

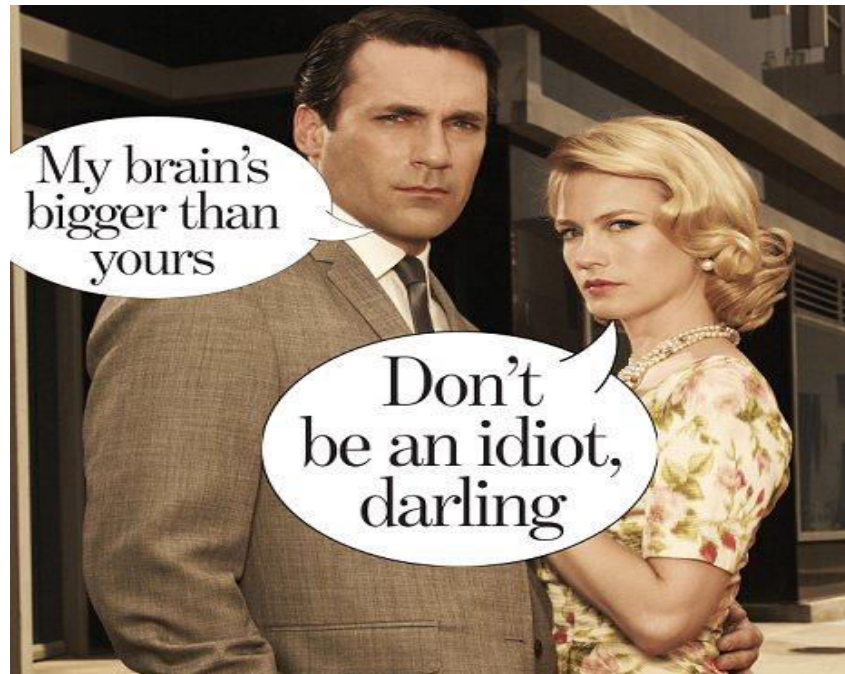
# Despre diferentele de comunicare dintre genuri



Micu Alexandra  
Psiholog

## Avertisement!

Scopul acestui seminar este de a intelege diferentele dintre genuri.  
Nu promoveaza nici genul masculin, nici genul feminin!



## Comunicam! Aplicatie practica!





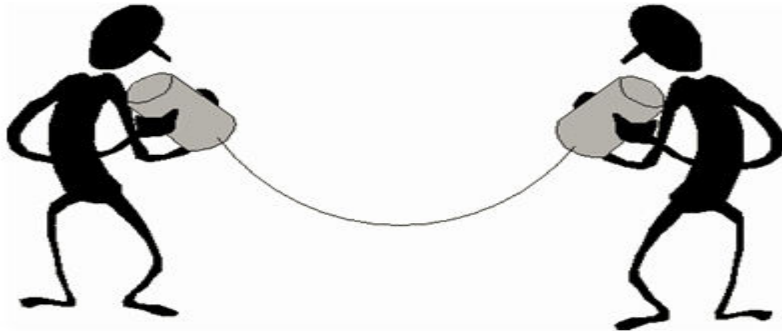
## De unde începe totul? De la comunicare.

”Singura și cea mai mare problemă cu comunicarea este iluzia că a avut loc.”

George Bernard Shaw

”Comunicarea eficientă este 20% conținut și 80% atitudine”

Jim Rohn





## Prima lege: Cunoaște-te pe tine însuși! Cele patru dimensiuni ale inteligenței emoționale

<b>Autocunoașterea</b> <b>Autocunoașterea</b> <b>emoțională</b> <b>Autoevaluarea corectă</b> <b>Încrederea în sine</b>	<b>Conștiența socială</b> <b>Empatia</b> <b>Solicitudinea</b> <b>Conștiinta</b> <b>organizațională</b>
<b>Stăpânirea de sine</b> Autocontrol emoțional Transparența Ambiție Adaptabilitate Optimism	<b>Gestionarea relațiilor</b> Conducerea inspirată Gestionarea conflictelor Influențarea Formarea altora Spiritul de echipă

