Γιατί είναι τόσο δύσκολο να πω "όχι"; Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

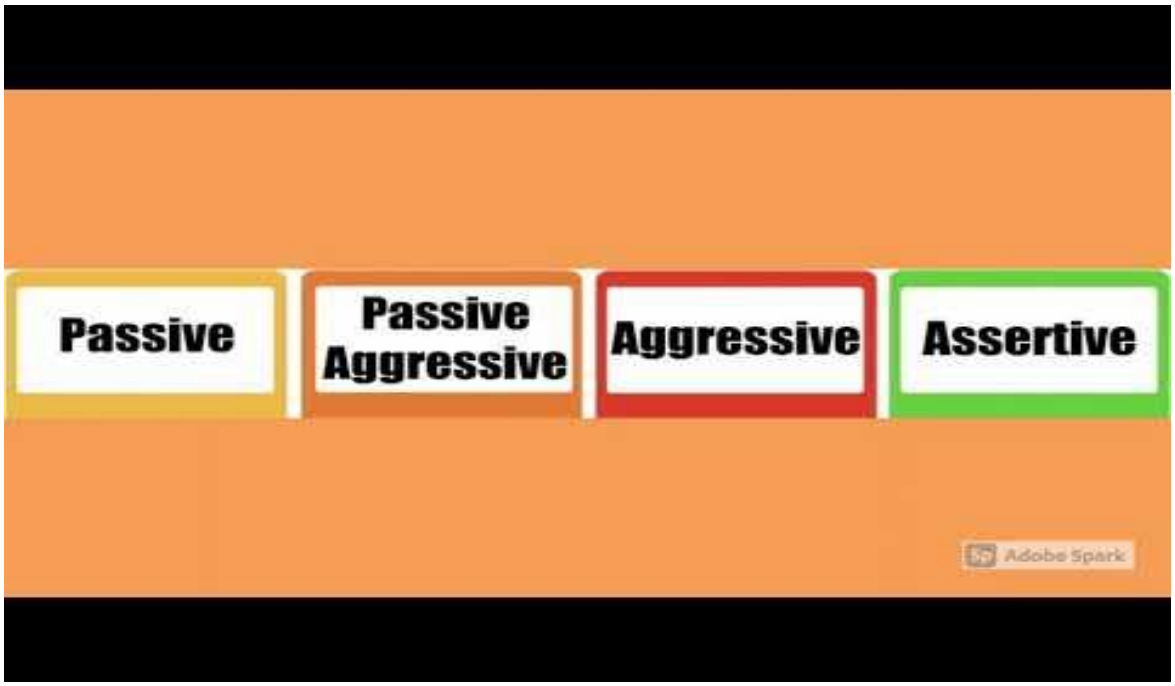
Γιατί είναι σημαντικό να μπορώ να λέω "όχι";

Η υιοθέτηση διεκδικητικής συμπεριφοράς συμβάλλει:

- στην υγιή αυτοέκφραση και αυτοεκτίμηση,
- στην λειτουργική αντιμετώπιση των δύσκολων καταστάσεων, και
- στην αποτελεσματική επικοινωνία στις διαπροσωπικές σχέσεις και κοινωνικές συνδιαλλαγές
- *Η διεκδικητικότητα είναι αποτελεσματική σε συναισθηματικό επίπεδο, ακόμα και αν το άτομο δεν πετύχει αυτό που θέλει

Επικοινωνιακά Μοτίβα:

→ Παθητικότητα
→ Επιθετικότητα
→ Παθητική Επιθετικότητα
→ Διεκδικητικότητα



Βασικές περιοχές Διεκδίκησης:

- ★ Έκφραση των αρνητικών συναισθημάτων
- ★ Έκφραση των θετικών συναισθημάτων
- ★ Αποδοχή των προσωπικών ορίων- Τοποθέτηση ορίων
- ★ Ανάληψη πρωτοβουλιών

Η διαδρομή προς τη διεκδικητικότητα:

