



Breaking
the Ceiling



Co-funded by
the European Union

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ

ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ



euro
pass



SKILL
CONSULTING up
TRAINING

Sfs
Adult
Education
Iceland



INDEPCIE

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Πίνακας Περιεχομένων

01

Εισαγωγή

02

Η ενότητα σε σχέση με
επαγγελματικό περιβάλλον

03

Επιπτώσεις που διακρίνονται μέσω
των έμφυλων στερεοτύπων

04

Καλές πρακτικές και συμβουλές

05

Συμπεράσματα

1. Εισαγωγή



Η ικανότητα να βιώνουμε τα συναισθήματα άλλων ανθρώπων ή να αντιλαμβανόμαστε τις σκέψεις και τα συναισθήματα άλλων ανθρώπων αναφέρεται ως ενσυναίσθηση. Πολλά συναισθήματα έχουν τη δυνατότητα να επιδείξουν ενσυναίσθηση. Η ενσυναίσθηση περιγράφεται από το Merriam-Webster ως "η πράξη της κατανόησης, της επίγνωσης, της ευαισθησίας και της έμμεσης βίωσης των συναισθημάτων, των σκέψεων και των εμπειριών ενός άλλου". Παρά το γεγονός ότι οι άνθρωποι μπορούν να προσαρμοστούν στα δικά τους συναισθήματα, μπορεί να είναι δύσκολο να επιτευχθεί αυτή η αρμονία με τα συναισθήματα των άλλων.

Η ενσυναίσθηση είναι ένα κρίσιμο συστατικό της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και έχει διαπιστωθεί ότι αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την οικοδόμηση ισχυρών σχέσεων, την αποτελεσματική επικοινωνία και τη συνεργασία. Διακρίνονται τρεις τύποι ενσυναίσθησης: **η γνωστική** ενσυναίσθηση, **η συναισθηματική** ενσυναίσθηση και **η συμπονετική** ενσυναίσθηση. Η Γνωστική ενσυναίσθηση περιλαμβάνει την ικανότητα κατανόησης και ερμηνείας των συναισθημάτων και των προοπτικών των άλλων. Η Συναισθηματική ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να μοιραζόμαστε και να βιώνουμε τα συναισθήματα των άλλων. Η Συμπονετική ενσυναίσθηση συνδυάζει τόσο τη γνωστική όσο και τη συναισθηματική ενσυναίσθηση και επεκτείνεται στην ανάληψη δράσης για την ανακούφιση του πόνου των άλλων. Η ενσυναίσθηση μπορεί να βελτιωθεί μέσω της εξάσκησης και της ανάπτυξης συγκεκριμένων δεξιοτήτων.

Η ενσυναίσθηση μας επιτρέπει να συνδεθούμε με τους ανθρώπους σε βαθύτερο επίπεδο, να οικοδομήσουμε ισχυρότερες σχέσεις και να ανταποκριθούμε στις ανάγκες τους. Ωστόσο, η ενσυναίσθηση δεν είναι πάντα ένα φυσικό χάρισμα. Απαιτεί δεξιότητες που πρέπει να αναπτυχθούν με την πάροδο του χρόνου. Αν μπορούμε να κατανοήσουμε και να εξασκήσουμε αυτές τις δεξιότητες, μπορούμε να βελτιώσουμε σημαντικά την ικανότητά μας να ενσυναισθανόμαστε με τους άλλους. Σε αυτή την εκπαιδευτική ενότητα, θα εξετάσουμε μερικές από τις θεμελιώδεις δεξιότητες για τη βελτίωση της ενσυναίσθησης και πώς να τις ενσωματώσουμε στην καθημερινή μας ζωή. Αυτές οι δεξιότητες περιλαμβάνουν την **ενεργητική ακρόαση**, τη **ρύθμιση των συναισθημάτων**, την **αποδοχή προοπτικών** και τη **μη λεκτική επικοινωνία**. Με εξάσκηση, αυτές οι δεξιότητες μπορούν να βοηθήσουν τις γυναίκες στον εργασιακό χώρο και στην καθημερινή τους ζωή να γίνουν πιο συμπονετικά, κατανοητικά και ενσυναισθητικά άτομα.

