



Dofinansowane przez
Unię Europejską

1/22

MIĘKKIE UMIEJETNOŚCI

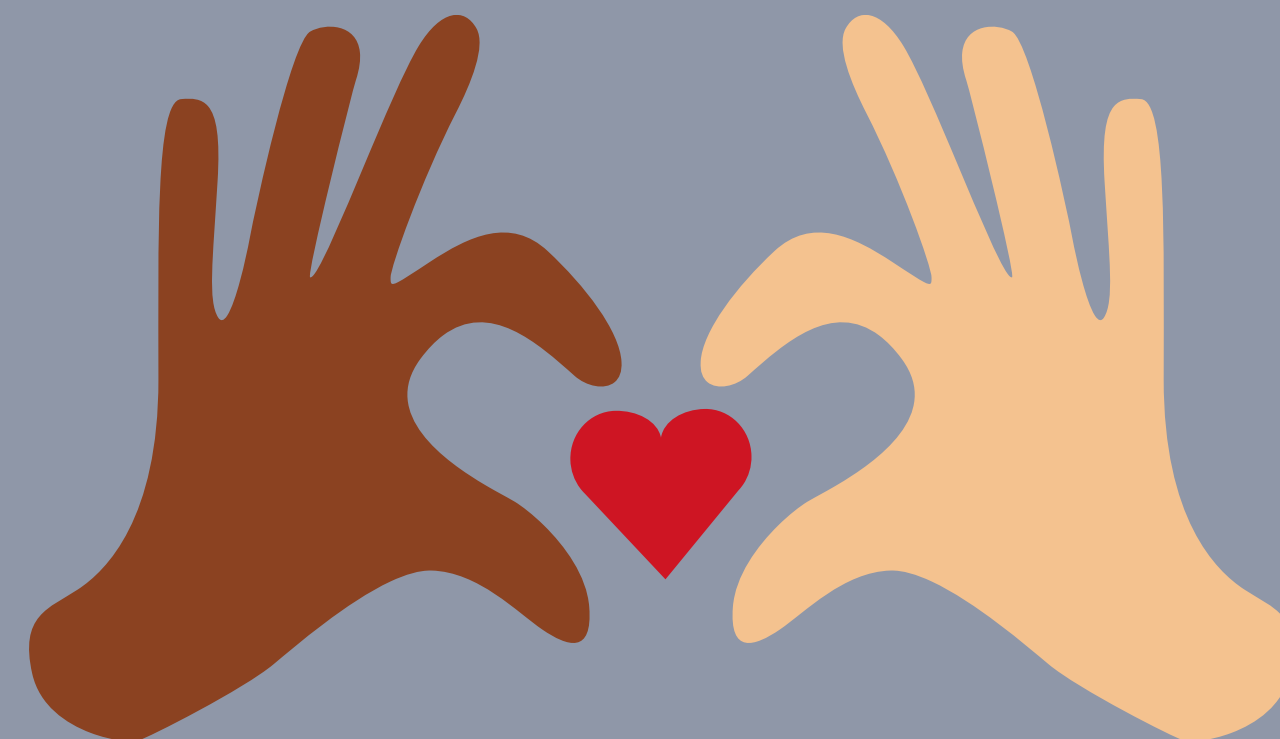
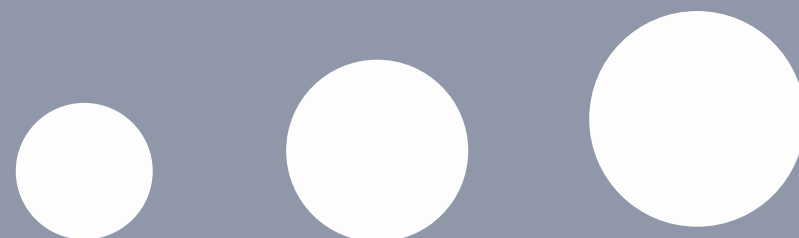
Umiejętności miękkie na rzecz
zatrudnienia młodzieży



