



Mind the Bridge

Un eveniment de învățare și socializare pe un subiect mai relevant ca niciodată: cum gestionăm diferențele și prăpăstiile care se formează între noi? Cum evităm ridicarea de baricade în fața valorilor diferite sau aparent ireconciliabile?

Perspectiva sesiunii

Creierul nostru nu este "programat din fabrică" să acomodeze ușor perspective opuse sau să vadă ceea ce ne unește în diversitate. Această abilitate se dezvoltă prin educație, structură și exercițiu.



Concepte cheie

MIND THE GAP

Focusul pe diferențe și accentuarea lor prin încărcarea emoțională negativă.

MIND THE BRIDGE

Focusul pe relație și pe identificarea punților care să permită abordarea diferențelor.

Reading Recommendations

"Thinking, Fast and Slow" de Daniel Kahneman

"The Righteous Mind: Why Good People Are Divided de Politics and Religion" de Jonathan Haidt

"Humble Inquiry" de Edgar H. Schein

Takeaway 1: cum tratează creierul nostru diferențele de opinie

Bias-ul de confirmare: Tendința creierului de a căuta și interpreta informații care confirmă convingerile preexistente. Acest mecanism neurologic explică de ce adesea ne este dificil să acceptăm opinii diferite de ale noastre.

Rolul amigdalei: Această structură cerebrală este responsabilă pentru procesarea emoțiilor și poate declanșa răspunsuri de tip "luptă sau fugi" atunci când suntem confrunțați cu opinii divergente percepute ca amenințări.

Takeaway 2: empatie cognitivă vs. empatie emoțională

Empatia cognitivă reprezintă capacitatea de a înțelege perspectiva și gândurile altei persoane, fără a simți în mod direct emoțiile ei. Este mai mult o abilitate intelectuală de a se pune în locul altcuiva.

Empatia emoțională, în schimb, presupune capacitatea de a simți și împărtăși emoțiile altei persoane. Este o experiență afectivă, în care rezonăm emoțional cu stările de spirit ale celorlalți.

Takeaway 3: tehnici practice pentru construirea de punți

+ **Începe cu relația:** în ce stadiu este acum? cum îți dorești să rămână după interacțiune? cum te percepe persoana? ce gânduri și ce emoții ai tu la adresa ei?

+ **"humble inquiry":** "make it about him" - adresează întrebări de documentare, ascultă activ, arată interes autentic și înțelegere, identifică cu precizie ce anume spune, crede, vrea persoana și pe ce își fundamentează perspectiva.