



TRAIN THE
COMPETENT



Erasmus+

TRAIN THE COMPETENT ΒΙΒΛΙΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Οδηγός δραστηριοτήτων για εκπαιδευτές,
συν-εκπαιδευτές και υποστηρικτές ομοτίμων



Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Ενότητα 1

Ειδικές γνώσεις για την αναπηρία

Πλαίσιο

Η στάση των ανθρώπων απέναντι στην αναπηρία επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουν και βλέπουν τα άτομα με αναπηρία. Ως εκ τούτου, ήταν σημαντικό να δώσουμε στους εκπαιδευτές μια βάση προτού αρχίσουν να εκπαιδεύουν, ώστε να μπορούν να κατανοήσουν πώς να σκέφτονται την αναπηρία με τρόπο που προάγει την ισότητα και τη συμπερίληψη. Η απόκτηση αυτών των δεξιοτήτων είναι απαραίτητη για τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος όπου τα άτομα με αναπηρία μπορούν να ευδοκιμήσουν και όπου η αμοιβαία κατανόηση μεταξύ ατόμων με αναπηρία και ατόμων χωρίς αναπηρία είναι ο κανόνας.

Ως άτομο με αναπηρία, είναι επίσης σημαντικό να σκεφτείς αυτά τα θέματα. Αυτή η ενότητα θα σε ενθαρρύνει να αναλογιστείς τις προσωπικές σου εμπειρίες, να γνωρίσεις τα δικαιώματά σου και να αποκτήσεις σημαντικές γνώσεις σχετικά με το πώς να κάνεις το περιεχόμενο προσβάσιμο και να εξετάσεις πτυχές άλλων αναπηριών με τις οποίες μπορεί να μην είσαι εξοικειωμένος.

Στόχοι

Αυτή η ενότητα στοχεύει να διασφαλίσει ότι θα αποκτήσεις σχετικές γνώσεις για την αναπηρία που θα σε βοηθήσουν όταν παρακολουθείς την υπόλοιπη εκπαίδευση. Ο στόχος είναι να διευρύνει τις προοπτικές σου για την αναπηρία και να σου παρέχει ενημερωμένες πληροφορίες σχετικά με τις κοινωνικές, προσωπικές και πολιτικές πτυχές της αναπηρίας καθώς και να σε βοηθήσει να αναλογιστείς τις δικές σου στάσεις και προσωπικές εμπειρίες. Αυτό θα ενισχυθεί με τη συζήτηση των νομικών πτυχών των δικαιωμάτων και των ευθυνών της αναπηρίας που ορίζονται στη Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία, έτσι ώστε όταν θα εκπαιδεύεις ή θα υποστηρίζεις, να γνωρίζεις ότι έχεις δικαιώματα που πρέπει να γίνονται σεβαστά. Θα καλύψουμε επίσης ορισμένες πρακτικές πληροφορίες σχετικά με την αναπηρία για να βελτιώσουμε την κατανόηση των εμποδίων που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία καθώς και πώς ξεπερνιούνται και να δημιουργήσουμε ένα περιβάλλον μάθησης χωρίς αποκλεισμούς. Τέλος, θα συζητήσουμε το θέμα των «συγκρουσιακών αναγκών πρόσβασης», που είναι όταν δύο άτομα με αναπηρία έχουν ανάγκες πρόσβασης που δεν αλληλοεπιδρούν καλά μεταξύ τους.

Δομή

Η ενότητα έχει τρία τμήματα.

1. Οι έννοιες και τα μοντέλα της αναπηρίας
2. Γνωρίζοντας τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις
3. Πρακτικές πληροφορίες για διάφορες αναπηρίες

Σημείωση σχετικά με τις δραστηριότητες

Κάποιες από τις δραστηριότητες σε αυτό το βιβλίο δραστηριοτήτων έχουν δύο εκδοχές:

- Η εκδοχή που τελειώνει με το γράμμα «α» (π.χ. Δραστηριότητα 1.1.4α) είναι μια γενική έκδοση που προορίζεται για ένα κοινό όπου η πλειονότητα των ατόμων δεν έχουν αναπηρία.
- Η εκδοχή που τελειώνει με το γράμμα «β» (π.χ. Δραστηριότητα 1.1.4β) είναι μια έκδοση που είναι πιο προσαρμοσμένη για χρήση κατά την παράδοση αυτής της εκπαίδευσης σε μια ομάδα συμμετεχόντων με αναπηρίες, προκειμένου να αξιοποιηθούν ευκολότερα η εμπειρία και τα βιώματά τους.
- Οι δραστηριότητες που περιλαμβάνουν συζήτηση έχουν ένα μέρος με τίτλο «Πρόσθετες Σκέψεις» για να σας καθοδηγήσει κατά τον συντονισμό της δραστηριότητας.

1. Οι έννοιες και τα μοντέλα της αναπηρίας

Στόχοι

- Κατανόηση ότι υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι να αντιληφθεί η αναπηρία.
- Ευαισθητοποίηση για το πώς ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβάνεται η αναπηρία επηρεάζει τη θέση των ατόμων με αναπηρία στην κοινωνία.
- Ανάπτυξη γνώσεων σχετικά με τον πολιτισμό της αναπηρίας.

Περιεχόμενα

- 1.1 Οι έννοιες και τα μοντέλα της αναπηρίας
- 1.2 Πολιτισμός της αναπηρίας
- 1.3 Επιρροές στην ταυτότητα της αναπηρίας

Κατευθυντήριες Ερωτήσεις

- Τι είναι η αναπηρία;
- Γιατί είναι σημαντικός ο τρόπος με τον οποίον βλέπουμε την αναπηρία;
- Τι είναι ο πολιτισμός της αναπηρίας;
- Τι επηρεάζει την ταυτότητα κάποιου;

Συνδεδεμένες Δραστηριότητες

- Δραστηριότητα 1.1.1α/β Τι γνωρίζεις για την αναπηρία;
- Δραστηριότητα 1.1.2 Η ομιλία της Stella Young στο TEDx, «Δεν είμαι η έμπνευσή σου, ευχαριστώ πολύ»
- Δραστηριότητα 1.1.3 Το ιατρικό μοντέλο έναντι του κοινωνικού μοντέλου
- Δραστηριότητα 1.1.4α/β Εφαρμογή του ιατρικού μοντέλου και του κοινωνικού μοντέλου στην πράξη
- Δραστηριότητα 1.1.5 Αναστοχασμός σχετικά με τους περιορισμούς των μοντέλων
- Δραστηριότητα 1.1.6 Αναστοχασμός για τον πολιτισμό της αναπηρίας
- Δραστηριότητα 1.1.7 Άμεση ακρόαση των ατόμων με αναπηρία

Πηγές

- [Stella Young TEDx Talk: I am not your inspiration, thank you very much](#)
- [Linton, Simi \(1998\). Claiming Disability: Knowledge and Identity. NYU Press.](#)
- [Oliver, Mike \(2004\). The social model in action: if I had a hammer. In Implementing the social model of disability: theory and research](#)
- [Social Model Animation](#)
- Brown, S. E. (2003). Movie stars and sensuous scars: Essays on the journey from disability shame to disability pride. New York, NY: People With Disabilities Press

Διάρκεια

Τουλάχιστον 2,5 ώρες ανάλογα με τις επιλεγμένες δραστηριότητες.

Δραστηριότητα 1.1.1α Τι γνωρίζεις για την αναπηρία;

Σύνθεση & Μαθησιακοί Στόχοι

- Σκέψεις για τις υπάρχουσες εμπειρίες σου σχετικά με την αναπηρία
- Συζήτηση για τις τρέχουσες αντιλήψεις σου για την αναπηρία

Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να παρακινήσει τους παρόντες να σκεφτούν την αναπηρία. Δεν πρόκειται για «σωστές» ή «λανθασμένες» απαντήσεις. Ένας από τους στόχους αυτής της συζήτησης είναι να δημιουργηθεί ένα φιλόξενο περιβάλλον όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να μιλήσουν ανοιχτά για τις σκέψεις τους.

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 10-15 λεπτά, μπορεί να αλλάξει η διάρκεια ανάλογα με την ομάδα

Υλικά: Προτρεπτικές ερωτήσεις

Οργάνωση της αίθουσας: Σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες

Πορεία της Δραστηριότητας

1) Εισαγωγή:

Εξήγησε ότι ο καθένας έχει διαφορετική αντίληψη για την αναπηρία ανάλογα με τις εμπειρίες της ζωής του.

2) Παρουσίασε τις προτρεπτικές ερωτήσεις και ζήτησε να συζητηθούν σε ζευγάρια/ομάδες:

- Πότε ήταν η τελευταία φορά που μιλήσατε για την αναπηρία και για τι μιλήσατε;
- Θυμάστε να έχετε δει άτομα με αναπηρίες στην τηλεόραση;
- Μπορείτε να ονομάσετε ένα γνωστό άτομο με αναπηρία;
- Νιώθετε αυτοπεποίθηση και άνεση όταν μιλάτε για την αναπηρία;

3) Συγκέντρωσε ξανά την ομάδα:

Ρωτήστε τους συμμετέχοντες τι είδους απαντήσεις προέκυψαν για αυτούς. Είχαν επιπρόσθετες σκέψεις;

Χρήσιμες Συμβουλές

Θα μπορούσες να προσαρμόσεις τη δραστηριότητα με διάφορους τρόπους:

- Εκτύπωσε φωτογραφίες μερικών γνωστών ατόμων με αναπηρία στη χώρα σας και ρώτησε τους συμμετέχοντες αν τους αναγνωρίζουν
- Προετοίμασε μερικά παραδείγματα ατόμων με αναπηρία από τηλεοπτικές εκπομπές

Δραστηριότητα 1.1.1β Τι γνωρίζετε για την αναπηρία;

Σύνθεση & Μαθησιακοί Στόχοι

- Σκέψεις για τις υπάρχουσες εμπειρίες σου σχετικά με την αναπηρία
- Συζήτηση για τις τρέχουσες αντιλήψεις σου για την αναπηρία

Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να παρακινήσει τους παρόντες να σκεφτούν την αναπηρία. Δεν πρόκειται για «σωστές» ή «λανθασμένες» απαντήσεις. Ένας από τους στόχους αυτής της συζήτησης είναι να δημιουργηθεί ένα φιλόξενο περιβάλλον όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να μιλήσουν ανοιχτά για τις σκέψεις τους.

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 10-15 λεπτά, μπορεί να αλλάξει η διάρκεια ανάλογα με την ομάδα

Υλικά: Προτρεπτικές ερωτήσεις

Οργάνωση της αίθουσας: Σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες

Πορεία της Δραστηριότητας

1) Εισαγωγή:

Εξήγησε ότι ο καθένας έχει διαφορετική αντίληψη για την αναπηρία ανάλογα με τις εμπειρίες της ζωής του. Ακόμη και μεταξύ των ατόμων με αναπηρία, ο καθένας θα σκέφτεται διαφορετικά.

2) Παρουσίασε τις προτρεπτικές ερωτήσεις και ζήτησε να συζητηθούν σε ζευγάρια/ομάδες:

- Πότε ήταν η τελευταία φορά που μιλήσατε για την αναπηρία και για τι μιλήσατε;
- Θυμάστε να έχετε δει άτομα με αναπηρίες στην τηλεόραση;
- Μπορείτε να ονομάσετε ένα γνωστό άτομο με αναπηρία;
- Νιώθετε αυτοπεποίθηση και άνεση όταν μιλάτε για την αναπηρία;

3) Συγκέντρωσε ξανά την ομάδα:

Ρωτήστε τους συμμετέχοντες τι είδους απαντήσεις προέκυψαν για αυτούς. Είχαν επιπρόσθετες σκέψεις; Πιστεύουν ότι αυτά που είπαν θα διέφεραν από αυτά που θα έλεγαν τα άτομα χωρίς αναπηρία; Σε αυτό το σημείο μπορεί να είναι μια ευκαιρία για τον εκπαιδευτή να μοιραστεί μερικές από τις δικές του σκέψεις για την αναπηρία.

Χρήσιμες Συμβουλές

Θα μπορούσες να προσαρμόσεις τη δραστηριότητα με διάφορους τρόπους:

- Εκτύπωσε φωτογραφίες μερικών γνωστών ατόμων με αναπηρία στη χώρα σας και ρώτησε τους συμμετέχοντες αν τους αναγνωρίζουν
- Προετοίμασε μερικά παραδείγματα ατόμων με αναπηρία από τηλεοπτικές εκπομπές

Δραστηριότητα 1.1.1α Τι γνωρίζετε για την αναπηρία; Δραστηριότητα 1.1.1β Τι γνωρίζετε για την αναπηρία;

Πρόσθετες Σκέψεις

- Πότε ήταν η τελευταία φορά που μιλήσατε για την αναπηρία και για τι μιλήσατε;**
Είναι σημαντικό να σκεφτόμαστε τις στιγμές που το θέμα της αναπηρίας εμφανίζεται σε συζητήσεις. Είναι ο κόσμος ενημερωμένος με ειδήσεις που σχετίζονται με άτομα με αναπηρίες; Κάνουν γενικές συζητήσεις για την αναπηρία;
- Θυμάστε να έχετε δει άτομα με αναπηρία στην τηλεόραση;**
Μπορεί να υπάρχουν σημαντικές στιγμές όταν άτομα με αναπηρία έχουν εμφανιστεί στην τηλεόραση. Είναι σημαντικό να το σκεφτείτε αυτό, για παράδειγμα, σε ταινίες ή τηλεοπτικές εκπομπές ο ρόλος τους αφορά μόνο την αναπηρία τους; Οι ρόλοι αυτοί υποδύονται από ηθοποιούς με αναπηρίες;
Ο κόσμος μπορεί να μιλάει για τους Παραολυμπιακούς Αγώνες και θα ήταν χρήσιμο να προβληματιστούν σχετικά με την κάλυψη των Παραολυμπιακών Αγώνων.
- Μπορείτε να ονομάσετε ένα γνωστό άτομο με αναπηρία;**
Θα είναι ενδιαφέρον να δούμε αν αναφέρουν παρόμοια ονόματα. Επιπλέον, αναφέρουν ονόματα από τη χώρα σας ή αναφέρουν ονόματα που είναι διεθνής γνωστά;
- Νιώθετε αυτοπεποίθηση και άνεση όταν μιλάτε για την αναπηρία;**
Αυτή η ερώτηση μπορεί να βοηθήσει στον προσδιορισμό του πόσο άνετα και ενημερωμένη νιώθει η ομάδα. Είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι αυτός είναι ένας χώρος όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να κάνουν λάθη και δεν πρέπει να ανησυχούν μήπως πουν κάτι «λάθος».

Δραστηριότητα 1.1.2 Η ομιλία της Stella Young στο TEDx, «Δεν είμαι η έμπνευσή σου, σε ευχαριστώ πολύ»

Σύνθεση & Μαθησιακοί Στόχοι

- Να ακούσετε την άμεση εμπειρία ενός ακτιβιστή με αναπηρία
Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να παρουσιάσει την προοπτική της Stella Young και να φυτέψει τον σπόρο ως ξεκίνημα στο κοινωνικό μοντέλο της αναπηρίας.

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 10 λεπτά για το βίντεο, 5-10 λεπτά για συζήτηση

Υλικά: TEDx ομιλία

Οργάνωση της αίθουσας: Να βλέπουν, να ακούν ή/και να διαβάζουν όλοι την οθόνη

Πορεία της Δραστηριότητας

1) Εισαγωγή:

Εξήγησε ότι πρόκειται να παρακολουθήσουν ένα βίντεο από μια ακτιβίστρια που ονομάζεται Stella Young.

2) Εάν χρειαστεί, ενθάρρυνε τη συζήτηση με τις ερωτήσεις:

- Τι νομίζετε για αυτήν την άποψη;
- Σας έκανε να σκεφτείτε κάτι;

Χρήσιμες Συμβουλές

Θα μπορούσες να προσαρμόσεις τη δραστηριότητα με διάφορους τρόπους:

- Αντί να παρακολουθήσετε το βίντεο, θα μπορούσες να σημειώσεις τις κύριες σκέψεις από το βίντεο και να τις παρουσιάσεις στην ομάδα
- Θα μπορούσες να καθοδηγήσεις τη συζήτηση γύρω από αυτές τις κύριες σκέψεις
- Θα μπορούσες να επιλέξεις αποσπάσματα από το βίντεο αντί να παρακολουθήσετε ολόκληρο το βίντεο

Δραστηριότητα 1.1.2 Η ομιλία της Stella Young στο TEDx, «Δεν είμαι η έμπνευσή σου, σε ευχαριστώ πολύ»

Πρόσθετες Σκέψεις

- **Τι νομίζετε για αυτήν την άποψη;**

Συχνά, οι άνθρωποι βρίσκουν αυτή την ομιλία προκλητική. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι το μήνυμα της Stella Young είναι ότι, επί του παρόντος, τα άτομα με αναπηρία αντιμετωπίζονται ως «μια άλλη κατηγορία ανθρώπων» πολλές φορές. Υπάρχει έλλειψη κατανόησης για το τι είναι η αναπηρία και πώς είναι να είσαι ανάπηρος.