**SOFT SKILLS
FOR YOUTH
EMPLOYMENT**

2022-1-TR01-KA220-YOU-000087078

Szacunek





Szacunek



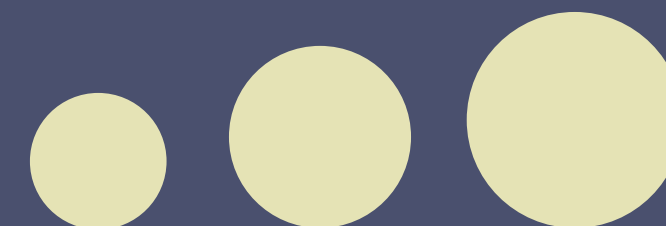
**1,5
godzin
y**



**25-30
uczestników**



**Flipchart lub tablica z markerami
Materiały informacyjne (wydrukowane kopie
dla każdego uczestnika).
Długopisy lub ołówki dla uczestników.**





CEL SZKOLENIA



- Wprowadzenie koncepcji krytycznego myślenia w kontekście techniki SWOT
- Rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia.
- Zapewnienie interaktywnych działań, które zachęcą uczestników do stosowania technik krytycznego myślenia.
- Tworzenie atrakcyjnych wizualnie materiałów informacyjnych w celu wzmocnienia kluczowych pojęć i zapewnienia zasobów do dalszej praktyki.



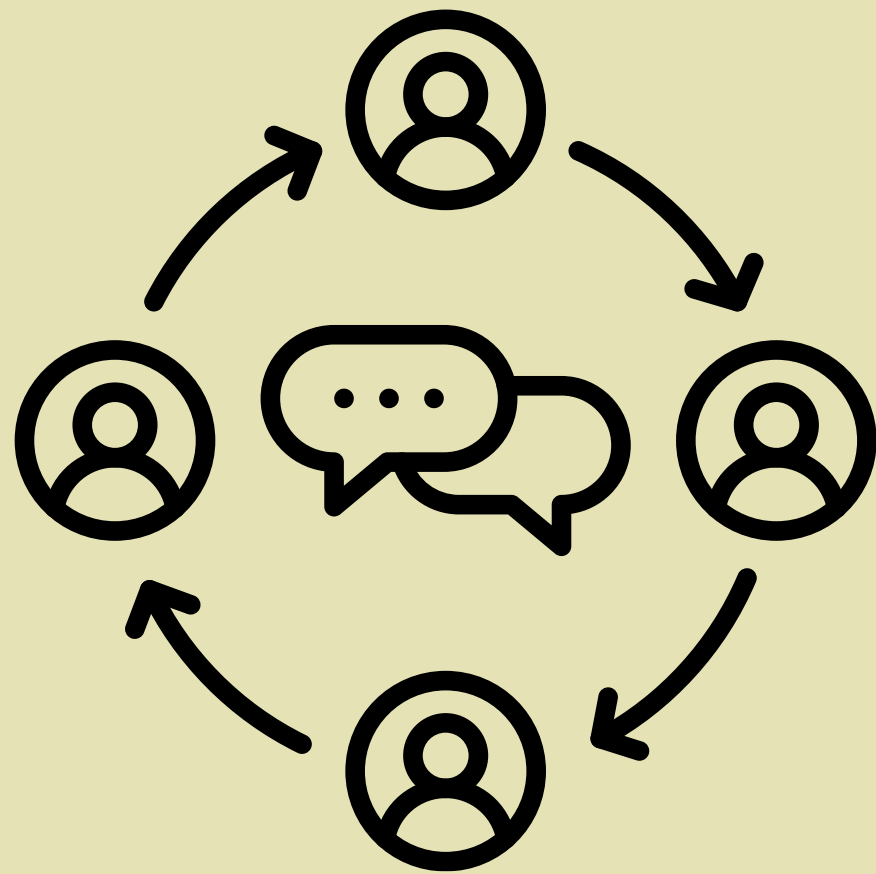
SZACUNEK

Szacunek to podstawowa koncepcja, która obejmuje uznawanie i docenianie wrodzonej wartości i godności jednostek, niezależnie od ich różnic lub opinii. Obejmuje traktowanie innych z uprzejmością, rozwagą i empatią, uznając ich prawa i granice. W kontekście budowania pozytywnych relacji szacunek odgrywa kluczową rolę, tworząc fundament zaufania, otwartej komunikacji i wzajemnego zrozumienia. Kiedy jednostki podchodzą do siebie z szacunkiem, istnieje większe prawdopodobieństwo, że docenią różne perspektywy, będą skutecznie współpracować i kultywować harmonijne i wspierające środowisko. Szacunek stanowi podstawę zdrowych relacji, przyczyniając się do pozytywnej atmosfery społecznej i promowania współpracy i wspólnego dobrobytu.