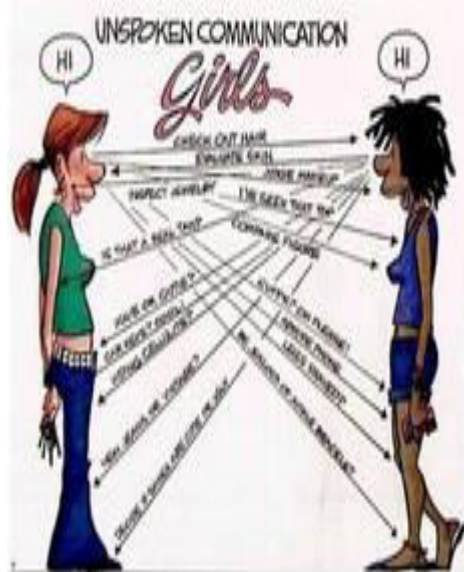


Pasiuni feminine

1...

2...

Femeie de cariera

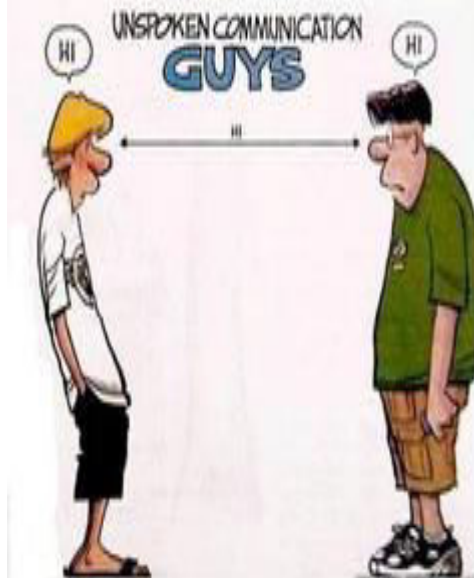


Pasiuni masculine

1...

2...

Barbat de cariera





## Erau odata doua lumi diferite...

### Viata pe Venus

Pe Venus se apreciaza eficienta si reusitele personale, dar sunt importante si alte valori precum increderea, comunicarea si sustinerea reciproca.



### Viata pe Marte

Pe Marte se apreciaza puterea, competenta, eficienta, actiunea, rezultatele si implinirea profesionala. Modestia nu e intotdeauna o calitate pe Marte.



## Dar ei au ales o lume noua

MARTE

PAMANT

VENUS







## Viata pe Pamant

### La inceput(uri):

- ▶ Barbatii aduceau hrana
- ▶ Femeile aveau grija de copii

Totul era minunat si fiecare facea ceea ce stia cel mai bine.

### Doar 50,000 de ani mai tarziu:

- ▶ Femeile au vrut sa mearga la serviciu
- ▶ Barbatii au vrut sa aiba si ei grija de copii

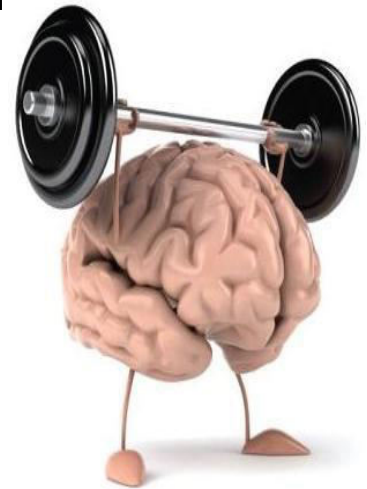
**Atunci au aparut problemele!!!!**



# Ce s-a intamplat? Problema era la cap... 😊

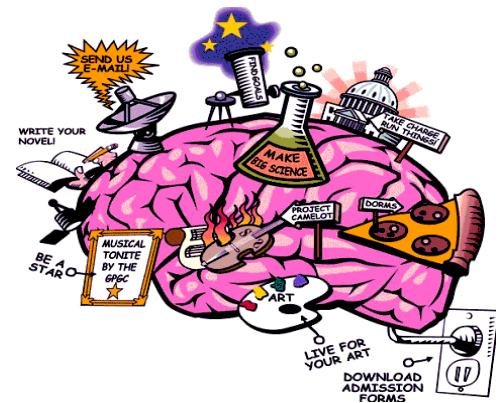
## CREIERUL MASCULIN

- ▶ Face cate un singur lucru pe rand; este specializat si compartimentat
- ▶ Este foarte priceput la coordonarea vizualo-spatiala
- ▶ Are zone pentru emotie si ratiune delimitate clar, dar nu si pentru vorbire
- ▶ Comunica mai ales “facts & data” si “trateaza” cate un subiect pe rand.



