



**COACH
AND
KEYS**

Tools & tips

5 πρακτικές για καλύτερη επικοινωνία σε μια ομάδα

Ο κόσμος αλλάζει με γρήγορους ρυθμούς, τι συμβαίνει όμως με την ηγεσία;

Η ηγεσία σήμερα παραμένει σε μεγάλο βαθμό παραδοσιακή, παρά τις ραγδαίες αλλαγές στο επιχειρηματικό περιβάλλον. Έρευνα της Ernst & Young δείχνει ότι μόλις το 21% των εργαζομένων θεωρούν ότι η υπάρχουσα ηγεσία ανταποκρίνεται στις σύγχρονες ανάγκες. Οι περισσότερες επιχειρήσεις εξακολουθούν να εστιάζουν αποκλειστικά στα αποτελέσματα, αγνοώντας την ανθρώπινη διάσταση.

Ωστόσο, η αποτελεσματική ηγεσία απαιτεί πλέον έναν πιο ανθρωποκεντρικό και ευέλικτο προσανατολισμό, που εμπνέει, κινητοποιεί και προσαρμόζεται στις νέες προκλήσεις. Η μετάβαση σε ένα τέτοιο μοντέλο δεν είναι πολυτέλεια, αλλά αναγκαιότητα για την επιτυχία των οργανισμών στο μέλλον.

Τι είναι όμως σύγχρονη και μοντέρνα ηγεσία;

Στη σύγχρονη εποχή, η ηγεσία αντιμετωπίζει την πρόκληση να προσαρμοστεί σε ένα ταχέως μεταβαλλόμενο επιχειρηματικό περιβάλλον. Η κρίση της πανδημίας και η ενεργή πλέον συμμετοχή της Gen Z στα εργασιακά δρώμενα, ανέδειξε την ανάγκη για ένα νέο πρότυπο ηγεσίας, με έμφαση στην ανθρώπινη διάσταση και την ικανότητα διαχείρισης δύσκολων καταστάσεων με τρόπο που εμπνέει το ανθρώπινο δυναμικό.

Η μετασχηματιστική ηγεσία, που δίνει έμφαση στην ενδυνάμωση, την έμπνευση και την ανάπτυξη των εργαζομένων, αναδεικνύεται ως απαραίτητη για την αντιμετώπιση των σύγχρονων προκλήσεων. Μελέτες υπογραμμίζουν τη σημασία της συναισθηματικής νοημοσύνης στην ηγεσία, επισημαίνοντας ότι η κατανόηση και η διαχείριση των συναισθημάτων συμβάλλουν στην αποτελεσματική καθοδήγηση των ομάδων.

“Leaders Eat Last” – Simon Sinek’

Μια ομάδα αποδίδει καλύτερα όταν νιώθει ότι ο ηγέτης της νοιάζεται πραγματικά. Δείξε έμπρακτα την υποστήριξή σου και δημιούργησε μια κουλτούρα όπου οι άνθρωποι αισθάνονται ασφαλείς να εκφραστούν και να πάρουν πρωτοβουλίες.

Αυτές οι 5 πρακτικές μπορούν να γίνουν ένα ισχυρό εργαλείο για κάθε ηγέτη που θέλει να βελτιώσει την επικοινωνία και τη δυναμική της ομάδας του. Εφαρμόζοντάς τες, μπορείς να ενισχύσεις τη συνεργασία, να αυξήσεις την αποδοτικότητα και να δημιουργήσεις ένα περιβάλλον εμπιστοσύνης και εξέλιξης.

1. Ενεργητική Ακρόαση

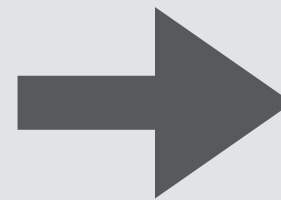
Η επικοινωνία δεν είναι μονόδρομος. Η ενεργητική ακρόαση είναι μία από τις πιο ισχυρές τεχνικές που χρησιμοποιεί ένας ηγέτης για να δείξει ότι εκτιμά και κατανοεί τους άλλους. Επιπλέον, η αντίδραση στις αντιδράσεις των μελών της ομάδας, με βάση τα σχόλια και τις ανάγκες τους, ενισχύει τη συνεργασία και τη συνοχή.