Δεν υπάρχει μόνο ένας τρόπος για τα άτομα με αναπηρία να αισθάνονται την αναπηρία τους και η εμπειρία της Stella Young είναι μόνο μία από τις πολλές.

- **Σας έκανε να σκεφτείτε κάτι;**

Οι συμμετέχοντες μπορεί να αναφέρουν ότι έχουν σκεφτεί στο παρελθόν πράγματα όπως «αν ένα άτομο με αναπηρία μπορεί να το κάνει αυτό, τότε θα μπορούσα να το κάνω και εγώ» ή ένα άτομο με αναπηρία μπορεί να έχει βιώσει κάποιον να του λέει ότι εμπνεύστηκε από αυτόν χωρίς το άτομο με αναπηρία να έχει κάνει κάτι αξιοσημείωτο.

Δραστηριότητα 1.1.3 Το ιατρικό μοντέλο έναντι του κοινωνικού μοντέλου

Σύνθεση & Μαθησιακοί Στόχοι

- Σκέψη και συζήτηση για δύο σημαντικά μοντέλα που έχουν χρησιμοποιηθεί για την κατανόηση της αναπηρίας

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 2-5 λεπτά για τις δηλώσεις, 2 λεπτά για το βίντεο

Υλικά: Δηλώσεις, και το βίντεο [«Social Model Animation»](#)

Οργάνωση της αίθουσας: Να βλέπουν όλοι την οθόνη με άνεση

Πορεία της Δραστηριότητας

Εξήγησε ότι υπάρχουν δύο μεγάλα μοντέλα που έχουν χρησιμοποιηθεί για να μιλήσουν για την αναπηρία. Διάβασε κάθε δήλωση και ρωτήστε τους συμμετέχοντες εάν μπορούν να αναγνωρίσουν σε ποιο μοντέλο ταιριάζει η κάθε δήλωση:

- Τα άτομα με αναπηρία πρέπει να διορθωθούν (ιατρικό μοντέλο)
- Η κοινωνία πρέπει να διορθωθεί (κοινωνικό μοντέλο)
- Μόνο αλλάζοντας το άτομο με αναπηρία μπορούμε να βελτιώσουμε τη ζωή του (ιατρικό μοντέλο)
- Η βελτίωση του περιβάλλοντος των ανθρώπων σημαίνει ότι η αναπηρία τους θα τους επηρεάζει λιγότερο (κοινωνικό μοντέλο).

Χρήσιμες Συμβουλές

Θα μπορούσες να προσαρμόσεις τη δραστηριότητα με διάφορους τρόπους:

- Θα μπορούσες να δώσεις τις απαντήσεις και να σκεφτούν οι συμμετέχοντες γιατί είναι αυτές οι απαντήσεις
- Θα μπορούσες να ενθαρρύνεις τους συμμετέχοντες να βρουν περισσότερα παραδείγματα εάν είναι ήδη εξοικειωμένοι με τις έννοιες

Δραστηριότητα 1.1.4α Εφαρμογή του ιατρικού μοντέλου και του κοινωνικού μοντέλου στην πράξη

Σύνθεση & Μαθησιακοί Στόχοι

- Σκέψη και συζήτηση για διάφορες καταστάσεις τις οποίες μπορεί να αντιμετωπίσουν τα άτομα με αναπηρίες επειδή υπάρχουν εμπόδια.
- Διερεύνηση για τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να αρθούν τα εμπόδια για τα άτομα με αναπηρία.

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 10 λεπτά

Υλικά: Δημιούργησε παρουσίαση PowerPoint με τα παρακάτω παραδείγματα ή με άλλα σχετικά με την πόλη ή χώρα σας

Οργάνωση της αίθουσας: Σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες, ή ως ολόκληρο ομάδα

Πορεία της Δραστηριότητας

Εξήγησε ότι τα άτομα με αναπηρία αντιμετωπίζουν εμπόδια στην καθημερινή ζωή και ότι μια λύση μπορεί να έχει ως βάση το «ιατρικό μοντέλο» ή μια λύση με βάση το «κοινωνικό μοντέλο». Ενθάρρυνε τους συμμετέχοντες να βρουν τα δικά τους παραδείγματα, αλλά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα παρακάτω εάν χρειαστεί.

- **Ένας χρήστης αναπηρικού αμαξιδίου θέλει να πάει σε ένα εστιατόριο αλλά δεν υπάρχει ράμπα.**

Προοπτική ιατρικού μοντέλου: το άτομο πρέπει να αποδεχτεί ότι υπάρχουν πολλά εστιατόρια που δεν είναι προσβάσιμα και πρέπει απλώς να κάνει έρευνα εκ των προτέρων για να βεβαιωθεί ότι μπορεί να έχει πρόσβαση στο εστιατόριο.

Προοπτική κοινωνικού μοντέλου: τα εστιατόρια έχουν την ευθύνη να προβλέψουν ότι άτομα με αναπηρία μπορεί να θέλουν να επισκεφθούν τις εγκαταστάσεις τους και να σχεδιάσουν εκ των προτέρων τις τροποποιήσεις.

- **Ένα άτομο με νοητική αναπηρία χρειάζεται επιπλέον χρόνο για να κατανοήσει τις πληροφορίες σε ένα ραντεβού.**

Προοπτική ιατρικού μοντέλου: οι επαγγελματίες είναι πολύ απασχολημένοι και δεν έχουν πολύ χρόνο. Σε άτομα που χρειάζονται περισσότερο χρόνο μπορούν απλώς να δοθούν έντυπα και μετά κάποιος άλλος μπορεί να τους το εξηγήσει.

Προοπτική κοινωνικού μοντέλου: ο επαγγελματίας έχει την ευθύνη να βεβαιωθεί ότι το άτομο αποχωρεί από το ραντεβού έχοντας καταλάβει όσο το δυνατόν περισσότερο. Ίσως χρειαστεί να κανονιστεί ένα άλλο ραντεβού για να ελεγχθεί ότι έχει καταλάβει τα πάντα, και αυτό θα πρέπει να διευθετηθεί.

- Ένα άτομο με προβλήματα όρασης δεν μπορεί να διαβάσει ένα γράμμα που έλαβε.

Προοπτική ιατρικού μοντέλου: το άτομο πρέπει να βρει κάποιον που θα το βοηθήσει να διαβάσει την επιστολή.

Προοπτική κοινωνικού μοντέλου: θα πρέπει να υπάρχει ένας τρόπος ώστε το άτομο να καταγράφει τις ανάγκες του και να του αποστέλλονται επιστολές με τρόπο που να είναι προσβάσιμες οι πληροφορίες. Η επιστολή μπορεί να είναι πολύ προσωπική και θα πρέπει να έχει πρόσβαση σε αυτές τις πληροφορίες ιδιωτικά όπως οποιοσδήποτε άλλος.

Χρήσιμες Συμβουλές

Θα μπορούσες να προσαρμόσεις τη δραστηριότητα με διάφορους τρόπους:

- Θα μπορούσες να προετοιμάσεις διαφορετικές λύσεις για τα σενάρια και να ζητήσεις από τους συμμετέχοντες να τις «ταιριάξουν» με το μοντέλο αναπηρίας που απεικονίζουν
- Θα μπορούσες να δημιουργήσεις μικρότερες ομάδες συμμετεχόντων και να έχουν μόνο ένα σενάριο να σκεφτούν

Δραστηριότητα 1.1.4β Εφαρμογή του ιατρικού μοντέλου και του κοινωνικού μοντέλου στην πράξη

Σύνθεση & Μαθησιακοί Στόχοι

- Σκέψη και συζήτηση για διάφορες καταστάσεις τις οποίες μπορεί να αντιμετωπίσουν τα άτομα με αναπηρίες επειδή υπάρχουν εμπόδια.
- Διερεύνηση για τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να αρθούν τα εμπόδια για τα άτομα με αναπηρία.

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 10 λεπτά

Υλικά: Δημιούργησε παρουσίαση PowerPoint με τα παρακάτω παραδείγματα ή με άλλα σχετικά με την πόλη ή χώρα σας

Οργάνωση της αίθουσας: Σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες, ή ως ολόκληρο ομάδα

Πορεία της Δραστηριότητας

Ανάλογα με την ομάδα, θα μπορούσες να κάνεις τη δραστηριότητα με τρόπο πολύ παρόμοιο με το 1.1.4α, ωστόσο, καθώς αυτή η δραστηριότητα απευθύνεται σε μια ομάδα ατόμων με αναπηρίες, αυτή θα ήταν μια χρήσιμη στιγμή να ενθαρρύνεις το μοίρασμα των δικών τους εμπειριών. Εάν οι συμμετέχοντες δεν είναι πρόθυμοι να το κάνουν αυτό, τότε τα παραδείγματα από το 1.1.4α θα ήταν μια καλή βάση για να ξεκινήσει η συζήτηση.

Εξήγησε στους συμμετέχοντες ότι τα άτομα με αναπηρία συναντούν εμπόδια και ότι ως άτομα με αναπηρία θα έχουν συναντήσει όλοι εμπόδια στην καθημερινή τους ζωή. Αυτό μπορεί να είναι ένα ευαίσθητο θέμα, οπότε αν οι συμμετέχοντες δεν είναι έτοιμοι να μοιραστούν, δεν θα πρέπει να αισθάνονται αναγκασμένοι να το κάνουν.

Ζήτησε να σκεφτούν μια κατάσταση όπου συνάντησαν εμπόδια και τι συνέβη σε αυτή την περίπτωση. Ζήτησαν να γίνει κάποια αλλαγή; Πώς αντέδρασαν οι άλλοι;

Χρήσιμες Συμβουλές

Θα μπορούσες να προσαρμόσεις τη δραστηριότητα με διάφορους τρόπους:

- Θα μπορούσες να δώσεις παραδείγματα τομέων ζωής όπου οι συμμετέχοντες μπορεί να αντιμετωπίσαν εμπόδια, για παράδειγμα: στην εκπαίδευση, στη ζωή στο σπίτι, στα χόμπι, στην εργασία.
- Θα μπορούσες να δώσεις παραδείγματα καταστάσεων και να ρωτήσεις τους συμμετέχοντες εάν η κατάσταση θα τους δημιουργούσε εμπόδιο, ανάλογα με την αναπηρία τους. Αυτό θα βοηθήσει να δεις την ποικιλία των εμπειριών που έχουν οι συμμετέχοντες.

Δραστηριότητα 1.1.5 Αναστοχασμός σχετικά με τους περιορισμούς των μοντέλων

Σύνθεση & Μαθησιακοί Στόχοι

- Ενθάρρυνση της κριτικής σκέψης για τα μοντέλα και της διαφοροποιημένης άποψης

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 10 λεπτά

Υλικά: Δημιούργησε παρουσίαση PowerPoint με τα παρακάτω παραδείγματα ή με άλλα σχετικά με την πόλη ή χώρα σας

Οργάνωση της αίθουσας: Σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες, ή ως ολόκληρο ομάδα

Πορεία της Δραστηριότητας

Εξήγησε στην ομάδα ότι τα μοντέλα είναι απλά εργαλεία που μας βοηθούν να κατανοήσουμε τον κόσμο. Επομένως, κανένα μοντέλο δεν μπορεί να εξηγήσει μια τόσο περίπλοκη ανθρώπινη εμπειρία.

Ενθάρρυνε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τη θέση του κάθε μοντέλου, τι είναι καλό για αυτό και γιατί χρειαζόμαστε μια ευρύτερη προοπτική.

Στο τέλος της δραστηριότητας, επισήμανε ότι δεν πρέπει ποτέ να λένε ότι ένα μοντέλο είναι η μόνη απάντηση.

Χρήσιμες Συμβουλές

Θα μπορούσες να προσαρμόσεις τη δραστηριότητα με διάφορους τρόπους:

- Θα μπορούσε να γίνει με ολόκληρη την ομάδα, για να αποφύγεις να αισθάνονται κάποιοι συμμετέχοντες ότι έχουν «κολλήσει»
- Θα μπορούσες να χρησιμοποιήσεις τις πρόσθετες σκέψεις στην επόμενη σελίδα και να τις παρουσιάσεις στους συμμετέχοντες, ρωτώντας εάν συμφωνούν ή όχι, αντί να τους ζητήσεις να βρουν απαντήσεις οι ίδιοι

Δραστηριότητα 1.1.5 Αναστοχασμός σχετικά με τους περιορισμούς των μοντέλων

Πρόσθετες Σκέψεις

Όνομα μοντέλου: βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο

Το επιχείρημα που κάνει: υπάρχουν βιολογικές, ψυχολογικές και κοινωνικές αιτίες για την αναπηρία

Γιατί είναι καλό αυτό;

- Είναι ένας πιο ολοκληρωμένος τρόπος για να δούμε τι επηρεάζει κάποιον
- Λαμβάνει υπόψη την πολυπλοκότητα του τι προκαλεί εμπόδια στη ζωή των ανθρώπων
- Σημαίνει ότι μπορούμε να σκεφτούμε διαφορετικούς τύπους παρεμβάσεων για την άρση των εμποδίων και τη βελτίωση της κοινωνίας

Γιατί χρειαζόμαστε μια ευρύτερη προοπτική;

- Εάν εφαρμόζεται με περιορισμένο τρόπο, θα μπορούσε να δοθεί υπερβολική έμφαση σε ψυχολογικά αίτια και μερικοί το έχουν χρησιμοποιήσει για να πουν ότι κάποιος με αναπηρία δεν «προσπαθεί αρκετά»

Όνομα μοντέλου: ιατρικό μοντέλο

Το επιχείρημα που κάνει: η αναπηρία προκαλείται από ιατρικό πρόβλημα και θα πρέπει να επικεντρωθούμε στο άτομο

Γιατί αυτό είναι καλό;

- Η ιατρική παρέμβαση μπορεί να είναι χρήσιμη για το άτομο και αυτό δεν πρέπει να αγνοηθεί
- Υπάρχουν ορισμένες αναπηρίες όπου η εξέταση των ιατρικών πτυχών δεν μπορεί να αποφευχθεί

Γιατί χρειαζόμαστε μια ευρύτερη προοπτική;

- Ανεξάρτητα από την ιατρική παρέμβαση, τα άτομα θα αντιμετωπίσουν εμπόδια, και η ζωή τους δεν πρέπει να περιορίζεται επειδή η κοινωνία δεν είναι προσαρμοσμένη σε αυτούς

Όνομα μοντέλου: κοινωνικό μοντέλο

Το επιχείρημα που κάνει: τα άτομα με αναπηρία αποκλείονται από την κοινωνία όχι λόγω της κατάστασής τους, αλλά επειδή η κοινωνία δεν είναι προσαρμοσμένη σε αυτούς

Γιατί αυτό είναι καλό;

- Αυτό το μοντέλο ήταν ένα ισχυρό εργαλείο για να ενθαρρύνει τον κόσμο να δει τι έπρεπε να αλλάξει μέσα στην κοινωνία
- Αυτό το μοντέλο εξετάζει την άρση των εμποδίων για τα άτομα με αναπηρίες παρά την εύρεση λύσεων ατομικά για τον καθένα

Γιατί χρειαζόμαστε μια ευρύτερη προοπτική;

- Όταν αυτό το μοντέλο εφαρμόζεται χωρίς αρκετή διαφοροποίηση, μπορεί να διαγράψει την εμπειρία της αναπηρίας/προβλήματος
- Η κοινωνία δεν θα αλλάξει από τη μια μέρα στην άλλη, επομένως χρειάζονται και άλλοι τρόποι σκέψης

Όνομα μοντέλου: κοινωνικοπολιτισμικό μοντέλο

Το επιχείρημα που κάνει: τα άτομα με αναπηρία αποτελούν μέρος μιας μειονότητας και μιας πολιτισμικής ομάδας

Γιατί αυτό είναι καλό;

- Αναγνωρίζει την ιστορία ορισμένων ομάδων ατόμων με αναπηρία, για παράδειγμα των κωφών
- Ενθαρρύνει την αίσθηση της κοινότητας

Γιατί χρειαζόμαστε μια ευρύτερη προοπτική;

- Δεν θα αισθάνονται όλα τα άτομα με αναπηρία αυτή τη σύνδεση με το ευρύτερο αναπηρικό κίνημα

Δραστηριότητα 1.1.6 Αναστοχασμός για τον πολιτισμό της αναπηρίας

Σύνθεση & Μαθησιακοί Στόχοι

- Προώθηση της μάθησης για τον πολιτισμό της αναπηρίας

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 10 λεπτά

Υλικά: Οι ερωτήσεις προτροπής παρακάτω (δημιουργήστε διαφάνειες PowerPoint με αυτές και άλλα παραδείγματα)

Οργάνωση της αίθουσας: Σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες, ή ως ολόκληρο ομάδα

Πορεία της Δραστηριότητας

Παρουσίασε τις προτρεπτικές ερωτήσεις παρακάτω και ζήτησε από τους συμμετέχοντες να τις σκεφτούν. Διευκόλυνε τη συζήτηση με τα σχόλια/απαντήσεις για κάθε ερώτηση. Μερικοί μπορεί να διαφωνήσουν ότι υπάρχει «πολιτισμός αναπηρίας» – και αυτό είναι αποδεκτό, αλλά είναι σημαντικό να τονιστεί ότι για πολλά άτομα με αναπηρία αυτή είναι η εμπειρία τους.

