

LOOK LIKE ME

BUDOWANIE RELACJI (UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE)



PODSUMOWANIE

Termin "umiejętności społeczne" jest bardzo szeroki i jest również poprawnie używany w kontekście inteligencji emocjonalnej. Jeśli chodzi o inteligencję emocjonalną, umiejętności społeczne odnoszą się do tego, jak dobrze radzisz sobie z emocjami i wiedzy jak wpływasz na emocje innych osób. Inteligencja emocjonalna zaczyna się od zrozumienia swoich uczuć i możliwości skutecznego zarządzania nimi, aby osiągnąć cele. Kiedy potrafisz zrozumieć i zarządzać sobą, możesz zacząć uczyć się, jak rozumieć uczucia innych i jak na nie wpływać.

CELE



REZULTATY

- problemy emocjonalne**

Zrozumienie problemów emocjonalnych mężczyzn

- wpływ**

Wpływ oczekiwań na męskość

- specjaliści z zakresu zdrowia psychicznego**

Zrozumienie roli profesjonalnej pomocy

- waga pomocy**

Szukanie profesjonalnej pomocy w trudnych okolicznościach

- problemy społeczne**

Poznanie społecznych problemów, z którymi mogą borykać się chłopcy

- charakterystyka męskości**

Określenie cech oczekiwanych od mężczyzn zgodnie z koncepcją męskości.



POMYSŁY NA ĆWICZENIA

Przykład: *Odwrócona informacja zwrotna*

Mówienie o kimś za jego plecami narusza zaufanie, wiarygodność i pewność siebie. Informacje zwrotne, zarówno pozytywne jak i negatywne, powinny być przekazywane konstruktywnie i otwarcie.

Ćwiczenie polega na tym, że zespół mówi o kimś za jego plecami, ale ta osoba jest obecna w pomieszczeniu, a omawiane sprawy są pozytywne i konstruktywne. Jedna osoba siedzi tyłem do sali, a pozostali mówią o niej w trzeciej osobie, zwracając uwagę na jej mocne strony i to, co w niej cenią i co lubią u tej osoby.

Metoda ta służy uczeniu przekazywania i przyjmowania informacji zwrotnej.



ŹRÓDŁA

- Oakley, A. (1985). Sex, Gender and Society. Aldershot, Hants: Gower
- Wahto R, Swift JK. Labels (2016) gender-role conflict, stigma, and attitudes toward seeking psychological help in men. Am J Mens Health.
- Whitehead, M. S. & Barrett, J. F. (2004). The sociology of masculinity.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

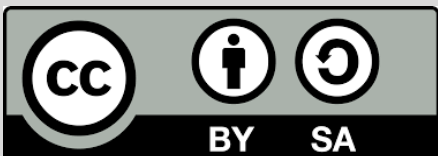
Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.

Autorstwo

© Wrzesień 2022 – INDEPCIE SCA, Colegio Séneca, AKETH, VAEV, Fundacja Diversity Hub.

Niniejsza publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu Erasmus + “2021-1-ES01-KA220-SCH-000031591”

Uznanie autorstwa, na tych samych warunkach



(CC BY-SA)

Wolno:

- Dzielenie się — kopiuj i rozpowszechniaj utwór w dowolnym medium i formie dla dowolnego celu, także komercyjnego.
- Adaptacje — remiksuj, zmieniaj i twórz na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego.
- Licencjodawca nie może odwołać udzielonych praw, o ile są przestrzegane warunki licencji.

Na następujących warunkach:

- Uznanie autorstwa — Utwór należy odpowiednio oznaczyć , podać link do licencji i wskazać jeśli zostały dokonane w nim zmiany . Możesz to zrobić w dowolny, rozsądny sposób, o ile nie sugeruje to udzielania przez licencjodawcę poparcia dla Ciebie lub sposobu, w jaki wykorzystujesz ten utwór.
- Na tych samych warunkach — Remiksując utwór, przetwarzając go lub tworząc na jego podstawie, należy swoje dzieło rozpowszechniać na tej samej licencji , co oryginał.
- Brak dodatkowych ograniczeń — Nie możesz korzystać ze środków prawnych lub technologicznych , które ograniczają innych w korzystaniu z utworu na warunkach określonych w licencji.