OSZCZĘDNY KOMUNIKACJA



Rozważne i uważne wyrażanie siebie, a także zrozumienie opinii i uczuć innych osób to elementy komunikacji opartej na szacunku. Kładzie ona silny nacisk na używanie uprzejmego języka, aktywne słuchanie i empatię w celu wspierania środowiska wzajemnego zrozumienia i otwartości. Kiedy ludzie komunikują się z szacunkiem, starają się unikać używania obraźliwych lub obelżywych słów, a zamiast tego koncentrują się na budowaniu silnych relacji i znajdowaniu konstruktywnych rozwiązań problemów. Strategia ta wspiera zdrowe więzi między ludźmi i pomaga stworzyć bardziej zachęcającą i pokojową atmosferę społeczną.

WPŁYW KOMUNIKACJI WERBALNEJ NA SZACUNEK

Dobór słów - Używanie uprzejmego, inkluzywnego i rozważnego języka sprzyja szacunkowi.

Ton głosu - ton pełen szacunku wzmacnia przekaz, podczas gdy ton szorstki lub protekcyjny może podważyć szacunek.

Jasność i przejrzystość - Jasne wyrażanie pomysłów i intencji przyczynia się do wzajemnego zrozumienia i szacunku.

Aktywne słuchanie - wykazanie się uwagą i przemyślaną reakcją pokazuje szacunek dla perspektywy rozmówcy.



WPŁYW KOMUNIKACJI NIEWERBALNEJ NA SZACUNEK

Mowa ciała - Otwarte i powitalne gesty wyrażają szacunek, podczas gdy zamknięta lub lekceważąca mowa ciała może sygnalizować brak szacunku.

Kontakt wzrokowy - Utrzymywanie odpowiedniego kontaktu wzrokowego świadczy o uważności i szacunku dla drugiej osoby.

Mimika twarzy - Pozytywna mimika twarzy, taka jak uśmiech, przekazuje ciepło i szacunek, podczas gdy negatywna mimika może sugerować co innego.

Przestrzeń osobista - Poszanowanie granic osobistych poprzez odpowiednią bliskość wzmacnia poczucie szacunku.

Gesty i postawa ciała - **Pełne** szacunku gesty i wyprostowana, otwarta postawa ciała przyczyniają się do pozytywnej komunikacji niewerbalnej.

Odpowiedni ubiór i wygląd mogą przyczynić się do postrzegania szacunku.





AUTOREFLEKSJA

Jakie są przykłady komunikacji opartej na szacunku?

W jaki sposób komunikacja oparta na szacunku przyczynia się do budowania pozytywnych relacji?

Czy może Pan/Pani podzielić się osobistymi doświadczeniami, w których komunikacja oparta na szacunku miała znaczenie?



SŁUCHANIE Z SZACUNKIEM

Słuchanie z szacunkiem, znane również jako aktywne lub empatyczne słuchanie, jest umiejętnością komunikacyjną, która obejmuje pełną koncentrację, zrozumienie, reagowanie i zapamiętywanie tego, co ktoś mówi. Wykracza poza zwykłe słyszenie słów i koncentruje się na zrozumieniu przekazu, uczuć i perspektywy mówcy.



KLUCZOWE ELEMENTY SŁUCHANIA Z SZACUNKIEM

Poświęcanie pełnej uwagi - słuchanie z szacunkiem wymaga poświęcenia mówcy pełnej uwagi, wyeliminowania czynników rozpraszających i okazania prawdziwego zainteresowania tym, co ma do powiedzenia.

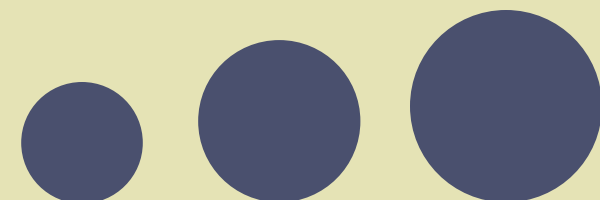


Unikanie przerywania - powstrzymanie się od przerywania pozwala mówcy wyrazić swoje myśli bez poczucia lekceważenia lub pośpiechu.

