

Στάσεις

1-ποτέ, 2-σπάνια, 3-μερικές φορές, 4-συχνά, 5-πάντα	1	2	3	4	5
1 Σεβασμός					
Σέβομαι το συνάνθρωπό μου ως ισότιμο άνθρωπο.					
Αφήνω χώρο στους άλλους να εκφραστούν ενώ ακούω προσεκτικά και ανταποκρίνομαι στα επιχειρήματά τους.					
Αποφεύγω να κρίνω με βάση την πρώτη εντύπωση.					
2 Ανοχή της αμφιβολίας					
Έχω τη διάθεση να παραμερίσω τις αξίες και τα πρότυπά μου προσωρινά.					
Αντιμετωπίζω το άγνωστο ή το μη οικείο με υπομονή.					
Αντιδρώ θετικά χωρίς να θεωρώ ότι γνωρίζω με βεβαιότητα τα συναισθήματα και τις σκέψεις του άλλου.					
Αντιλαμβάνομαι ότι οι σκέψεις μου και οι πράξεις μου είναι επηρεασμένες από ένα σύστημα αξιών και προτύπων.					
3 Ευρύτητα του νου και περιέργεια					
Αντιμετωπίζω ανθρώπους και πράγματα με φιλικό ενδιαφέρον (προσαρμογή από Bertrand Russell).					
Αξιοποιώ τις ευκαιρίες που προκύπτουν για να γνωρίσω νέους ανθρώπους.					
Ρωτώ τους άλλους ανθρώπους για τις απόψεις και τις πράξεις τους.					
4 Ενσυναίσθηση					
Είμαι πρόθυμος/η να δώσω προσοχή στα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων.					
Δείχνω ότι είμαι σε θέση να μοιραστώ τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων.					
5 Αυτογνωσία					
Είμαι σε θέση να περιγράψω τα δυνατά και αδύνατα σημεία μου με άνεση.					
Παραδέχομαι το γεγονός ότι μπορεί να κάνω λάθη.					
Αναλαμβάνω την ευθύνη για τα λάθη μου.					
Ζητώ τη βοήθεια των άλλων όταν τη χρειάζομαι.					
Προσαρμόζω τη συμπεριφορά μου όταν αισθάνομαι ότι αυτό βοηθά.					
6 Αυτοπεποίθηση και προκλήσεις					
Δε φοβάμαι να διαφωνήσω με τους άλλους και το δείχνω.					
Προτείνω εναλλακτικούς τρόπους να βλέπει και να κάνει κανείς τα πράγματα.					
Δείχνω ότι είμαι σε θέση ν' αποδέχομαι τις προκλήσεις.					

Δεξιότητες

1-ποτέ, 2-σπάνια, 3-μερικές φορές, 4-συχνά, 5-πάντα	1	2	3	4	5
1 Αλληλεπίδραση					
Ακούω προσεκτικά τους άλλους.					
Επιβεβαιώνω ότι αυτό που εννοώ (με το μήνυμά μου) έγινε κατανοητό					
Ευθαρρύνω τους ανθρώπους να εκφράζουν τις ανάγκες και τις γνώμες τους.					
Αντιδρώ υποστηρικτικά στα αισθήματα που αντιλαμβάνομαι γύρω μου.					
Διερευνώ και διευκρινίζω τις ανάγκες και τις προσδοκίες που ενδεχομένως να έχω κοινές με τους άλλους.					
2 Πολλαπλές προοπτικές					
Αναζητώ πληροφορίες από διάφορες πηγές.					
Εξηγώ τις σκέψεις και τις πράξεις μου συνυπολογίζοντας εξωτερικές οπτικές γωνίες.					
Εκφράζω την άποψή μου τόσο για τις αντικρουόμενες θέσεις όσο και γι' αυτές που με συμπληρώνουν.					
Χρησιμοποιώ τη φαντασία μου, για να οραματιστώ κάτι από διαφορετικές πλευρές.					

