



ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Σεμινάριο με θέμα: «Εκπαίδευση στη Διεκδικητική Συμπεριφορά»



Ο Όμιλος για την UNESCO Αμαρουσίου διοργανώνει σεμινάριο με θέμα: «**Εκπαίδευση στη Διεκδικητική Συμπεριφορά**», διάρκειας δύο ωρών, που θα πραγματοποιηθεί την Τετάρτη 24/05/2017 και ώρα **17:45**, στα γραφεία του Ομίλου μας **Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, Πλατεία Ηλεκτρικού Σταθμού, 1ος όροφος**.

Η εκπαίδευση στη διεκδικητική συμπεριφορά είναι αρκετά δημοφιλής στις ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες ενδυνάμωσης και σε προγράμματα προσωπικής ανάπτυξης στην εφαρμοσμένη ψυχολογία. Ιστορικά συνδέεται με το κίνημα για την ισότητα των γυναικών τη δεκαετία του 1970 στις Η.Π.Α. Από τότε έχει εφαρμοστεί είτε μεμονωμένα είτε ενταγμένο σε ένα συνολικό πρόγραμμα στήριξης και ενδυνάμωσης ατόμων, ομάδων και

οργανισμών με στόχο: την **προάσπιση** των ατομικών ή συλλογικών δικαιωμάτων, την **ειρηνική επίλυση** συγκρούσεων, την **επίτευξη** ατομικών ή ομαδικών στόχων, τη βελτίωση της ηγεσίας, την **πρόληψη διακρίσεων** και την καλλιέργεια **επικοινωνιακών δεξιοτήτων**.

Διεκδικητικότητα είναι η ικανότητα του ατόμου να εκφράζει **ειλικρινά** τη γνώμη του, τα συναισθήματα και τα δικαιώματά του **χωρίς φόβο ή άγχος**, ενώ ταυτόχρονα χρησιμοποιεί εκείνο τον τρόπο, που **δεν παραβιάζει** τα δικαιώματα των άλλων. Τα διεκδικητικά άτομα έχουν υψηλή αυτοπεποίθηση και σέβονται τη διαφορετικότητα. Υπηρετούν με τη στάση τους αξίες όπως η **δικαιοσύνη** ή η **ισότητα**. Κατά μια έννοια η διεκδικητικότητα είναι μεταδοτική, αφού το διεκδικητικό άτομο επιτρέπει στους συνομιλητές του να εκφράσουν την άποψή τους, ενώ παράλληλα υπενθυμίζει και τα όρια, όταν αυτά καταπατούνται. Ο **αυτοέλεγχος** και η **ρύθμιση των συναισθημάτων** είναι απαραίτητα στη διεκδικητική συμπεριφορά, αφού είναι αυτά, που συγκρατούν το άτομο σε μια θέση ισορροπίας ανάμεσα στην παθητικότητα και την επιθετικότητα.

Από τη μία, τα **παθητικά άτομα** έχουν μια ηττοπαθή στάση στην επικοινωνία, που επιτρέπει στους άλλους να προβάλλουν τις δικές τους επιθυμίες, απόψεις και αποφάσεις, συχνά εις βάρος των συνομιλητών τους. Τα παθητικά άτομα φαίνονται πιο **υποχωρητικά** σε μια αντιπαράθεση είτε γιατί δε διαθέτουν **στρατηγικές διαχείρισης συγκρούσεων**, είτε γιατί η επιθυμία τους **να ικανοποιήσουν τους άλλους** υπερκαλύπτει τις δικές τους ανάγκες και επιθυμίες. Η **χαμηλή αυτοπεποίθηση** συνδέεται με την παθητική αντίδραση, καθώς τα άτομα θεωρούν ότι δεν είναι ικανά ή αρκετά δυνατά να προβάλλουν αντίσταση.

Στον αντίποδα βρίσκονται τα **επιθετικά άτομα**, που έχουν συνηθίσει να **επιβάλλονται**, συχνά αδιαφορώντας για τις συνέπειες και τα συναισθήματα των άλλων. Δυσκολεύονται να κατανοήσουν την οπτική των άλλων και να έρθουν σε συμφωνία, αν αυτή δεν ικανοποιεί απόλυτα τη δική τους θέση. Στο διάλογο **περιχαράκωνονται** και υπερασπίζονται τη δική τους οπτική χωρίς να μετακινήθουν. Συνήθως η επιθετική συμπεριφορά χαρακτηρίζεται από λεκτική ή ψυχολογική βία με σκοπό να εγείρει στην άλλη πλευρά είτε το **θυμό** και να αντιδράσει αμυντικά, είτε το **φόβο** και να υποταχθεί.

Σε αντίθεση με την παθητική και επιθετική συμπεριφορά, η διεκδικητική συμπεριφορά συνδέεται με μεγαλύτερη ικανοποίηση στην προσωπική ζωή και επιτυχία στον επαγγελματικό τομέα. Πιστεύοντας στην αξία της διεκδικητικότητας ως ασπίδα προστασίας σε συγκρούσεις και ως **μέσο οριοθέτησης** τη συστήνουμε σε όλους, όσους επιθυμούν να καλλιεργήσουν αυτή την κοινωνική δεξιότητα.

Στο σεμινάριο αυτό θα ασχοληθούμε με:

- α) τους τύπους επίλυσης συγκρούσεων που επιλέγουμε,
- β) παραδείγματα διεκδικητικών συμπεριφορών,
- γ) εμπόδια στη διεκδίκηση,
- δ) τον τρόπο αλλαγής μη διεκδικητικών προτύπων μέσα από ασκήσεις ενίσχυσης διεκδικητικότητας.

Ομιλήτρια: Ιφιγένεια Σωτηροπούλου, Συμβουλευτική Ψυχολόγος (BA, MSc).

Το σεμινάριο δεν έχει οικονομική επιβάρυνση. Στο τέλος του σεμιναρίου θα δοθούν βεβαιώσεις παρακολούθησης.

Λόγω περιορισμένων θέσεων επιβεβαιώστε τη συμμετοχή σας μέχρι τη Δευτέρα 22/05/2017, είτε στο e-mail: info@unesco.gr είτε στα τηλέφωνα: 210-6147002 & 212-1000-250.

Η Πρόεδρος,

Ιωάννα Παπανικολάου - Πουσπουρίκα