Demonstrowanie zrozumienia - używanie werbalnych i niewerbalnych wskazówek, takich jak kiwanie głową lub parafrazowanie, w celu przekazania, że rozumie się przekaz rozmówcy i jest się zaangażowanym w rozmowę.



Wstrzymanie się od osądzania - wstrzymanie się od osądzania i powstrzymanie się od przedwczesnego formułowania opinii promuje otwartą i nieoceniającą atmosferę, zachęcając do uczciwej i przejrzystej komunikacji.



KLUCZOWE ELEMENTY SŁUCHANIA Z SZACUNKIEM



Dofinansowane przez
Unię Europejską

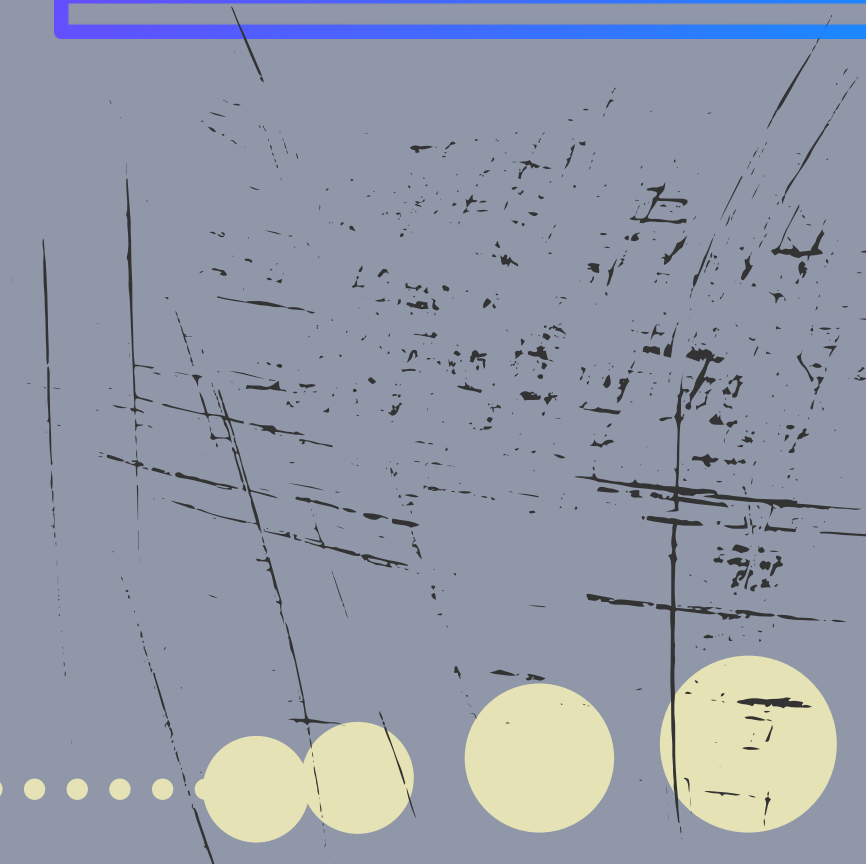
11/22

Zadawanie pytań wyjaśniających - poszukiwanie wyjaśnień w kwestiach, które są niejasne, świadczy o szczerym zainteresowaniu zrozumieniem perspektywy mówcy i zapewnia dokładne zrozumienie.

Odzwierciedlanie uczuć - uznawanie i potwierdzanie emocji rozmówcy poprzez odzwierciedlanie jego uczuć sprzyja poczuciu empatii i więzi.

Odpowiednie reagowanie - udzielanie przemyślanych odpowiedzi, które odnoszą się do obaw lub pytań mówcy, wskazuje na aktywne zaangażowanie i rozwagę.

Zapamiętywanie szczegółów - zachowywanie ważnych szczegółów rozmowy świadczy o szacunku, pokazując, że dzielone informacje są cenne i zapamiętywane.





AUTOREFLEKSJA

Co oznacza dla Pana/Pani szacunek?

Jakie są typowe bariery w słuchaniu z szacunkiem i jak możemy je pokonać?

Jakie są niewerbalne sygnały wskazujące na to, że ktoś aktywnie Pana/Pani słucha?