Χρησιμοποίησε τα παρακάτω σχόλια για να διευκολύνεις τη συζήτηση..

- **Γιατί μπορούμε να πούμε ότι υπάρχει ο πολιτισμός ή η κουλτούρα της αναπηρίας;**
- Τα άτομα με αναπηρία έχουν κοινή ιστορία καταπίεσης
- Κινήματα για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία υπήρξαν παγκοσμίως με σκοπό την υποστήριξη των ατόμων με αναπηρία να αποκτήσουν δικαιώματα
- Τα άτομα με αναπηρία έχουν κοινές εμπειρίες τις οποίες μόνο άλλα άτομα με αναπηρία μπορούν να κατανοήσουν
- Τα άτομα με αναπηρία έχουν δημιουργήσει έργα τέχνης που εκφράζουν απευθείας την εμπειρία τους ως άτομα με αναπηρία
- **Ποιες πιστεύετε ότι είναι οι διαφορές μεταξύ τον πολιτισμό της αναπηρίας και άλλων πολιτισμών;**
- Ο πολιτισμός συνήθως μεταβιβάζεται από γενιά σε γενιά, ενώ στις περισσότερες περιπτώσεις ο πολιτισμός της αναπηρίας μεταβιβάζεται πλευρικά, μεταξύ των μελών της κοινότητας – επειδή τα περισσότερα άτομα με αναπηρία γεννιούνται από γονείς χωρίς αναπηρία
- Πολλά άτομα με αναπηρία μεγαλώνουν χωρίς να έχουν επίγνωση αυτού του πολιτισμού και τον ανακαλύπτουν αργότερα στη ζωή τους
- Πολλά άτομα με αναπηρία μεγαλώνουν χωρίς να συναντούν άλλα άτομα με αναπηρία

Δραστηριότητα 1.1.7 Άμεση ακρόαση των ατόμων με αναπηρίες

Σύνθεση & Μαθησιακοί Στόχοι

- Απόκτηση εμπειρίας στην ακρόαση ατόμων με αναπηρία.

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: Εξαρτάται από τα βίντεο που θα προβληθούν

Υλικά: Χρησιμοποιήστε τα δικά σας βίντεο για να ταιριάζουν με τα παραδείγματα που έχετε επιλέξει

Οργάνωση της αίθουσας: Να βλέπουν όλοι την οθόνη με άνεση

Πορεία της Δραστηριότητας

Εξήγησε στην ομάδα ότι τώρα θα ακούσουν από πρώτο χέρι άτομα με αναπηρία να μιλούν για την εμπειρία τους. Η δραστηριότητα επιδιώκει να επικεντρωθούν στα άτομα με αναπηρία, στην άμεση ακρόαση αυτών, και στην αναγνώριση των εμπειριών τους χωρίς κριτική..

Χρήσιμες Συμβουλές

Θα μπορούσες να προσαρμόσεις τη δραστηριότητα με διάφορους τρόπους:

- Θα μπορούσες να συνοψίσεις τα κύρια σημεία του κάθε βίντεο εκ των προτέρων, ώστε οι συμμετέχοντες να ξέρουν τι να περιμένουν
- Θα μπορούσατε να συνοψίσετε τα κύρια σημεία του κάθε βίντεο ως ομάδα, μετά από την προβολή

2. Γνωρίζοντας τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις

Στόχοι

- Κατανόηση της Σύμβασης των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία.
- Κατανόηση του πώς αυτή η Σύμβαση στηρίζει τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις.
- Παροχή μιας επισκόπησης ορισμένων βασικών σημείων της ιστορίας της αναπηρίας.

Περιεχόμενα

- 2.1 Η Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία
- 2.2 Δικαιώματα και υποχρεώσεις

Κατευθυντήριες Ερωτήσεις

- Τι είναι η Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία;
- Πώς μπορεί κάποιος να μάθει για τα δικαιώματά του ως άτομο με αναπηρία;
- Πώς μπορεί κάποιος να κατανοήσει τις υποχρεώσεις του απέναντι στα άτομα με αναπηρία, ειδικά στο πλαίσιο της απασχόλησης;

Συνδεδεμένες Δραστηριότητες

- Δραστηριότητα 1.2.1α: Οι ευθύνες σου
- Δραστηριότητα 1.2.1β: Τα δικαιώματά σας

Πηγές

- [Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία](#)
- Slee, R., & Cook, S. (1999). The Cultural Politics of Disability, Education and the Law. *Discourse: Studies in The Cultural Politics of Education*, 20, 267-277.
- Liasidou, A (2016): Disabling discourses and human rights law: a case study based on the implementation of the UN Convention on the Rights of People with Disabilities, *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education*, 37(1), 149-162

Διάρκεια

Τουλάχιστον 1 ώρα ανάλογα με τις επιλεγμένες δραστηριότητες.

Δραστηριότητα 1.2.1α Οι ευθύνες σου

Σύνθεση & Μαθησιακοί Στόχοι

- Αναστοχασμός για τις ευθύνες σου ως εκπαιδευτής

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 30 λεπτά

Υλικά: Δημιούργησε διαφάνειες PowerPoint με σχετικά παραδείγματα

Οργάνωση της αίθουσας: Ατομικά ή σε μικρές ομάδες

Πορεία της Δραστηριότητας

Αφού παρουσιάσεις τα κύρια σημεία της Σύμβασης των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία, ζήτησε από τους εκπαιδευτές να σκεφτούν τι μπορούν να κάνουν στις συνεδρίες τους για να τα προωθήσουν.

Ενθάρρυνε τους να αναλογιστούν την πρακτική τους και εάν υπάρχουν πτυχές που θα μπορούσαν να αλλάξουν προκειμένου να υποστηρίξουν τη συμπερίληψη των ατόμων με αναπηρία.

Πρόσθετες Σκέψεις

Αρχή	Τι μπορείτε να κάνετε για να το υποστηρίξετε αυτό;
Μη – διάκριση	<ul style="list-style-type: none"> • Παροχή εύλογων διευκολύνσεων ώστε να μπορούν να συμμετέχουν πλήρως. • Κατανόηση των επικοινωνιακών αναγκών και σεβασμός αυτών. • Χρήση καθολικού σχεδιασμού, όταν είναι δυνατόν. • Ενημερωθείτε για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία στο δικό σας πλαίσιο, ώστε να μπορείτε να διασφαλίσετε ότι οι συμμετέχοντες έχουν τις απαραίτητες γνώσεις για να υπερασπίζονται τα δικαιώματά τους.
Συμμετοχή & Συμπερίληψη	
Ισότητα	
Προσβασιμότητα	

Δραστηριότητα 1.2.1β Τα δικαιώματά σας

Σύνθεση & Μαθησιακοί Στόχοι

- Ενημέρωση των ατόμων με αναπηρία για τα δικαιώματά τους

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 30 λεπτά

Υλικά: Δημιούργησε διαφάνειες PowerPoint με σχετικά παραδείγματα.

Οργάνωση της αίθουσας: Να βλέπουν όλοι την οθόνη με άνεση

Πορεία της Δραστηριότητας

Εξήγησε στην ομάδα ότι άτομα όπως οι εκπαιδευτές έχουν ευθύνες απέναντί τους και ότι πρέπει να γνωρίζουν τα δικαιώματά τους για να υπερασπιστούν τον εαυτό τους αν χρειαστεί.

Παρουσίασε στην ομάδα ό,τι έχεις μάθει ως εκπαιδευτής σχετικά με τις ευθύνες σου και ενθάρρυνε τα άτομα να σκεφτούν τις δικές τους ανάγκες. Μίλησε για αυτό που έχεις ήδη προσαρμόσει στην πρακτική σου

Πριν από την εκπαίδευση, διερεύνησε τι προστασία έχουν τα άτομα με αναπηρία στη χώρα σου. Θα μπορούσες να παρουσιάσεις μερικά παραδείγματα στην ομάδα και να ρωτήσεις αν τα γνωρίζουν.

Διευκόλυνε μια συζήτηση σχετικά με τις εμπειρίες των συμμετεχόντων:

- **Χρειάστηκε ποτέ να πείσετε κάποιον να σεβαστεί τα δικαιώματά σας;**
- **Πώς το κάνατε αυτό;**

Λάβε υπόψη ότι οι συμμετέχοντες μπορεί να έχουν βιώσει δυσάρεστες εμπειρίες. Συζητήστε τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να εκφράσουν τις ανάγκες τους:

- **Πότε μπορούν να το κάνουν αυτό;**

Για παράδειγμα, σε αυτή την εκπαίδευση, θα μπορούσαν να σε πλησιάσουν πριν ή μετά την εκπαίδευση, αλλά και κατά τη διάρκεια εάν κάτι τους εμποδίζει από το να συμμετέχουν. Σε άλλους τομείς της ζωής, μπορεί να υπάρχουν διάφορες ευκαιρίες. Για παράδειγμα, κατά την προσπάθεια εύρεσης εργασίας, κάθε χώρα έχει τους δικούς της σχετικούς κανονισμούς. Είναι επίσης σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι ορισμένα άτομα με αναπηρία δεν έχουν άλλη επιλογή από το να αποκαλύψουν την αναπηρία τους εξ αρχής διότι μπορεί να έχουν ανάγκες που πρέπει να καλυφθούν άμεσα. Άλλα άτομα με αναπηρία μπορεί να έχουν την επιλογή ως προς το πότε θα αποκαλύψουν την αναπηρία τους, αλλά μπορεί επίσης να έχουν ανάγκες που πρέπει να καλυφθούν άμεσα. Υπάρχουν επίσης ανάγκες που κάποιος μπορεί να συνειδητοποιήσει στην πορεία. Για πολλά άτομα με αναπηρία μπορεί να τους είναι δύσκολο να καθοριστούν αρχικά τις ανάγκες τους γιατί δεν τους έχει δοθεί ποτέ η ευκαιρία να σκεφτούν ποιες είναι.

3. Πρακτικές πληροφορίες για διάφορες αναπηρίες

Στόχοι

- Παροχή πρακτικών πληροφοριών για διάφορες αναπηρίες.
- Ενθάρρυνση των εκπαιδευτών να σκεφτούν τις δικές τους γνώσεις.

Περιεχόμενα

- 3.1 Παραδείγματα αναγκών και αναπηριών
- 3.2 Δημιουργία περιβάλλοντος μάθησης χωρίς αποκλεισμούς

Καθοδηγητικές Ερωτήσεις

- Ποια είναι μερικά βασικά πράγματα που πρέπει να γνωρίζεις για την αναπηρία;
- Γιατί δεν αρκεί να γνωρίζεις μόνο για τη συγκεκριμένη αναπηρία κάποιου;
- Ποια είναι τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία;
- Πώς δημιουργείς ένα περιβάλλον μάθησης χωρίς αποκλεισμούς;

Συνδεδεμένες Δραστηριότητες

- Δραστηριότητα 1.3.1: Πώς φαίνονται τα άτομα με αναπηρία;
- Δραστηριότητα 1.3.2α/β: Ανάγκες και αναπηρίες
- Δραστηριότητα 1.3.3: Πώς να ρωτάς τους ανθρώπους για τις ανάγκες τους
- Δραστηριότητα 1.3.4: Πρόβλεψη πιθανών αναγκών
- Δραστηριότητα 1.3.5: Πώς να ελέγχεις και να παρακολουθείς τις ανάγκες
- Δραστηριότητα 1.3.6: Προσαρμογή υλικού

Διάρκεια

Τουλάχιστον 1 ώρα ανάλογα με τις επιλεγμένες δραστηριότητες.

Δραστηριότητα 1.3.1 Πώς φαίνονται τα άτομα με αναπηρία;

Σύνθεση & Μαθησιακοί Στόχοι

- Αναστοχασμός για το γεγονός ότι το κάθε άτομο με αναπηρία είναι διαφορετικό
- Αναστοχασμός για το γεγονός ότι υπάρχουν περισσότερα άτομα με αναπηρία γύρω μας απ' ότι γνωρίζουμε

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 5 λεπτά

Υλικά: Δημιούργησε διαφάνειες PowerPoint με σχετικά παραδείγματα

Οργάνωση της αίθουσας: Να βλέπουν όλοι την οθόνη με άνεση

Πορεία της Δραστηριότητας

Ζήτησε από την ομάδα να σκεφτεί τα πλαίσια στα οποία έχει δει άτομα με αναπηρία, για παράδειγμα:

- Να παίζουν αθλήματα
- Σε ταινίες
- Στις ειδήσεις

Χρησιμοποίησε τις διαφάνειες PowerPoint για να δώσεις παραδείγματα διασημοτήτων που είναι άτομα με αναπηρίες, τα οποία μπορεί να μην γνωρίζουν οι συμμετέχοντες. Ρώτησέ τους αν το γνώριζαν για αυτή τη διασημότητα και αν ξαφνιάστηκαν όταν έμαθαν για την κατάστασή τους. Γνωρίζουν αν υπάρχουν διάσημοι που είναι πιο ανοιχτοί για την κατάσταση υγείας τους;

Χρήσιμες Συμβουλές

Θα μπορούσες να προσαρμόσεις τη δραστηριότητα με διάφορους τρόπους:

- Θα μπορούσες να προσθέσεις γνωστά άτομα με αναπηρίες που προέρχονται από τη χώρα σας
- Θα μπορούσες να χρησιμοποιήσετε μερικά από τα παραδείγματα που βρήκαν οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της Δραστηριότητας 1.1.1α/1.1.1β
- Θα μπορούσες να χρησιμοποιήσεις μια συνέντευξη με ένα γνωστό άτομο με αναπηρία

Δραστηριότητα 1.3.2α Ανάγκες και αναπηρίες

Σύνθεση & Μαθησιακοί Στόχοι

- Ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να σκέφτονται τις ανάγκες των ατόμων και όχι την αναπηρία τους
- Προώθηση μιας ευρύτερης κατανόησης των αναγκών που μπορεί να έχουν τα άτομα με αναπηρία

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 10 λεπτά

Υλικά: Δημιουργήστε διαφάνειες PowerPoint με σχετικά παραδείγματα

Οργάνωση της αίθουσας: Σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες

Πορεία της Δραστηριότητας

Τόνισε ότι η γνώση του ονόματος της αναπηρίας κάποιου δεν μας λέει αυτόματα ποιες ανάγκες έχει και ότι τα άτομα με αναπηρία έχουν όλα διαφορετικές ανάγκες.

Χρησιμοποίησε τον παρακάτω πίνακα για να ενθαρρύνεις αυτή τη συζήτηση:

Ανάγκη για...	Μπορεί να προκύψει από...
Μεγαλύτερη γραμματοσειρά	
Ανάλυση των οδηγιών σε μικρότερα βήματα	
Απλή γλώσσα	
Χρωματιστό φόντο	
Σωματική βοήθεια	
Τακτικά διαλείμματα	

Δραστηριότητα 1.3.2β Ανάγκες και αναπηρίες

Σύνθεση & Μαθησιακοί Στόχοι

- Ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να αναπτύξουν κατανόηση των αναγκών τους
- Συζήτηση για τις συγκρουόμενες ανάγκες πρόσβασης

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 15 λεπτά

Υλικά: τίποτα

Οργάνωση της αίθουσας: Σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες, ή ως ολόκληρο ομάδα

Πορεία της Δραστηριότητας

Συζητήστε το γεγονός ότι μπορεί να είναι δύσκολο να γνωρίζει κάποιος τι ανάγκες έχει, ειδικά αν δεν του έχουν ζητηθεί στο παρελθόν. Κάποιοι μπορεί επίσης να αντισταθμίζουν τις ανάγκες τους χωρίς να το συνειδητοποιούν. Μπορεί επίσης να είχαν ζητήσει διευκολύνσεις ή προσαρμογές στο παρελθόν τις οποίες δεν πήραν, οπότε διστάζουν να τις ζητήσουν ξανά.