1. Έκφραση αρνητικών συναισθημάτων
2. Οριοθέτηση
3. Απόκριση στην κριτική/πίεση

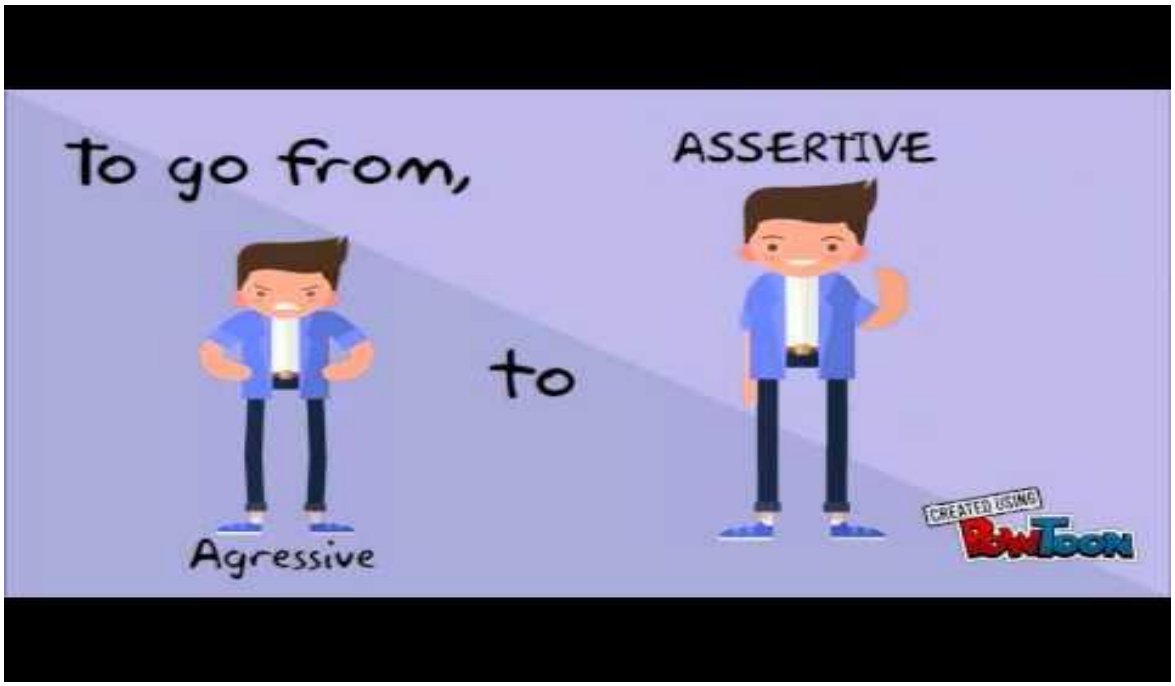
Γιατί είναι τόσο δύσκολο να πω "όχι"; Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

<u>Προϋποθέσεις για την υιοθέτηση της διεκδικητικής συμπεριφοράς:</u>

- ✓ εκτίμηση για τον εαυτό και τους άλλους
- ✓ αναγνώριση ότι το αποτέλεσμα μπορεί να μην είναι το επιθυμητό
- ✓ ειλικρινής διερεύνηση νέων τρόπων σκέψης και δράσης
- ✓ αποδοχή του ότι η αλλαγή δεν επιτυγχάνεται σε μια μέρα
- ✓ θέσπιση μικρών στόχων στην αρχή
- ✓ επιθυμία για αποδοχή και δίκαιη μεταχείριση, αλλά ταυτόχρονα αναγνώριση ότι αυτό δεν είναι πάντα εφικτό
- ✓ έναρξη εξάσκηση από λιγότερο απειλητικές καταστάσεις

<u>Εμπόδια στη διαδρομή προς τη διεκδικητικότητα:</u>

- <u>αρνητική ετικετοκόλληση</u>
- άκαμπτες προϋποθέσεις
- καταστροφολογικές σκέψεις
- Αυτοτιμωρία
  <u>https://www.youtube.com/watch?v=uaiqd9I1iXc</u>



<u>Γρήγορος Οδηγός "ΟΧΙ":</u>

- Είναι εντάξει να λέω "όχι". Το "όχι" είναι μια ολοκληρωμένη απάντηση.
- είναι σημαντικό να είμαι ειλικρινής, τόσο με τον εαυτό μου όσο και με τους άλλους.
- Με το "όχι" απορρίπτω το αίτημα, όχι το άτομο
- βρίσκω το κατάλληλο μέσο (ανάλογα την περίπτωση, αυτοπροσώπως, τηλέφωνο, μήνυμα κλπ.)
- θυμίζω στον εαυτό μου ότι ο λόγος που αρνούμαι κάτι μπορεί να φαίνεται ανεξήγητος στους άλλους, αλλά για εμένα είναι σημαντικό;!
- Δεσμεύομαι και μένω με σταθερότητα στο "όχι" μου.

<u>Ο ρόλος της αυτοεκτίμησης στην αποτελεσματική επικοινωνία</u>

Η αυτοεκτίμηση είναι η πυρηνική αίσθηση που έχουμε για τον εαυτό μας και την αξία του.

Όσο πιο πολύ αποδεχόμαστε και σεβόμαστε τον εαυτό μας ακριβώς όπως είναι, με τις ανάγκες, τις δυνατότητες, τα συναισθήματα και τις επιθυμίες του, τόσο πιο πιθανό είναι να επικοινωνούμε με αυθεντικότητα και διεκδικητικότητα στις σχέσεις μας.

<u>Τελικά πότε επικοινωνώ αποτελεσματικά;</u>

- ✓ Ενεργητική ακρόαση
- ✓ Σαφήνεια
- ✓ Αυθεντικότητα
- ✓ Καλοπροαίρετες ερωτήσεις
- ✓ Σύντομη ανακεφαλαίωση
- ✓ Εστίαση στο συναίσθημα – Συναισθηματικό καθρέφτισμα
- ✓ Σύντομη παύση
- ✓ Αρμονία μεταξύ λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας (αποφυγή διπλών μηνυμάτων)

Σας ευχαριστούμε πολύ για την ενεργή σας παρουσία και συμμετοχή!

ΚΕΣΥΨΥ ΕΑΠ

ΙΟΥΛΙΟΣ 2024

EMAIL: KESYPSY.ATH@EAP.GR / KESYPSY.PAT@EAP.GR

WEB: https://kesypsy.eap.gr/

FB: https://www.facebook.com/kesypsy.eap