## CREIERUL FEMININ

- ▶ Se pricepe la multitasking
- ▶ Nu prea are habar de coordonarea vizualo-spatiala
- ▶ Nu are zone pt. emotie si ratiune clar delimitate, dar are pentru vorbire.
- ▶ Comunica mai ales trairi, “jongland” cu mai multe subiecte in acelasi timp





## Dar comunicarea?



### COMUNICAREA MASCULINA

- ▶ Un barbat abia dacă scoate între 2.000 și 4.000 de cuvinte și între 1.000 și 2.000 de sunete vocale pe zi.
- ▶ Tot el abia dacă face între 2.000 și 3.000 de semne specifice limbajului trupului.
- ▶ Media zilnică este de aproximativ 7.000 de „semnale” — aproximativ o treime față de o femeie.



### COMUNICAREA FEMININA

- ▶ O femeie rosteste în medie 6.000-8.000 de cuvinte pe zi.
- ▶ Folosește încă 2.000-3.000 de sunete pentru a comunica și între 8.000 și 10.000 de gesturi, expresii ale feței, sau alte modalități de exprimare a limbajului trupului.
- ▶ Asta, în medie, înseamnă zilnic peste 20.000 de „semnale”, care formează mesajul său



## De ce difera comunicarea?

- ▶ La 6-8 săptămîni după concepere, fătul se poate dezvolta fie ca băiat, fie ca fată din punct de vedere al organelor genitale.

**Fata**

sau

**Baiat**

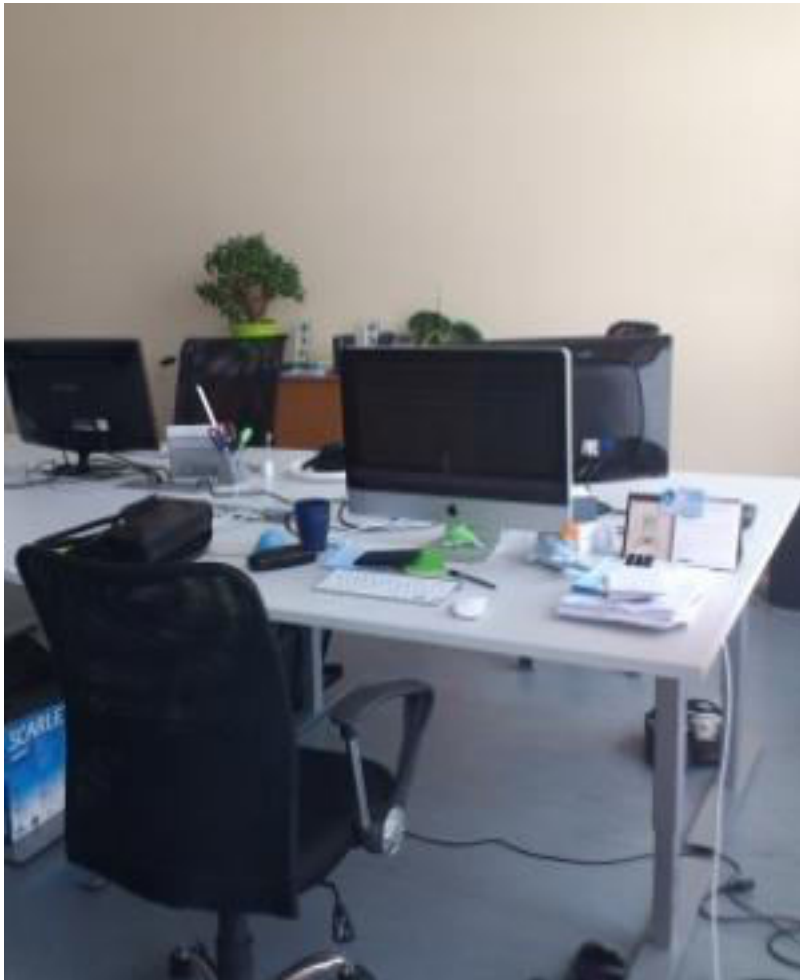
- ▶ Savantul german dr. Gunther Dorner a aratat ca:

