

# ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΜΟΡΙΑΚΗΣ ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΓΕΝΕΤΙΚΗΣ

ΠΜΣ ΜΕΤΑΦΡΑΣΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΗ ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ

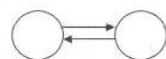
MMBG106: Ανάπτυξη ακαδημαϊκών δεξιοτήτων

Η επικοινωνία στο εργασιακό περιβάλλον

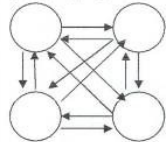
Κατερίνα Κεδράκα  
Καθηγήτρια ΔΠΘ

Αλεξανδρούπολη, 2025-26

# Η επικοινωνία

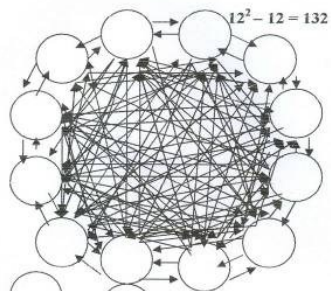
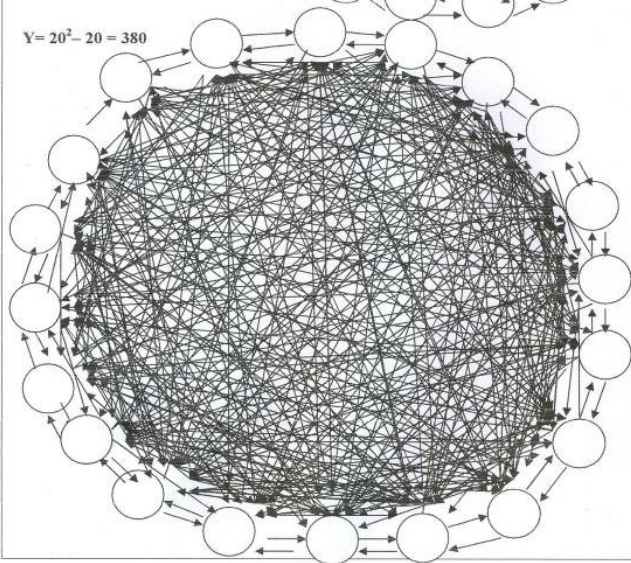