Χρησιμοποίησε τις παρακάτω ερωτήσεις για να υποστηρίξεις τους συμμετέχοντες να βρουν ιδέες για τις ανάγκες τους:

- Υπάρχουν ήδη πράγματα για τα οποία γνωρίζετε ότι χρειάζεστε υποστήριξη;
- Τι υποστήριξη είχατε στο παρελθόν που λειτούργησε καλά;
- Στο παρελθόν, είχατε υποστήριξη που δεν ήταν χρήσιμη;

Χρησιμοποίησε συγκεκριμένα παραδείγματα για να ενθαρρύνεις περισσότερη σκέψη, δίνοντας παραδείγματα για το πώς μπορεί να γίνει κάτι και ρωτώντας τους συμμετέχοντες εάν γνωρίζουν την προτίμησή τους:

- Είδος εργασίας: Προτιμάτε να εργάζεστε μόνοι σας, σε μικρές ομάδες ή σε μεγαλύτερη ομάδα;
- Γραμματοσειρά: Υπάρχει κάποιο μέγεθος γραμματοσειράς που προτιμάτε;
- Οδηγίες: Προτιμάτε να σας λένε οδηγίες μία μία ή όλες μαζί; Προτιμάτε να ακούτε οδηγίες ή να τις διαβάσετε;
- Διάσπαση της προσοχής: Υπάρχουν πράγματα που σας αποσπούν την προσοχή; Υπάρχουν πράγματα που σας βοηθούν να συγκεντρωθείτε;
- Έκφραση μπροστά σε άλλους: Μπορείτε να σηκώσετε το χέρι σας για να μιλήσετε όταν είστε σε ομάδα ή προτιμάτε να σας ρωτήσουν απευθείας; Ή μήπως προτιμάτε να μη μιλάτε μπροστά σε άλλους ανθρώπους;
- Διαλείμματα: Προτιμάτε ένα μεγαλύτερο διάλειμμα στη μέση ή πολλά μικρότερα διαλείμματα καθ' όλη τη διάρκεια;

Να γίνει επισήμανση ότι αυτή η δουλειά θα συνεχιστεί.

Αφού οι συμμετέχοντες καταλήξουν σε κάποιες προτιμήσεις, επέλεξε ένα από τα παραδείγματα και ρώτησε τον κάθε συμμετέχοντα ποια είναι η προτίμηση του σε αυτό. Θα διαπιστώσετε ότι οι συμμετέχοντες χρειάζονται διαφορετικούς τρόπους διευκόλυνσης που ανταποκρίνονται καλύτερα στις ανάγκες τους. Σε αυτό το σημείο είναι σημαντικό να γνωρίζετε για τις «συγκρουόμενες ανάγκες πρόσβασης», καθώς οι ανάγκες ενός ατόμου με αναπηρία μπορεί να συγκρούονται με τις ανάγκες κάποιου άλλου ατόμου. Για παράδειγμα:

- Κάποιος μπορεί να χρειάζεται δυνατό φωτισμό, αλλά κάποιος άλλος μπορεί να χρειάζεται τα φώτα να είναι σβηστά. Μερικές λύσεις μπορεί να είναι, για παράδειγμα, να είναι αναμμένα τα φώτα μόνο σε ένα μέρος της αίθουσας ή το δεύτερο άτομο να φορέσει γυαλιά ηλίου, αν το βρίσκει αυτό βοηθητικό.
- Κάποιος μπορεί να χρειάζεται ένα μεγάλο διάλειμμα στη μέση της ημέρας, αλλά κάποιος άλλος μπορεί να χρειάζεται πιο τακτικά μικρότερα διαλείμματα. Μία λύση, για παράδειγμα, είναι να δώσεις στους συμμετέχοντες την ελευθερία να κάνουν μικρά διαλείμματα εκτός της «επίσημης» ώρας του διαλείμματος.

Δραστηριότητα 1.3.3 Πώς να ρωτάς τους ανθρώπους για τις ανάγκες τους

Σύνθεση & Μαθησιακοί Στόχοι

- Εξάσκηση στο να ζητάς από τους ανθρώπους να πουν τις ανάγκες τους

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 10 λεπτά

Υλικά: τίποτα

Οργάνωση της αίθουσας: Σε ομάδες των τριών

Πορεία της Δραστηριότητας

Χώρισε την ομάδα σε ομάδες των τριών ατόμων και ενθάρρυνε τους να δοκιμάσουν το σενάριο τουλάχιστον δύο φορές:

Παιχνίδι ρόλων: ένα άτομο είναι ο εκπαιδευτής, ένα άτομο είναι ο εκπαιδευόμενος με αναπηρία, ένα άτομο είναι ο παρατηρητής.

Σενάριο: Ο εκπαιδευτής συζητάει με έναν εκπαιδευόμενο, ρωτώντας τον τι χρειάζεται για να μπορέσει να συμμετάσχει στην εκπαίδευση. Ο εκπαιδευόμενος μπορεί να χρησιμοποιήσει τον εαυτό του ως παράδειγμα ή να δημιουργήσει ένα φανταστικό άτομο με αναπηρία.

Χρήσιμες Συμβουλές

Θα μπορούσες να προσαρμόσεις τη δραστηριότητα με διάφορους τρόπους:

- Θα μπορούσες να έχεις ένα έτοιμο «σενάριο,» προσαρμοσμένο στην ομάδα, το οποίο μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι συμμετέχοντες για να ξεκινήσουν τη συζήτηση.

Δραστηριότητα 1.3.4 Πρόβλεψη πιθανών αναγκών

Σύνθεση & Μαθησιακοί Στόχοι

- Ενθάρρυνση των εκπαιδευτών να προβλέπουν τις ανάγκες της ομάδας τους

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 10 λεπτά

Υλικά: τίποτα

Οργάνωση της αίθουσας: Σε μικρές ομάδες ή με ολόκληρη την ομάδα

Πορεία της Δραστηριότητας

Εξήγησε στην ομάδα ότι ορισμένες ανάγκες μπορούν να προβλεφθούν πριν από την έναρξη του προγράμματος κατάρτισης, αναρωτώμενοι ποια μέρη της κατάρτισης ενδέχεται να είναι μη προσβάσιμα για ορισμένα άτομα.

Ζήτησε από τους συμμετέχοντες να επικεντρωθούν σε ένα παράδειγμα και να δουν τι θα μπορούσαν να κάνουν για να φτιάξουν τη δραστηριότητα όσο το δυνατόν πιο προσβάσιμη:

- 1) Παρουσιάζετε μια εικόνα στο κοινό σας. Σκεφτείτε πώς θα την κάνετε προσβάσιμη σε άτομα με προβλήματα όρασης.**
 - Περιγράψτε τα κύρια σημεία της εικόνας
 - Αναρωτηθείτε ποιος είναι ο στόχος της εικόνας και αν η περιγραφή σας βοηθάει στην επίτευξη του στόχου σας.
- 2) Ζητάτε από το ακροατήριό σας να κάνει μια δραστηριότητα. Σκεφτείτε πώς θα την εξηγήσετε.**
 - Αυτό το παράδειγμα μπορεί να γίνει με πρακτικό τρόπο: ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν πώς θα έλεγαν στους συμμετέχοντες να φτιάξουν μακαρόνια και στη συνέχεια να ακολουθήσουν ακριβώς τις οδηγίες τους.
 - Επισημάνετε ότι ορισμένα βήματα μπορεί να φαίνονται προφανή, αλλά μπορεί να ξεχαστούν: για παράδειγμα, «πιάσε ένα τηγάνι», «άνοιξε τη βρύση» και επομένως θα καθιστούσαν αδύνατη την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, εκτός αν κάποιος ήξερε ήδη πώς να την κάνει.
- 3) Σκεφτείτε πώς θα χρησιμοποιούσατε ένα βίντεο στην εκπαίδευσή σας. Τι πρέπει να ελέγξετε;**
 - Ελέγξτε αν έχει υπότιτλους
 - Ελέγξτε αν έχει κείμενο στην οθόνη που δεν διαβάζεται/λέγεται
 - Ελέγξτε αν το μήκος είναι κατάλληλο για την ομάδα σας

Χρήσιμες Συμβουλές

Θα μπορούσες να προσαρμόσεις τη δραστηριότητα με διάφορους τρόπους:

- Αντί να ζητήσεις από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν ιδέες, θα μπορούσες να παρουσιάσεις εσύ για κάθε παράδειγμα:
 - ο Σενάριο 1: δείξε μια εικόνα με έναν προσβάσιμο τρόπο, στη συνέχεια με έναν πιο προσβάσιμο τρόπο και ζήτησε από τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν τις διαφορές.
 - ο Σενάριο 2: κάντε μια μικρή εργασία από την οποία λείπουν κάποια βασικά βήματα, και στη συνέχεια με μια πολύ λεπτομερή λίστα, και ζήτησε από τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν ποιος τρόπος ήταν ευκολότερος.
 - ο Σενάριο 3: δείξε ένα μη προσβάσιμο βίντεο και στη συνέχεια ένα πιο προσβάσιμο βίντεο και ζήτησε από τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν τις διαφορές.

Δραστηριότητα 1.3.5 Πώς να ελέγχει και να παρακολουθεί τις ανάγκες

Σύνθεση & Μαθησιακοί Στόχοι

- Εξάσκηση στον έλεγχο και παρακολούθηση των αναγκών κατά την παροχή κατάρτισης

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 10 λεπτά

Υλικά: τίποτα

Οργάνωση της αίθουσας: Σε ομάδες των τριών

Πορεία της Δραστηριότητας

Χώρισε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των τριών ατόμων και ενθάρρυνε τους να δοκιμάσουν το σενάριο τουλάχιστον δύο φορές:

Παιχνίδι ρόλων: ένα άτομο είναι ο εκπαιδευτής, ένα άτομο είναι ο εκπαιδευόμενος με αναπηρία, ένα άτομο είναι ο παρατηρητής.

Σενάριο: Παρατηρείτε ότι ένας εκπαιδευόμενος φαίνεται να δυσκολεύεται. Πώς μπορείτε να ξεκινήσετε μια συζήτηση για να τον ρωτήσετε αν είναι εντάξει;

Χρήσιμες Συμβουλές

Μπορείς να προσαρμόσεις τη δραστηριότητα με διάφορους τρόπους:

- Θα μπορούσες να προετοιμάσεις ένα διάλογο για το σενάριο, ώστε να διευκολύνεις τους συμμετέχοντες να ξεκινήσουν τη συζήτηση.

Δραστηριότητα 1.3.6 Προσαρμογή υλικού

Σύνθεση & Μαθησιακοί Στόχοι

- Εξάσκηση σε ορισμένα σενάρια που θα μπορούσαν να συμβούν κατά τη διάρκεια μιας εκπαιδευτικής συνεδρίας και σκέψη για την πιθανή αντίδραση και πώς θα προσαρμοστεί το υλικό.

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 15 λεπτά

Υλικά: Προτροπές

Οργάνωση της αίθουσας: Σε μικρές ομάδες

Πορεία της Δραστηριότητας

Παρουσίασε το κάθε σενάριο και ενθάρρυνε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν πώς θα έλυναν το ζήτημα.

- 1) Χρησιμοποιείτε ένα βίντεο αλλά συνειδητοποιείτε ότι οι υπότιτλοι δεν λειτουργούν και ότι στην αίθουσα υπάρχει ένας κωφός μαθητής που χρειάζεται υπότιτλους.**
 - Θα μπορούσατε να συνοψίσετε το βίντεο
 - Εάν το πρόβλημα μπορεί να επιλυθεί, δώσε χρόνο για ένα διάλειμμα και λύσε το τεχνικό ζήτημα.
 - Αν υπάρχουν κάποιες σημαντικές εικόνες στο βίντεο, μπορείς να τις δείξεις και να τις εξηγήσεις.
- 2) Δίνετε μία έντυπη εργασία στους συμμετέχοντες. Κάποιος σας λέει ότι η γραμματοσειρά είναι πολύ μικρή για να τη διαβάσει.**
 - Αν έχετε έναν βοηθό μαζί σας, μπορείτε να τον στείλετε να φτιάξει ένα αντίγραφο σε μεγαλύτερο μέγεθος ή να κάνουν διάλειμμα οι συμμετέχοντες και να πάτε εσείς να το κάνετε.
 - Θα μπορούσατε να ρωτήσετε τον εκπαιδευόμενο εάν έχει μαζί του κάποια συσκευή τεχνολογίας και να του στείλετε την άσκηση μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ώστε να την διαβάσει από την οθόνη του.
 - Θα μπορούσατε να κάνετε τη δραστηριότητα προφορικά με την ομάδα.

Επισημάνετε την ανάγκη για αναστοχασμό μετά από κάθε εκπαιδευτική συνεδρία και δείτε αν πρέπει να γίνουν μόνιμα κάποιες προσαρμογές.

Ενότητα 2

Αυτογνωσία και Αναστοχασμός

Εισαγωγή

Η αυτογνωσία μπορεί να θεωρηθεί ως μια εξερεύνηση του εαυτού η οποία σου επιτρέπει να αναλύσεις ποιος είσαι, τα δυνατά και αδύνατα σημεία σου, τις προσδοκίες και τους στόχους σου, τη συμπεριφορά σου, την ποιότητα των σχέσεων σου και τι περιμένεις από το περιβάλλον στο οποίο βρίσκεσαι.

Στόχοι

- Συνειδητοποίηση του εαυτού σου
- Επίγνωση των στόχων και των σκοπών σου
- Εντοπισμός και αναγνώριση των ιδιοτήτων και ελαττωμάτων σου
- Αντίληψη και αναστοχασμός για τις προσωπικές πεποιθήσεις και αξίες
- Ενσωμάτωση της προσωπικής ιστορίας και των αξιολογών εμπειριών ζωής

Δομή

Η ακόλουθη δομή παρουσιάζει τους στόχους και τα περιεχόμενα που περιλαμβάνονται σε κάθε εργαστήριο και κατευθυντήριες γραμμές, ή καθοδηγητικές ερωτήσεις, που διασφαλίζουν τη δημιουργία της αλλαγής.

2. Αναστοχασμός

Στόχοι

- Αναγνώριση σχετικών εμπειριών
- Αναστοχασμός για τα διάφορα περιβάλλοντα που πλαισιώνουν τη ζωή
- Χτίσιμο της εικόνας του εαυτού και η προβολή της στο μέλλον
- Προσδιορισμός των τομέων της ζωής που χρειάζονται βελτίωση/ενίσχυση
- Ανακάλυψη της δικής σου αξίας

Περιεχόμενο

- Αυτοβιογραφία
- Πεποιθήσεις και αξίες
- Εαυτός
- Τομείς ζωής
- Ατομικές και πιθανές ιδιότητες

Καθοδηγητικές ερωτήσεις

- Πώς ορίζεις τον εαυτό σου;
- Τι είναι πιο σημαντικό για εσένα;
- Ποια είναι τα πιο αξιόλογα γεγονότα της ζωής σου;
- Ποιος τομέας της ζωής σου επηρεάζει θετικά όλους τους άλλους τομείς;
- Για ποιον λόγο πρέπει να γνωρίζεις την αξία του;

Συνδεδεμένες δραστηριότητες

- Δραστηριότητα 2.2.1 Γραμμή ζωής
- Δραστηριότητα 2.2.2 Ο τροχός της ζωής
- Δραστηριότητα 2.2.3 Η Φωτογραφία μου και Το Πορτρέτο μου
- Δραστηριότητα 2.2.4 Καθρέφτης

Πηγές

Καμία

Διάρκεια

Η διάρκεια εξαρτάται από πόσες 'Συνδεδεμένες Δραστηριότητες' κάνετε

Δραστηριότητα 2.2.1 Γραμμή Ζωής

Σύνθεση και Μαθησιακοί Στόχοι

Ο αναστοχασμός είναι μια διαδικασία όπου κοιτάμε μέσα μας, κοιτάμε τη ζωή μας και βλέπουμε τον αντίκτυπο που είχαν οι θετικές και οι αρνητικές εμπειρίες στον τρόπο που βλέπουμε τον εαυτό μας.

