



CITIZENS ACCELERATOR

Ενσυναίσθηση

Μικροδιδασκαλία 5



Co-funded by
the European Union

Ορισμός



Ενσυναίσθηση η ικανότητα να καταλαβαίνεις και να μοιράζεσαι τα συναισθήματα και την οπτική των άλλων

Είναι διαφορετικό από την συμπάθεια, η οποία θα μπορούσε να υπονοεί λύπη ή θλίψη για τη δυστυχία κάποιου αντίθετα η ενσυναίσθηση ενέχει μια βαθειά κατανόηση των συναισθημάτων του άλλου.

Οφέλη



Αποτελεσματική επικοινωνία:

Η ενσυναίσθηση βελτιώνει την επικοινωνία δείχνοντας γνήσιο ενδιαφέρον για τις σκέψεις και τα συναισθήματα των άλλων. Βοηθά επίσης στην επίλυση συγκρούσεων, στην ανοιχτή συζήτηση και στη δημιουργία θετικού περιβάλλοντος.



Ενδυνάμωση σχέσεων:

Η ενσυναίσθηση ενδυναμώνει τις σχέσεις ενισχύοντας την εμπιστοσύνη, τον αμοιβαίο σεβασμό και τον συναισθηματικό δεσμό.



Πολύ-πολιτισμική κατανόηση:

Η ενσυναίσθηση είναι βασικός παράγοντας κατανόησης διαφορετικών πολιτισμικών στοιχείων, ενθαρρύνει την ανοχή και μειώνει τις προκαταλήψεις.





Παράγοντες της ενσυναίσθησης





- **Ενεργή Ακρόαση:** Η ενεργή ακρόαση στους άλλους χωρίς κρίση ή διακοπή είναι ένας θεμελιώδης παράγοντας της ενσυναίσθησης.
- **Κατανόηση της θέσης του άλλου:** Η δυνατότητα να δούμε μια κατάσταση από την οπτική γωνία κάποιου άλλου βοηθά στην κατανόηση των συναισθημάτων και των αντιδράσεών του.
- **Ρύθμιση Συναισθημάτων:** Η διαχείριση των πορσωπικών συναισθημάτων επιτρέπει την καλύτερη ανταπόκριση στα συναισθήματα των άλλων
- **Μη Λεκτική Συμπεριφορά :** Η κατανόηση της κίνησης του σώματος, των εκφράσεων του προσώπου και του τόνου της φωνής ενισχύει την ενσυναίθηση

Αναπτύσσονται την ενσυναίσθηση





- **Πρακτική Ενσυνειδητότητας:** Το να είσαι παρόν κάθε στιγμή βοηθάει να κατανοήσεις τα συναισθήματα των άλλων χωρίς αντιπερισπασμούς.
- **Καλλιέργεια περιέργειας:** Οι ανοιχτού τύπου ερωτήσεις ενθαρρύνουν το μοίρασμα σκέψεων και την ανοιχτή συζήτηση
- **Διάβασμα βιβλίων :** Η έκθεση σε διαφορετικές εμπειρίες και οπτικές μέσω της λογοτεχνίας μπορεί να αναπτύξει την ενσυναίσθηση
- **Η επικύρωση των συναισθημάτων:** Η διαρκής αναγνώριση και επικύρωση των συναισθημάτων των άλλων αναπτύσσει την ενσυναίσθηση

Προκλήσεις





- **Προκαταλήψεις και Στερεότυπα:** Οι προκαταλήψεις μπορούν να εμποδίσουν την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης. Η αναγνώριση και η αμφισβήτηση αυτών των προκαταλήψεων είναι πολύ βασικός παράγοντας.
- **Συναισθηματική εξουθένωση:** Το να αισθάνεται κανείς τα συναισθήματα των άλλων συνέχεια μπορεί να είναι εξουθενωτικό. Η εκμάθηση συναισθηματικών ορίων είναι ουσιώδους σημασίας.

Συμβουλές για την αντιμετώπι ση των προκλήσε ων

- **Αναγνώριση Προσωπικών Προκαταλήψεων:** Αναγνωρίστε και αντιμετωπίστε τις προκαταλήψεις και τα προκαταλημμένα σας. Η κατανόηση των δικών σας προκαταλήψεων είναι το πρώτο βήμα για το να τις ξεπεράσετε.
- **Καλλιέργεια Της Αυτο-Επίγνωσης:** Αναπτύξτε κατανόηση για τα δικά σας συναισθήματα και πώς αυτά επηρεάζουν τις αντιλήψεις σας για τους άλλους.
- **Προώθηση Πολιτιστικής Ευαισθησίας:** Εκτεθείτε σε διάφορους πολιτισμούς, παραδόσεις και οπτικές. Αυτή η γνώση βοηθά στην κατανόηση ποικίλων απόψεων.
- **Αναγνώριση Συναισθημάτων:** Μάθετε να αναγνωρίζετε και να κατανοείτε διάφορα συναισθήματα, τόσο σε εσάς όσο και σε άλλους. Αυτή η επίγνωση αποτελεί τη βάση της ενσυναίσθησης.
- **Ρύθμιση Συναισθημάτων:** Εξασκήστε τεχνικές ρύθμισης συναισθημάτων για να διαχειρίζεστε αποτελεσματικά τα δικά σας συναισθήματα, επιτρέποντάς σας να ανταποκρίνεστε με ενσυναίσθηση στα άλλα άτομα.

Partners

act:onaid
για έναν κόσμο πιο δίκαιο

vhs
Volkshochschule
im Landkreis Cham e.V.

AONTAS
The Voice of
Adult Learning

dante USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE
ODRASLIH ADULT
EDUCATION
INSTITUTION

 **acefir**
associació catalana per l'educació, la formació i la recerca

Asociatia
EUR ADULT
EDUCATION




cesie
the world is only one creature

 **mentortec**

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project number:
101087526



Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format
Adapt — remix, transform, and build upon the material

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.
No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

Under the following terms:

- Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.
- ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.

 Co-funded by
the European Union

CITIZENS XELERATOR

CITIZENS XCELERATOR



Co-funded by
the European Union

Ευχαριστούμε!