Η ενεργητική ακρόαση συνεπάγεται την πλήρη συγκέντρωση στο μήνυμα του συνομιλητή, με στόχο την κατανόηση των λεκτικών και μη λεκτικών στοιχείων. Ενισχύει την εμπιστοσύνη και βοηθά στην επίλυση διαφορών.

Έτσι, όταν κάποιος εκφράζει τη δυσαρέσκεια ή την απογοήτευση του για κάτι, απόφυγε να αμυνθείς ή να αιτιολογηθείς. **Απλά άκουσε προσεκτικά.**

Δοκίμασε το!

Αφιέρωσε κάθε φορά λίγα λεπτά για να συνοψίζεις αυτά που ακούς, ώστε να βεβαιώνεσαι ότι τα καταλαβαίνεις σωστά.



"Νιώθω πως το έργο μας καθυστερεί λόγω έλλειψης επικοινωνίας."

"Καταλαβαίνω πως αυτό σε ανησυχεί. Μπορείς να μου πεις περισσότερα για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζεις;"

2. Αποτελεσματική ανατροφοδότηση

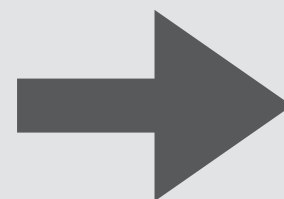
Η αποτελεσματική ανατροφοδότηση αποτελεί έναν κρίσιμο μηχανισμό βελτίωσης τόσο για τα άτομα όσο και για την ομαδική δυναμική. Βασίζεται στην προσέγγιση που εστιάζει στη συμπεριφορά και στα αποτελέσματα, αντί για προσωπικές κρίσεις, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν τόσο τα δυνατά τους σημεία όσο και τις ευκαιρίες βελτίωσης.

Η ανατροφοδότηση παρέχεται με έμφαση στα θετικά και με προτάσεις για μελλοντική ανάπτυξη, γίνεται ευκολότερο για το άτομο να δεχτεί και να εφαρμόσει τις αλλαγές χωρίς να αισθάνεται κριτική.

Δοκίμασε το!

Όταν δίνεις ανατροφοδότηση, ξεκίνα με ένα θετικό σχόλιο για να ενισχύσεις την αυτοπεποίθηση του συνομιλητή.

Στη συνέχεια, παρουσίασε την πρόταση βελτίωσης ως ευκαιρία για ανάπτυξη, υπογραμμίζοντας τα οφέλη της.



“Κατά τη διάρκεια της παρουσίασης σήμερα, παρατήρησα ότι το πάθος σου για το θέμα ήταν εμφανές και ενθουσιώδες, κάτι που κινεί το ενδιαφέρον του ακροατηρίου.”

“Ευχαριστώ πολύ. Υπάρχει κάτι που πιστεύεις πως μπορώ να βελτιώσω;”

“Ίσως θα βοηθούσε να κάνεις μικρές παύσεις ανάμεσα στα σημαντικότερα σημεία. Με αυτόν τον τρόπο, θα ενισχύσεις ακόμη περισσότερο την επικοινωνία σου και θα δώσεις έμφαση στα βασικά σημεία.”

3. Ενσυναίσθηση

Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να κατανοείς και να μπαίνεις στο συναίσθημα του άλλου, αντιλαμβανόμενος τα βιώματα, τις ανησυχίες και τις ανάγκες του. Αυτή η δεξιότητα είναι κρίσιμη για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης και την ενίσχυση της ομαδικής συνοχής, καθώς επιτρέπει στα μέλη της ομάδας να αισθάνονται ακούστα και κατανοητά.

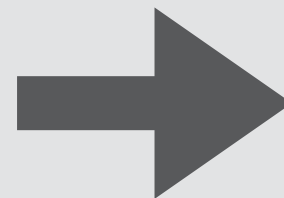
Η ανατροφοδότηση παρέχεται με έμφαση στα θετικά και με προτάσεις για μελλοντική ανάπτυξη, γίνεται ευκολότερο για το άτομο να δεχτεί και να εφαρμόσει τις αλλαγές χωρίς να αισθάνεται κριτική.

Δοκίμασε το!

Όταν κάποιος φαίνεται να βιώνει δυσκολίες, άρχισε με μια ειλικρινή εκδήλωση κατανόησης.