$$Y = 2^2 - 2 = 2$$



$$Y = 4^2 - 4 = 12$$

$$Y = 20^2 - 20 = 380$$

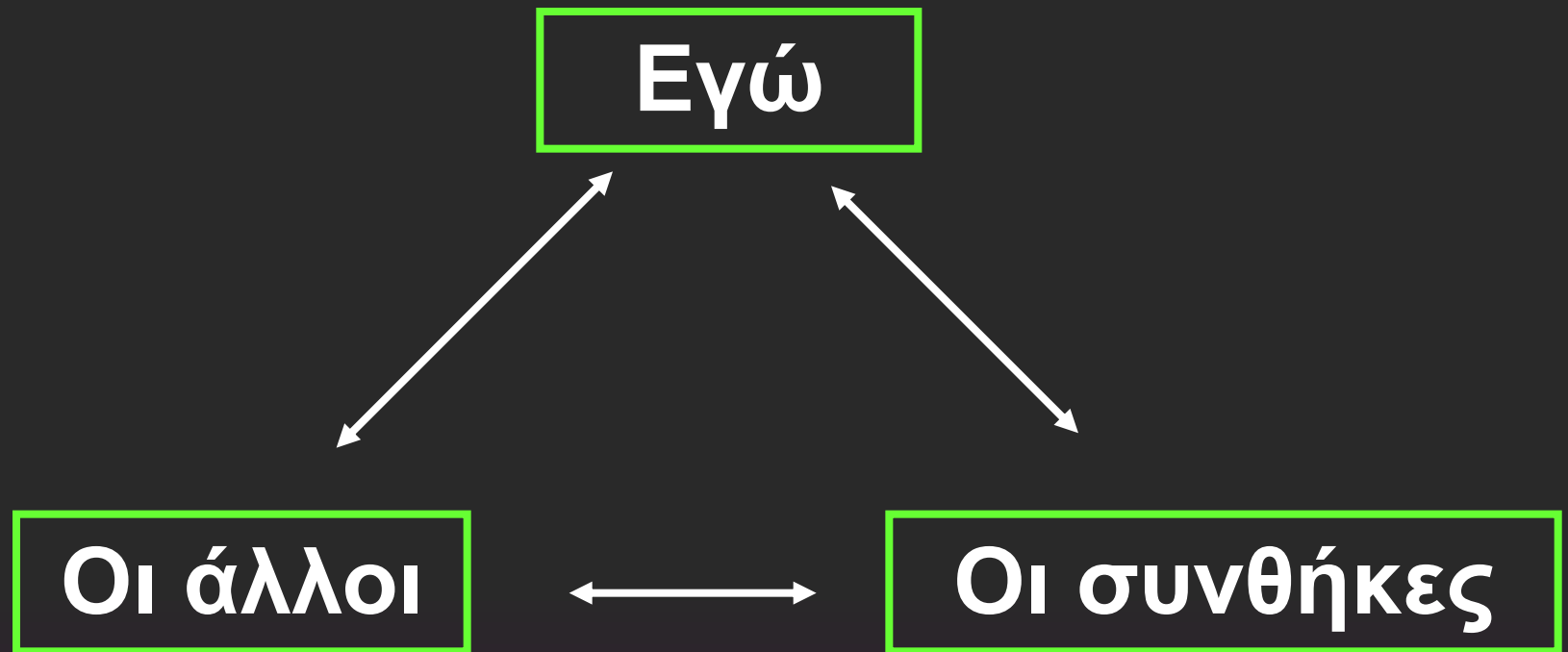


$$12^2 - 12 = 132$$

# Επικοινωνία

πομπός  δέκτης

Μήνυμα



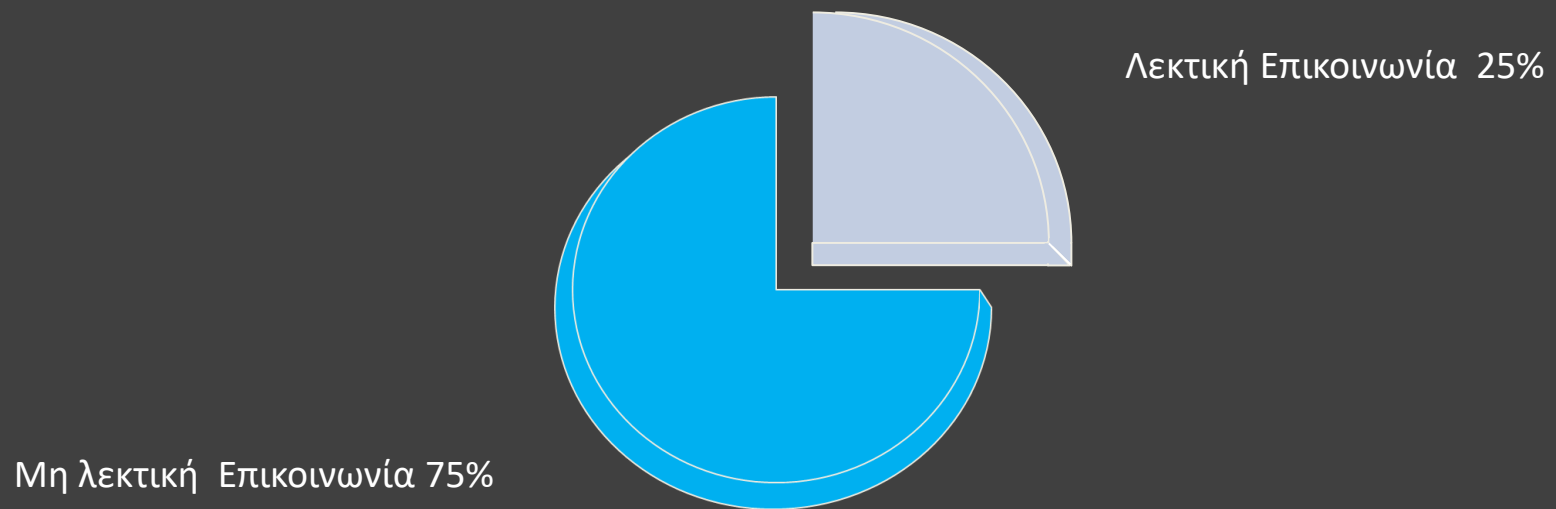
# Ως **επικοινωνία** μπορούμε να ορίσουμε τη διαδικασία μέσα από την οποία οι άνθρωποι:

