

TOKSIČNI ODNOSI

Organizacija in država: INDEPCIE (Španija)

Ime aktivnosti: POZICIJE DOJEMANJA

Pregled (Kaj se bomo naučili?):

Naučili se boste, kako se gradijo medosebni odnosi, kako se lahko postavite v kožo druge osebe, kako lahko razumete poglede druge osebe in kako lahko na odnos pogledate iz različnih perspektiv.

Cilj (Zakaj se bomo to učili?):

- Da se boste lahko izognili konfliktom/rešili konflikte na delovnem mestu.
 - Da boste vedeli, kaj druga oseba misli, kaj razume in zakaj se izraža in obnaša na določen način.
 - To orodje se lahko uporabi tudi zato, da se razvijejo alternativne strategije, ki lahko pomagajo rešiti konfliktno situacijo na delovnem mestu.
-

Gradiva: /

Čas: 20 minut

Ciljna skupina: Uslužbenci in menedžerji

Navodila za izvajalce

To je individualno orodje, ki ga lahko med drugim uporabljajo različni oddelki organizacije, z namenom, da vsak razume in se zaveda konfliktov ali težav v komunikaciji, ki lahko nastanejo v odnosu z drugimi.

Izvajalec naj vodi udeleženca do treh različnih namišljenih točk na tleh; udeleženec naj opazuje, kako se počuti na vsaki izmed teh točk. Izvajalec naj udeležencu postavi vprašanja, ki pokrivajo tri glavne predstavitvene sisteme (vidnega, slušnega in kinestetičnega).



Potrebno je pokriti vse sisteme, da lahko imamo širšo vizijo procesa, v katerega smo vpleteni.

Naloge in postopki:

1. Prva pozicija je "jaz," to je videnje situacije iz lastnega zornega kota, pri čemer upoštevamo lastne interese in motivacije. Kar vidimo, slišimo in čutimo, vidimo, slišimo in čutimo skozi lastne izkušnje, mi sami smo del situacije.

Izvajalec vodi udeleženca, da opiše, kako doživlja konfliktno situacijo ali trenje (ki se pojavi bodisi v odnosu do sodelavca, nadrejenega ali na splošno). Za opisovanje udeleženec uporablja prvo osebo. Izvajalec postavlja vprašanja, kot na primer:

- Kaj vidite?
- Kako to vidite?
- Kako vidite sami sebe?
- Kako se počutite?
- Kakšna čustva razvijate?
- Kaj vam pravi druga oseba?
- Na kakšen način druga oseba govori z vami?
- Opazujte reakcije vašega telesa – kaj se dogaja z njim?
- Kako to vpliva na vas?
- Kaj zaznavate v drugih?
- Kaj slišite oziroma kaj menite, da drugi pravijo o vas?

Z vprašanji dobimo potrebne informacije; udeleženec se zave, kako njegovo doživljanje izkušnje vpliva na njegovo čustveno stanje ter posledično na njegove reakcije in rezultate.

Da zaključimo prvi korak in da se pripravimo na drugi korak, udeleženec "izstopi" iz prve pozicije (ne samo fizično, temveč tudi miselno). To dosežemo tako, da udeleženec poje, pleše, se giba, pove šalo ali karkoli drugega, kar omogoča, da prekine vez s prvo pozicijo in da lahko nadaljujemo z aktivnostjo.

2. Druga pozicija je "druga oseba", torej pozicija osebe, s katero se pogajamo ali s katero razpravljamo. Tukaj je osrednjega pomena, kako omenjena oseba interpretira situacijo in kakšne so njene želje. Da to razumemo, moramo izkusiti situacijo ali konflikt skozi oči te druge osebe. Prevzamemo njene misli, prepričanja, zaznave, občutke in čustva. Skušamo imitirati to osebo, njeno držo, izraz, način obnašanja... Disociiramo se s samim seboj in se poistovetimo s to osebo.