- Εξερεύνηση της ιστορίας της ζωής, συμπεριλαμβανομένων σημαντικών εμπειριών που οδήγησαν στο παρόν.
- Αναγνώριση των σημαντικών γεγονότων και υπολογισμός του αντίκτυπου που έχουν στο ποιος είσαι σήμερα

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 30 λεπτά

Υλικό:

- Φυλλάδια της δραστηριότητας «Γραμμή Ζωής», ένα για κάθε συμμετέχοντα
- Μολύβια, χρωματιστά στυλό ή απλά στυλό

Οργάνωση της αίθουσας: Καρέκλες και τραπέζι(α) για άνετο γράψιμο

Πορεία της δραστηριότητας

- Οι συμμετέχοντες καλούνται να εντοπίσουν αξιοσημείωτα γεγονότα – θετικά και αρνητικά – στην ιστορία (ή «γραμμή») της ζωής τους.
- Εάν χρειαστεί, μπορεί να δοθούν παραδείγματα πιθανών αξιοσημείωτων γεγονότων, όπως η γέννηση, ο γάμος, τα εκπαιδευτικά επιτεύγματα, μια νέα δουλειά...
- Αφού εντοπίσουν τα αξιοσημείωτα γεγονότα, ο κάθε συμμετέχων καλείται να μοιραστεί με την ομάδα:
 - ο Την εμπειρία που είχαν κατά την πραγματοποίηση της δραστηριότητας.
 - ο Γνώση που απέκτησαν κατά τον εντοπισμό των αξιοσημείωτων γεγονότων.
 - ο Πώς τα γεγονότα ορίζουν την ταυτότητά.

Η Γραμμή Ζωής

Φαντάσου ότι αυτός ο πίνακας αντιπροσωπεύει την πορεία της ζωής σου.
Χαρακτήρισε το παρελθόν και το παρόν σου και εικονογράφησε/γράψε τα πιο αξιοσημείωτα γεγονότα.

Όνομα

Ημερομηνία / /

Θετικά γεγονότα

Αρνητικά γεγονότα

Χρόνος

Δραστηριότητα 2.2.2 Ο Τροχός της Ζωής

Σύνθεση και Μαθησιακοί Στόχοι

Συλλογισμός σχετικά με τα διάφορα περιβάλλοντα της ζωής που μπορεί να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κάνουν μία αυτό-εκτίμηση των σημαντικών τομέων της ζωής και να εντοπίσουν τους τομείς που είναι προσαρμοσμένοι στις ατομικές τους ανάγκες και προσδοκίες.

- Οι συμμετέχοντες κάνουν αυτό-εκτίμηση, με την υποστήριξή σου, των σημαντικών τομέων της ζωής τους και να εντοπίζουν αυτούς που είναι προσαρμοσμένοι στις ατομικές τους ανάγκες και προσδοκίες καθώς και εκείνους που χρειάζονται επένδυση (δηλαδή εκείνους που αποτελούν «έναυσμα» για αλλαγή).
- Το κυκλικό σχήμα, επιτρέπει να συλλογιστεί ο κάθε συμμετέχοντας για το επίπεδο ικανοποίησης σε σημαντικούς τομείς της ζωής: Προσωπική Ανάπτυξη, Οικογένεια, Υγεία, Σχέσεις, Αναψυχή, Επαγγελματική Κατάρτιση, Εργασία, Χρήματα, Ελεύθερος Χρόνος.

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 45 λεπτά

Υλικό:

- Φυλλάδια της δραστηριότητας «Τροχός της Ζωής», ένα για κάθε συμμετέχοντα
- Μολύβια, χρωματιστά στυλό ή απλά στυλό

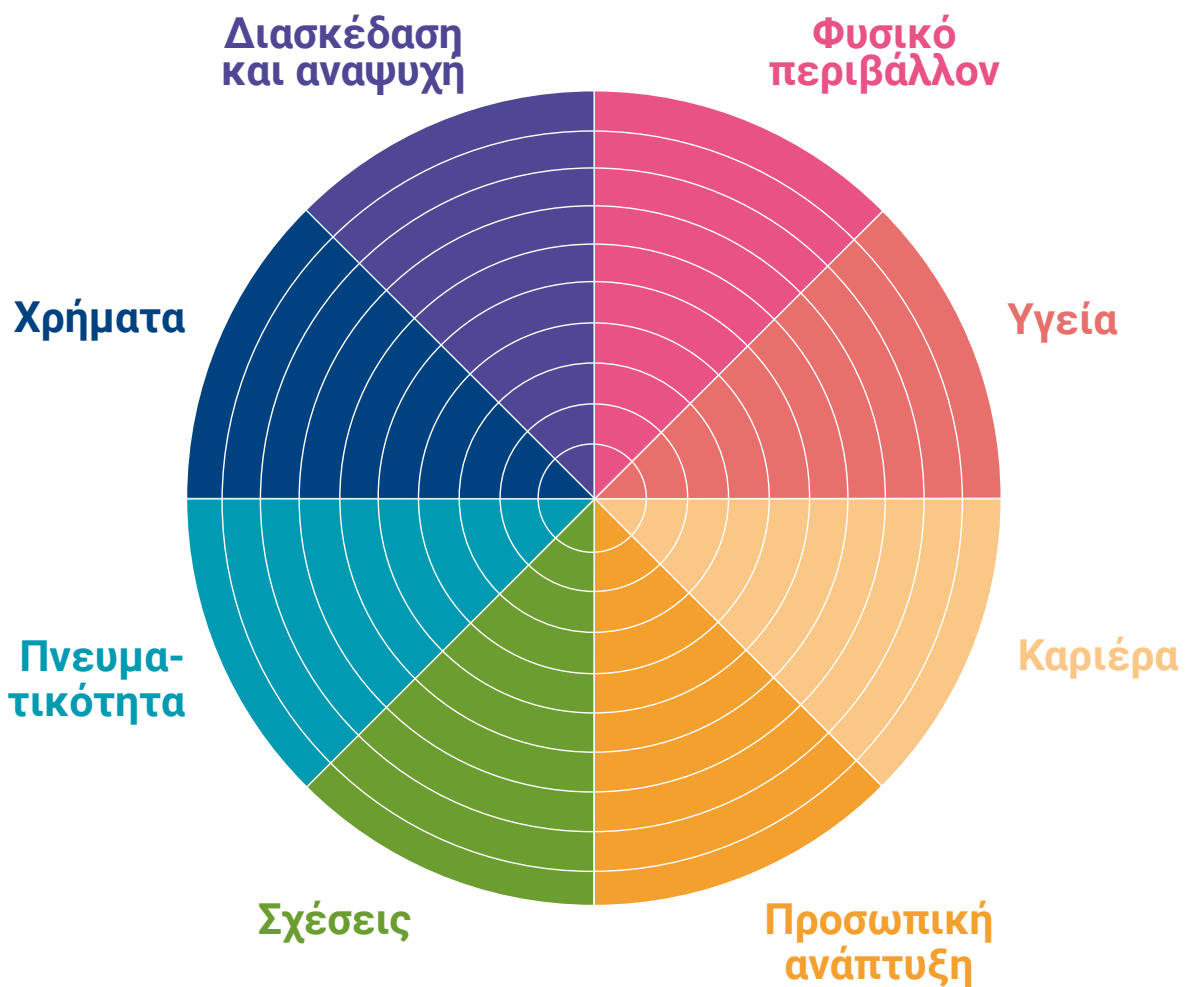
Οργάνωση της αίθουσας: Καρέκλες και τραπέζι(α) για άνετο γράψιμο

Πορεία της δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτής δίνει σε κάθε συμμετέχοντα ένα φυλλάδιο της δραστηριότητας «Τροχός της Ζωής».
- Ο κάθε συμμετέχων καλείται να αποδώσει έναν βαθμό ικανοποίησης σε κάθε τομέα της ζωής: 0 = μη ικανοποιημένος έως 10 = πλήρως ικανοποιημένος. Το κέντρο είναι 0 και ο εξωτερικός κύκλος είναι 10. Δουλέψτε έναν-έναν τους τομείς.
- Αφού προσδιορίσει τον βαθμό ικανοποίησης σε κάθε τομέα της ζωής, ο συμμετέχων καλείται να προσδιορίσει τους τομείς που θέλει να βελτιώσει, τι θέλει να αναπτύξει και πώς, καθώς και ποιο βαθμό ικανοποίησης προτείνει να επιτύχει.
- Στην ομάδα, ο κάθε συμμετέχων μπορεί να μοιραστεί:
 - ο Την εμπειρία που είχαν κατά την πραγματοποίηση της δραστηριότητας.
 - ο Γνώση που απέκτησαν σχετικά με την ικανοποίησή τους σε τομείς της ζωής
 - ο Ποιο σχέδιο σκοπεύουν να εφαρμόσουν για να επιτύχουν έναν βαθμό μεγαλύτερης ικανοποίησης, και αρμονίας, σε έναν ή περισσότερους τομείς της ζωής

Ο Τροχός της Ζωής

Σκέψου τα πλαίσια ζωής που αναφέρονται παρακάτω και σε κλίμακα από το 0 έως το 10 (το κέντρο του κύκλου είναι μηδέν και ο εξωτερικός κύκλος 10), τοποθέτησε τον εαυτό σου σχετικά με τον βαθμό ικανοποίησής που έχεις σε κάθε τομέα σε αυτό το σημείο της ζωής σου.



Στη συνέχεια, σκέψου αυτά τα πλαίσια ζωής και προσδιόρισε σε ποιον τομέα της ζωής σου θέλεις να αρχίσεις να βελτιώνεσαι; Πώς; Τι θέλεις να πετύχεις;

Δραστηριότητα 2.2.3 Η Φωτογραφία μου / Το Πορτρέτο μου

Σύνθεση και Μαθησιακοί Στόχοι

Σε αυτές τις δραστηριότητες, κάθε άτομο θα κληθεί να αναπαραστήσει τον εαυτό του συμβολικά και, συγκεκριμένα, πώς έβλεπε τον εαυτό του στο παρελθόν, πώς βλέπει τον εαυτό του αυτή τη στιγμή και πώς φαντάζεται τον εαυτό του στο μέλλον.

- Ενθάρρυνε τον ατομικό συλλογισμό και τη δημιουργία μιας εικόνας του εαυτού (αναπαράσταση). Παρακίνησε τους συμμετέχοντες να είναι δημιουργικοί και να χρησιμοποιήσουν μορφές έκφρασης με τις οποίες αισθάνονται πιο άνετα και στις οποίες έχουν δεξιότητες.

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 45 λεπτά

Υλικό:

- Φύλλα εργασίας (εκτυπωμένα ή/και σε ψηφιακή μορφή).
- Στυλό, μολύβια, μαρκαδόρους ή/και κηρομπογιές
- Διαθέσιμη επιλογή από εικόνες (π.χ. από περιοδικά ή/και ψηφιακές).
- Ψαλίδι
- Κόλλα

Επιτρέπεται η χρήση άλλου τύπου υλικού.

Οργάνωση της αίθουσας: Καρέκλες και τραπέζι(α) για άνετο γράψιμο

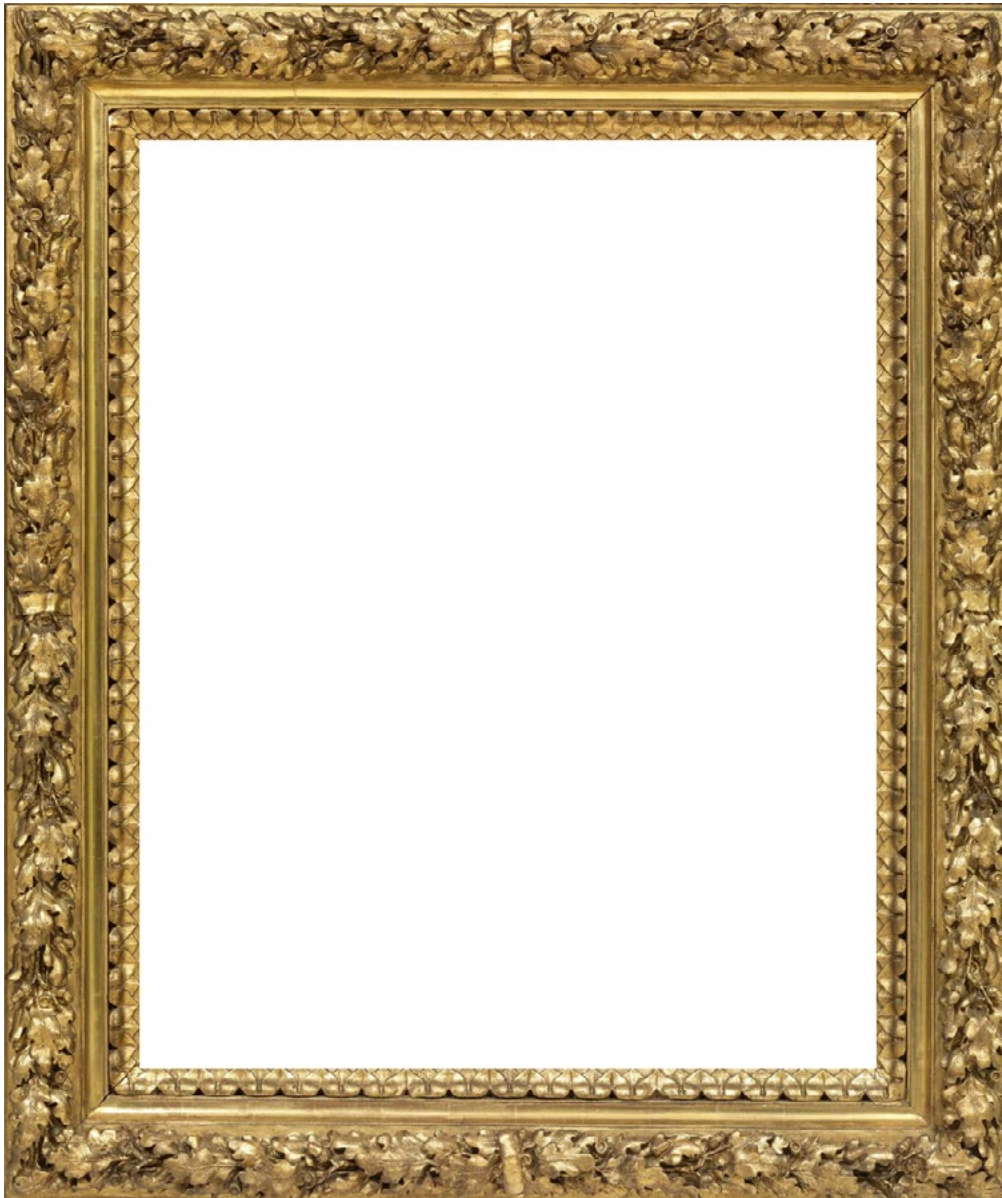
Πορεία της δραστηριότητας

- Εξήγησε στους συμμετέχοντες ότι μπορούν να χρησιμοποιήσουν διαφορετικές μορφές: ένα κείμενο, μια ιστορία, μια συνέντευξη, ένα σχέδιο, ένα κολλάζ εικόνων, ποιήματα, διάφορες φράσεις, ένα σχήμα, μια εικόνα... Ενθάρρυνε τις παρουσιάσεις του εαυτού τους στη ζωή τους. Η επικοινωνία να είναι σε μορφή που μπορούν να εκφραστούν. Για παράδειγμα, η δυνατότητα να παρουσιάσουν τον εαυτό τους σε συμβολικές γλώσσες, προφορικά ή/και χρησιμοποιώντας νέες τεχνολογίες. Επίσης η αυτοφωτογράφιση μπορεί και πρέπει να περιλαμβάνει ευχές, προσδοκίες, όνειρα, έργα, έτσι ώστε ο συμμετέχων να παρουσιαστεί με μια δυναμική και συνεχώς μεταβαλλόμενη προοπτική.
- Δώσε σε κάθε συμμετέχοντα το έντυπο της δραστηριότητας «Το Πορτρέτο μου».
- Κάθε συμμετέχοντας καλείται να προβληματιστεί και στη συνέχεια να εκφράσει τη δημιουργικότητά του ελεύθερα.
- Όταν τελειώσει, ο συμμετέχων καλείται να το μοιραστεί

Η Φωτογραφία μου

Αυτό το φύλλο σου δίνει έναν χώρο για να συστηθείς ελεύθερα.

Περίγραψε τον εαυτό σου χρησιμοποιώντας λέξεις, εικόνες ή οποιοδήποτε άλλο μέσο για να γίνεις γνωστός στους άλλους. Χρησιμοποίησε το καλύτερο για εσένα! Δείξε μας ποιος είσαι, πώς είσαι, τι σου αρέσει, τι ξέρεις και τι θα ήθελες να ξέρεις και να είσαι.



Το πορτρέτο μου

Η ζωή είναι ένας ζωντανός τροχός... Παρόν, παρελθόν και μέλλον μπλέκονται για να χτίσουμε το ταξίδι μας. Αυτό που είμαστε σήμερα σχετίζεται με αυτό που ήμασταν χθες και ανακοινώνει τι μπορούμε να είμαστε αύριο. Το μέλλον εξαρτάται επίσης από εμάς.

Περιγράψε τον εαυτό σου χρησιμοποιώντας λέξεις, εικόνες... ή οποιονδήποτε άλλο τρόπο για να γίνεις γνωστός... χρησιμοποίησε το καλύτερο! Δείξε μας ποιος είσαι, τι είσαι, τι σου αρέσει, τι ξέρεις και τι θα ήθελες να ξέρεις και να είσαι.

	Όπως ήμουν...	Ένα πορτρέτο του παρελθόντος
Χθες		

	Όπως είμαι...	Ένα πορτρέτο του παρόντος
Σήμερα		

	Πώς θα είμαι;	Και ένα πορτρέτο του μέλλοντος
Αύριο		

Δραστηριότητα 2.2.4 Καθρέφτης

Σύνθεση και Μαθησιακοί Στόχοι

Η δυναμική του καθρέφτη έχει χρησιμοποιηθεί με επιτυχία ως τρόπος αξιολόγησης των συμπεριφορών. Επιπλέον, επιτρέπει την αυτογνωσία και διευρύνει τη σπουδαιότητα του κάθε ατόμου στην ομάδα.

- Αξιολόγησε συμπεριφορές
- Προκάλεσε προβληματισμό
- Ανακάλυψε την αξία του κάθε ατόμου
- Μάθε να σέβεσαι το κάθε άτομο

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 30 λεπτά (σε μια μεγάλη ομάδα μπορεί να διαρκέσει περισσότερο)

Υλικό: Ένα μικρό κουτί με καπάκι. Τοποθετείς έναν καθρέφτη μέσα στο κουτί, στο κάτω μέρος

Οργάνωση της αίθουσας: Οι καρέκλες σε κύκλο

Πορεία της δραστηριότητας

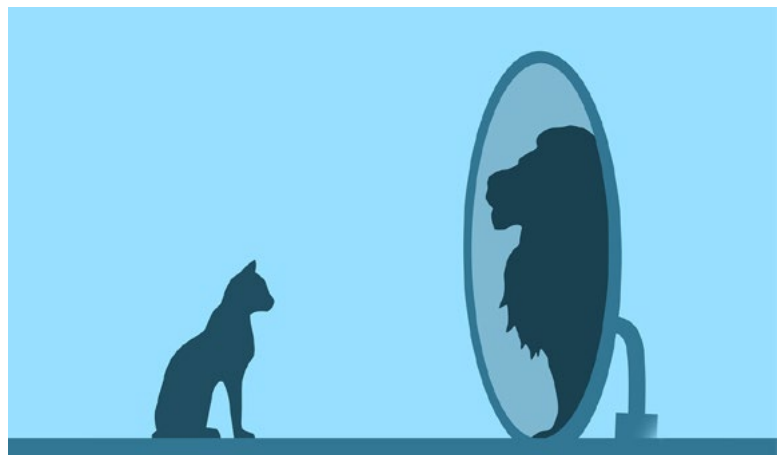
- Τοποθέτησε το κλειστό κουτί στο κέντρο του κύκλου (πάνω σε τραπέζι ή καρέκλα)
- Εξήγησε ότι μέσα στο κουτί υπάρχει μια φωτογραφία ενός σπουδαίου ατόμου που είναι πολύ σημαντικό για την ομάδα
- Τυχαία ή διαδοχικά, ο καθένας πρέπει να πλησιάσει, να ανοίξει και να κοιτάξει μέσα στο κουτί. Χωρίς να αποκαλύπτει ποιανού φωτογραφία είναι, ο καθένας θα πρέπει να περιγράψει μερικές από τις ιδιότητες, τα χαρακτηριστικά και τις συμπεριφορές που έχει το άτομο που βλέπει.
- Μέσα στο κουτί υπάρχει απλώς ένας καθρέφτης, οπότε ενώ ο συμμετέχοντας βλέπει τον καθρέφτη και λέει τα δικά του χαρακτηριστικά, ο συντονιστής ρωτά τους υπόλοιπους αν ξέρουν για ποιον μιλάει.

Δραστηριότητα καθρέφτη: Πώς να διευρύνεις την αυτογνωσία σου

Στόχοι

Εκτίμηση συμπεριφορών

Οι συμμετέχοντες βλέπουν μπροστά τους ένα κλειστό κουτί και ο συντονιστής εξηγεί ότι μέσα στο κουτί βρίσκεται η φωτογραφία ενός πολύ σημαντικού προσώπου για την ομάδα. Στη συνέχεια, λέει ότι ο κάθε ένας πρέπει να πλησιάσει και να ανοίξει το κουτί. Χωρίς να αποκαλύψει ποιανού είναι η φωτογραφία, ο καθένας θα πρέπει να περιγράψει μερικές από τις ιδιότητες, τα χαρακτηριστικά και τις συμπεριφορές που έχει το άτομο που βλέπει.



Πρόκληση προβληματισμού

Μέσα στο κουτί υπάρχει ένας καθρέφτης. Αυτή η δραστηριότητα λειτουργεί ως πρόσκληση για αναστοχασμό, διότι εκμεταλλεύεται την αντανάκλαση της εικόνας του συμμετέχοντος. Ενώ ένας από τους συμμετέχοντες στέκεται μπροστά στον καθρέφτη, περιγράφοντας τα χαρακτηριστικά του εαυτού του, ο συντονιστής μπορεί να ρωτήσει τους υπόλοιπους αν ξέρουν για ποιο άτομο μιλάει.

Εαυτός

Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να προκαλέσει έναν προβληματισμό σχετικά με τη συμπεριφορά, τις ενέργειες και άλλα χαρακτηριστικά που εκδηλώνουμε μέσα στην ομάδα.

Η εστίαση πρέπει να είναι στο θετικό μονοπάτι, λαμβάνοντας υπόψη ότι όλοι θέλουμε να εξελιχθούμε και να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι. Συχνά, η καθημερινότητα δεν μας δίνει χρόνο να κάνουμε τέτοιου είδους αναλύσεις. Επομένως, εάν πρέπει να συμμετάσχεις, άδραξε την ευκαιρία να διευρύνεις την αυτογνωσία σου.

Ανακάλυψη της αξίας του κάθε ατόμου

Ένας άλλος στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να φανεί ότι όλοι έχουμε την αξία μας μέσα στην ομάδα, ανεξάρτητα από τη θέση που κατέχουμε ή το χρόνο που ανήκουμε στην ομάδα.

Μαθαίνοντας τον σεβασμό για κάθε άτομο

Αναγνωρίζοντας την αξία του κάθε ατόμου στην ομάδα είναι επίσης δυνατόν να αναπτυχθεί και ο σεβασμός για το άλλον. Για παράδειγμα, μερικές φορές οι άνθρωποι δεν έχουν την έννοια της σημασίας του ρόλου του άλλου. Αυτή η αναγνώριση της αξίας του καθενός δημιουργεί, κατά συνέπεια, μεγαλύτερο σεβασμό για τη δραστηριότητα που διεξάγει ο άλλος.

Συμπέρασμα

Κάθε προσπάθεια που οδηγεί σε αυξημένη ευαισθητοποίηση του ατόμου και της ομάδας θα πρέπει να θεωρείτε με σοβαρότητα. Εάν πρόκειται να συμμετάσχεις στη δραστηριότητα «Καθρέφτη», να είσαι σίγουρος ότι τα αποτελέσματα θα είναι πολύ θετικά.



2. Αυτογνωσία

Στόχοι

- Δόμηση της αυτογνωσίας
- Αναγνώρισε τον αντίκτυπο των άλλων στην αυτο-αναπαράσταση σου
- Επικύρωσε τη συνάφεια διαφορετικών πλαισίων ζωής
- Προσδιόρισε τι κάνεις καλά και τι μπορείς να κάνεις καλύτερα
- Οικειοποίησε το νόημα της ζωής σου
- Προσδιόρισε τις δεξιότητες που σε διακρίνουν από τους άλλους

Περιεχόμενο

- Προσωπική ταυτότητα
- Η σημασία των άλλων στην κατασκευή του «εγώ»
- Διαπροσωπικές σχέσεις

Καθοδηγητικές ερωτήσεις

- Τι γνωρίζεις για τον εαυτό σου;
- Τι ήξερες για τον εαυτό σου;
- Τι αντανακλαστικό έχουν οι άλλοι μέσα σου;
- Ποια είναι η διαφορά μεταξύ του πώς βλέπει κανείς τον εαυτό του και του πώς τον βλέπουν οι άλλοι;
- Η διαδικασία της αυτο-ανακάλυψης εμπλουτίζει το έργο της ζωής σου;
- Ποιος είναι ο ορισμός σου για την επιτυχία;
- Ποιοι είναι οι βραχυπρόθεσμοι και μακροπρόθεσμοι στόχοι σου;
- Η ζωή που έχεις αυτή τη στιγμή είναι σε αρμονία με αυτούς τους στόχους;
- Ποιος είναι ο σκοπός της ζωής σου;
- Γνωρίζεις τις επαγγελματικές σου ικανότητες;
- Γνωρίζεις πώς να βελτιώσεις το επαγγελματικό σου προφίλ;

Συνδεδεμένες δραστηριότητες

- [Δραστηριότητα 2.2.5 Παράθυρο Johari](#)
- [Δραστηριότητα 2.2.6 Πλησιάστε τη γραμμή εάν...](#)
- [Ταινία «Αραιή συννεφιά»](#)
- [Δραστηριότητα 2.2.7 Τα κορυφαία χαρακτηριστικά μου και Πώς βλέπω τον εαυτό μου ως εργαζόμενο](#)

Διάρκεια

Η διάρκεια εξαρτάται από πόσες 'Συνδεδεμένες Δραστηριότητες' κάνετε

Δραστηριότητα 2.2.5 Παράθυρο Johari

Σύνθεση και Μαθησιακοί Στόχοι

Το Παράθυρο Johari (τζοχάρι) είναι ένα ψυχολογικό εργαλείο και είναι ένα χρήσιμο μοντέλο που επιτρέπει την κατανόηση και την εκπαίδευση στους παρακάτω τομείς:

- Αυτογνωσία
- Προσωπική ανάπτυξη
- Βελτίωση της επικοινωνίας
- Διαπροσωπικές σχέσεις
- Κατανόηση των σχέσεων
- Δυναμική ομάδας
- Ανάπτυξη ομάδας
- Ένδο-ομαδικές σχέσεις

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 1 ώρα

Υλικό:

- Ένα φύλλο της δραστηριότητας «Παράθυρο Johari» για κάθε συμμετέχοντα
- Μολύβια, χρωματιστά στυλό ή απλά στυλό

Οργάνωση της αίθουσας: Καρέκλες και τραπέζι(α) για άνετο γράψιμο

Πορεία της δραστηριότητας

Βήμα 1

Ξεκινήστε από το τετράγωνο «Ανοιχτός Εαυτός». Ο κάθε συμμετέχοντας να κάνει μερικές σημειώσεις για τον εαυτό του. Ποια είναι τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία σας; Με ποια στοιχεία νιώθετε άνετα και είστε πρόθυμοι να μοιραστείτε με τους άλλους; Είναι σημαντικό να είστε ειλικρινείς και ξεκάθαροι για το τι γνωρίζετε ήδη για τον εαυτό σας.

Βήμα 2

Έρθε η ώρα να εμπλέξετε άλλους ανθρώπους και να ζητήσετε σχόλια για τον εαυτό σας. Ανάλογα με το πόσο άνετοι είστε, μπορείτε να το κάνετε αυτό είτε ως ομαδική δραστηριότητα είτε ως ζευγάρια.

Όταν λαμβάνετε σχόλια, θα πρέπει να δείχνετε σεβασμό, να ακούτε και να αναλογίζεστε αυτά που έχουν ειπωθεί. Θα πρέπει επίσης να δώσετε αναγνώριση στο άτομο που έδωσε σχόλια ή να τον/την ευχαριστήσετε για τη συνεισφορά.

Υπάρχουν τέσσερα τετράγωνα, και ισχύουν σχεδόν για όλους. Όλοι βλέπουμε τον εαυτό μας με έναν συγκεκριμένο τρόπο και το μοντέλο Johari είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να καταλάβουμε πώς μας βλέπουν οι άλλοι.

Πορεία της δραστηριότητας

Βήμα 3

Η **αναζήτηση ανατροφοδότησης** είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να μειώσετε το τετράγωνο του Τυφλού Εαυτού σου και να αυξήσετε το τετράγωνο του Ανοιχτού Εαυτού.

Βήμα 4

Η **αποκάλυψη** ή η **παροχή ανατροφοδότησης** βοηθάει να μειώσετε το τετράγωνο του Κρυμμένου Εαυτού και να αυξήσετε το τετράγωνο του Ανοιχτού Εαυτού.

ΠΑΡΑΘΥΡΟ JOHARI



Δραστηριότητα 2.2.6 Πλησιάστε τη γραμμή εάν...

Σύνθεση και Μαθησιακοί Στόχοι

Αυτή η δραστηριότητα έχει σκοπό να προωθήσει την αυτογνωσία και τη συνοχή μεταξύ των συμμετεχόντων, διευκολύνοντας τον εντοπισμό ομοιοτήτων και διαφορών.

- Κατανόηση και σεβασμός για τις προσωπικές ομοιότητες και διαφορές
- Ανάπτυξη συναισθημάτων ενσυναίσθησης
- Προώθηση της αυτογνωσίας και τη σύνδεση της ομάδας

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 30 λεπτά

Υλικό:

- Χαρτοταινία
- Φύλλο δραστηριοτήτων για τον εκπαιδευτή
- Μουσική υπόκρουση

Οργάνωση της αίθουσας:

- Μία αίθουσα με ελεύθερο χώρο (μπορεί να γίνει και σε εξωτερικό χώρο)
- Κολλητική ταινία στο πάτωμα για να χωριστεί ο χώρος στη μέση
- Η γραμμή της κολλητικής ταινίας πρέπει να είναι αρκετά μακριά ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να σταθούν ο ένας απέναντι από τον άλλο κατά μήκος της γραμμής (το ήμισυ της ομάδας σε κάθε πλευρά).

Πορεία της δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτής ζητάει από την ομάδα να χωριστεί σε δύο υποομάδες.
- Η μία ομάδα πρέπει να τοποθετηθεί στη δεξιά πλευρά της γραμμής και η άλλη στην αριστερή πλευρά.
- Με τις δύο ομάδες δίπλα στη γραμμή, θα πρέπει να κάνουν ένα βήμα πίσω και να μείνουν στην ίδια απόσταση από τη γραμμή.
- Κάθε συμμετέχων πρέπει να είναι πρόσωπο με πρόσωπο με έναν άλλο συμμετέχοντα που βρίσκεται στην αντίθετη πλευρά της γραμμής.
- Ο εκπαιδευτής πρέπει να δημιουργήσει καλή ατμόσφαιρα για τη δραστηριότητα, εξηγώντας στους συμμετέχοντες ότι αυτή η δραστηριότητα σχετίζεται με την εμπειρία του καθενός, με τη ζωή του και ότι πρέπει να είναι ειλικρινείς.
- Αφού σταθούν όλοι δίπλα στη γραμμή, ο εκπαιδευτής έχει το φυλλάδιο με τις προτάσεις που σχετίζονται με την ομάδα και αρχίζει να διαβάζει την πρώτη πρόταση αργά και δυνατά.

- Στο άκουσμα της πρότασης, όλοι όσοι νιώθουν ότι ισχύει για τη ζωή, την ιστορία ή την πραγματικότητά τους, κάνουν ένα βήμα μπροστά, προς τη γραμμή. Μετά από λίγα δευτερόλεπτα, επιστρέφουν στην αρχική τους θέση. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής διαβάζει τη δεύτερη πρόταση και η διαδικασία επαναλαμβάνεται.
- Στην αρχή, οι προτάσεις είναι εύκολες να απαντηθούν: «Προσέγγισε τη γραμμή εάν... έχεις αδέρφια»; «Προσέγγισε τη γραμμή εάν... σου αρέσει η σοκολάτα»; κ.λπ. και συνήθως η ατμόσφαιρα είναι ελαφριά και χαλαρή.
- Ωστόσο, καθώς η δραστηριότητα εξελίσσεται, οι ερωτήσεις γίνονται πιο βαθιές και πιο δύσκολες: «Προσέγγισε τη γραμμή εάν... έχεις χάσει ένα αγαπημένο άνθρωπο». «Προσέγγισε τη γραμμή εάν... έχεις πέσει θύμα ρατσισμού». Ο εκπαιδευτής εξηγεί ότι από εδώ και πέρα η ομάδα πρέπει να παραμείνει σιωπηλή, καθώς θα λέει πιο σοβαρές προτάσεις και δεν πρέπει να υπάρχουν σχόλια. Μπορεί να ακούγεται ήρεμη μουσική υπόκρουση.
- Στο τέλος της δραστηριότητας, είναι απαραίτητο να κάνει αναστοχασμό η ομάδα για το τι συνέβη. Οι συμμετέχοντες επιστρέφουν στις καρέκλες τους και ο εκπαιδευτής ζητάει να μοιραστούν τα συναισθήματα και τις σκέψεις που προέκυψαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, αναλογιζόμενοι τα συμπεράσματα που μπορούν να εξαχθούν. Εάν η ομάδα είναι πολύ μεγάλη, η συζήτηση μπορεί να γίνει σε μικρότερες ομάδες.
 - ο Πώς ένιωθα κάθε φορά που έμενα στο ίδιο σημείο ή που έκανα ένα βήμα μπροστά;
 - ο Πώς είδα τους άλλους;
 - ο Τι μπορώ να αποκομίσω από αυτήν την εμπειρία;

Μετά από αυτή τη δραστηριότητα, μπορεί να είναι η κατάλληλη στιγμή να δείτε την ταινία μικρού μήκους κινουμένων σχεδίων «Αραιή συννεφιά». Αφού τη δείτε, προσπαθήστε να αναλογιστείτε για λίγα λεπτά τη σημασία της ταινίας και τι αντιπροσωπεύει για τον καθένα.