Η βελτίωση των δεξιοτήτων ενσυναίσθησης έχει οφέλη τόσο για τους οργανισμούς όσο και για τα άτομα. Τα άτομα μπορούν να προωθήσουν τις διαπροσωπικές τους δεξιότητες, τη συναισθηματική τους νοημοσύνη και την αυτογνωσία τους. Για τους οργανισμούς, η εκπαίδευση στην ενσυναίσθηση ενισχύει την ομαδική εργασία, την ηγεσία, τη διατήρηση των εργαζομένων, την εξυπηρέτηση των πελατών και την οργανωτική κουλτούρα. Η επένδυση στην εκπαίδευση ενσυναίσθησης μπορεί να οδηγήσει σε πιο αρμονικές σχέσεις, αυξημένη παραγωγικότητα και συνολική επιτυχία τόσο για τα άτομα όσο και για τους οργανισμούς.

2. Η ενότητα σε σχέση με επαγγελματικό περιβάλλον



Η εκπαίδευση στην ενσυναίσθηση αποτελεί κρίσιμο στοιχείο για την καλλιέργεια επαγγελματικών ικανοτήτων σε κάθε εργασία. Περιλαμβάνει την απόκτηση της ικανότητας κατανόησης των συναισθημάτων και των απόψεων των άλλων, την αποτελεσματική επικοινωνία, την επίλυση διαφορών και την ανάπτυξη στενότερων σχέσεων. Οι εργαζόμενοι που έχουν μεγάλη ενσυναίσθηση είναι πιο κατάλληλοι για να παρέχουν εξαιρετική εξυπηρέτηση πελατών, να διαπραγματεύονται με επιδεξιότητα και να διαχειρίζονται ομάδες. Οι εργαζόμενοι που εκπαιδεύονται στην ενσυναίσθηση αναπτύσσουν τη συναισθηματική τους νοημοσύνη, η οποία ενισχύει την επικοινωνία, την ομαδική εργασία και την παραγωγικότητα.

Οι εργαζόμενοι που έχουν υψηλές δεξιότητες ενσυναίσθησης αποκτούν μεγαλύτερη επίγνωση των απόψεων των συναδέλφων και των πελατών τους, μπορούν να δημιουργήσουν βαθύτερες συνδέσεις και να συνεργαστούν σε σχέδια όταν μαθαίνουν να ακούνε προσεκτικά και να επικοινωνούν αποτελεσματικά. Αυτό με τη σειρά του προάγει τη βελτιωμένη επίλυση προβλημάτων, τη δημιουργικότητα και την καινοτομία στην εργασία. Οι εργαζόμενοι που προάγουν τις δεξιότητές τους στην ενσυναίσθηση μαθαίνουν επίσης κρίσιμες ικανότητες, όπως η επίλυση συγκρούσεων, η ομαδική εργασία και ο συναισθηματικός έλεγχος, οι οποίες είναι απαραίτητες για την επαγγελματική επάρκεια. Οι οργανισμοί μπορούν να βελτιώσουν το υποστηρικτικό, συνεργατικό και επιτυχημένο εργασιακό περιβάλλον και να ενισχύσουν τη δέσμευση των εργαζομένων, την ικανοποίηση από την εργασία και την επιτυχία, δημιουργώντας μια κουλτούρα ενσυναίσθησης.

Επιπλέον, η ενσυναίσθηση θεωρείται ως ένα κρίσιμο ηγετικό χαρακτηριστικό που επιτρέπει στους ηγέτες να επηρεάζουν τα άτομα και τις διαδικασίες λήψης αποφάσεων, να προβλέπουν τα προβλήματα των εμπλεκόμενων μερών και ακόμη και να διεξάγουν πιο αποτελεσματικές συνεδριάσεις.

Ωστόσο, μπορεί να υπάρχουν περιορισμοί στην ενσυναίσθηση ενός ατόμου. Η ικανότητα ενσυναίσθησης επιβαρύνει το μυαλό και την καρδιά μας και μπορεί ακόμη και να διαστρεβλώσει την ηθική μας κρίση. Επιπλέον, είναι ένας περιορισμένος πόρος, πράγμα που σημαίνει ότι όσο περισσότερο τον χρησιμοποιούμε για ένα άτομο ή μια ομάδα, τόσο λιγότερα περισσεύουν για τους άλλους. Η απαίτηση συνεχών θυσιών από τους εργαζόμενους μπορεί να βλάψει τόσο την ατομική όσο και την ομαδική απόδοση. Εφαρμόζοντας μερικές απλές τεχνικές, οι διευθυντές μπορούν να ελαχιστοποιήσουν τις αρνητικές επιπτώσεις της ενσυναίσθησης και παράλληλα να προωθήσουν τις θετικές πτυχές της. Είναι σημαντικό να προσέχετε τις πράξεις σας και να φροντίζετε τη δική σας ψυχική υγεία. Αντί να ζητούν από τα άτομα να κατανοούν και να συμπάσχουν με όλους, οι διευθυντές μπορούν να κατευθύνουν την προσοχή σε ορισμένες ομάδες πελατών. Η βοήθειά τους στην αντιμετώπιση τόσο των δικών τους αναγκών όσο και των αναγκών των άλλων με τρόπο που να τους αποτρέπει από το να εξαντλούνται μετά από κάθε εμπλοκή είναι καθοριστικής σημασίας. Το να κάνετε παύσεις από την ενσυναίσθηση για να ανεφοδιαστείτε με το να επικεντρωθείτε αποκλειστικά στις δικές σας ανάγκες είναι μια σημαντική διδαχή από την οποία θα επωφεληθούν όλοι.

3. Επιπτώσεις που διακρίνονται μέσω των έμφυλων στερεοτύπων



Η ενσυναίσθηση συχνά παραβλέπεται κατά την αντιμετώπιση των έμφυλων προκαταλήψεων στον εργασιακό χώρο. Μελέτες έχουν δείξει ότι υπάρχει σημαντική διαφορά στα επίπεδα ενσυναίσθησης μεταξύ ανδρών και γυναικών. Σύμφωνα με την ισορροπημένη κλίμακα συναισθηματικής ενσυναίσθησης (Balanced Emotional Empathy Scale), η μέση βαθμολογία για την ενσυναίσθηση στους άνδρες είναι 42,08, ενώ η μέση βαθμολογία για τις γυναίκες είναι 62,55, εμφανίζοντας στατιστικά σημαντική διαφορά. Το σχετικά υψηλότερο επίπεδο ενσυναίσθησης στις γυναίκες μπορεί να οδηγήσει σε βαθιές επιπτώσεις στις ηγετικές θέσεις και στη δημιουργία μιας υγιούς εργασιακής κουλτούρας.

Μια μελέτη του 2019 διαπίστωσε ότι η ενσυναίσθηση αποτελεί βασικό παράγοντα στις αναφορές των γυναικών για διάχυτη προκατάληψη λόγω φύλου. Οι μισοί συμμετέχοντες έλαβαν οδηγίες να παραμείνουν αμερόληπτοι, ενώ οι άλλοι μισοί κλήθηκαν να μπουν στη θέση μιας γυναίκας που διαμαρτύρεται για τη θεσμική προκατάληψη λόγω φύλου. Όταν δόθηκαν έγκυρες αποδείξεις προκατάληψης, οι συμμετέχοντες που ταυτίστηκαν με τη θέση της γυναίκας τη συνέδεσαν πιο έντονα με διακρίσεις από εκείνους που διατήρησαν την αντικειμενικότητα. Κατά συνέπεια, η ενσυναίσθηση ενίσχυσε την πεποίθηση των ανθρώπων ότι η προκατάληψη λόγω φύλου είναι διάχυτη, αναδεικνύοντας τον κρίσιμο ρόλο που διαδραματίζει στην προώθηση ενός συμπεριληπτικού και ισότιμου εργασιακού περιβάλλοντος.

Οι γυναίκες σε ηγετικούς ρόλους μπορούν να κερδίσουν πολλά από την εκπαίδευση ενσυναίσθησης, η οποία αυξάνει τη συναισθηματική τους νοημοσύνη και τους δίνει τα εργαλεία που χρειάζονται για αποτελεσματική επικοινωνία και ομαδική εργασία. Οι γυναίκες ηγέτες που διαθέτουν υψηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη μπορούν να χειριστούν καλύτερα τις δύσκολες κοινωνικές δυναμικές και να καταλήξουν σε σοφά συμπεράσματα. Είναι πιο ικανές να κατανοήσουν διαφορετικές απόψεις και να προωθήσουν διαδικασίες λήψης αποφάσεων χωρίς αποκλεισμούς, γεγονός που βελτιώνει τη συνεργασία και την ομαδικότητα. Επιπλέον, μπορούν να δημιουργήσουν καλύτερους δεσμούς με τους συναδέλφους, τους συναδέλφους και τους ενδιαφερόμενους, γεγονός που θα ενισχύσει τη δέσμευση, την παραγωγικότητα και θα βελτιώσει το εργασιακό περιβάλλον. Η ενδυνάμωση της ποικιλόμορφης ηγεσίας και η δημιουργία μιας υποστηρικτικής ατμόσφαιρας που προάγει την ευημερία των εργαζομένων, την ικανοποίηση από την εργασία και τη διατήρηση είναι δύο ακόμη οφέλη της ενσυναισθητικής εργασιακής κουλτούρας.

Οι γυναίκες στο εργασιακό περιβάλλον μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά τις καθημερινές αλληλεπιδράσεις τους και τις μελλοντικές επαγγελματικές προοπτικές τους αναπτύσσοντας την ενσυναίσθηση, μπορούν να γίνουν πιο αποτελεσματικοί ηγέτες που δίνουν προτεραιότητα στη διαφορετικότητα, ενισχύουν ισχυρότερες σχέσεις και συμβάλλουν σε μια θετική οργανωσιακή κουλτούρα, με αποτέλεσμα να βελτιώνονται οι ευκαιρίες τόσο για προσωπική όσο και για επαγγελματική ανάπτυξη.

4. Καλές πρακτικές και συμβουλές



Όπως διαπιστώσαμε στα προηγούμενα κεφάλαια, η ικανότητα ενσυναίσθησης είναι καθοριστικής σημασίας για τη δημιουργία εμπιστοσύνης, τη βελτίωση της επικοινωνίας και την προώθηση της κατανόησης μεταξύ των ανθρώπων. Τώρα, θα εξετάσουμε ορισμένες χρήσιμες τεχνικές και συμβουλές που μπορούν να σας βοηθήσουν να αναπτύξετε την ικανότητά σας για ενσυναίσθηση και να γίνετε πιο αποτελεσματικός επικοινωνιολόγος, ηγέτης και ακροατής.

- **Ενεργητική Ακρόαση:** Η ενεργητική ακρόαση αποτελεί βασική δεξιότητα για τη βελτίωση της ενσυναίσθησης. Η πλήρης παρουσία, η χρήση λεκτικών και μη λεκτικών αναγνωρίσεων, η αποφυγή διακοπών, ο αναστοχασμός και η παράφραση, οι διευκρινιστικές ερωτήσεις, η επίδειξη κατανόησης και η συμμετοχή στη συζήτηση αποτελούν παραδείγματα τρόπων για να το κάνετε αυτό. Τα άτομα μπορούν να οικοδομήσουν ισχυρότερους δεσμούς και επιτυχημένη επικοινωνία ακούγοντας ενεργά τους άλλους και επιδεικνύοντας σεβασμό, κατανόηση και γνήσιο ενδιαφέρον γι' αυτούς.
- **Συναισθηματική Ρύθμιση:** Τα άτομα μπορούν να βελτιώσουν την ικανότητά τους να συμπάσχουν με τους άλλους μαθαίνοντας δεξιότητες συναισθηματικού ελέγχου. Τα άτομα είναι πιο ικανά να συναισθανθούν τους άλλους και να παρέχουν μια ασφαλή και ενθαρρυντική ατμόσφαιρα για ανοιχτή συζήτηση όταν έχουν επίγνωση και έλεγχο των συναισθημάτων τους. Επιπλέον, η συναισθηματική ρύθμιση μειώνει τη συναισθηματική προκατάληψη, προάγει την ισορροπία στην υιοθέτηση προοπτικών, προφυλάσσει από τη συγκινησιακή επιρροή και βοηθά στη σαφή επικοινωνία..
- **Υιοθέτηση Προοπτικής:** Μπορείτε να προωθήσετε την ενσυναίσθηση, να κατανοήσετε καλύτερα τους ανθρώπους και να βελτιώσετε τις διαπροσωπικές σας αλληλεπιδράσεις στην εργασία σας κάνοντας ασκήσεις υιοθέτησης προοπτικών. Αυτή η ικανότητα σας επιτρέπει να χειρίζεστε τις περιστάσεις με περισσότερη ενσυναίσθηση και να προάγετε ένα περιβάλλον στην εργασία σας που είναι φιλόξενο και με κατανόηση. Για να κατανοήσετε βαθύτερα την οπτική γωνία ενός άλλου ατόμου, είναι σημαντικό να φανταστείτε τον εαυτό σας στη θέση του, λαμβάνοντας υπόψη το υπόβαθρο, τις αξίες και τις πεποιθήσεις του και να κάνετε ανοιχτές ερωτήσεις για να τον ενθαρρύνετε να μοιραστεί περισσότερα για την άποψή του.
- **Μη Λεκτική Επικοινωνία:** Μια άλλη σημαντική δεξιότητα για να αναπτύξετε περισσότερη ενσυναίσθηση είναι να εξετάσετε τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνείτε μη λεκτικά. Είναι σημαντικό να δίνετε προσοχή στη γλώσσα του σώματος, τις χειρονομίες και τις εκφράσεις του προσώπου κάποιου άλλου, προκειμένου να κατανοήσετε την άποψή του. Θα πρέπει επίσης να μιμηθείτε διακριτικά τη γλώσσα του σώματός τους για να οικοδομήσετε σχέση, να κρατάτε τη στάση του σώματός σας ανοιχτή, να δείχνετε ενσυναίσθηση με τις εκφράσεις του προσώπου σας, να δίνετε προσοχή στα συναισθηματικά συνθήματα και να χρησιμοποιείτε μη λεκτικές ενδείξεις για να επικυρώσετε τα συναισθήματά τους. Για να καλλιεργήσετε μια υποστηρικτική ατμόσφαιρα, η ενεργητική σιωπή και η επίγνωση των δικών σας μη λεκτικών μηνυμάτων είναι επίσης καίριας σημασίας.

5. Συμπεράσματα



Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα κατανόησης και ταύτισης με τις ιδέες και τα συναισθήματα των άλλων. Αποτελεί βασικό χαρακτηριστικό για την επιτυχή κοινωνική αλληλεπίδραση και την ανάπτυξη στενών δεσμών.

- Υπάρχουν **τρεις τύποι ενσυναίσθησης**: Γνωστική, συναισθηματική και συμπονετική. Και οι τρεις μπορούν να αναπτυχθούν μέσω της εξάσκησης και της ανάπτυξης δεξιοτήτων. Η ενεργητική ακρόαση, ο συναισθηματικός έλεγχος, η ανάληψη προοπτικής και η μη λεκτική επικοινωνία είναι βασικές ικανότητες για την ενίσχυση της ενσυναίσθησης. Τα άτομα μπορούν να επωφεληθούν από την ανάπτυξη των δεξιοτήτων ενσυναίσθησης μέσω της βελτίωσης των διαπροσωπικών σχέσεων, της συναισθηματικής νοημοσύνης και της αυτογνωσίας, ενώ οι εταιρείες μπορούν να επωφεληθούν από τη βελτίωση της ομαδικής εργασίας, της ηγεσίας, της ικανοποίησης των εργαζομένων και της εταιρικής κουλτούρας.
- Η Εκπαίδευση στην Ενσυναίσθηση είναι ζωτικής σημασίας για την ενίσχυση των επαγγελματικών δεξιοτήτων, όπως η αποτελεσματική επικοινωνία, η επίλυση συγκρούσεων και η προώθηση στενότερων δεσμών. Οι εργαζόμενοι που έχουν υψηλή ικανότητα ενσυναίσθησης είναι πιο ικανοί να ηγούνται ομάδων, να παρέχουν άριστη εξυπηρέτηση πελατών και να διαπραγματεύονται αποτελεσματικά. Εκτός από τη βελτίωση της επικοινωνίας, της συνεργασίας και της παραγωγικότητας στην εργασία, η εκπαίδευση στην ενσυναίσθηση ενθαρρύνει την καλύτερη επίλυση προβλημάτων, τη δημιουργικότητα και την καινοτομία. Η ενσυναίσθηση μπορεί, ωστόσο, να είναι ένας **πεπερασμένος πόρος** που απαιτεί συνεχείς θυσίες από τους εργαζόμενους, γεγονός που μπορεί να αποβεί επιζήμιο τόσο για την ατομική όσο και για την ομαδική απόδοση. Εστιάζοντας σε συγκεκριμένο πελατολόγιο και ενθαρρύνοντας τους ανθρώπους να κάνουν διαλείμματα από την ενσυναίσθηση για να φροντίζουν τη δική τους ψυχική υγεία, οι διευθυντές μπορούν να μειώσουν τις αρνητικές επιπτώσεις της ενσυναίσθησης, καλλιεργώντας παράλληλα τις σπουδαίες ιδιότητές της.
- Παρά τις έρευνες που δείχνουν ότι οι γυναίκες έχουν υψηλότερο επίπεδο ενσυναίσθησης από τους άνδρες, η ενσυναίσθηση συχνά αγνοείται όταν συζητείται η **προκατάληψη λόγω φύλου** στον εργασιακό χώρο. Η ενσυναίσθηση μπορεί να έχει ουσιαστική επίδραση στη δημιουργία ενός εργασιακού περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς και ισότητας. Η δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος που προάγει την υγεία των εργαζομένων, την ικανοποίηση από την εργασία και τη διατήρησή τους, καθώς και μια κουλτούρα ενσυναίσθησης στο χώρο εργασίας αυξάνει τις προοπτικές τόσο για προσωπική όσο και για επαγγελματική ανάπτυξη.
- Υπάρχουν διάφορες δεξιότητες που μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της ικανότητάς σας για ενσυναίσθηση. Ωστόσο, είναι πάντα σημαντικό να μην ξεχνάτε τη δική σας **ψυχική υγεία** και να είστε συμπονετικοί προς τους άλλους και τον εαυτό σας.

