

# HƯỚNG DẪN ĐỐI THOẠI ĐÀN ÔNG LÊN TIẾNG

## HƯỚNG DẪN ĐỐI THOẠI

- Chỉ định một người chủ trì cuộc hội thoại. Người chủ trì phải để tâm sát sao để không ai bị ngắt lời và mọi người đều có cơ hội được nói.
- Quyết định cách bạn sẽ chia sẻ diễn đàn. Thay phiên nói theo vòng tròn, giờ tay, hoặc một số hình thức khác.
- Bạn không cần phải có một thứ tự cụ thể cho các câu hỏi. Chỉ cần chọn những câu hỏi mà bạn quan tâm.
- Hãy bắt đầu với chính bản thân bạn và những gì bạn đã trải qua. Điều quan trọng là mọi người được nói ra quan điểm của mình và những gì bản thân họ đã trải qua.
- Diễn giải một cách lịch thiệp. Bằng cách diễn giải lịch thiệp, chúng tôi cho là mọi người có ý tốt và chúng ta cùng phát triển thông qua đối thoại.
- Không ai cần phải “diễn”. Vấn đề ở đây không phải là chứng tỏ kiến thức của bạn mà là mở lòng, cởi mở với những câu chuyện của người khác và chia sẻ câu chuyện của mình.
- Không ghi âm hay ghi chép.
- Tất cả những gì được chia sẻ trong nhóm sẽ chỉ ở trong nhóm.

# CÁI TÔI

## Những câu nói khởi động – trả lời có hoặc không

- Tôi có xu hướng nói nhiều trong những cuộc nói chuyện với người khác.
- Tôi thường gặp khó khăn khi thừa nhận là tôi đã mắc lỗi.
- Tôi rất giỏi nhận phản hồi tích cực.
- Tôi rất giỏi nhận phản hồi tiêu cực.
- Tôi căng thẳng khi những người xung quanh tôi làm tốt.

## Câu hỏi mức độ 1

- Người ta có kỳ vọng một người đàn ông nên như thế nào trong công việc không? Bạn có bao giờ nghĩ rằng mình không sống theo những kỳ vọng đó?
- Bạn thấy thế nào khi bạn phải xin lỗi người khác?
- Bạn có cạnh tranh và/hoặc so sánh bản thân với các đồng nghiệp không? Như thế nào và tại sao?

## Câu hỏi mức độ 2

- Bạn đánh giá giá trị bản thân ở mức độ nào trong hiệu suất công việc của bạn? Ví dụ, nếu bạn gặp thất bại trong công việc, lòng tự trọng của bạn sẽ bị ảnh hưởng như thế nào?
- Bạn có bao giờ che giấu lỗi hay thất bại của mình để duy trì vị thế không? Nếu có, hành vi này có gây ra vấn đề gì cho bạn hay cho nơi bạn làm việc không?
- Bạn có ghen tị với các đồng nghiệp trong các tình huống nào đó không? Tại sao? Bạn thấy như thế nào và bạn xử lý cảm xúc đó ra sao?
- Bạn giải quyết lời chỉ trích như thế nào? Bạn thấy thế nào nếu một đồng nghiệp đặt câu hỏi về điều bạn đã nói hoặc đã làm trước mặt người khác? Một câu hỏi có thể đặt ra tiếp theo: Bạn có thấy vấn đề gì về chuyện ai đặt câu hỏi không?

# TÍNH DỄ TỔN THƯƠNG

## Những câu nói khởi động – Trả lời có hoặc không

- Tôi đã cảm thấy bị căng thẳng trong công việc, và tôi không kể với ai về điều này.
- Tôi thường giấu cảm xúc hoặc đưa ra các chủ đề khó bằng cách nói đùa hoặc cười về những đề này.
- Tôi dễ tổn thương hoặc dễ bị cảm xúc trước các đồng nghiệp.
- Đồng nghiệp của tôi cảm thấy thoải mái khi họ bị tổn thương hoặc cảm xúc trước mặt tôi.