Ανέφερε τα θετικά του πρόσωπου και ρώτησε ανοιχτά πώς μπορείς να βοηθήσεις, ενθαρρύνοντας τον διάλογο και την κοινή αναζήτηση λύσεων.

Παράδειγμα



"Νιώθω πως η ένταση στα τελευταία meetings με επηρεάζει και με αποσπά από την ουσία των εργασιών μου."

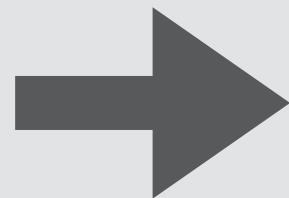
"Εκτιμώ το ότι μοιράζεσαι τα συναισθήματά σου. Ξέρω πως έχεις όλη την καλή διάθεση! Τι θα έλεγες να κάνουμε μία συνάντηση και να συζητήσουμε πώς μπορούμε να κάνουμε το περιβάλλον πιο χαλαρό και παραγωγικό;"

4. Σαφής & Συνοπτική επικοινωνία

Η σαφής και συνοπτική επικοινωνία είναι θεμελιώδης για την ομαλή λειτουργία κάθε ομάδας. Όταν τα μηνύματα είναι απλά και στοχευμένα, μειώνεται ο κίνδυνος παρεξηγήσεων και επιτυγχάνεται πιο αποτελεσματική ανταλλαγή ιδεών. Η χρήση κατανοητής γλώσσας βοηθά τα μέλη της ομάδας να εστιάσουν στο ουσιώδες και να κατανοήσουν τα μηνύματα γρήγορα, ενώ παράλληλα δίνει τη δυνατότητα για άμεση αντίδραση ή διόρθωση όπου χρειάζεται.

Η επικοινωνία πρέπει να είναι απλή και στοχευμένη. Η χρήση σύντομων και κατανοητών μηνυμάτων διευκολύνει την κατανόηση και μειώνει τις πιθανότητες παρεξηγήσεων.

Χρησιμοποίησε λίγες λέξεις για να περιγράψεις τα κύρια σημεία, αποφεύγοντας περιττές λεπτομέρειες.



Αντί αυτό

“Νομίζω ότι βρισκόμαστε σε καλό σημείο, αλλά ίσως υπάρχουν κάποια θέματα που πρέπει να συζητήσουμε. Πάντως, νομίζω ότι θα ήταν καλό να ξαναδούμε το σχέδιο γιατί μπορεί να έχουμε μπερδέματα μετά. Τι λες να κάνουμε;”

Δοκίμασε αυτό

“Χρειάζεται να οριστικοποιήσουμε το σχέδιο πριν προχωρήσουμε. Έχεις χρόνο να το δούμε τώρα ή να προγραμματίσουμε ένα γρήγορο meeting αύριο το πρωί;”

5. Προσεκτική χρήση λεκτικών και μη λεκτικών σημάτων

Η επικοινωνία δεν αφορά μόνο τις λέξεις που χρησιμοποιούμε, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο τις εκφράζουμε. Οι χειρονομίες, ο τόνος της φωνής, οι εκφράσεις του προσώπου και η γλώσσα του σώματος επηρεάζουν άμεσα το πώς γίνεται αντιληπτό το μήνυμά μας. Ένα θετικό και ανοιχτό στυλ επικοινωνίας μπορεί να ενισχύσει τη συνεργασία, ενώ μια ακατάλληλη στάση ή ένας επιθετικός τόνος μπορεί να δημιουργήσει παρεξηγήσεις και εντάσεις.

Η επιτυχημένη επικοινωνία δεν είναι απλώς η ανταλλαγή πληροφοριών, αλλά η ικανότητα να μεταφέρουμε σκέψεις και συναισθήματα με τρόπο που προάγει τη συνεργασία και την κατανόηση.

Χρησιμοποιώντας ανοικτές ερωτήσεις, δείχνοντας πραγματικό ενδιαφέρον και αποφεύγοντας επιθετικές διατυπώσεις, μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα περιβάλλον εμπιστοσύνης. Η συμπεριληπτική γλώσσα ενισχύει το ομαδικό πνεύμα, ενώ η διαχείριση της σιωπής επιτρέπει βαθύτερη σκέψη. Το πιο σημαντικό; Να είμαστε αυθεντικοί και συνεπείς, ώστε κάθε διάλογος να γίνεται ένα βήμα προς καλύτερη συνεργασία και ουσιαστική κατανόηση.