«Προσεγγίστε τη γραμμή εάν...»

Αρχικές προτάσεις:

1. ... εάν σου αρέσει το τυρί
2. ... εάν σου αρέσει ο ήλιος
3. ... εάν σου αρέσει η παραλία
4. ... εάν σου αρέσει να ακούς μουσική
5. ... εάν έκανες κάποιον να χαμογελάσει αυτή την εβδομάδα
6. ... εάν βοήθησες κάποιον αυτή την εβδομάδα
7. ... εάν έχεις παιδιά
8. ... εάν έχεις αδέρφια
9. ... εάν σου αρέσουν τα σκυλιά
10. ... εάν σου αρέσουν οι γάτες

Ο εκπαιδευτής εξηγεί ότι «από αυτή τη στιγμή, η ομάδα πρέπει να κάνει απόλυτη σιωπή, γιατί τώρα θα ακουστούν πιο σοβαρές προτάσεις και δεν μπορούν να σχολιάζουν». Μπορείτε να βάλετε μια ήρεμη μουσική υπόκρουση.

Σοβαρές προτάσεις:

1. ... εάν είσαι ερωτευμένος
2. ... εάν έχεις νιώσει μια ήττα στη ζωή σου
3. ... εάν έχεις ήδη καταφέρει κάποια επιτυχία
4. ... εάν έχεις νιώσει φόβο
5. ... εάν έχεις νιώσει μόνος
6. ... εάν έχεις ήδη νιώσει ανασφάλεια
7. ... εάν έχεις έναν στόχο στη ζωή
8. ... εάν σου αρέσει όπως είσαι
9. ... εάν πιστεύεις ότι μπορείς να κάνεις αυτόν τον κόσμο έναν καλύτερο κόσμο
10. ... εάν παλεύεις για τον στόχο της ζωής σου
11. ... εάν κάνεις αυτό που σου αρέσει
12. ... εάν έχεις νιώσει πραγματικά ευτυχισμένος
13. ... εάν πιστεύεις ότι αύριο θα είναι μια καλύτερη μέρα

Δραστηριότητα 2.2.7 Τα 10 κορυφαία χαρακτηριστικά μου / Πώς βλέπω τον εαυτό μου ως εργαζόμενο...

Σύνθεση και Μαθησιακοί Στόχοι

Οι συμμετέχοντες καλούνται να αναγνωρίσουν τα χαρακτηριστικά που τους διακρίνουν και να αναγνωρίσουν τα δυνατά τους σημεία ως επαγγελματίες καθώς και τι πρέπει να βελτιώσουν.

- Προώθηση της αυτογνωσίας
- Αναγνώριση των επαγγελματικών δεξιοτήτων
- Προσδιορισμός τομέων βελτίωσης στο προσωπικό, κοινωνικό και επαγγελματικό επίπεδο

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 1 ώρα

Υλικό:

- Φυλλάδιο της δραστηριότητας «Τα δέκα καλύτερα χαρακτηριστικά μου» - ένα για κάθε συμμετέχοντα
- Φυλλάδιο της δραστηριότητας «Πώς βλέπω τον εαυτό μου ως εργαζόμενο» - ένα για κάθε συμμετέχοντα
- Μολύβια, χρωματιστά στυλό ή απλά στυλό

Οργάνωση της αίθουσας: Καρέκλες και τραπέζι(α) για άνετο γράψιμο

Πορεία της δραστηριότητας

- Ο εκπαιδευτής καλεί τους συμμετέχοντες να κοιτάξουν μια λίστα προσωπικών, κοινωνικών και επαγγελματικών χαρακτηριστικών. Επιλέγουν τα χαρακτηριστικά που πιστεύουν ότι έχουν. Μπορούν να επιλέξουν όσα θέλουν.
- Στη συνέχεια, από τα επιλεγμένα χαρακτηριστικά, ο εκπαιδευτής ζητάει από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν μόνο 10 (θετικά ή/και αρνητικά) που τους περιγράφουν καλύτερα και να τα γράψουν στο φυλλάδιο της δραστηριότητας. Για κάθε χαρακτηριστικό, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να δώσουν ένα παράδειγμα.
- Ο εκπαιδευτής μπορεί να βοηθήσει δίνοντας παραδείγματα πραγματικών καταστάσεων όπου αυτό το χαρακτηριστικό ήταν σημαντικό.
- Μετά από αυτό, ο εκπαιδευτής δίνει σε κάθε συμμετέχοντα την τελευταία δραστηριότητα και τους ζητάει να σκεφτούν πώς βλέπουν τον εαυτό τους ως εργαζόμενο ή επαγγελματία και τι μπορούν να κάνουν για να γίνουν ακόμα καλύτεροι.

Τα 10 κορυφαία χαρακτηριστικά μου

Παρακάτω είναι μια λίστα με προσωπικά, κοινωνικά και επαγγελματικά χαρακτηριστικά. Σημείωσε με Χ αυτά με τα οποία ταυτίζεσαι. Μπορείς να επιλέξεις όσα θέλεις.

- | | | | |
|---|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Προσαρμοστικός | <input type="checkbox"/> Τελειομανής | <input type="checkbox"/> Απαιτητικός | <input type="checkbox"/> Ευαίσθητος |
| <input type="checkbox"/> Επιθετικός | <input type="checkbox"/> Υπομονετικός | <input type="checkbox"/> Αντικειμενικός | <input type="checkbox"/> Ντροπαλός |
| <input type="checkbox"/> Φιλικός | <input type="checkbox"/> Παθιασμένος | <input type="checkbox"/> Περίεργος | <input type="checkbox"/> Σοβαρός |
| <input type="checkbox"/> Καλός ακροατής | <input type="checkbox"/> Παθητικός | <input type="checkbox"/> Πειθαρχημένος | <input type="checkbox"/> Ανεκτικός |
| <input type="checkbox"/> Ομαδική συνεργασία | <input type="checkbox"/> Οργανωτικός | <input type="checkbox"/> Ικανός | <input type="checkbox"/> Δημιουργικός |
| <input type="checkbox"/> Φιλόδοξος | <input type="checkbox"/> Αισιόδοξος | <input type="checkbox"/> Παρατηρητής | <input type="checkbox"/> Ενθουσιώδης |
| <input type="checkbox"/> Διαπραγματευτής | <input type="checkbox"/> Ιδεαλιστής | <input type="checkbox"/> Ευέλικτος | <input type="checkbox"/> Συναισθηματικός |
| <input type="checkbox"/> Αυτόνομος | <input type="checkbox"/> Χαρούμενος | <input type="checkbox"/> Εγωκεντρικός | <input type="checkbox"/> Ρεαλιστής |
| <input type="checkbox"/> Αυταρχικός | <input type="checkbox"/> Καινοτόμος | <input type="checkbox"/> Υπεύθυνος | <input type="checkbox"/> Συνετός |
| <input type="checkbox"/> Τυχοδιώκτης | <input type="checkbox"/> Αυστηρός | <input type="checkbox"/> Λογικός | <input type="checkbox"/> Εκφοβιστικός |
| <input type="checkbox"/> Ήρεμος | <input type="checkbox"/> Επηρεάζεσαι εύκολα | <input type="checkbox"/> Ανήσυχος | <input type="checkbox"/> Εμπλεκόμενος |
| <input type="checkbox"/> Ικανότητα ανάθεσης | <input type="checkbox"/> Απειθάρχητος | <input type="checkbox"/> Παρορμητικός | <input type="checkbox"/> Ανυπόμονος |
| <input type="checkbox"/> Ανταγωνιστικός | <input type="checkbox"/> Ανεξάρτητος | <input type="checkbox"/> Επίμονος | <input type="checkbox"/> Γενναιόδωρος |
| <input type="checkbox"/> Με αυτοπεποίθηση | <input type="checkbox"/> Ενεργητικός | <input type="checkbox"/> Αυθόρμητος | <input type="checkbox"/> Χαρούμενος |
| <input type="checkbox"/> Μπερδεμένος | <input type="checkbox"/> Γεμάτος σεβασμό | <input type="checkbox"/> Κοινωνικός | |
| <input type="checkbox"/> Συνεργατικός | <input type="checkbox"/> Επιλεκτικός | <input type="checkbox"/> Τίμιος | |
| <input type="checkbox"/> Γενναίος | <input type="checkbox"/> Ανοιχτόμυαλος | <input type="checkbox"/> Επικριτικός | |
| <input type="checkbox"/> Με χιούμορ | <input type="checkbox"/> Πειστικός | <input type="checkbox"/> Διακριτικός | |
| <input type="checkbox"/> Οξυδερκής | <input type="checkbox"/> Απαισιόδοξος | | |

Από τα χαρακτηριστικά που επέλεξες να περιγράψεις τον εαυτό σου, επέλεξε 10 που θεωρείς ότι σε περιγράφουν καλύτερα. Μπορεί να είναι θετικά ή/και αρνητικά. Ο στόχος είναι να περιγράψεις την προσωπικότητά σου ως προς τη στάση και τη συμπεριφορά σου. Στον παρακάτω πίνακα, γράψε αυτά τα χαρακτηριστικά στην αριστερή στήλη και χρησιμοποίησε τη δεξιά στήλη να επεξηγήσεις τις επιλογές σου με παραδείγματα.

Τα 10 κορυφαία χαρακτηριστικά μου	
Παραδείγματα: » Αυστηρός	Είμαι αυστηρός όταν ορίζω ένα ραντεβού. Είμαι αυστηρός όταν κάποιος δεν τηρεί τους κανόνες.
» Δημιουργικός	Έχω πάντα μια δημιουργική λύση όταν πρέπει να λύσω ένα πρόβλημα.
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Πώς βλέπω τον εαυτό μου ως εργαζόμενο...

Η απασχόληση είναι σήμερα μια μεταβαλλόμενη πραγματικότητα: οι απαιτήσεις αυξάνονται και η αφοσίωση στη δουλειά εξαρτάται από τον καθένα μας, τη στάση και τα κίνητρό μας.

Θεωρώ τον εαυτό μου καλό εργαζόμενο γιατί...	Μπορώ να γίνω καλύτερος εργαζόμενος αν...
<ul style="list-style-type: none"> - - - - - - - - - - - 	<ul style="list-style-type: none"> - - - - - - - - - - -

Ενότητα 3

Διαχείριση συναισθημάτων

Εισαγωγή

Η συναισθηματική διαχείριση είναι μια κρίσιμη ικανότητα κάθε ανθρώπου και σχετίζεται με τη συναισθηματική νοημοσύνη που νοείται ως η ικανότητα αναγνώρισης και έκφρασης και μας επιτρέπει να αναγνωρίζουμε, να κατανοούμε και να επηρεάζουμε τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων. Η συναισθηματική νοημοσύνη έχει αντίκτυπο στο πόσο ικανοποιητική μπορεί να είναι η απόδοσή σας στο σπίτι και στο εργασιακό περιβάλλον. Όσο καλύτερα καταλαβαίνεις τον εαυτό σου και τους άλλους, πώς και γιατί αισθάνεσαι κάτι, τόσο καλύτερα θα μπορείς να αντιμετωπίζεις διάφορες καταστάσεις. Το πιο σημαντικό είναι ότι μπορείς να εκπαιδεύεις τη διαχείριση των συναισθημάτων σου καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής σου και πιστεύουμε ότι οι δραστηριότητες σε αυτό το βιβλίο θα σε βοηθήσουν να την αναπτύξεις.

Αυτή η ενότητα σχετικά με τη συναισθηματική διαχείριση έχει ως στόχο να εξηγήσει εν συντομία τι είναι το συναίσθημα, η διάθεση και τα αισθήματα και τι τα διαφοροποιεί. Ολοκληρώνοντας τις καθορισμένες ασκήσεις θα έχεις την ευκαιρία να εξοικειωθείς με την κατανόηση και την κατονομασία διαφόρων συναισθημάτων καθώς και την έκφρασή τους. Τα συναισθήματα παίζουν ρόλο στις καθημερινές μας δραστηριότητες. Δεν μπορείς να δεις ή να «αγγίξεις» τα συναισθήματα, αλλά μπορείς να τα αντιληφθείς από τη διάθεσή σου ή, πιο συνειδητά, από τα αισθήματά σου. Θα έχεις την ευκαιρία να τα κατανοήσεις καλύτερα μέσω των ομαδικών και ατομικών εργασιών.

Θα αποκτήσεις επίσης δεξιότητες σχετικά με τη διαχείριση των συναισθημάτων και γνώσεις για την ενσυναισθητική συμπεριφορά. Στα μέρη που σχετίζονται με τη συναισθηματική νοημοσύνη και τη διεκδικητικότητα υπάρχει η ευκαιρία να μάθεις ότι η διεκδικητικότητα είναι η ικανότητα να εκφράζεις πλήρως σε επαφή με άλλους ανθρώπους. Αυτό σημαίνει ότι είσαι σε θέση να εκφραστείς με ευθύτητα, ειλικρίνεια και σταθερότητα σε ένα άλλο άτομο για τα συναισθήματα, τις στάσεις, τις απόψεις ή τις επιθυμίες σου με τρόπο που σέβεται τα συναισθήματα, τις στάσεις και τις απόψεις καθώς και τα δικαιώματα και τις επιθυμίες του άλλου ατόμου. Γνωρίζοντας τι είναι η διεκδικητικότητα, θα έχεις την ευκαιρία να εκπαιδεύσεις διεκδικητικές συμπεριφορές, να υπερασπιστείς διεκδικητικά τα δικαιώματά σου και να αποκτήσεις την ικανότητα να διαχειρίζεσαι τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα.

Σε αυτό το βιβλίο δραστηριοτήτων θα σου δοθούν κάποιες γνώσεις και κάποιες ασκήσεις που πιθανώς θα σε βοηθήσουν σε πολλές καταστάσεις στη ζωή σου, όπως το πώς να είσαι πιο κοντά στις ζωές των άλλων ανθρώπων μέσω της ενσυναίσθησης ή πώς να ξεπεράσεις τις προκλήσεις της κοινωνικής ζωής υπερασπίζοντας τον εαυτό σου με τη χρήση των γνώσεων για τα συναισθήματά σου.

Στόχοι

- Απόκτηση γνώσης για τη διαφορά μεταξύ συναισθήματος, διάθεσης και αισθήματος
- Κατονομασία και έκφραση ενός ευρύ φάσματος συναισθημάτων
- Απόκτηση γνώσης για τη ενσυναισθητική συμπεριφορά
- Εκπαίδευση στη διεκδικητική συμπεριφορά. Υπεράσπιση των δικαιωμάτων με διεκδικητικότητα
- Ανάπτυξη της ικανότητας διαχείρισης θετικών και αρνητικών συναισθημάτων

Δομή

1. Συναισθήματα
2. Συναισθηματική νοημοσύνη
3. Διαχείριση συναισθημάτων - διεκδικητικότητα

1. Συναίσθημα

Δραστηριότητα 3.1.1 Παιχνίδι Συναισθημάτων – Emoticon

Σύνθεση και μαθησιακοί στόχοι

Αναγνώριση και εκμάθηση της χρήσης κατάλληλων συμβόλων και συντομογραφιών που αναπαριστούν συναισθήματα.

