

# Jocurile incluziunii

Rodica Obancea

Master Certified Coach, Fondator Lumea  
D&I



# Incluziune - Discriminare

Incluziune - capacitatea de a cuprinde într-un spectru cât mai larg calități, oameni, valori, idei, perspective, moduri de a fi și de a face diverse care au potențialul de a crea valoare adăugată la nivel individual și colectiv.

Discriminare - capacitatea de a deosebi, a face distincție netă între mai multe obiecte, idei, oameni, valori, perspective, care au potențialul de a ne ajuta să avem focus, să progresăm, la nivel individual și colectiv.

# Incluziune - Discriminare

Incluziune -

adăugare/includere/conținere/integrare (ce  
ne unește)

Discriminare -

separare/segregare/deosebire (ce ne  
separă)



# Nu îmi plac oamenii care sunt prea .....



Dacă aş fi prea ....., oamenii nu m-ar place sau nu m-ar accepta



# Nu ar trebui să fiu ..... și ar trebui să fiu .....

Leneșă ci consecventă

Introversa /sa fiu vizibila

Prea empatica.....egoista

Asa cum se asteapta .....asa cum este  
etic

Impulsiva/intelegatoare

Delasatoare-Ambitioasa

Prea atasata de rezultat - suficient de  
empatica

Permisiva - Ferma

Rece - empatic

# Nu ar trebui să fiu ..... și ar trebui să fiu .....

Increzator - Modest

Fricoasă ci curajoasă

Pozitivi/negativi

Obsedata de punctualitate... mai relaxata cu punctualitatea

delăsătoare/Ambitioasa

Fun/Interesati

invidioasa/toleranta

...

# Cand merg la un eveniment social, cu siguranță vreau să petrec timp cu oameni care sunt .....și să evit oameni care sunt .....

Cat mai multi oameni

Pozitivi/ negativi

Deschiși / introvertiți

Interesanti - gaunosi

Sociabili/Încrezuți

Comunicativi -cu prejudecăți

Deschisi - prea intruzivi

Optimisti.....pesimisti

Optimisiti / pesimisti



Cand merg la un eveniment social, cu siguranță vreau să petrec timp cu oameni care sunt .....și să evit oameni care sunt .....

Fun - interesati

Deschisi/ aroganti

Pe care ii percep vizionari și sa evit pe cei repetitibi

Modele .....

Socuabili/negativi, pesimisti

# Dacă sunt ..... oamenii nu mă vor respecta.



# Nu îmi place cand sunt .....

obsedata de control

hyperperfectionista

copilul din mine

lenesa

mintita

permisiva

vulcanica

inconsecventa

neincrezatoare

fara energie

curioasa

inchisa

critica

plangacioasa

necooperanta

luată de fraiera

lipsita de motivatie

# Oamenii nu vor veni către mine dacă sunt prea

.....



# Ce aleg să pun în practică?

Unconscious bias re-training.

Prezenta in prezent

Aleg sa nu mai am prejudecări. Îmi dau timp sa cunosc omul mai bine

Sa imbratisez diferenta si sa o pun in valoare raportat la obiective

Sa fiu mai deschisa si mai receptiva

Sa fiu inclusivă fara a discrimina :)

sa fiu mai atenta la nevoile celorlalți

Exemplu personal

O sa intreb mai des "ce pot imbunatati in comunicareacu tine?"

# Ce aleg să pun în practică?

Sa ma uit mai întâi la mine și la ce biasuri duc cu mine în partea de interacțiune cu celelalte persoane apoi sa înțeleg reacțiile mele/lor

# Rodica Obancea

Master Certified Coach  
[www.rodicaobancea.ro](http://www.rodicaobancea.ro)

