

ISLAND OF MAN



ACADEMY

by Nicolas Smyrnakis

Εγχειρίδιο:

4 επίπεδα διαπραγμάτευσης

Nicolas Smyrnakis

Author - Founder of IslandofMan Philosophy

BA Finance, MBA Athens University of EB

Εκδόσεις:

IslandofMan

© Νικόλας Σμυρνάκης 2019

© Για όλες τις γλώσσες σε όλο τον κόσμο: IslandofMan

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή ή ανατύπωση μέρους ή του συνόλου του βιβλίου, σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς την έγγραφη άδεια του συγγραφέα.

1^η ελληνική έκδοση: 2019

Συλλογή - Οργάνωση υλικού: Αχιλλέας Γεωργίου
(Διευθυντής IslandofMan Academy)

Συλλογή υλικού: Μαρία Θεοδοροπούλου

Τελική επιμέλεια: Νικόλας Σμυρνάκης

Βιβλιογραφία - Πηγές για την οργάνωση του υλικού:

Προσωπικές σημειώσεις Νικόλα Σμυρνάκη

Βιβλία:

«Να ευτυχίσω για να πετύχω ή να πετύχω για να ευτυχίσω;»

«Η επιτυχία κρυβόταν στο κομοδίνο μου»

«Ανάβαλε την αναβλητικότητα σου»

«Γράψε τη δική σου Ιστορία – Τετράδιο ονείρων και πραγματοποιήσεων»

Εκδόσεις IslandofMan

IslandofMan Philosophy

info@islandofman.gr

www.IslandofMan.gr

Εγώ-μήνυμα

Τα «εγώ-μηνύματα» εμπεριέχουν τη συμπεριφορά, το συναίσθημα και τη συνέπεια από τη συμπεριφορά (Gordon).

Παράδειγμα:

Το ότι δεν μου απάντησες μου δείχνει ότι ίσως δεν είσαι σίγουρη, κι αυτό με κάνει να νιώθω ανασφάλεια για τη συνεργασία μας.

Συμπεριφορά: Δε μου απάντησες

Συναίσθημα: Ανασφάλεια

Συνέπεια: Μπορεί να δυσχεράνει τη συνεργασία μας

4 επίπεδα διαπραγμάτευσης

Σχετική αναφορά στο βιβλίο: «Να ευτυχίσω για να πετύχω ή να πετύχω για να ευτυχίσω;»: σελ. 309 – 314

- 1) Ειλικρινής εξύψωση
- 2) Επικοινωνείς το κοινό όραμα
- 3) Θετική διόρθωση με αναφορά 2ου βήματος:
 - ανάληψη ευθύνης και υπόσχεση θετικής αλλαγής
 - εγώ-μήνυμα
- 4) Διάθεση να δεχτείς τα τρία προηγούμενα βήματα

Παράδειγμα 4 επιπέδων διαπραγμάτευσης σε συνδυασμό με το «εγώ-μήνυμα».

Περίπτωση του συντρόφου:

Σε αγαπώ πολύ και χαίρομαι αφάνταστα που είσαι στη ζωή μου (ειλικρινής εξύψωση).

Θέλω να είμαστε όσο πιο χαρούμενοι γίνεται όλα τα υπέροχα χρόνια που έρχονται μπροστά μας (κοινό όραμα).

Αναγνωρίζω όμως πρώτα εγώ ο ίδιος ότι έχω απομακρυνθεί από σένα αλλά και ότι είμαι οξυθυμος τελευταία (αναγνώριση ευθύνης). Να ξέρεις ότι είμαι διατεθειμένος να το αλλάξω (υπόσχεση για αλλαγή).

Ίσως φταίει αυτό (αναγνώριση ευθύνης) που δεν μου δείχνεις την τρυφερότητά σου όπως παλιά (περιγραφή συμπεριφοράς χωρίς επίκριση) και

αυτό με κάνει να αισθάνομαι ότι δεν με υπολογίζεις τόσο (αναφορά συναισθήματος). Ταυτόχρονα με στενοχωρεί γιατί φοβάμαι (αναφορά συναισθήματος) ότι μπορεί να παγιώσει μια απόσταση ανάμεσά μας (συνέπεια).