Da to dosežemo, bo izvajalec udeleženca peljal na točko, označeno z "druga oseba" in bo postavil ista vprašanja kot v prvem koraku. Udeleženec bo odgovarjal na vprašanja iz perspektive omenjene druge osebe. Tako bomo dobili pogled na situacijo iz drugačnega zornega kota kot v prvem koraku.

Podobno kot po koncu prvega koraka, po koncu drugega koraka poskusimo pretrgati fizično in čustveno povezavo udeleženca s pozicijo druge osebe tako, da udeleženec zapleše, zapoje pesem ali pove šalo.

3. Tretja pozicija se nanaša na "neodvisnega opazovalca," na nekoga, ki opazuje situacijo, vendar vanjo ni neposredno fizično ali čustveno vpleten. To je oseba, ki je popolnoma nevtralna in ni del situacije/konflikta.

Tretja oseba ima vlogo nevtralnega rabsodnika; njeno dojemanje situacije lahko prekliče domneve prve in druge osebe.

Vprašanja je potrebo postaviti v zvezi z tretjo osebo:

- Kaj vidite?
- Kako JIH vidite?
- Kakšna čustva RAZVIJAJO?
- Kaj se dogaja z NJIHOVIMI telesi?
- Kako to vpliva na NJIH?
- Kakšen je vaš ton glasu? Kakšne so vaše besede?
- Kaj menite, da mislijo drug o drugem?
- Kaj menite, da drugi mislijo o tej situaciji?
- Kaj menite, kakšne posledice bo imela ta situacija?

4. Ko udeleženec zaključi s pozicijami 1, 2 in 3, ga izvajalec pospremi nazaj na pozicijo 1, tako da lahko udeleženec ponovno zavzame perspektivo protagonista in izkusi situacijo v prvi osebi, vendar ima sedaj na voljo vse informacije, ki jih je pridobil na vseh treh pozicijah.

- Sedaj je potrebno vprašati:
- Kaj ste se naučili?
- Katere informacije ste pridobili, ki jih prej niste imeli?
- Kaj menite, da ste delali narobe?
- Kaj menite, da lahko spremenite?
- Kaj lahko sedaj naredite drugače?

5. Aktivnosti lahko dodame še četrto pozicijo dojemanja in sicer pozicijo “mi”. Ta pozicija ugotavlja, kaj ima smisel v “sistemu”, v katerega so vpeti ljudje. Kaj je v najboljšem interesu za družbo, podjetje, ekipo?

Doživljanje situacije iz vidika štirih pozicij – sebe, druge osebe, opazovalca in sistema – nam bo pomagalo bolje razumeti uporabnost tega orodja na vseh tistih področjih, na katerih ga želimo uporabiti.

Zaključki in evalvacija:

Končno vprašanje je, kaj si želite, da se zgodi, saj je aktivnost namenjena temu, da se izboljša nekaj, kar v medosebnem odnosu ne deluje, ter temu, da se razvijejo različne strategije na podlagi informacij, ki smo jih pridobili iz različnih pozicij.

Vse tri pozicije so pomembne. Če zavzamemo samo prvo pozicijo, bodo naše napake odsev sebičnosti, saj ne bomo upoštevali interesov druge osebe. Sposobnost, da se postavimo v kožo drugega, poveča našo empatijo in nam pomaga doseči skupni dogovor. Kljub temu ni dobro, da upoštevamo samo pozicijo drugega, saj na ta način zanemarjamo lastne interese. Tretja pozicija zahteva, da na situacijo pogledamo iz zunanje perspektive, kar vodi k nevtralnim odločitvam.

Dobra strategija je, da zavzamemo vse tri pozicije in da se zavedamo, kakšne občutke doživlja oseba v vsaki izmed njih. Če morate razrešiti situacijo, pojdite po vrsti skozi vsako od pozicij in si pri tem zabeležite ideje, občutke, komentarje in interese.

Na koncu aktivnosti se izvede možganska nevihta med udeleženci z namenom, da se pride do zaključkov.