Jak możemy kultywować nawyk bycia obecnym i w pełni zaangażowanym podczas słuchania innych?

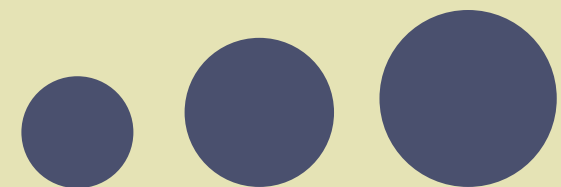




TWORZENIE ŚRODOWISKA PEŁNEGO SZACUNKU

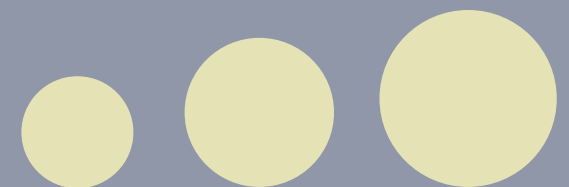
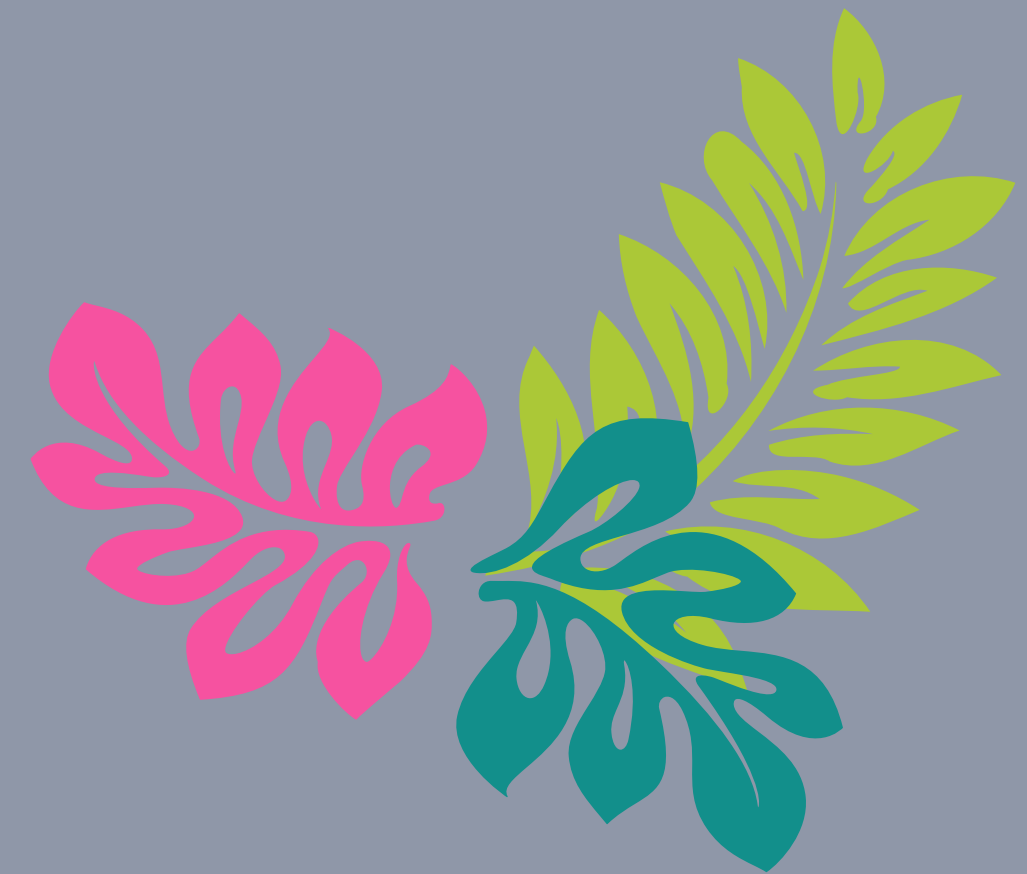
Stawianie dobra i godności ludzi na pierwszym miejscu poprzez działania i zachowania jest kluczem do stworzenia pełnego szacunku miejsca pracy. Poniżej znajduje się lista możliwych do zrealizowania działań, które mogą pomóc w promowaniu środowiska opartego na szacunku:

