



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

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

Τεχνικές Αποτελεσματικής Επικοινωνίας μεταξύ των Φύλων - 2

Άσκηση

Στόχος: Εξάσκηση στην **ενεργητική ακρόαση**

Μέλη: Μικρές ομάδες (4 ατόμων)

Οδηγίες

Η άσκηση αυτή θα βοηθήσει να βελτιώσετε την ικανότητα προσεκτικής και ενεργητικής ακρόασης. Σχηματίστε μικρές ομάδες τεσσάρων ατόμων και συζητήστε πάνω σ' ένα θέμα, που σας ενδιαφέρει και σας είναι χρήσιμο για 20' λεπτά.

Ακολουθήστε την ακόλουθη βασική αρχή:

Προσπαθήστε να επαναλάβετε τις απόψεις του προηγούμενου ομιλητή με δικά σας λόγια, δίνοντας έμφαση όμως και στο **συναισθηματικό περιεχόμενό** τους. Επιτρέπεται να συνεχίσετε με τις δικές σας απόψεις, μόνο όταν ο προηγούμενος ομιλητής συμφωνήσει, πως αποδώσατε σωστά τις απόψεις του.

Αρχίστε τώρα. Σίγουρα θα βρείτε ένα ενδιαφέρον θέμα.

Κατερίνα Τζόαν, Dearing, Chartered Psychologist



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας
και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ε.Π.
ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ
ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ
KALYPSO



ΕΣΠΑ
2007-2013
Πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ



ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ
ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ

Το υποέργο εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα "ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ 2007-2013" του Υπουργείου Εσωτερικών και αφορά στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης «Δίκτυο προώθησης της ισότητας των φύλων και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας και των κοινωνικών στερεοτύπων» στο πλαίσιο της Πράξης 3.2.4. «Υποστήριξη των Μ.Κ.Ο. (Γυναικείων Οργανώσεων)».

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ
Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής «Επιχειρησιακών Προγραμμάτων του ΚΠΣ 2000-2006, του ΕΣΠΑ και λοιπών Συγχρηματοδοτούμενων Επιχειρησιακών Προγραμμάτων» (ΓΓΙΦ/ΕΥΕ)

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

Τηλ/Τél: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

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

Αξιολόγηση

1. Πώς βίωσα αυτή την άσκηση;
2. Αυτού του είδους ο διάλογος σε τι διαφέρει από μια συνήθη συζήτηση;
3. Πώς αντέδρασα σε μέλη ομάδας, που δεν τήρησαν τη βασική αρχή;
4. Διατύπωσα τις απόψεις μου με συντομία και σαφήνεια, ώστε οι άλλοι να με κατανοούν και να αποδίδουν τις απόψεις μου σωστά;
5. Σε ποιο βαθμό άκουσα προσεκτικά τους άλλους;
6. Επανέλαβα ίσως μηχανικά αυτά, που έλεγε ο άλλος ή προσπάθησα πράγματι να κατανοήσω το βαθύτερο νόημά τους, να πλησιάσω πιο κοντά σ' αυτόν;
7. Πόσο συγκεντρωμένος είμαι σε άλλες ομάδες;
8. Ποιον ακούω στην ομάδα αυτή με μεγάλη προσοχή;
9. Ποιον δεν ακούω στην ομάδα αυτή με μεγάλη προσοχή;
10. Πόσο προσεκτικά με άκουσαν οι άλλοι;
11. Ποια συμπεράσματα εξάγω από την άσκηση αυτή;

Συζήτηση συμπερασμάτων από τον εκπρόσωπο κάθε ομάδας.

Κατερίνα Τζόαν, Dearing, Chartered Psychologist



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας
και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ



ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ
ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ

Το υποέργο εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα "ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ 2007-2013" του Υπουργείου Εσωτερικών και αφορά στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης «Δίκτυο προώθησης της ισότητας των φύλων και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας και των κοινωνικών στερεοτύπων» στο πλαίσιο της Πράξης 3.2.4. «Υποστήριξη των Μ.Κ.Ο. (Γυναικείων Οργανώσεων)».

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ
Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής «Επιχειρησιακών Προγραμμάτων του ΚΠΣ 2000-2006, του ΕΣΠΑ και λοιπών Συγχρηματοδοτούμενων Επιχειρησιακών Προγραμμάτων» (ΓΓΙΦ/ΕΥΕ)

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

Τηλ/Τέλ: 210-6147002 ❖ φαξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr