



Breaking
the Ceiling



Co-funded by
the European Union

ΤΑ 7 ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ 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 **επικοινωνία** είναι η ικανότητα έκφρασης και ερμηνείας εννοιών, σκέψεων, συναισθημάτων, γεγονότων και απόψεων σε προφορική και γραπτή μορφή (ακρόαση, ομιλία, ανάγνωση και γραφή) και αλληλεπίδρασης με κατάλληλο και δημιουργικό τρόπο σε ένα ευρύ φάσμα κοινωνικών και πολιτιστικών πλαισίων, στην εκπαίδευση και κατάρτιση, στην εργασία, στο σπίτι και στον ελεύθερο χρόνο.

Εκτός από τη **λεκτική επικοινωνία**, όπου μπορείτε να ακούσετε ένα άτομο και να καταλάβετε τι εννοεί, και τη **γραφτή επικοινωνία**, όπου μπορείτε να διαβάσετε το νόημά του, υπάρχει και η **μη λεκτική επικοινωνία**, όπου παρατηρείτε ένα άτομο και συμπεραίνετε το νόημα του.

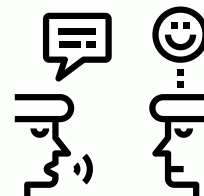
Τα είδη επικοινωνίας περιλαμβάνουν τη λεκτική, τη γραπτή, την αφηγηματική, την αποφασιστική συζήτηση και τη μη λεκτική επικοινωνία, π.χ. τις εκφράσεις του προσώπου, τη στάση του σώματος, τον τόνο της φωνής, τη γλώσσα του σώματος, τη οπτική επαφή και ακόμη και το άγγιγμα.

Είναι σημαντικό να επισημανθεί ότι παρεξηγήσεις μπορούν να συμβούν σε οποιοδήποτε στάδιο της επικοινωνιακής διαδικασίας. Ωστόσο, η αποτελεσματική επικοινωνία περιλαμβάνει την ελαχιστοποίηση των πιθανών παρεξηγήσεων και την υπέρβαση των εμποδίων επικοινωνίας σε κάθε στάδιο αυτής της διαδικασίας.

Οι επικοινωνιακές δεξιότητες είναι σημαντικές για πολλές πτυχές της ζωής, από τις προσωπικές σχέσεις μέχρι την καριέρα σας. Όταν η επικοινωνία είναι αποτελεσματική, μπορεί επίσης να βοηθήσει σε μια ολόκληρη σειρά άλλων θεμάτων, αυξάνοντας την ευημερία των εργαζομένων, το αίσθημα της εκτίμησης και τη διατήρηση των εργαζομένων.

Αποτελεσματική επικοινωνία στον εργασιακό χώρο είναι η ικανότητα να δημιουργείται ελεύθερη ροή πληροφοριών με και μεταξύ των διαφόρων ενδιαφερομένων σε όλα τα επίπεδα του οργανισμού για την επίτευξη ουσιαστικών αποτελεσμάτων.

Αυτή η ενότητα καλύπτει **τα επτά στοιχεία για την αποτελεσματική επικοινωνία** στον εργασιακό χώρο, όπως η ακρόαση, η σαφήνεια, η περιεκτικότητα κ.λπ. σε σχέση με τις γυναίκες στην αγορά εργασίας, τα στερεότυπα φύλου που συνδέονται με αυτές τις κοινωνικές δεξιότητες, καθώς και στρατηγικές, εργαλεία ή παραδείγματα καλής πρακτικής.



2. Η ενότητα στο επαγγελματικό περιβάλλον



Οι επικοινωνιακές δεξιότητες και η αποτελεσματική χρήση τους μπορεί να αποτελέσουν πρόκληση στην ιδιωτική ζωή, αλλά κυρίως στον εργασιακό χώρο. Πρώτα απ' όλα, είναι σημαντικό να αναφερθούν τα γενικά οφέλη της αποτελεσματικής επικοινωνίας στον επαγγελματικό τομέα, προκειμένου να γίνει αντιληπτή η ουσιαστική χρήση της, ιδίως για τις γυναίκες. Η επικοινωνία μπορεί να βελτιώσει την παραγωγικότητα και να τονώσει το ηθικό. Μπορεί επίσης να αυξήσει την ικανοποίηση των εργαζομένων και να οικοδομήσει εμπιστοσύνη στη διοίκηση. Επιπλέον, η αποτελεσματική επικοινωνία στον εργασιακό χώρο μπορεί να ενισχύσει την ομαδική εργασία και να αυξήσει τη συμμετοχή των εργαζομένων.

Εκτός από τη γραπτή, προφορική και μη λεκτική επικοινωνία, υπάρχουν και κάποιες άλλες επικοινωνιακές δεξιότητες που είναι σημαντικές για κάθε εργασία, όπως η παρουσίαση, η δημόσια ομιλία, η ενεργητική ακρόαση, η σαφήνεια, η αυτοπεποίθηση, η φιλικότητα, η σαφήνεια και η περιεκτικότητα, ο σεβασμός κ.λπ.

Η επικοινωνία και τα οφέλη της είναι πολύ σημαντικά για την επαγγελματική επιτυχία, την ομαδική εργασία και την ικανότητα επίτευξης επιχειρησιακών αποτελεσμάτων. Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι η διαδικασία που κρατάει την εταιρεία ενωμένη.

Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι απαραίτητη - είναι η διαδικασία που κρατάει την επιχείρηση ενωμένη. Για τις γυναίκες στον εργασιακό χώρο, η ικανότητα παραγωγικής και σίγουρης επικοινωνίας είναι ιδιαίτερα σημαντική προκειμένου να ακουστούν, να αποκτήσουν πλεονέκτημα και να επιτύχουν τους στόχους τους. Αυτό ξεκινά με την επίγνωση και την εφαρμογή των τριών αναπόσπαστων και αλληλένδετων συστατικών της επικοινωνίας.

Για την αποτελεσματική επικοινωνία στον εργασιακό χώρο, είναι σημαντικό για τις γυναίκες να ακολουθούν τα επτά στοιχεία της αποτελεσματικής επικοινωνίας, τα οποία είναι τα εξής

1. Ενεργητική και προσεκτική ακρόαση
2. Ενσυναίσθηση
3. Επιβεβλητικότητα
4. Περιεκτικότητα
5. Σαφήνεια
6. Κατάλληλο μέσο επικοινωνίας
7. Σεβασμός

3. Επιπτώσεις που διακρίνονται μέσω των έμφυλων στερεοτύπων



Για τις γυναίκες στον εργασιακό χώρο, η ικανότητα παραγωγικής επικοινωνίας και αυτοπεποίθησης είναι ιδιαίτερα σημαντική προκειμένου να ακουστούν, να αποκτήσουν πλεονεκτήματα και να επιτύχουν στόχους. Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένα έμφυλα στερεότυπα που αφορούν ή επηρεάζονται από την επικοινωνία.

Σύμφωνα με την Dr. Andrea Wojnicki, υπάρχουν τρία αρνητικά στερεότυπα για τις γυναίκες και τον τρόπο με τον οποίο συχνά επικοινωνούν. Αυτά τα τρία στερεότυπα είναι τα εξής:

1. Οι γυναίκες συχνά μικραίνουν τους εαυτούς τους
2. Οι γυναίκες τείνουν να μιλούν περισσότερο για τη σκληρή δουλειά τους
3. Οι γυναίκες συνήθως δεν θεωρούν ότι θα τις ακούσουν

Ειδικότερα, το δεύτερο αρνητικό στερεότυπο συνδέεται στενά με την επικοινωνία στον εργασιακό χώρο. Συχνά οι γυναίκες αισθάνονται ότι έχουν κάτι να αποδείξουν επειδή είναι ανασφαλείς. Μπορεί επίσης να αισθάνονται ότι πρέπει να αποδείξουν την παραγωγικότητά τους και να δείξουν εκτίμηση για τον χρόνο και την προσπάθεια που καταβάλλουν στην εργασία τους.

Επίσης, σύμφωνα με ακαδημαϊκές έρευνες σχετικά με τις διαφορές μεταξύ των δύο φύλων, οι γυναίκες είναι πιο εκφραστικές, πιο συγκρατημένες, πιο ευγενικές στη συζήτηση και πιο προσανατολισμένες στις σχέσεις.

Τα επτά στοιχεία της αποτελεσματικής επικοινωνίας διαδραματίζουν ουσιαστικό ρόλο τόσο στον εργασιακό χώρο όσο και στην προσωπική ζωή. Ο αντίκτυπος αυτών των στοιχείων θα μπορούσε να είναι ο ίδιος στην επαγγελματική και προσωπική ανάπτυξη των γυναικών. Αυτός ο αντίκτυπος στις γυναίκες μπορεί να περιλαμβάνει:

- Βελτιωμένη συνεργασία στον τομέα της εργασίας
- Οικοδόμηση σχέσεων
- Βελτιωμένη εμπιστοσύνη και αξιοπιστία
- Προώθηση της δημιουργίας ομάδων
- Δημιουργία σαφήνειας και κατεύθυνσης
- Αύξηση της δέσμευσης

Η συνεπής εφαρμογή παραγωγικής και επιβλητικής επικοινωνίας στον εργασιακό χώρο απαιτεί **αυτογνωσία**, **δέσμευση** και **σημαντική προσπάθεια** και μπορεί να βελτιώσει το ηθικό και την ικανοποίηση σε οποιοδήποτε περιβάλλον, πόσο μάλλον σε ένα επαγγελματικό. Όμως τα οφέλη αξίζουν την επένδυση, ειδικά για τις γυναίκες σε ηγετικές θέσεις.

4. Καλές πρακτικές και συμβουλές



Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι οι γυναίκες αντιμετωπίζουν μερικές φορές ιδιαίτερες προκλήσεις στο επαγγελματικό περιβάλλον. Παρακάτω παρατίθενται ορισμένες κοινές καλές πρακτικές, συμβουλές και εργαλεία που μπορούν να βοηθήσουν στην ανάπτυξη αποτελεσματικών δεξιοτήτων επικοινωνίας στον εργασιακό χώρο και που μπορούν να ωφελήσουν τις γυναίκες επαγγελματίες:

14 Καλές πρακτικές για αποτελεσματικότερη επικοινωνία

Σε αυτό το άρθρο, δεκατέσσερα μέλη του Συμβουλίου Νέων Επιχειρηματιών μοιράζονται τις καλύτερες πρακτικές που πιστεύουν ότι μπορούν να βοηθήσουν ακόμη και τους πιο επιφυλακτικούς ηγέτες να επικοινωνήσουν πιο αποτελεσματικά. Αυτές περιλαμβάνουν δεξιότητες σχέσεων, ενεργητική ακρόαση, αίσθηση του χιούμορ, προσαρμογή του επικοινωνιακού σας στυλ κ.λπ.



Στρατηγικές για αποτελεσματική επικοινωνία στο Χώρο Εργασίας

1. **Γίνετε σαφείς και περιεκτικοί:** Όταν επικοινωνείτε τις ιδέες, τις σκέψεις ή τις οδηγίες σας, επιδιώξτε σαφήνεια και συντομία. Χρησιμοποιήστε συνοπτική γλώσσα, ώστε το μήνυμά σας να γίνεται εύκολα κατανοητό από τους άλλους.
2. **Αναπτύξτε ισχυρές διαπροσωπικές δεξιότητες:** Εργαστείτε για τη δημιουργία θετικών σχέσεων με τους συναδέλφους σας. Αναπτύξτε την ενσυναίσθηση, την ενεργή ακρόαση και την ικανότητα να συνδέεστε με τους άλλους σε προσωπικό επίπεδο. Η οικοδόμηση σχέσεων προάγει την εμπιστοσύνη και την αποτελεσματική επικοινωνία.
3. **Δημιουργήστε ένα ποικιλόμορφο δίκτυο:** Καλλιεργήστε επαγγελματικές σχέσεις με ένα ευρύ φάσμα συναδέλφων, συμπεριλαμβανομένων ανδρών και **γυναικών**. Αναζητήστε μέντορες, υποστηρικτές και συμμάχους που μπορούν να σας υποστηρίξουν στην επαγγελματική σας ανάπτυξη.
4. **Confidence and self-belief:** Πιστέψτε στις ικανότητές σας και στην αξία σας. Να είστε σίγουροι για τις γνώσεις και τις συνεισφορές σας και να επικοινωνείτε με αυτοπεποίθηση. Αναγνωρίστε τα επιτεύγματά σας και γιορτάστε τις επιτυχίες σας για να προωθήσετε μια θετική εικόνα του εαυτού σας.

Χρήσιμα εργαλεία για την ανάπτυξη αποτελεσματικών δεξιοτήτων επικοινωνίας στον εργασιακό χώρο

1. **Slack:** Είναι μια δημοφιλής πλατφόρμα για ομαδική επικοινωνία και συνεργασία. Προσφέρει κανάλια για άμεση ανταλλαγή μηνυμάτων, κοινή χρήση αρχείων και συνεργασία σε έργα.
2. **Trello:** Είναι ένα οπτικό εργαλείο διαχείρισης έργων που μπορεί να βελτιώσει την επικοινωνία και τη συνεργασία της ομάδας.
3. **Mindmeister:** Είναι ένα εργαλείο νοητικής χαρτογράφησης που σας επιτρέπει να οργανώνετε οπτικά τις σκέψεις, τις ιδέες και τις έννοιες.

5. Συμπεράσματα



Η αποτελεσματική επικοινωνία και τα επτά στοιχεία για την αποτελεσματική επικοινωνία είναι ζωτικής σημασίας στον εργασιακό χώρο τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες. Ωστόσο, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι οι γυναίκες αντιμετωπίζουν μερικές φορές ιδιαίτερες προκλήσεις στο επαγγελματικό περιβάλλον και ότι συχνά πρέπει να αποδείξουν την αξία τους και τον χρόνο και την προσπάθεια που καταβάλλουν για την εργασία τους, προκειμένου να αποτελέσουν πολύτιμο μέλος της ομάδας ή ακόμη και σε ηγετικό ρόλο.

Τα επτά στοιχεία της αποτελεσματικής επικοινωνίας είναι σημαντικά για την αποτελεσματική επικοινωνία στον επαγγελματικό τομέα και οι γυναίκες μπορούν να τα ακολουθήσουν προκειμένου να ακουστούν, να αποκτήσουν πλεονέκτημα και να επιτύχουν τους στόχους τους.

Τα στοιχεία αυτά είναι τα εξής:

1. Ενεργητική και προσεκτική ακρόαση
2. Ενσυναίσθηση
3. Επιβεβλητικότητα
4. Περιεκτικότητα
5. Σαφήνεια
6. Κατάλληλο μέσο επικοινωνίας
7. Σεβασμός

Ο αντίκτυπος των επτά στοιχείων αποτελεσματικής επικοινωνίας είναι μεγάλος και μπορεί να είναι ο ίδιος τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική ζωή. Αυτός ο αντίκτυπος στην ανάπτυξη των γυναικών μπορεί να απαιτεί **αυτοπεποίθηση, δέσμευση και σημαντική προσπάθεια** και μπορεί να βελτιώσει το ηθικό και την ικανοποίηση σε οποιοδήποτε περιβάλλον, πόσο μάλλον σε ένα επαγγελματικό. Όμως τα οφέλη (καλύτερη συνεργασία στον κλάδο, δημιουργία σχέσεων, αυξημένη εμπιστοσύνη και αξιοπιστία, δημιουργία σαφήνειας και κατεύθυνσης κ.λπ.) αξίζουν την επένδυση, ειδικά για τις γυναίκες σε ηγετικές θέσεις.

Με την εφαρμογή ορισμένων στρατηγικών για αποτελεσματική επικοινωνία στον εργασιακό χώρο, όπως η περιεκτικότητα, η αυτοπεποίθηση, η ποικιλομορφία κ.λπ., οι γυναίκες επαγγελματίες μπορούν να ενισχύσουν τη φωνή τους, να οικοδομήσουν ισχυρές σχέσεις και να πορευτούν στην καριέρα τους με αυτοπεποίθηση.

Υπάρχουν επίσης ορισμένα εργαλεία, όπως το Slack, το Trello και το Mindmeister, που μπορούν να υποστηρίξουν τις γυναίκες επαγγελματίες στο ταξίδι τους για την ανάπτυξη αποτελεσματικών δεξιοτήτων επικοινωνίας, είτε πρόκειται για τη βελτίωση της γραπτής επικοινωνίας είτε για την προώθηση της συνεργασίας και της συμμετοχής στο χώρο εργασίας.

Παραπομπές



- Accountants, C. (n.d.). 7 Keys of effective Communication! [online] www.cliftonaccountants.com.au. Available at: <https://www.cliftonaccountants.com.au/insights/business/7-keys-of-effective-communication> [Accessed 23 Jun. 2023].
- CLIMB Professional Development and Training (2019). The 7 Benefits of Effective Communication in Personal and Professional Settings. [online] climb.pcc.edu. Available at: <https://climb.pcc.edu/blog/the-7-benefits-of-effective-communication-in-personal-and-professional-settings> [Accessed 26 Jun. 2023].
- Cooks-Campbell, A. (2022). Communication is key in the workplace. Here's how to improve. [online] www.betterup.com. Available at: <https://www.betterup.com/blog/why-communication-is-key-to-workplace-and-how-to-improve-skills> [Accessed 23 Jun. 2023]
- Merchant, K. (2012). "How Men And Women Differ: Gender Differences in Communication Styles, Influence Tactics, and Leadership Styles". *CMC Senior Theses*. Paper 513. Available at: https://scholarship.claremont.edu/cmc_theses/513/
- Pape, S. (2021). 7 Keys to Effective Communication at Work, with Examples. [online] Mallory. Available at: <https://mallory.com.au/cm/keys-to-effective-communication-at-work-with-examples/> [Accessed 22 Jun. 2023].
- Wojnicki Andrea (2022). GENDER STEREOTYPES in Communication (Yes, we're going there!). [online] Talk About Talk. Available at: <https://www.talkabouttalk.com/gender-stereotypes/> [Accessed 23 Jun. 2023].
- www.amanet.org. (2022). Vital Assertive Communication Skills for Women in Business. [online] Available at: <https://www.amanet.org/articles/vital-assertive-communication-skills-for-women-in-business-/> [Accessed 23 Jun. 2023].
- Young Entrepreneur Council (2015). 14 Best Practices for More Effective Communication. [online] Inc.com. Available at: <https://www.inc.com/young-entrepreneur-council/14-best-practices-for-more-effective-communication.html> [Accessed 26 Jun. 2023].

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.