## Câu hỏi mức độ 1

- Bạn đã bao giờ nhận ra một đồng nghiệp đang buồn hoặc căng thẳng chưa? Những câu hỏi có thể đặt ra tiếp theo: Bạn đã làm gì? Việc đó làm bạn cảm thấy ra sao?
- Bạn có thấy thoải mái khi tìm sự hỗ trợ của đồng nghiệp khi bạn không ổn không? Những câu hỏi có thể đặt ra tiếp theo: Bạn phản ứng như thế nào khi một đồng nghiệp buồn hoặc cần trợ giúp?
- Bạn thấy thế nào khi cần nhờ đồng nghiệp trợ giúp? Những câu hỏi có thể đặt ra tiếp theo: Bạn muốn nhờ một đồng nghiệp nam hay một đồng nghiệp nữ? Tại sao?

## Câu hỏi mức độ 2

- Bạn có dễ tức giận hay dễ thấy phiền không? Những câu hỏi có thể đặt ra tiếp theo: Có lúc nào bạn thấy tiếc là mình đã cáu hay thấy phiền trong tình huống liên quan đến công việc không? Bạn ước là lẽ ra mình đã nên phản ứng như thế nào?
- Có ai từng tức giận với bạn hay cảm thấy phiền với bạn trong công việc không?
- Bạn đã bao giờ khóc ở nơi làm việc chưa? Hay chia sẻ điều bạn đã trải qua đi.

# QUAN HỆ TRONG CÔNG VIỆC

## Những câu nói khởi động – Trả lời có hoặc không

- Tôi có thể xin đồng nghiệp lời khuyên không liên quan đến công việc.
- Tôi có thể nói những chuyện với các đồng nghiệp nam như với các đồng nghiệp khác.
- Là một người đàn ông, tôi được trông đợi là sẽ nói về hoặc quan tâm đến một số điều nhất định trong các giờ nghỉ uống cà phê hoặc giờ ăn trưa.

## Câu hỏi mức độ 1

- Lần cuối cùng bạn hỏi một đồng nghiệp nam anh ấy khỏe không là từ bao giờ? Đó là kiểu câu hỏi tương tự hoặc là hơn một lời chào thông thường.
- Bạn và các đồng nghiệp nam phản ứng như thế nào khi ai đó tìm cách nói về một điều gì đó khó hoặc nhạy cảm?
- Nếu hành vi hoặc sức khỏe của một đồng nghiệp khiến bạn lo lắng – bạn có thấy thoải mái để nói chuyện với họ về vấn đề đó không?

## Câu hỏi mức độ 2

- Bạn và các đồng nghiệp nam của bạn có bao giờ cư xử hay nói chuyện theo cách mà người khác có thể thấy không được đón chào không? Câu hỏi có thể đặt ra tiếp theo? Bạn có thể làm gì để thay đổi điều đó?
- Bạn có nói với các đồng nghiệp nếu bạn thấy tức giận hoặc thất vọng về họ không?

# NÓI ĐÙA

## Những câu nói khởi động – trả lời có hoặc không

- Tất cả các đồng nghiệp cảm thấy thoải mái trong những hoạt động xã hội liên quan đến công việc.
- Tôi góp phần giữ không khí vui vẻ và tôn trọng tại nơi làm việc.
- Nhân viên mới hay khách thấy khó hiểu về những trò đùa hay tiếng lóng được sử dụng ở nơi làm việc.
- Rõ ràng những gì là OK và những gì là không OK để nói đùa ở nơi làm việc.

## Câu hỏi mức độ 1

- Bạn có thay đổi cách nói chuyện khi bạn ở trong môi trường toàn nam không? Bạn thay đổi như thế nào? Những câu hỏi có thể đặt ra tiếp theo: Bạn có thay đổi cách nói chuyện khi bạn ở trong nhóm hay trong hoàn cảnh không có nam giới không? Bạn thay đổi như thế nào?
- Bạn có chấp nhận một số kiểu đùa cợt mà cá nhân bạn thấy không chấp nhận được không? Tại sao?