**a) XX + 4 unitati de testosteron (ng/mL) => XY cu pattern de comunicare masculin**

**b) XX + 3 unitati de testosteron (ng/mL) => XY cu pattern de comunicare feminin**

## Marte si Venus la serviciu

**Biroul LUI – Eficienta si claritate**



**Biroul EI – Emotie si complexitate**





## Marte si Venus la serviciu

*Desi diferentele de comunicare dintre noi nu sunt atat de evidente, in plan profesional (dar nu numai) ele pot duce la intelegeri gresite.*

- ▶ La birou, in functie de situatie, **modul in care ne structuram comunicarea ne poate asigura succesul** (de ex. in delegare, coaching, feedback).
  
- ▶ **Daca intelegem modurile diferite de comunicare ale barbatilor si femeilor**, vom putea face acele mici schimbari de care este nevoie pentru a castiga increderea si sustinerea colegilor si ne vom putea mari versatilitatea.



# Doua limbaje diferite

## Comunicarea eficienta vs comunicarea afectiva

1. Sustinerea unui punct de vedere. Barbatii se folosesc cuvinte in primul rand pentru expunerea demonstratiei.
2. Acordarea sau nevoia de sustinere morala. Cand isi impartasesc verbal sentimentele, femeile nu asteapta neaparat un raspuns. Ele vor doar sa fie ascultate cu empatie.
3. Eliberarea tensiunii, a stresului. Daca vorbeste intruna despre ceea ce are de facut, femeia nu face decat sa diminueze stresul de la locul de munca.
4. Stimularea gandirii si a memoriei. Barbatii stiu ce vor spune inainte sa inceapa sa vorbeasca, in timp ce femeile gandesc pe masura ce vorbesc si deci "gasesc" pe parcursul discutiei concluziile la care vor ajunge.



# Comunicarea si rezistenta la stres

**Capacitatea de rezistenta la stres determina modul in care comunicam.**

- ▶ Cand sunt foarte stresati, barbatii se concentreaza foarte mult, iar daca trebuie sa-si indrepte atentia catre altceva, tind sa mormaie in loc sa vorbeasca. Asta nu inseamna ca nu vor sa ajute!
- ▶ In schimb, femeile vorbesc si mai mult 😊 cand se simt coplesite. De ce femeile simt nevoia să vorbească?

Creierul bărbaților este foarte compartimentat și are capacitatea de a distinge și înmagazina informații. La sfârșitul unei zile pline de tot soiul de probleme, creierul bărbatului le poate „îndosaria”.

Creierul femeii nu înmagazinează astfel informațiile, problemele revenindu-le permanent în minte.





## Ce spunem de fapt?

*Felul in care spunem lucruri este chiar mai important decat ceea ce spunem in continut. Modul de formulare conteaza cel mai mult.*

*In practica..*

*Cand BARBATUL e suparat si intreaba*

*Ea poate intelege...*

*Cum poate el sa imbunatateasca exprimarea*

*Ce ai de gand sa faci in acest caz?*

*Esti iresponsabila*

*Poti sa imi explici cum rezolvi*

*Nu ai terminat inca?*

*Nu esti eficienta*

*Pot sa te ajut sa termini asta?*

*Ce intelegi prin?*

*Nu esti coerenta*

*Poti sa reformulezi, te rog. Nu am inteles.*

*Ce e in capul tau?*

*Nu gandesti clar*

*Ajuta-ma sa inteleg, te rog, rationamentul tau.*



## Barbatii ofera solutii – Femeile ofera pareri

Reprosul care i se aduce cel mai des unui barbat este ca nu asculta si apoi se transforma in Domnul Repara-Tot si ofera soluti, fara sa stie toate datele problemei.

