

LOOK LIKE ME

OD KRYTYKI DO PROPOZYCJI



PODSUMOWANIE

Bywa tak, że ludzie wyrażają niezadowolenie w formie destrukcyjnej krytyki, zachowują się obraźliwie, zamiast pomóc innym poprawić błędy. Czasem chcą w ten sposób osiągnąć przewagę w dyskusji. Zazwyczaj powoduje to napięcie i negatywne emocje, a druga osoba czuje się niedoceniona.

Prowadzi to też często do konfliktu, gdyż odpowiedzią drugiej strony bywa kontratak, nie pozostawiający miejsca na poprawę czy inne rozwiązanie sprawy. Aby uniknąć tej ślepej uliczki i wyrażać krytykę w sposób konstruktywny, konieczne jest doskonalenie cierpliwości i dawanie czasu na ocenę sytuacji przed wyrażeniem negatywnej opinii.

Krytyka konstruktywna wyrażona jest przy użyciu grzecznych słów i sformułowań, które zarówno wyjaśniają to, z czego wynika niezadowolenie czy dyskomfort, ale także zachęcają i pokazują intencję osiągnięcia pozytywnego rozwiązania.

CELE



REZULTATY

- OPTYMALNE DLA OBU STRON**

Postaw drugą osobę w lepszej sytuacji

- CIERPLIWOŚĆ**

Czas na przemyślenie problemu i lepsze zrozumienie.

- STRUKTURA**

Krytyka ustrukturyzowana metodą "kanapki"

- REZULTAT 1**

Porozumienie i lepsza pozycja obydwu stron

- REZULTAT 2**

Unikanie impulsywnych reakcji i trudnych emocjonalnie sytuacji

- REZULTAT 3**

Ludzie wolą unikać konfliktów, obie strony będą czuły się komfortowo, jeśli problem zostanie przedstawiony z pozytywnym nastawieniem i otwartością.



POMYSŁY NA ĆWICZENIA

METODA KANAPKI

Strukturyzacja krytyki metodą kanapki to pragmatyczne podejście, w którym zaczynasz od pozytywnych słów, negatywne rzeczy, które chcesz powiedzieć umieszczasz w środku i zamykasz znów pozytywnymi oraz zachęcającymi słowami na przyszłość. W ten sposób krytykę łatwiej przyjąć i ludzie nie czują się zagrożeni.



LITERATURA

- Purushothaman. (2021). Emotional Intelligence. SAGE Publications.
- Dheer, R., Lenartowicz, T. (2019). Cognitive flexibility: Impact on entrepreneurial intentions. Journal of Vocational Behavior.
- Karimi, Leggat, S. G., Donohue, L., Farrell, G., & Couper, G. E. (2014). Emotional rescue: the role of emotional intelligence and emotional labour on well-being and job-stress among community nurses. Journal of Advanced Nursing, 70(1), 176–186. <https://doi.org/10.1111/jan.12185>

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.

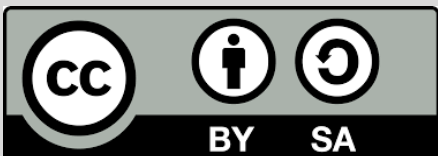
Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.

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.