- Προσπαθούν να **καταλάβουν** τις ανάγκες, τις θέσεις και τις αντιλήψεις των άλλων
- Προσπαθούν να **επηρεάσουν** τη συμπεριφορά των άλλων για να ικανοποιήσουν δικές τους ανάγκες και επιθυμίες
- **Αξιολογούν** την επίδραση που έχει η συμπεριφορά τους πάνω στους άλλους
- **Βελτιώνουν** τις διαπροσωπικές τους σχέσεις.

# Το πλαίσιο της επικοινωνίας

- Ο χώρος
- Ο χρόνος
- Η κατάσταση, οι συνθήκες, το «κλίμα»
- Το προφίλ και οι εμπειρίες των συμμετεχόντων
- Τα γεγονότα που έχουν προηγουμένως διαμειφθεί μεταξύ πομπού και δέκτη

## Μορφές Επικοινωνίας





# Λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία

- Η λεκτική επικοινωνία περιλαμβάνει το γραπτό και προφορικό λόγο. Είναι το περιεχόμενο των όσων λέμε.
- Ο τρόπος που τα λέμε, συνιστά τη μη λεκτική επικοινωνία.

# **Η επικοινωνία είναι αποτελεσματική όταν:**

**Τα μηνύματα, λεκτικά και μη, βρίσκονται σε συμφωνία με αυτό που νιώθει κανείς.**

**Ο παραλήπτης ερμηνεύει το μήνυμα του αποστολέα με τον τρόπο που το εννοούσε εκείνος.**

# Η επικοινωνία στον εργασιακό χώρο

Προσεγγίζεται σε τέσσερα επίπεδα:

ενδο-υπηρεσιακή

δι-υπηρεσιακή

με τους πολίτες

δια-προσωπική

**Οι συγκρούσεις  
διασαλεύουν την  
κινητοποίηση των  
εργαζομένων**



## ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

- Ικανότητα κατανόησης ή νοερής ταύτισης με τα συναισθήματα, τις σκέψεις ή τη νοοτροπία του άλλου
- Προσπαθούμε να καταλάβουμε και να βιώσουμε αυτό που ο άλλος καταλαβαίνει και βιώνει. Να κατανοήσουμε τις εμπειρίες του μέσα από τη δική του οπτική
- Απαιτεί την ικανότητα να «βγαίνουμε» από τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας και να εισερχόμαστε στον κόσμο του άλλου

# Βελτίωση της ικανότητας για ενσυναίσθηση

Υιοθέτηση στάσης ενδιαφέροντος και προσοχής, αντιμετώπιση του άλλου ως ανθρώπου με αξία και όχι ως αντικειμένου



Εστίαση στην κατανόηση λεκτικών και μη λεκτικών μηνυμάτων



Όχι οίκτος - ΝΑΙ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ

# Τύποι συγκρούσεων

```
graph TD; A[Τύποι συγκρούσεων] --- B[Ψευδοσύγκρουση]; A --- C[Σύγκρουση δεδομένων]; A --- D[Σύγκρουση αξιών]; A --- E[Συγκρούσεις του Εγώ];
```

Ψευδοσύγκρουση

Σύγκρουση  
δεδομένων

Σύγκρουση αξιών

Συγκρούσεις του  
Εγώ

## **ΤΕΛΙΚΑ:**

Η επικοινωνία είναι σχέση,  
αλληλεπίδραση, συμπεριφορά



Αξιολόγηση  
της  
επικοινωνίας:  
«Ελέγχουμε»  
τις παραδοχές  
μας

Ως προς το  
**ΕΓΩ**

Ως προς  
τους  
**ΑΛΛΟΥΣ**

Ως προς τις  
**ΣΥΝΘΗΚΕΣ**

*Ευχαριστώ για τη  
συνεργασία*