- ▶ *Daca ofera solutii rapide el crede ca face o impresie buna.*
- ▶ *Asa cum barbatii ofera solutii cand nu este cazul, tot asa femeile fac sugestii fara a le fi cerute.*
- ▶ *Daca oferi unui barbat sfaturi pe care nu le-a solicitat, iti va atrage atentia ca il faci sa para incapabil fata de ceilalti.*

**Barbatii ofera solutii. → Femeile au nevoie sa fie intelese.**

**Femeile ofera pareri. → Barbatii au nevoie sa fie apreciati.**



# Comunicarea la locul de munca

## Sfaturi pentru EL ...

1. Cand ajungi la birou salut-o inainte sa o intrebi ceva legat de serviciu.
2. Intreab-o ceva despre viata personala.
3. Foloseste-i numele cand i te adresezi.
4. Daca face o treaba buna, nu uita sa o felicitati
5. Foloseste intrebari deschise.
6. Cand o femeie vorbeste incearca sa nu te uiti la ceas.
7. Fii elegant si politicos in exprimare atunci cand ii ceri ceva.
8. Arata-i o poza despre viata ta personala (de ex. din concediu).
9. Foloseste superlative pentru a o lauda (Esti cea mai zambitoare azi!)
- 10 . Fa-i o surpriza! Femeile apreciaza micile dovezi de sustinere.

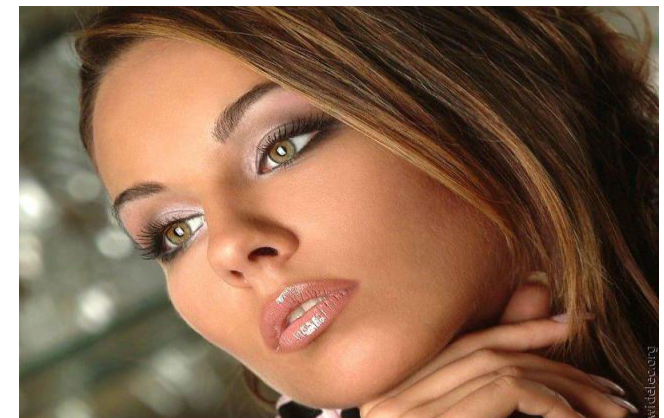




# Comunicarea la locul de munca

## Sfaturi pentru EA ...

1. Treci repede la subiect cand ai ceva de spus.
2. Nu lua lucrurile personal in timpul unui conflict.
3. Atunci cand uita sa faca ceva spune-i incurajator ca inca mai poate recupera.
4. Lauda-l atunci cand reuseste ceva deosebit.
5. Fii optimista in ce priveste succesul proiectelor lui.
6. Nu intreba un barbat ce simte, ci mai degraba intreaba-l la ce se gandeste.
7. Daca ii lasi mesaje scrise numeroteaza ideile si scrie citet.
8. Anunta-l dinainte cat va dura intalnirea cu tine.
9. Nu-l lasa sa simta ca nu ai inca un raspuns la o problema.
10. Fii mandra de reusitele tale. El te va aprecia si mai mult!





## Sa ne amintim diferentele dintre noi

- ▶ Simpla constientizare a diferentelor de comunicare va limpezi relatiile dintre noi si ne va ajuta sa intelegem comportamentul colegilor nostri.
- ▶ Astfel, se vor evita judecatile pripite si vom crea o atmosfera de respect si incredere in echipa.
- ▶ Desi multe dintre ideile din aceasta prezentarea sunt logice, ele sunt atat de evidente incat uneori uitam sa le punem in aplicare.