Ακριβώς γιατί θέλω να είμαστε όσο πιο χαρούμενοι γίνεται όλα τα υπέροχα χρόνια που έρχονται μπροστά μας (2η αναφορά κοινού οράματος), θα ήθελα να είσαι ακόμα πιο εκφραστικός/ή απέναντί μου (θετική διόρθωση). Να προσπαθείς ακόμα περισσότερο (θετική διόρθωση) για να βρίσκουμε κι άλλο χρόνο οι δυο μας (θετική διόρθωση).

Για να προοδεύουμε συνεχώς ως άνθρωποι και ως ζευγάρι, θέλω αυτό που έκανα μόλις εγώ να το κάνεις και εσύ με εμένα, όποτε νιώσεις ότι χρειάζεται. Είμαι εδώ για να σε ακούσω (διάθεση να δεχτείς τα τρία προηγούμενα βήματα).

Περίπτωση του εργαζόμενου:

Είσαι πάντα συνεπής, πάντα στην ώρα σου και δείχνεις όρεξη για δουλειά (ειλικρινής εξύψωση).

Νιώθω ότι έχουμε πολλά ακόμα να καταφέρουμε στο μέλλον παρέα (κοινό όραμα).

Αναγνωρίζω πρώτα εγώ ο ίδιος ότι δεν σου έχω δείξει πόσο σημαντικός είναι ο διπλός και τριπλός λογιστικός έλεγχος (αναγνώριση ευθύνης). Να ξέρεις ότι από δω και πέρα θα σε ενημερώνω καλύτερα για ό,τι θεωρώ σημαντικό για τη δουλειά μας (υπόσχεση για αλλαγή).

Ίσως φταίει αυτό (αναγνώριση ευθύνης) που προχθές έγιναν δύο λογιστικά λάθη, ένα στον λογαριασμό του Μακρίδη και ένα στου Τρούλη (περιγραφή συμπεριφοράς χωρίς επίκριση). Ένωσα ανασφάλεια (αναφορά συναισθήματος) ότι μπορεί να μας φέρουν προβλήματα στο μέλλον (συνέπεια).

Ακριβώς γιατί νιώθω ότι έχουμε πολλά ακόμα να καταφέρουμε στο μέλλον παρέα (2η αναφορά κοινού οράματος), θα ήθελα την επόμενη φορά να είσαι ακόμα πιο προσεκτικός (θετική διόρθωση) ώστε να αποφευχθούν αυτού τους είδους τα λάθη.

Για να γινόμαστε ολοένα πιο παραγωγικοί, αναμένω και εσύ, όποτε θέλεις να μου εκφράσεις κάτι που θα βοηθήσει τη δουλειά ή τη σχέση μας, να το κάνεις χωρίς δεύτερη σκέψη (διάθεση να δεχτείς τα τρία προηγούμενα βήματα).

Σε ποιες περιπτώσεις χρησιμοποιούμε τις πιο κάτω τεχνικές:

Τα 4 επίπεδα παρατήρησης βοηθούν τους ανθρώπους να δουν τις διαφορετικές πλευρές του κάθε ζητήματος και να λάβουν τις πιο σωστές αποφάσεις. Ταυτόχρονα, συχνά μέσα από τη διαδικασία αυτή, καταλήγουν να δουν το πρόβλημα που έχει προκύψει στις πραγματικές του διαστάσεις και να νιώσουν πιο ήρεμοι και έτοιμοι να διαπραγματευτούν και να το επιλύσουν.

Η αναγνώριση των 4 λαθών στις ανθρώπινες σχέσεις αποτρέπουν τους ανθρώπους από το να τα επαναλάβουν στο μέλλον.

Η αποφυγή των λαθών σε συνδυασμό με την εφαρμογή των εργαλείων «εγώ-μήνυμα», «ενεργητική ακρόαση» και «4 επίπεδα διαπραγμάτευσης» βελτιώνει εντυπωσιακά τις δεξιότητες επικοινωνίας των ανθρώπων και ως εκ τούτου την ποιότητα των σχέσεων που δημιουργούν.



Ο [Νικόλας Σμυρνάκης](#) είναι συγγραφέας, δημιουργός της φιλοσοφίας [Ανθρώπου στο Νησί](#) (IslandofMan Philosophy), ιδρυτής του [IslandofMan Academy](#). Σπούδασε στο Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΑΣΟΕΕ) και είναι κάτοχος τίτλου MBA (International MBA – ΑΣΟΕΕ). Για σειρά ετών δίδασκε το μάθημα «Στρατηγική και Καινοτομία» σε κολλέγιο.