Tip: Πήγαινε μπροστά σε ένα ολόσωμο καθρέφτη και κάνε πρόβα μία παρουσίαση.

Παρατήρησε πώς χρησιμοποιείς τη φωνή και τη γλώσσα του σώματός σου.

Κάνε μικρές βελτιώσεις μέχρι να βρεις έναν φυσικό και αποτελεσματικό τρόπο επικοινωνίας.

Αντί ερωτήσεις που ξεκινούν με «πώς» ή «τι» βοηθούν να αποκαλυφθεί η πραγματική εικόνα και να δημιουργηθεί αίσθηση εμπιστοσύνης.

Χρησιμοποίησε «πώς» ή «τι» για να ανακαλύψεις τα κίνητρα, π.χ. «Τι σε εμπνέει να δίνεις το καλύτερο σου;».

Αντί για «εσύ», προσπάθησε να χρησιμοποιείς «εμείς» ώστε να δώσεις το μήνυμα ότι είστε ομάδα και βρίσκεστε μαζί στην προσπάθεια.

Η σιωπή είναι χρυσός! Μερικές φορές οι άνθρωποι χρειάζονται χρόνο για να διατυπώσουν τις σκέψεις τους.

Τελικά, τι κάνει ένας σύγχρονος ηγέτης;

Ένας σύγχρονος ηγέτης διακρίνεται από συνδυασμό συναισθηματικής νοημοσύνης, ευελιξίας και οραματικής σκέψης. Έρευνες δείχνουν ότι η ενσυναίσθηση και η ικανότητα ενεργητικής ακρόασης συμβάλλουν στην ενίσχυση της εμπιστοσύνης και της δέσμευσης των εργαζομένων. Παράλληλα, η προσαρμοστικότητα και η ικανότητα λήψης αποφάσεων με βάση δεδομένα βοηθούν στη διαχείριση αλλαγών και κρίσεων. Οι ηγέτες του σήμερα εμπνέουν με το παράδειγμά τους, προωθούν τη συνεργασία και δημιουργούν ένα περιβάλλον όπου η καινοτομία και η προσωπική ανάπτυξη μπορούν να ευδοκιμήσουν

2,5X

Έρευνες δείχνουν ότι οι εργαζόμενοι που εμπιστεύονται την εταιρεία και την ηγεσία τους είναι έως και 2,5 φορές πιο αποδοτικοί, καθώς αισθάνονται ασφάλεια και υποστήριξη στην καθημερινότητά τους

150%

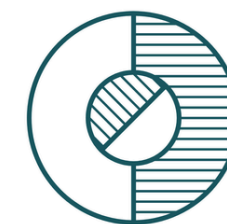
Παράλληλα, άλλες μελέτες αποδεικνύουν ότι η εμπνευσμένη ηγεσία οδηγεί σε 2 έως 3 φορές μεγαλύτερη απόδοση, δημιουργώντας ένα περιβάλλον που ενθαρρύνει την καινοτομία και την προσωπική ανάπτυξη.

Η έμπνευση απαιτεί χρόνο και συνεχή προσπάθεια. Ωστόσο, ακολουθώντας και εφαρμόζοντας με συνέπεια αυτές τις 5 επικοινωνιακές πρακτικές στις συνομιλίες σας με τους ανθρώπους είσαι στη σωστή κατεύθυνση.

Για να μάθετε περισσότερα για το πώς να οικοδομήσετε εμπιστοσύνη, να εμπνεύσετε την ομάδα σας και να αναπτύξετε τους ηγέτες του αύριο, επισκεφθείτε το Coach and Keys.

Στο **Coach and Keys**, υποστηρίζουμε επιχειρήσεις και οργανισμούς να εξελιχθούν, ενισχύοντας τις δεξιότητές τους και διαμορφώνοντας κουλτούρα επιτυχίας μέσω Business Coaching & Training για ουσιαστικά και μετρήσιμα αποτελέσματα.

Μάθετε περισσότερα: Στείλτε μας email στο info@coachandkeys.com ή επισκεφθείτε το coachandkeys.com.



**COACH
AND
KEYS**