



GARNITUR KONTRA GARSONKA

Czyli jak zbudować dobre relacje w pracy



Joanna Sajko - Stańczyk psycholog, coach, trener
tel. +48 531 810 531 info@saycoach.pl joanna.sajko@saycoach.pl www.saycoach.pl



„Żadne przepisy prawne nie są w stanie zmusić mężczyzn i kobiet do tego, by darzyli się nawzajem większym szacunkiem i zaufaniem”

„Poprawiwszy komunikację z innymi ludźmi zaczynamy być darzeni szacunkiem, na który zasługujemy oraz zaufaniem, które przyczynia się do zwiększenia naszych sukcesów”



John Gray

DRUGA PŁEĆ

co lubię
co mi przeszkadza



STEREOTYPY PŁCI



RÓWNOŚĆ PŁCI

„Równość płci nie odnosi się do zrównania kobiet i mężczyzn w cechach wywodzących się z biologii, ale do tworzenia sytuacji, w której różnice wynikające z płci kulturowej (gender) nie będą tworzyć sytuacji nierówności, gorszego traktowania, wykluczenia z określonej sfery życia kobiet lub mężczyzn.”



Joanna Sajko - Stańczyk psycholog, coach, trener

tel. +48 531 810 531 info@saycoach.pl joanna.sajko@saycoach.pl www.saycoach.pl

RÓŻNICE W PRAKTYCE



Mars vs. Wenus

Narzekania kobiet

☞ Mam tyle do zrobienia, a on w ogóle się o to nie troszczy, wydaje się, że nawet nie chciałby mi w tym pomóc

☞ Obydwoje pracujemy nad tym projektem, dlaczego tylko ja mam pamiętać o wszystkich terminach i telefonach ?

Narzekania mężczyzn

☞ Kiedy oferuję jej moją pomoc i radę, ona zawsze się złości, po co w takim razie mam to robić?

☞ Ona zawsze znajduje nowe powody do narzekań



Joanna Sajko - Stańczyk psycholog, coach, trener

tel. +48 531 810 531 info@saycoach.pl joanna.sajko@saycoach.pl www.saycoach.pl

Mars vs. Wenus

Narzekania kobiet

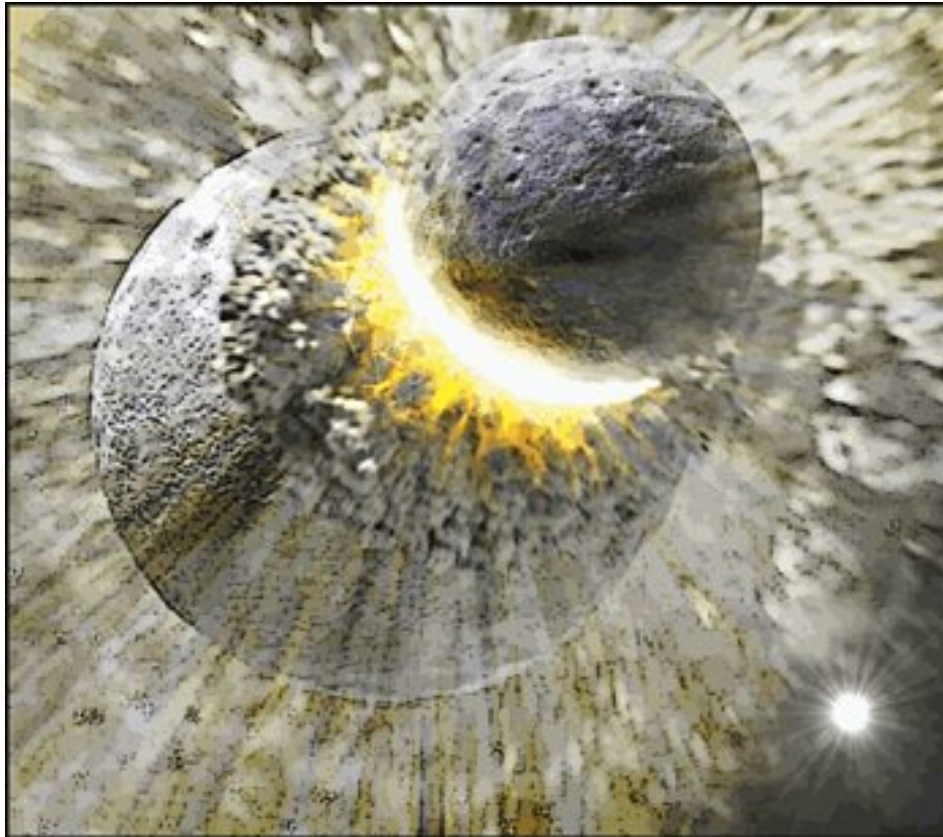
- ✎ On nigdy nie słucha tego co ja mam do powiedzenia, z nim się nie da porozmawiać, przynajmniej ja nie mogę.
- ✎ Nie mogę wprost uwierzyć, że ktoś mógł potraktować mnie w ten sposób, nie miał szacunku dla mnie, ani dla moich potrzeb