ποτέ 1-4 5-πάντα

1-ποτέ, 2-σπάνια, 3-μερικές φορές, 4-συχνά, 5-πάντα	1	2	3	4	5
3 Κριτική σκέψη					
Αξιοποιώ όλες τις διαθέσιμες πληροφορίες καθώς και την ικανότητά μου να αναλύω, ώστε να επιβεβαιώσω τις ερμηνείες που κάνω.					
Ερευνώ τις ερμηνείες που δίνουν οι άλλοι ακόμη και άνθρωποι με κύρος ή πηγές με ισχύ.					
Προτείνω διαφορετικούς τρόπους ερμηνείας των ιδεών και των πράξεων των άλλων ανθρώπων.					
Χρησιμοποιώ ξεκάθαρα επιχειρήματα για να εξηγήσω τις σκέψεις και τις επιλογές μου.					
4 Επίλυση προβλημάτων και συνεργασία					
Αναγνωρίζω προβλήματα και θέματα που χρειάζονται επίλυση.					
Προτείνω εναλλακτικές λύσεις στα προβλήματα.					
Αναλαμβάνω πρωτοβουλία δράσης για την επίλυση των προβλημάτων.					
Υποστηρίζω τις απόπειρες των άλλων ανθρώπων για επίλυση των προβλημάτων.					
Αναζητώ ενεργά μία λύση μαζί με αυτόν που τον αφορά.					
Προσπαθώ να κάνω τους άλλους στην ομάδα να αισθάνονται άνετα, όταν αντιμετωπίζουμε κάποιο πρόβλημα.					
5 Ικανότητα για εξέλιξη.					
Εξερευνώ νέα πράγματα και καταστάσεις.					
Αναστοχάζομαι και αναλύω τα κίνητρα, τις ανάγκες και τους στόχους μου.					
Αλλάζω τους τρόπους που έχω να κάνω τα πράγματα υπό το φως μιας νέας κατανόησης.					

Γνώση

1-ποτέ, 2-σπάνια, 3-μερικές φορές, 4-συχνά, 5-πάντα	1	2	3	4	5
1 Γνώση σχετικά με την αλληλεπίδραση.					
Λαμβάνω υπόψη μου τόσο τα λεκτικά όσο και τα μη λεκτικά μηνύματα.					
Έχω επίγνωση ότι οι λέξεις και η γλώσσα του σώματος μπορούν να έχουν διαφορετική σημασία σε διαφορετικά περιβάλλοντα.					
Εξηγώ τι εννοώ ώστε να αποφεύγω τις παρεξηγήσεις.					
Λαμβάνω σοβαρά υπόψη μου την επίδραση που έχουν οι σχέσεις ισχύος στην επικοινωνία.					
Δείχνω ότι κατανοώ ότι οι διάφορες μορφές αλληλεπίδρασης έχουν διαφορετικούς στόχους και κανόνες.					
2 Γνώση των κοινωνικών πρακτικών.					
Έχω επίγνωση ότι οι άλλοι άνθρωποι μπορεί να σκέπτονται, να συμπεριφέρονται και να αισθάνονται διαφορετικά.					
Διερευνώ ενεργητικά τις αιτίες πίσω από τις διάφορες πρακτικές και αντιδράσεις.					
3 Γνώση σχετικά με το ρόλο των κοινωνικών και πολιτικών παραγόντων (ατομικών ή θεσμικών)					
Αναγνωρίζω τις κοινωνικές και πολιτικές προεκτάσεις της πολυμορφίας.					
Στρέφομαι στους αρμόδιους κοινωνικούς, πολιτιστικούς και πολιτικούς παράγοντες όταν χρειάζομαι πληροφορίες ή υποστήριξη.					
Αναλαμβάνω δράση με την κατάλληλη ομάδα, κοινωνικών ή πολιτικών συμμετεχόντων-εμπλεκόμενων, όταν προκύπτει ένα πρόβλημα.					
4 Γνώση των απόψεων για τον κόσμο και τα συστήματα αξιών.					
Αναγνωρίζω ότι τα πνευματικά και υπαρξιακά ερωτήματα κατέχουν σημαντική θέση στη ζωή των ανθρώπων.					
Όταν αλληλεπιδρώ με τους άλλους ανθρώπους αναγνωρίζω τις διαφορές για τις απόψεις περί κόσμου και τα συστήματα αξιών.					
Μαθαίνω για τα συστήματα αξιών των άλλων και τους τρόπους τους να βλέπουν τον κόσμο εξερευνώντας τα ενεργητικά.					
Αντιλαμβάνομαι το γεγονός ότι οι απόψεις των ανθρώπων για τον κόσμο και οι πεποιθήσεις τους δεν είναι στατικές.					
Αναγνωρίζω ότι οι απόψεις για τον κόσμο και τα συστήματα αξιών επηρεάζουν αλλά δεν καθορίζουν την ταυτότητα ενός ατόμου ή μιας ομάδας.					

Και τώρα; Πού βρίσκομαι; Σε ποια κατεύθυνση να πάω;