- Aktywne słuchanie: Proszę zwracać pełną uwagę, gdy inni mówią, unikać przerywania i okazywać zrozumienie poprzez wskazówki werbalne i niewerbalne.
- Otwarta komunikacja: Zachęcanie do otwartego i szczerego dialogu, w którym osoby czują się swobodnie, wyrażając swoje myśli, pomysły i obawy bez obawy przed oceną.
- Empatia: Kultywowanie zrozumienia perspektyw i emocji innych osób oraz reagowanie z empatią i rozwagą.
- Używanie uprzejmego języka: Proszę używać uprzejmego i pełnego szacunku języka w interakcjach, w tym powitań, wyrazów wdzięczności i uznania dla innych.
- Docenianie i uznawanie: Uznanie i docenienie wkładu i osiągnięć poszczególnych osób w celu wzmocnienia pozytywnej i pełnej szacunku atmosfery.



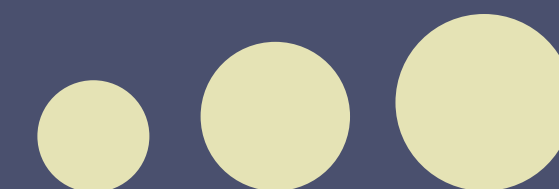
TWORZENIE ŚRODOWISKA PEŁNEGO SZACUNKU

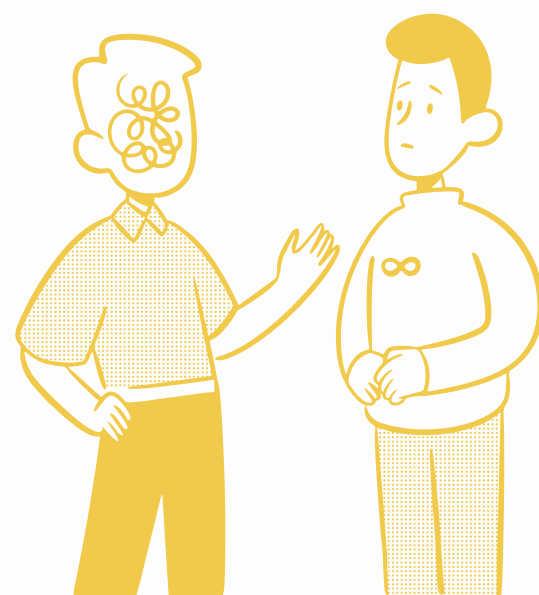
- Szacunek dla różnorodności: Przyjmowanie i celebrowanie różnorodności we wszystkich jej formach, docenianie różnic w pochodzeniu, kulturze, opiniach i przekonaniach.
- Rozwiązywanie konfliktów: Rozwiązywanie konfliktów w sposób konstruktywny, koncentrując się na znajdowaniu rozwiązań i zachowaniu szacunku dla wszystkich zaangażowanych stron.
- Granice i zgoda: Proszę pamiętać o osobistych granicach, szanować fizyczną i emocjonalną przestrzeń innych osób i w stosownych przypadkach zwracać się o zgodę.
- Przekazywanie informacji zwrotnych: Proszę przekazywać konstruktywne informacje zwrotne w sposób przemyślany i konstruktywny, kładąc nacisk na obszary wymagające poprawy, a nie na krytykę.
- Punktualność: Proszę okazywać szacunek dla czasu innych poprzez punktualność na spotkaniach i spotkaniach.



TWORZENIE ŚRODOWISKA PEŁNEGO SZACUNKU

- **Inkluzywność:** Zapewnienie wszystkim równych szans uczestnictwa i wnoszenia wkładu, unikanie zachowań wykluczających.
- **Współpraca zespołowa:** Wspieranie kultury współpracy i wsparcia zespołowego, w której poszczególne osoby współpracują ze sobą w celu osiągnięcia wspólnych celów, doceniając swoje mocne strony.
- **Uznawanie osiągnięć:** Należy publicznie uznawać i świętować osiągnięcia i kamienie milowe poszczególnych osób lub zespołu, aby podnieść morale i wzmocnić pozytywne środowisko.
- **Odpowiedzialność i rozliczalność:** Branie odpowiedzialności za swoje działania i rozliczanie się z nich, promowanie poczucia zaufania i uczciwości.
- **Szkolenie w zakresie rozwiązywania konfliktów:** Zapewnienie szkoleń w zakresie skutecznej komunikacji i rozwiązywania konfliktów, aby wyposażyć osoby w umiejętności potrzebne do radzenia sobie z nieporozumieniami z szacunkiem.