Παραπομπές



- Baskin, K. (2021). The 'empathy advantage' of great women leaders. Retrieved from The Boston Globe. <https://www.bostonglobe.com/2021/11/05/magazine/empathy-advantage-great-women-leaders/>
- Brower, T. (2021). Empathy Is The Most Important Leadership Skill According To Research. Retrieved from Forbes. <https://www.forbes.com/sites/tracybrower/2021/09/19/empathy-is-the-most-important-leadership-skill-according-to-research/?sh=799a363c3dc5>
- Cherry, K. (2023). What Is Empathy? Retrieved from verywellmind. <https://www.verywellmind.com/what-is-empathy-2795562>
- Cooke AN, Bazzini DG, Curtin LA, Emery LJ. Empathic Understanding: Benefits of Perspective-Taking and Facial Mimicry Instructions are Mediated by Self-Other Overlap. *Motiv Emot.* 2018 Jun;42(3):446-457. doi: 10.1007/s11031-018-9671-9. Epub 2018 Feb 28. PMID: 29983474; PMCID: PMC6029866.
- "Empathy Definition | What Is Empathy." Retrieved from Greater Good, <https://greatergood.berkeley.edu/topic/empathy/definition#what-is-empathy>.
- Kraft-Todd GT, Reinero DA, Kelley JM, Heberlein AS, Baer L, Riess H. Empathic nonverbal behavior increases ratings of both warmth and competence in a medical context. *PLoS One.* 2017 May 15;12(5):e0177758. doi: 10.1371/journal.pone.0177758. PMID: 28505180; PMCID: PMC5432110.
- Li, P. (2023). Perspective Taking – 5 Effective Ways to Teach Children. Retrieved from parentingforbrain. <https://www.parentingforbrain.com/perspective-taking/>
- Low, M. (2021). Active Listening: A Guide to Empathetic Communication Skills. Retrieved from LIFE Intelligence Inc. <https://www.lifeintelligence.io/blog/active-listening-guide-to-empathetic-communication-skills>
- Maibom, H. L. (2019). Empathy and Emotion Regulation. *Philosophical Topics*, 47(2), 149–164. <https://www.jstor.org/stable/26948111>
- Miller, B. (2021). Perspective-Taking vs Empathy. Retrieved from Brian Miller Speaks. <https://brianmillerspeaks.com/perspective-taking-vs-empathy-2/>
- Thompson, N.M., van Reekum, C.M. & Chakrabarti, B. Cognitive and Affective Empathy Relate Differentially to Emotion Regulation. *Affec Sci* 3, 118–134 (2022). <https://doi.org/10.1007/s42761-021-00062-w>
- Waytz, A. (2016). The Limits of Empathy. Retrieved from Harvard Business Review. <https://hbr.org/2016/01/the-limits-of-empathy>
- Wiseman, M. (2022). What is empathy training and why do we need it? Retrieved from BigThink+. <https://bigthink.com/plus/empathy-training/>

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση [ανακοίνωση] αντισταθμίζει τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν ευθύνεται για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Συγγραφείς

© Μάιος 2023 – EBB GmnH, Step-by-Step, VAEV R&D, INDEPCIE, Skill-Up Srl., SVERONIS & SIA O.E.

Η παρούσα δημοσίευση πραγματοποιήθηκε με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus +. “2022-1-DE02-KA220-VET-000085146”

Χαρακτηρισμός, μοιραστείτε με τον ίδιο όρο



Μπορείτε να:

Μοιραστείτε — αντιγράψετε και αναδιανέμετε το υλικό με κάθε μέσο και τρόπο για κάθε σκοπό, ακόμα και εμπορικό.

Προσαρμόστε — αναμείξτε, τροποποιήστε και δημιουργήστε πάνω στο υλικό για κάθε σκοπό, ακόμα και εμπορικό.

Ο αδειοδότης δεν μπορεί να ανακαλέσει αυτές τις ελευθερίες όσο εσείς ακολουθείτε τους όρους της άδειας.

Υπό τους ακόλουθους όρους:

Αναφορά Δημιουργού — Θα πρέπει να καταχωρίσετε αναφορά στο δημιουργό >, με σύνδεσμο της άδειας, και με αναφορά αν έχουν γίνει αλλαγές >. Μπορείτε να το κάνετε αυτό με οποιονδήποτε εύλογο τρόπο, αλλά όχι με τρόπο που να υπονοεί ότι ο δημιουργός αποδέχεται το έργο σας ή τη χρήση που εσείς κάνετε.

Παρόμοια Διανομή — Αν αναμείξετε, τροποποιήσετε, ή δημιουργήσετε πάνω στο υλικό, πρέπει να δινείτε τις δικές σας συνεισφορές υπό την ίδια άδεια όπως και το πρωτότυπο.

Δεν υπάρχουν πρόσθετοι περιορισμοί — Δε μπορείτε να εφαρμόσετε νομικούς όρους ή τεχνολογικά μέτρα που να περιορίζουν νομικά τους άλλους από το να κάνουν ο,τιδήποτε επιτρέπει η άδεια.