Narzekania mężczyzn

- ✎ Ona chce żeby wszystko zostało zrobione natychmiast, czy nie może się po prostu rozluźnić
- ✎ Nie rozumiem po co ona tyle mówi, zamiast po prostu zabrać się do roboty



STRES



Joanna Sajko - Stańczyk psycholog, coach, trener
tel. +48 531 810 531 info@saycoach.pl joanna.sajko@saycoach.pl www.saycoach.pl





Joanna Sajko - Stańczyk psycholog, coach, trener
tel. +48 531 810 531 info@saycoach.pl joanna.sajko@saycoach.pl www.saycoach.pl

TESTOSTERON

A large mammoth with long, curved tusks is on the left side of the frame. In the background, a woman with long hair, wearing a simple loincloth, is running away from the mammoth across a grassy, hilly landscape under a clear sky. The scene is set in a prehistoric environment with mountains in the distance.

- Wyznaczony cel
- Rozwiązywanie problemu
- Branie odpowiedzialności
- Ryzyko/niebezpieczeństwo
- Rywalizacja
- Dominacja
- Władza
- Sukces
- Wyniki
- Skuteczność

OKSYTOCYNĄ

- Dzielenie się
- Porozumiewanie się
- Bezpieczeństwo
- Zaufanie
- Praca zespołowa
- Troszczenie się o kogoś
- Wspólna odpowiedzialność
- Uczucie
- Wsparcie
- Rutyna, rytm, regularność
- Wspólny wysiłek

WALCZ LUB UCIEKAJ



TROSZCZ SIĘ I OPIEKUJ



INNE REAKCJE NA STRES

- U mężczyzn stres powoduje wzrost dopływu krwi do lewej półkuli, powodując reakcje **„ucieczki” lub „walki”**
- U kobiet stres aktywuje prawą półkulę i układ limbiczny, odpowiedzialny za odczuwanie emocji, reakcja **„zaopiekuj się i zaprzyjaźnij”**



POTRZEBY MĘŻCZYŹN

- **Zaufanie** – wiara w dobre intencje
- **Akceptacja** - pewność, że dokona zmian bez ulepszeń
- **Docenianie** poprzednich wysiłków
- **Podziwianie** za to co robi dla nas i dla firmy
- **Aprobata** - szukanie dobrych stron, okazywanie zadowolenia
- **Zachęta** – okazywanie zadowolenia z tego co robi, zachęcanie aby nadal taki był



Odbuduj testosteron

Mężczyzna łatwiej może zerwać łączność logicznej lewej półkuli ze skupiającą się na fantazjach prawą, pozwalając się tej pierwszej zregenerować



Joanna Sajko - Stańczyk psycholog, coach, trener

tel. +48 531 810 531 info@saycoach.pl joanna.sajko@saycoach.pl www.saycoach.pl

POTRZEBY KOBIET

- **TROSKA** –zainteresowanie, otaczanie opieką
- **ZROZUMIENIE** – wysłuchanie, wczucie się, współodczuwanie, rozumienie
- **SZACUNEK** – gdy mężczyzna uznaje wagę jej spraw, liczy się z jej uczuciami i opiniami, uwzględnia jej potrzeby i życzenia.
- **WŁĄCZANIE** – okazywanie, że kobieta jest ważniejsza, od pracy, kolegów i wszystkiego innego, tak aby czuła się wyjątkowa
- **UZNANIE** – przyznawanie prawa by czuła to co czuje, uznawanie uczuć
- **DODAWANIE OTUCHY** – zapewnianie jej o wsparciu, okazywanie słów i gestów dodających otuchy



Odbuduj oksytocynę



Test na Płeć Mózgu



Joanna Sajko - Stańczyk psycholog, coach, trener
tel. +48 531 810 531 info@saycoach.pl joanna.sajko@saycoach.pl www.saycoach.pl



NUMERACY HAND

Pupils with long ring fingers and short index fingers are more likely to excel in numeracy.



LITERACY HAND

Pupils with short ring fingers and long index fingers are better at literacy.

Uczniowie mający palec wskazujący dłuższy niż palec serdeczny - lepsze pisanie i czytanie.

Uczniowie mający palec serdeczny dłuższy niż palec wskazujący - lepsze liczenie.

SZACUNEK



*Nie obchodzi mnie ile wiesz, dopóki nie będę wiedział, ile ja Ciebie obchodzę.
S.R Covey*



Dziękuję za uwagę!
Joanna Sajko-Stawczyk

Podręczny tłumacz
z marsjańskiego na wenusjański
i z powrotem!