DZIAŁANIE 1

Promowani
e szacunku

DZIAŁANIE 2

Środowisko
pełne
szacunku

DZIAŁANIE 3

Komunikacja
niewerbalna

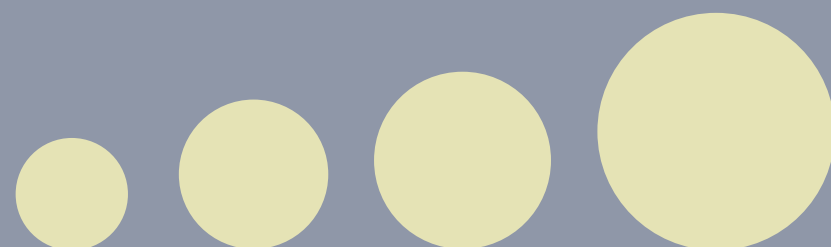
DZIAŁANIE 4

Komunikacja
werbalna

PROMOWANIE SZACUNKU

Proszę zapisać jedno zobowiązanie, które są Państwo gotowi podjąć, aby promować szacunek w swoim codziennym życiu.

Proszę wziąć karteczki samoprzylepne i napisać kilka zobowiązań





PEŁNA SZACUNKU REFLEKSJA JOURNAL

Cel: Rozwijanie samoświadomości i zindywidualizowanych planów wspierania szacunku w codziennych kontaktach.

- Wprowadzenie (2 minuty): Proszę zastanowić się nad wartością szacunku w kontekście społecznym i osobistym.
- Pytania refleksyjne (2 minuty): Proszę odpowiedzieć na pytania dotyczące tego, jak definiuje Pan/Pani szacunek i jak wpływa on na różne okoliczności.
- Jedna minuta: Proszę wymienić swoje osobiste cechy, takie jak życzliwość i empatia, które wiążą się z szacunkiem.
- Codzienna wymiana zdań: Proszę przeanalizować codzienną wymianę zdań, aby zidentyfikować okazje do okazania szacunku.
- Plan działania (jedna minuta): Proszę napisać zwięzły plan działania, który nakreśli możliwe do wykonania działania mające na celu wspieranie środowiska opartego na szacunku.
- Zakończenie (1 minuta): Proszę podsumować kluczowe wnioski i zobowiązać się do promowania szacunku w codziennym życiu.





"MISTRZOSTWO LUSTRA"

Cel: Rozwijanie umiejętności komunikacji niewerbalnej poprzez samoświadomość i celową praktykę.

- Proszę zwrócić uwagę na swoją postawę, gesty i emocje na twarzy, badając swój naturalny język ciała przed lustrem.
- Proszę metodycznie przeanalizować kilka aspektów swojej komunikacji niewerbalnej, zwracając szczególną uwagę na postawę, gesty i mimikę twarzy.
- Proszę ćwiczyć mimikę lustrzaną, celowo używając pozytywnych wskaźników mowy ciała, w tym pewnej siebie postawy, przystępnego sposobu bycia i urzekającej mimiki twarzy.
- Proszę odgrywać hipotetyczne scenariusze, zmieniając swoje sygnały niewerbalne, aby dopasować je do różnych sytuacji, takich jak spotkania towarzyskie lub rozmowy kwalifikacyjne.
- Proszę nagrać ćwiczenia w lustrze za pomocą urządzenia. Po obejrzeniu filmu proszę zanotować wszystkie miejsca, w których komunikacja niewerbalna wymaga jeszcze pracy. Proszę rozważyć to doświadczenie, postanowić ćwiczyć konsekwentnie przez kilka minut każdego dnia i wyznaczyć sobie cele w zakresie poprawy komunikacji niewerbalnej w codziennych interakcjach.



"IMPULS DO OPOWIADANIA HISTORII SOLO"

Cel: Celem jest poprawa umiejętności komunikacji ustnej poprzez indywidualne ćwiczenia w opowiadaniu historii.