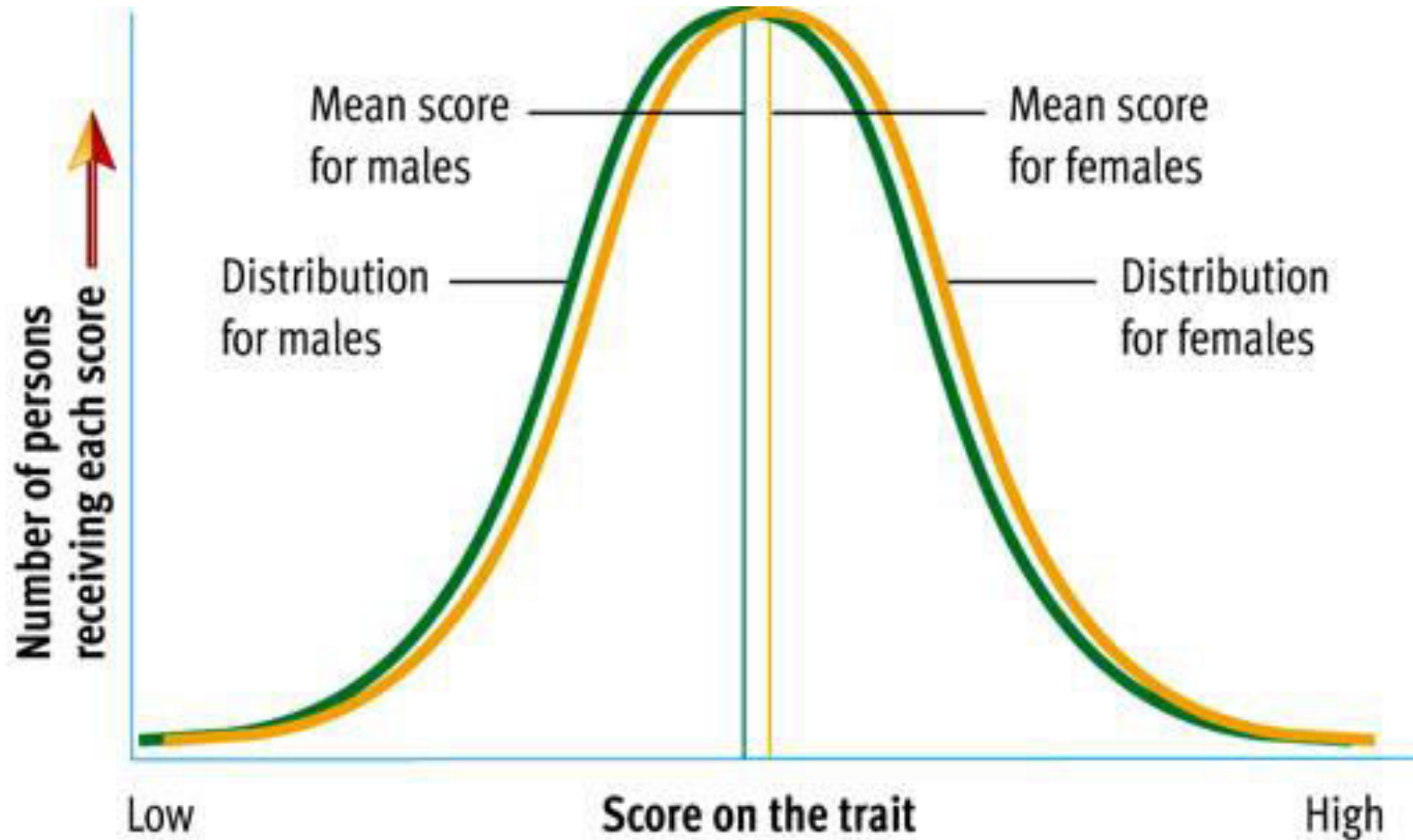
**Center for Career Development** by LINKgroup

## Are Men & Women Equal



## In Nonverbal Communication?

[www.NonverbalPhD.com](http://www.NonverbalPhD.com)