## Câu hỏi mức độ 2

- Bạn nghĩ một đồng nghiệp mới nghĩ thế nào về ngôn ngữ nội bộ được sử dụng ở nơi làm việc? Câu hỏi có thể đặt ra tiếp theo: Bạn có thể làm gì để tạo ra và duy trì ngôn ngữ tôn trọng, đầy đủ và tốt đẹp?
- Tại sao bạn cho rằng có nhiều nơi làm việc nỗ lực để tránh ngôn ngữ mang tính phân biệt giới tính hay loại trừ?
- Bạn đã bao giờ chứng kiến cảnh một đồng nghiệp có hành vi không chấp nhận được mà không can thiệp không? Bây giờ bạn nghĩ gì? Câu hỏi có thể đặt ra tiếp theo: Bạn có ước là bạn đã can thiệp không? Nếu có, bạn có thể gợi ý là bạn đã có thể làm gì không?

# QUÁY RỐI TÌNH DỤC Ở NƠI LÀM VIỆC

## Những câu nói khởi động – Trả lời có hoặc không

- Tôi biết cái gì được coi là quấy rối tình dục.
- Tôi có thể can thiệp nếu một trong những đồng nghiệp của tôi quấy rối hoặc tấn công một người khác.
- Nếu quấy rối tình dục hay bất kỳ hành vi tấn công nào khác bị phát hiện ở nơi làm việc, những người chịu trách nhiệm sẽ phải chịu trách nhiệm cho các hành động của họ.

## Câu hỏi cấp độ 1

- Nếu bạn thấy một đồng nghiệp tán tỉnh một đồng nghiệp khác mà không được người đó tán thành – bạn sẽ làm gì?
- Bạn có thể nghĩ là có tình huống không nên tán tỉnh người khác không? Câu hỏi có thể đặt ra tiếp theo: Bạn có thể nói gì nếu có người đề nghị quan hệ tình cảm/tình dục?
- Bạn làm gì để ngăn chặn quấy rối tình dục ở nơi làm việc?

## Câu hỏi cấp độ 2

- Bạn đã bao giờ tán tỉnh một đồng nghiệp chưa? Câu hỏi có thể đặt ra tiếp theo: Bạn có chắc chắn việc đó là đồng thuận không? Việc đó ảnh hưởng đến quan hệ công việc của bạn như thế nào?
- Kiểu tán tỉnh đồng nghiệp nào có thể gây vấn đề? Câu hỏi có thể đặt ra tiếp theo: Có khác biệt nếu họ là đồng nghiệp mới, nếu họ làm lâu năm hơn bạn, hay nếu họ là quản lý của bạn không?
- Nếu có người tán tỉnh bạn ở nơi làm việc và bạn không muốn như vậy, bạn sẽ làm gì? Câu hỏi có thể đặt ra tiếp theo: Nếu có người tán tỉnh bạn ở nơi làm việc và bạn quan tâm, bạn sẽ làm gì?

## LỜI KẾT

- Bạn cảm thấy thế nào khi nói về những chủ đề này?
- Có gì khó khăn hay không thoải mái không?
- Bạn thu được gì từ buổi đối thoại này – và đây có phải là điều bạn sẽ muốn làm lại không?
- Bạn có học được điều gì từ bản thân trong cuộc đối thoại này? (Bạn có thể chia sẻ nếu bạn thấy thoải mái)
- Bạn muốn có những thay đổi gì trong cuộc đời bạn mà bạn đã phát hiện ra từ cuộc đối thoại này?

**Nhắc mọi người nhớ rằng tất cả những gì được nói ra trong cuộc đối thoại này sẽ được giữ trong nhóm!**