- Proszę wybrać temat lub anegdotę z własnego życia, która Państwa interesuje.
- Proszę wymienić podstawowe elementy spójnej i dobrze zorganizowanej historii.
- Proszę skorzystać z urządzenia nagrywającego, aby opowiedzieć swoją historię, kładąc nacisk na wyrazistość i klarowność.
- Proszę zwrócić uwagę na tempo mówienia i klarowność podczas słuchania nagrania i zaznaczyć obszary, które wymagają pracy.
- Proszę ponownie wykonać zadanie narracyjne, uwzględniając sugestie i eksperymentując z innymi podejściami.
- Dziesięć minut codziennego poszerzania słownictwa:
- Proszę poszerzać swoje słownictwo każdego dnia, ucząc się nowych terminów i używając ich do ulepszania swoich wypowiedzi.
- Refleksja nad postępami, wyznaczanie celów doskonalenia i rozważanie zastosowań w kontekście osobistym i zawodowym.



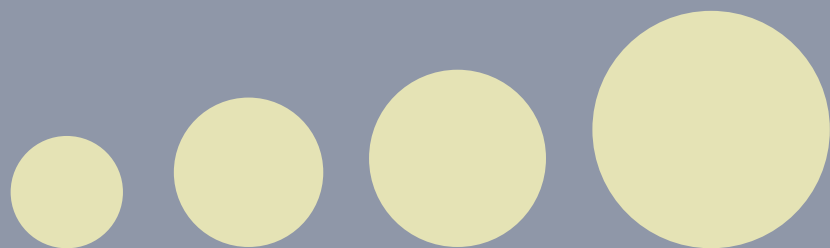
GDZIE ZNALEŹĆ TEORIĘ?

Przydatne linki



Wskazówki dotyczące komunikacji opartej na szacunku

<https://www.voiceproinc.com/respect-a-communication-skill-that-brings-the-world-together/>



REFERENCJE



Dofinansowane przez
Unię Europejską

22/22

Szacunek:

- Forni, P. M. (2003). "Wybór uprzejmości: The Twenty-Five Rules of Considerate Conduct". St. Martin's Press.
- Covey, S. R. (1989). "7 nawyków skutecznego działania: Potężne lekcje zmiany osobistej". Free Press.
- Lickona, T. (1991). "Edukacja dla charakteru: jak nasze szkoły mogą uczyć szacunku i odpowiedzialności". Bantam.
- Packer, S. (2017). "Szacunek w świecie nierówności". Wiley.
- Anderson, J. (2007). "Respecting Others." Heinemann-Raintree.

Komunikacja niewerbalna:

- Knapp, M. L., & Hall, J. A. (2013). "Komunikacja niewerbalna w interakcji międzyludzkiej". Cengage Learning.
- Pease, A., & Pease, B. (2006). "The Definitive Book of Body Language". Bantam.
- Ekman, P. (2003). "Emocje ujawnione: Rozpoznawanie twarzy i uczuć w celu poprawy komunikacji i życia emocjonalnego". Owl Books.
- Goman, C. K. (2018). "The Nonverbal Advantage: Sekrety i nauka o mowie ciała w pracy". Berrett-Koehler Publishers.
- Burgoon, J. K., & Hoobler, G. D. (2002). "Sygnały niewerbalne". In M. L. Knapp & J. A. Daly (Eds.), "Handbook of Interpersonal Communication" (pp. 229-285). Sage Publications.

Komunikacja werbalna:

- Devito, J. A. (2012). "The Interpersonal Communication Book". Pearson.
- Trenholm, S., & Jensen, A. (2013). "Komunikacja interpersonalna". Oxford University Press.
- Adler, R. B., Rosenfeld, L. B., & Proctor II, R. F. (2018). "Interakcja: Proces komunikacji interpersonalnej". Oxford University Press.
- Wood, J. T. (2015). "Komunikacja interpersonalna: Everyday Encounters." Cengage Learning.
- Guerrero, L. K., DeVito, J. A., & Hecht, M. L. (1999). "Czytelnik komunikacji niewerbalnej: Odczyty klasyczne i współczesne". Waveland Press.



SOFT SKILLS FOR YOUTH EMPLOYMENT

2022-1-TR01-KA220-YOU-000087078

Finansowane przez Unię Europejską. Poglądy i opinie wyrażone w niniejszym dokumencie są jednak wyłącznie poglądami i opiniami autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**