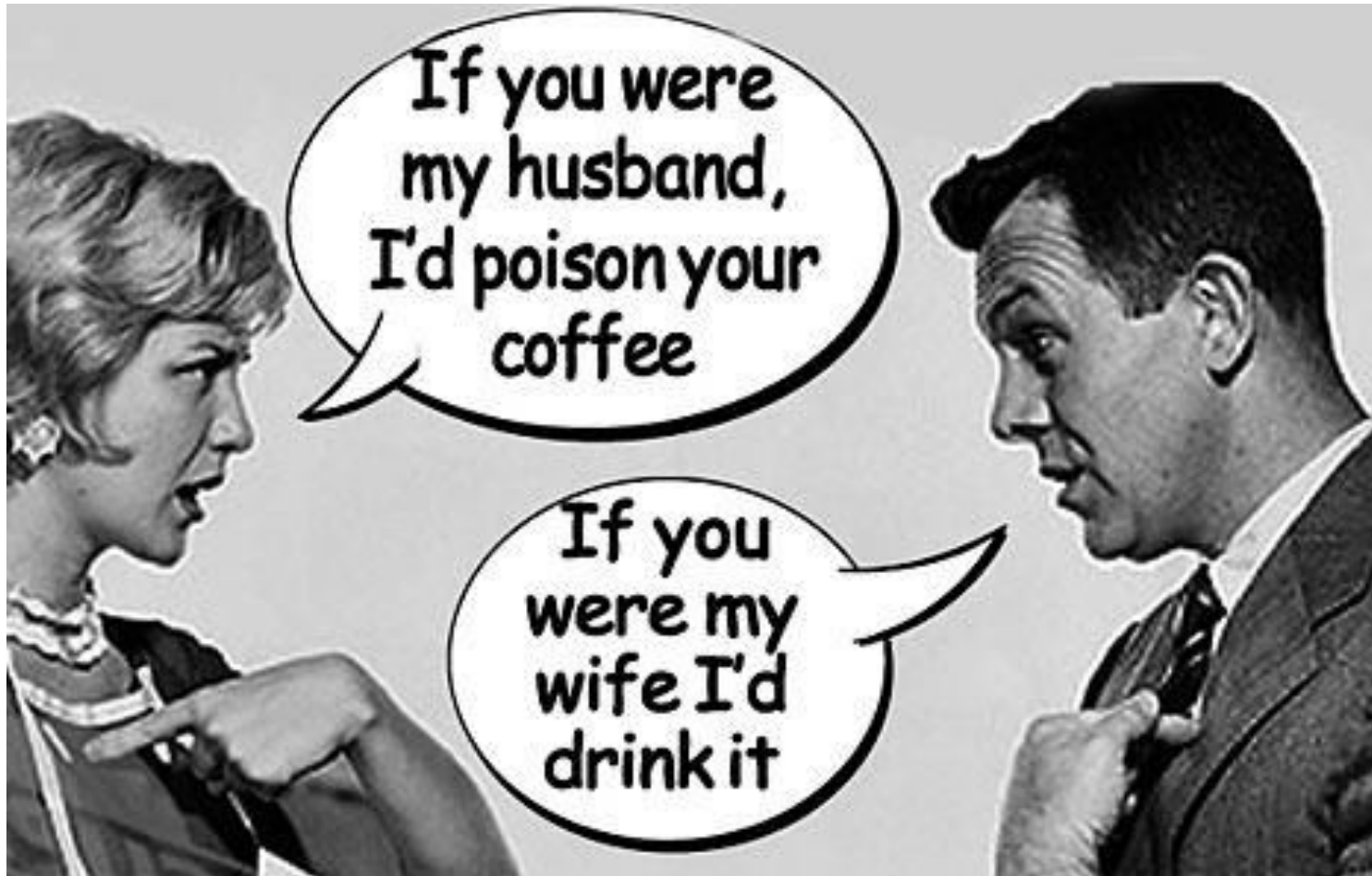
© 2005 Wadsworth - Thomson

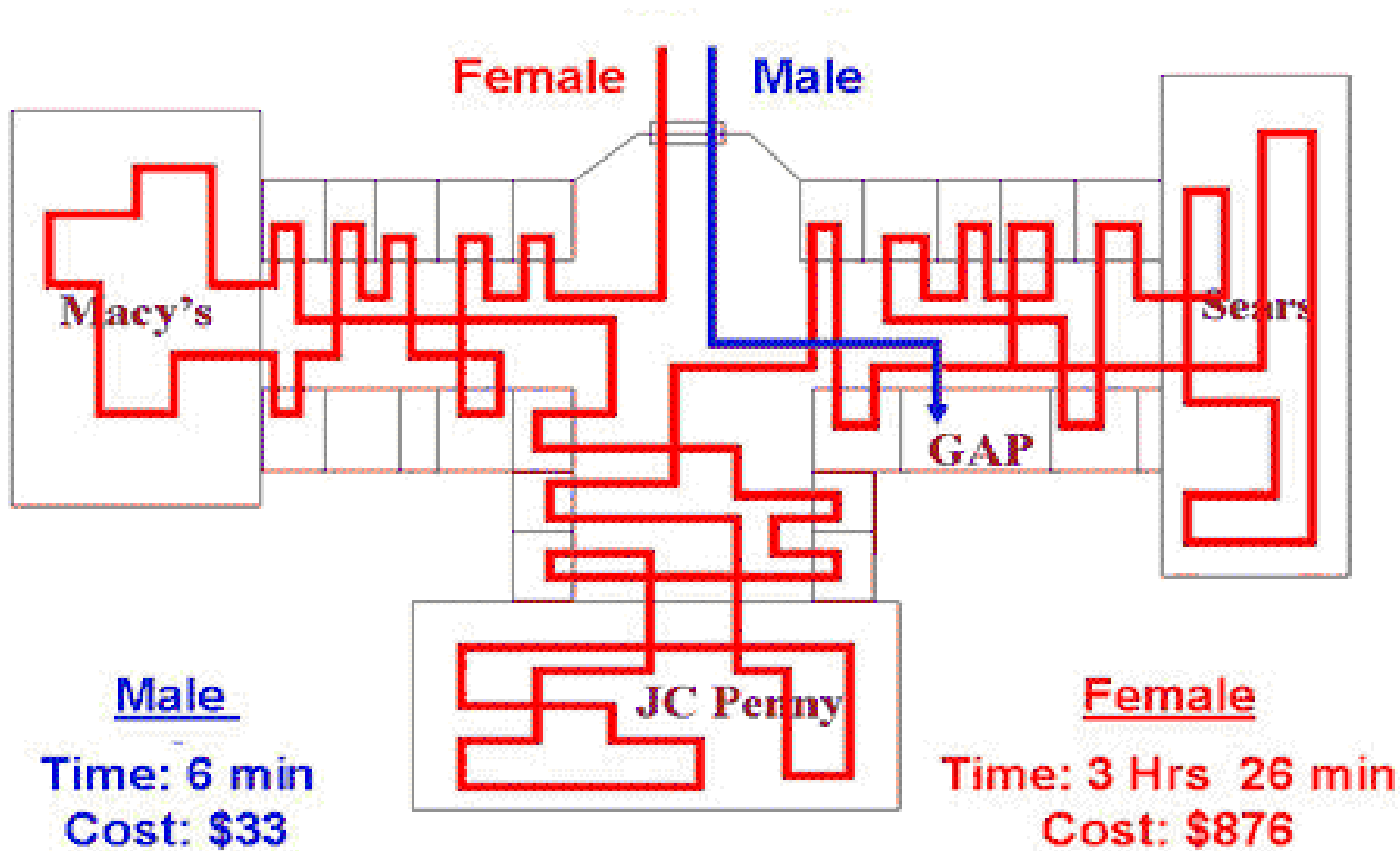


## **Carti pe care vi le recomand:**

- **Allan Pease -*De ce barbatii se uita la meci si Femeile se uita in oglinda***
- **John Gray -*Marte si Venus la serviciu***
- **Allan Pease -*Abilitati de comunicare***









I-am spus sotiei mele ca un sot este ca vinul bun: devine mai distins o data cu varsta. A doua zi m-a inchis in pivnita.