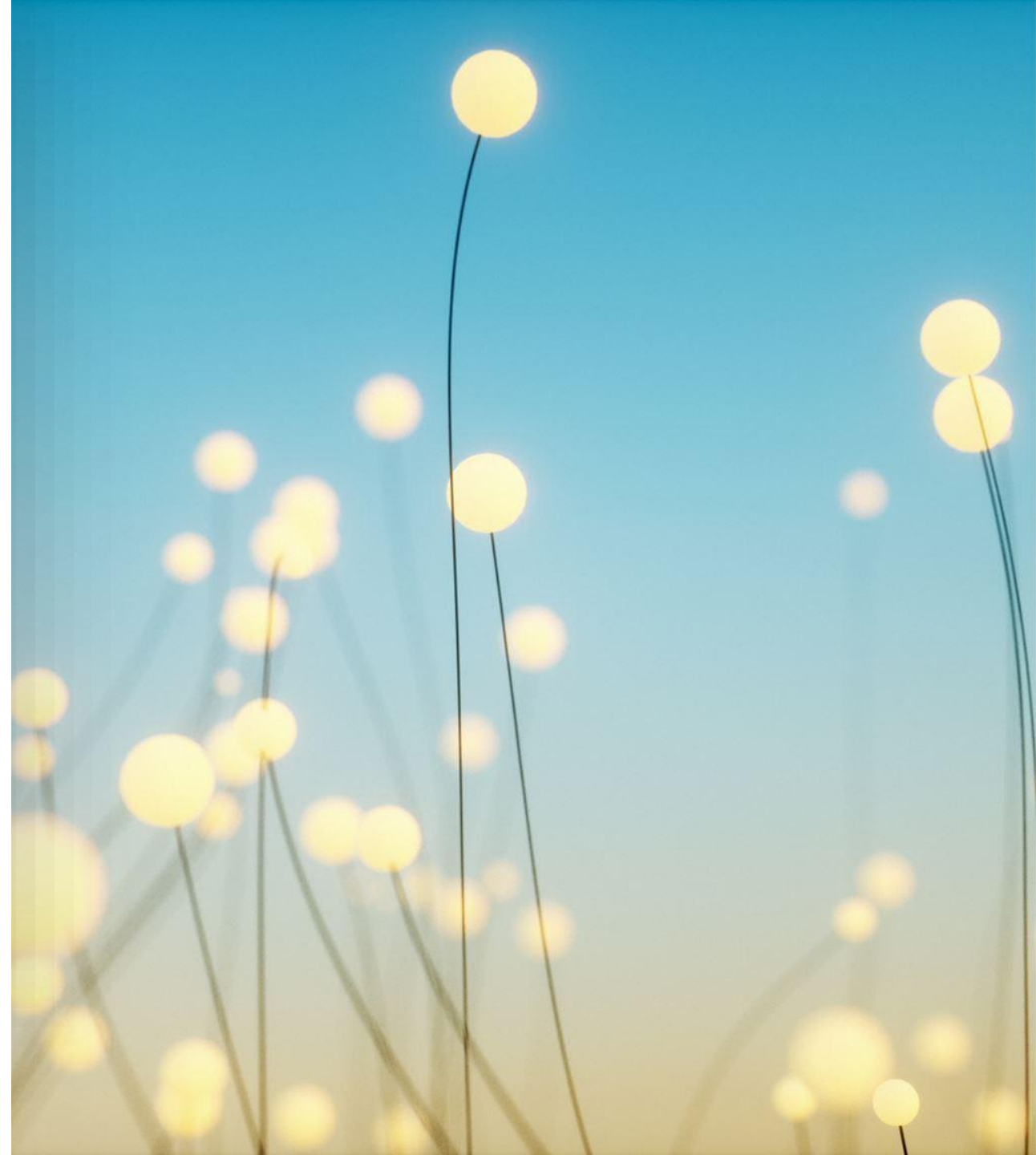
**Υγιείς:** Αυτές όπου μπορείτε να αισθάνεστε ασφαλείς και να εκφράζετε τις απόψεις σας ελεύθερα και με σεβασμό στον εαυτό σας και στους άλλους. Βασίζονται στην αμοιβαία εμπιστοσύνη, την ειλικρίνεια, την καλή επικοινωνία, την κατανόηση, την ηρεμία κατά τη διάρκεια των επιχειρημάτων και τη συναίνεση

**Μη υγιείς:** αυτές που έχουν ανισορροπία δυνάμεων. Δεν υπάρχει συναίνεση, αμοιβαία εμπιστοσύνη, συμβιβασμός ή ειλικρίνεια. Ένας ή και οι δύο άνθρωποι στη σχέση μπορεί να έχουν πρόβλημα επικοινωνίας και ελέγχου του θυμού τους. Ορισμένες μη υγιείς σχέσεις γίνονται σωματικά, συναισθηματικά ή σεξουαλικά βίαιες.



# Συμβουλές για υγιείς σχέσεις

- Συνειδητοποιήστε πόσο αποτελεσματικά χρησιμοποιείτε τη μη λεκτική επικοινωνία. Η αναγνώριση των μη λεκτικών μηνυμάτων που στέλνετε στους άλλους μπορεί να διαδραματίσει τεράστιο ρόλο στη βελτίωση των σχέσεών σας.
- Χρησιμοποιήστε το χιούμορ και το παιχνίδι για να εκτονώσετε το άγχος.
- Οι συγκρούσεις και οι διαφωνίες είναι αναπόφευκτες στις ανθρώπινες σχέσεις. Δύο άνθρωποι δεν μπορούν να έχουν τις ίδιες ανάγκες, απόψεις και προσδοκίες ανά πάσα στιγμή. Ωστόσο, αυτό δεν είναι κακό. Η επίλυση των συγκρούσεων με υγιείς, εποικοδομητικούς τρόπους μπορεί να ενισχύσει την εμπιστοσύνη μεταξύ των ανθρώπων.
- Καταλάβετε ότι κάθε άτομο είναι διαφορετικό και αυτό είναι ενδιαφέρον.



# Πότε να τερματίσετε μια σχέση

---

Σημάδια:

- συνεχής δυστυχία  
έλλειψη εμπιστοσύνης  
επαναλαμβανόμενα μοτίβα σύγκρουσης  
συναισθηματική ή σωματική κακοποίηση  
αναντιστοιχία αξιών  
αίσθημα στασιμότητας ή ότι μένουμε  
πίσω  
απώλεια σεβασμού





## Τελευταία άσκηση

- Μάθατε κάτι νέο για τον εαυτό σας;
- Πώς νιώθετε;



**Erasmus+**  
Enriching lives, opening minds.

## Eurhope

EU as a solidarity's house for minors out of home  
Erasmus+ project n. 2023-2-IT03-KA220-YOU-  
000184370



Agenzia Italiana  
per la Gioventù



Co-funded by  
the European Union

# Thank You

**CUORE**  
IMPRESA SOCIALE



**Ca** cordoba  
acoge  
RED acoge



HELLENIC  
AMERICAN  
UNION



ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΝΕΩΝ  
ARSIS - ASSOCIATION FOR THE SOCIAL SUPPORT OF YOUTH



**MetaCometa**  
NESSUNO CRESCE DA SOLO



**PROGETTO FAMIGLIA**  
CENTRO STUDI AFFIDO