Έργα του κυκλοφορούν ελεύθερα στο διαδίκτυο. Έχει διακριθεί σε λογοτεχνικούς διαγωνισμούς και έχει λάβει δύο βραβεία διαδικτύου (e-awards). Έχει υπάρξει ομιλητής στο TEDx και με τα σεμινάρια του στην Ελλάδα και στο εξωτερικό έχει απευθυνθεί σε χιλιάδες ανθρώπους. Τον εμπιστεύονται μεγάλοι ιδιωτικοί και δημόσιοι οργανισμοί.

Τα βιβλία του [Η επιτυχία κρυβόταν στο κομοδίνο μου](#) και [Να ευτυχίσω για να πετύχω ή να πετύχω για να ευτυχίσω;](#) (εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ) ήταν υποψήφια για τα βραβεία αναγνωστών το 2017 και το 2019 αντίστοιχα. Τόσο αυτά όσο και το βιβλίο-ημερολόγιο [Γράψε τη δική σου Ιστορία](#) έγιναν γρήγορα από τα ευπώλητα της κατηγορίας τους. Το τελευταίο του έργο έχει τίτλο [Η ΑΛΗΘΕΙΑ](#) και προσκαλεί τον αναγνώστη σε ένα συναρπαστικό ταξίδι στις 8 Ανθρώπινες Ανάγκες.

[Τυρίνος, ο κλέφτης φόβων](#) είναι το πρώτο παραμύθι του που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ σε εικονογράφηση της Ναταλίας Καπατσούλια. Πρόσφατα ίδρυσε την [IslandofMan Children Academy](#) με απώτερο στόχο τα παιδιά να έρθουν σε επαφή με έννοιες που αν τις είχαμε διδαχθεί στο σχολείο, θα μπορούσαν να αποτελέσουν το θεμέλιο για μια καλύτερη ζωή κι έναν πιο όμορφο κόσμο.

Όραμά του είναι να βοηθήσει ανθρώπους σε όλο τον κόσμο να βρουν τον σκοπό τους και να τους εξοπλίσει με τα μέσα που είναι απαραίτητα για να τον πραγματοποιήσουν.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το www.IslandofMan.gr

Βιβλία του Νικόλα Σμυρνάκη

Η ΑΛΗΘΕΙΑ

Ένα συναρπαστικό ταξίδι στις 8 Ανθρώπινες Ανάγκες



Γράψε τη δική σου Ιστορία

Τετράδιο ονείρων και πραγματοποιήσεων



Η επιτυχία κρυβόταν
στο κομοδίνο μου



Να ευτυχίσω για να πετύχω ή
να πετύχω για να ευτυχίσω;



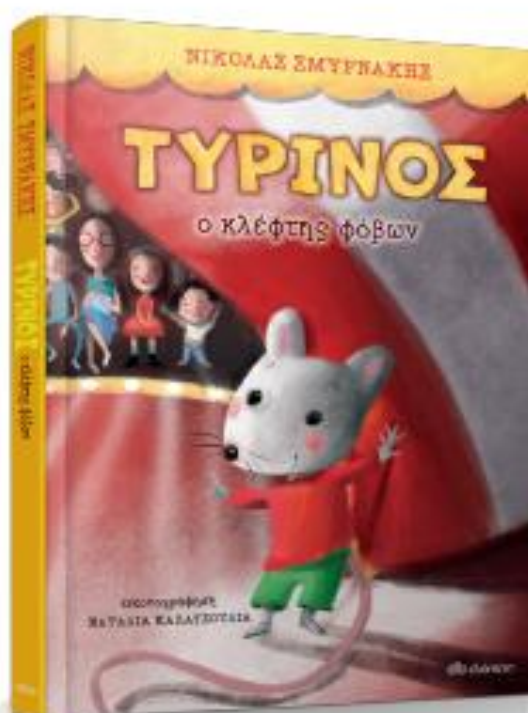
Ανακαλύψτε τα

ΤΥΡΙΝΟΣ

ο κλέφτης φόβων

★ Περιέχει **QR code** που οδηγεί στην **αφήγηση** από τον συγγραφέα.

★ Συνοδεύεται από **εκπαιδευτικό πρόγραμμα**.



*Ο Τυρίνος μέσα από τις απίστευτες περιπέτειές του
μας δείχνει ότι, αν και οι φόβοι μας μοιάζουν τρομακτικοί,
μπορούμε να τους μετατρέψουμε σε κινητήρια δύναμη
ή ακόμα και σε... πολύτιμους συμμάχους!*

Ανακαλύψτε το