Μαθησιακοί στόχοι:

- χρήση των καθημερινών εμπειριών των συμμετεχόντων σχετικά με τη χρήση των emoticons στην ανταλλαγή μηνυμάτων
- αναστοχασμός σχετικά με το πότε και πώς να χρησιμοποιείται το κατάλληλο emoticon για να μεταφέρει το μήνυμα που θέλει το άτομο

Διάρκεια & Υλικά

Διάρκεια: 40 λεπτά

Υλικά:

- smartphone κινητό, iPad ή φορητός υπολογιστής του συμμετέχοντα.
- Εκτυπωμένο emoticons (προαιρετικά)

Οργάνωση της αίθουσας: Οργάνωση της αίθουσας

Πορεία της δραστηριότητας

- Η ομάδα χωρίζεται σε μικρότερες ομάδες των 4 ατόμων. Σε κάθε ομάδα παρουσιάζεται ο κατάλογος των βασικών συναισθημάτων στον Τροχό των Συναισθημάτων: Χαρά, εμπιστοσύνη, φόβος, έκπληξη, θλίψη, αγδία, θυμός, προσμονή.
- Ένα άτομο κάθε φορά επιλέγει ένα βασικό συναίσθημα από τον κατάλογο και ζητείται από την υπόλοιπη ομάδα να επιλέξει το κατάλληλο emoticon από το smartphone του/της ή από τον πίνακα με τα emoticons στην αίθουσα. Οι συμμετέχοντες παίζουν με τη σειρά, ώστε ο κάθε ένας να μπορέσει να επιλέξει ένα συναίσθημα.

Δραστηριότητα 3.1.2 Ο κύκλος των συναισθημάτων

Σύνθεση και μαθησιακοί στόχοι

Αναγνώριση και εκμάθηση της χρήσης των κατάλληλων συναισθημάτων.

Μαθησιακοί στόχοι:

- Χρήση των εμπειριών των συμμετεχόντων για την παρουσίαση των κατάλληλων συναισθημάτων
- Εξάσκηση στον εντοπισμό και στην ονομασία των αντίθετων συναισθημάτων

Διάρκεια & Υλικά

Διάρκεια: 10 λεπτά

Υλικά: Εικόνες συναισθημάτων

Οργάνωση της αίθουσας: Άνετος με χώρο για κύκλο

Πορεία της δραστηριότητας

- Η ομάδα σχηματίζει έναν κύκλο
- Ένα άτομο μπαίνει στο κέντρο του κύκλου και δείχνει χωρίς να το σχολιάσει το συναίσθημα που του έχει δοθεί, αλλά με υπερβολικό τρόπο.
- Μετά από αυτό το άτομο δείχνει ένα άλλο άτομο το οποίο θα μπει στον κύκλο. Αυτό το επόμενο άτομο προσπαθεί να δείξει το αντίθετο συναίσθημα από το πρώτο. Μετά δείχνει ένα νέο συναίσθημα.
- Το παιχνίδι συνεχίζεται με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες με αυτόν τον τρόπο.
- Αφού μπει στον κύκλο, το κάθε άτομο γράφει το όνομα του συναισθήματος που έδειξε.

Δραστηριότητα 3.1.3 Συναισθήματα στη ζωή μου

Σύνθεση και μαθησιακοί στόχοι

Συνειδητοποίηση του πως και πότε νιώθεις συναισθήματα.

Μαθησιακοί στόχοι:

- Εισαγωγή στο να αποκτήσεις επίγνωση για τα συναισθήματα σου
- Αναδρομή και κατονομασία των συναισθημάτων
- Κατανόηση του λόγου για τον οποίο αισθάνεσαι συναίσθημα

Διάρκεια & Υλικά

Διάρκεια: 10 λεπτά

Υλικά: Κανένα

Οργάνωση της αίθουσας: Άνετος χώρος για μικρές ομάδες

Πορεία της δραστηριότητας

- Σε ομάδες των 4 ατόμων συζητήστε την ακόλουθη ερώτηση: «Μπορείτε να θυμηθείτε μια κατάσταση στη ζωή σας όπου νιώσατε διάφορα συναισθήματα;»
- Ποια νομίζετε ότι ήταν η αιτία του συγκεκριμένου συναισθήματος;

2. Συναισθηματική νοημοσύνη

Δραστηριότητα 3.2.1 Διαλογισμός συναισθηματικής επίγνωσης

Σύνθεση και μαθησιακοί στόχοι

Αντίληψη των συναισθημάτων, των αισθημάτων και των διαθέσεων σου.

Μαθησιακοί στόχοι:

- Εξάσκηση στην αντίληψη των συναισθημάτων, των αισθημάτων και των διαθέσεων σου.

Διάρκεια & Υλικά

Διάρκεια: 20 λεπτά

Υλικά:

- Στρώμα ή καρέκλα, ανάλογα την κατάσταση υγείας των ατόμων
- Ηχεία
- Χαλαρωτική μουσική στο παρασκήνιο

Οργάνωση της αίθουσας: Να είναι όλοι άνετοι

Πορεία της δραστηριότητας

- Βρείτε μια άνετη καθιστή θέση. Είτε καθισμένοι σε ένα μαξιλάρι στο πάτωμα, είτε σε μια καρέκλα. Αφήστε τη σπονδυλική σας στήλη να είναι ευθεία και μακριά και αφήστε τους ώμους σας να πέσουν. Κλείστε απαλά τα μάτια σας ή, αν προτιμάτε, απλά κοιτάξτε κάτω μπροστά σας με απαλή εστίαση
- Καθώς κάθεστε εδώ, παρατηρήστε τα σημεία πού κάνει επαφή το σώμα σας: τα πόδια σας αγγίζουν το πάτωμα, ίσως η πλάτη σας στο πάτωμα...
- Παρατηρήστε την αναπνοή σας. Για τις επόμενες πέντε περίπου αναπνοές, ακολουθήστε κάθε εισπνοή και εκπνοή, νιώσετε ή φανταστείτε την αναπνοή να ρέει μέσα και έξω από το σώμα
- Τώρα, μεταφέρετε την επίγνωσή σας από την αναπνοή σας στο σώμα σας και αρχίστε να σκανάρετε αργά το σώμα σας από το κεφάλι ως τα δάχτυλα των ποδιών, παρατηρώντας τυχόν συναισθήματα ή αισθήματα που υπάρχουν.
- Μπορεί να εντοπίσετε πολλά συναισθήματα ή αισθήματα σε όλο το σώμα. Για τους σκοπούς αυτής της άσκησης, επιλέξτε ένα συναίσθημα ή αίσθημα στο οποίο θα επικεντρωθείτε προς το παρόν
- Παρατηρήστε πού στο σώμα σας εντοπίζεται αυτό το συναίσθημα... δηλαδή ποιο μέρος του σώματος συγκρατεί αυτό το συναίσθημα;
- Πόσο μεγάλο ή μικρό είναι αυτό το συναίσθημα;

- Πού είναι οι άκρες του; Αυτές οι άκρες είναι αιχμηρές ή μαλακές;
- Έχει χρώμα το συναίσθημα; Και αν ναι, το χρώμα αλλάζει ή παραμένει το ίδιο;
- Το συναίσθημα είναι βαρύ ή ελαφρύ;
- Κινείται το συναίσθημα ή είναι ακίνητο;
- Το συναίσθημα είναι σκληρό ή μαλακό; Είναι τραχύ ή λείο; Αν μπορούσα να αγγίξω αυτό το συναίσθημα με το χέρι μου, πώς θα ήταν η υφή του;
- Τώρα, αν έπρεπε να δώσετε ένα όνομα σε αυτό το συναίσθημα ή αίσθημα, ποιο θα ήταν; Μπορείτε να το αναγνωρίσετε; Μπορείτε να του δώσετε μια ετικέτα;
- Αν δεν σας έρχεται στο μυαλό ένα όνομα για αυτό το συναίσθημα, δεν πειράζει. Να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας και να συνεχίσετε να παρατηρείτε το συναίσθημα στο σώμα σας με περιέργεια και χωρίς κριτική, έως ότου η φύση αυτού του συναισθήματος σας γίνει πιο σαφής
- Συνεχίστε να γνωρίζετε αυτό το συναίσθημα για άλλα πέντε περίπου λεπτά. Όταν νιώσετε ότι έχετε φτάσει σε ένα επίπεδο άνεσης και κατανόησης αυτού του συναισθήματος, ανοίξτε απαλά τα μάτια σας και επαναφέρετε την προσοχή σας στο δωμάτιο στο οποίο βρίσκεστε

Δραστηριότητα 3.2.2 Αναστοχασμός

Σύνθεση και μαθησιακοί στόχοι

Κατανόηση και γνωριμία με τα αισθήματά σου.

Μαθησιακοί στόχοι:

- Αναστοχασμός στις εμπειρίες

Διάρκεια & Υλικά

Διάρκεια: 20 λεπτά

Υλικά:

- Χαρτί
- Στυλό

Οργάνωση της αίθουσας: Να είναι όλοι άνετοι

Πορεία της δραστηριότητας

- Γράψτε στο χαρτί την εμπειρία σας στη δραστηριότητα 3.2.1 με όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες.
- Γράφοντας για την εμπειρία σου σχετικά με αυτό το συναίσθημα θα ενισχύσει την κατανόηση και την εξοικείωσή σου με αυτό

Δραστηριότητα 3.2.3 Ενσυναίσθηση

Σύνθεση και μαθησιακοί στόχοι

Εισαγωγή στην έννοια της ενσυναίσθησης.

Μαθησιακοί στόχοι:

- Αναγνώριση της ενσυναίσθησης σε διάφορες κοινωνικές καταστάσεις

Διάρκεια & Υλικά

Διάρκεια: 20 λεπτά

Υλικά:

- Ταινία στο YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=1Ewngu369Jw>
- Χαρτοπίνακας
- Μαρκαδόρους
- Τα «Στοιχεία ενσυναισθητικής συμπεριφοράς» εκτυπωμένα
- Οι λίστες Α και Β, εκτυπωμένες

Οργάνωση της αίθουσας: Αρκετός χώρος για να απλωθούν σε μικρότερες ομάδες

Πορεία της δραστηριότητας

- Δείτε το βίντεο: <https://www.youtube.com/watch?v=1Ewngu369Jw>
- Χωριστείτε σε ομάδες των τεσσάρων ατόμων
- Χρησιμοποιώντας το κατάλογο με τα στοιχεία της ενσυναισθητικής συμπεριφοράς αποφασίστε αν μπορείτε να βρείτε ένα παράδειγμα δήλωσης ενσυναίσθησης στη λίστα Α και λίστα Β

Στοιχεία ενσυναισθητικής συμπεριφοράς

- βλέπεις τα πράγματα από την οπτική γωνία του άλλου
- αποφεύγεις την κριτική
- αναγνωρίζεις το συναίσθημα των άλλων
- έχεις την ικανότητα να περιγράφεις το συναίσθημα που νιώθεις
- να συν-αισθάνεσαι με τους ανθρώπους

Λίστα Α

1. Αισθάνομαι τον πόνο σου, αγάπη μου. Έχω βρεθεί εκεί
2. Άφησέ με να σου πω τι νομίζω ότι πρέπει να κάνεις...
3. Ο μπαμπάς θα σου αγοράσει ένα καινούργιο!
4. Πότε ήταν η πρώτη φορά που ένιωσες έτσι;
5. Αυτό συμβαίνει επειδή είσαι εγωιστής.
6. Όταν ακούω αυτά που λες νιώθω αναστατωμένος...
7. Αυτό δεν είναι τόσο κακό, πριν από δύο χρόνια, εμένα μου συνέβη...
8. Χμμμ, αυτό συνέβη με διαφορετικό τρόπο, ο Πέτρος μου τα είπε διαφορετικά
9. Ηρέμησε, αύριο θα είναι καλύτερα.
10. Η ζωή δεν είναι άδικη, τα πράγματα θα βελτιωθούν αργότερα...

Λίστα Β

1. Υπάρχει κάτι που μπορώ να κάνω για σένα σήμερα, μεγάλο ή μικρό;
2. Μπορείς να μου πεις λίγα περισσότερα γι' αυτό, σε παρακαλώ;
3. Θέλω να σιγουρευτώ ότι έχω πραγματικά κατανοήσει αυτά που μου λες. Ακούω ότι...
4. Αυτό που κάνω αυτή τη στιγμή για να σε βοηθήσω είναι...
5. Έχω αντιμετωπίσει ένα παρόμοιο πρόβλημα πρόσφατα, οπότε καταλαβαίνω αυτό που λες. Άσε με να δω τι μπορώ να κάνω για να σε βοηθήσω.
6. Λυπάμαι που το περνάς αυτό.
7. Αυτό ακούγεται πολύ δύσκολο!
8. Μπορώ να καταλάβω πώς αυτό θα ήταν δύσκολο.
9. Μπορώ να φανταστώ τι περνάς
10. Η καρδιά μου πονάει για σένα
11. Σε ευχαριστώ που μου το εμπιστεύεσαι αυτό. Πραγματικά σημαίνει πολλά.
12. Θέλω να βεβαιωθώ ότι καταλαβαίνω...
13. Είσαι γενναίος / δυνατός / ταλαντούχος
14. Τι χρειάζεσαι αυτή τη στιγμή;

Δραστηριότητα 3.2.4 Ενσυναισθητική ακρόαση

Σύνθεση και μαθησιακοί στόχοι

Παρουσίαση της έννοιας της ενσυναίσθησης και της ενσυναισθητικής ακρόασης

Μαθησιακοί στόχοι:

- Ικανότητα ενσυναισθητικής ακρόασης

Διάρκεια & Υλικά

Διάρκεια: 30 λεπτά

Υλικά:

- Χαρτί
- Στυλό
- Χρονόμετρο

Οργάνωση της αίθουσας: Αρκετός χώρος για να απλωθούν σε μικρότερες ομάδες

Πορεία της δραστηριότητας

- Βρείτε έναν συνεργάτη
- Βάλτε ένα χρονόμετρο για 2 λεπτά και αφήσε τον σύντροφό σου να μιλήσει για οποιοδήποτε θέμα. Εσύ ακούς χωρίς να διακόπτεις.
- Όταν χτυπήσει το χρονόμετρο, ο συμμετέχων σταματά να μιλάει και εσύ συνοψίζεις τα λόγια του και τα συναισθήματα που εξέφρασε
- Όταν τελειώσετε, συζητήστε την εμπειρία. Πώς σου φάνηκε; Πώς ήταν για τον συνεργάτη σου;
- Αντιστρέψτε τους ρόλους και επαναλάβετε την άσκηση
- Μπορεί να εκπλαγείτε με τη διαπίστωση ότι δυσκολεύεστε να περιμένετε να χτυπήσει το χρονόμετρο πριν μιλήσετε. Αυτή η ανακάλυψη μπορεί να ενισχύσει το κίνητρό σας για να ελέγχετε την παρόρμηση να μιλήσετε. Επίσης, η συμφωνία να συνοψίσετε αυτό που ακούσατε, πιθανότατα θα σας κάνει να δώσετε μεγαλύτερη προσοχή στα λόγια και τη συνολική έκφραση του άλλου ατόμου.

Δραστηριότητα 3.2.5 Θετική Επικοινωνία και Χρήση Μηνυμάτων στο 1ο πρόσωπο

Σύνθεση και μαθησιακοί στόχοι

Εξάσκηση στη χρήση τεχνικών θετικής επικοινωνίας.

Αναγνώριση της αξίας της χρήσης θετικής επικοινωνίας κατά την εκπαίδευση ή την υποστήριξη ομότιμων.

Αναγνώριση ότι η χρήση θετικής επικοινωνίας θα βοηθήσει στη δημιουργία καλύτερων σχέσεων και στην επίτευξη καλύτερων αποτελεσμάτων.

Διάρκεια & Υλικά

Διάρκεια: 10 λεπτά

Υλικά: Εκτυπωμένα φύλλα εργασίας

Οργάνωση του χώρου: τραπέζι(α) για γράψιμο

Πορεία της δραστηριότητας

Ο εκπαιδευτής εξηγεί γιατί η χρήση θετικής επικοινωνίας είναι σημαντική κατά την εκπαίδευση.

Η χρήση ενός μηνύματος στο 1ο πρόσωπο «I-message» μπορεί να σας βοηθήσει να δηλώσετε τις ανησυχίες, τα συναισθήματα και τις ανάγκες σας με τρόπο που να είναι πιο εύκολο για τον ακροατή να ακούσει και να καταλάβει. Όταν είστε αναστατωμένοι ή θυμωμένοι, μπορεί να δυσκολεύεστε να εκφράσετε με σαφήνεια την κατάστασή σας χωρίς ο δέκτης να μπει σε άμυνα ή η συζήτηση να κλιμακωθεί σε σύγκρουση. Αν μπορείτε να εκφράσετε την εμπειρία σας με τρόπο που δεν επιτίθεται, δεν επικρίνει και δεν κατηγορεί τους άλλους, είναι λιγότερο πιθανό να προκαλέσετε αμυντικότητα και εχθρότητα ή να κάνετε τον άλλον να αποσυρθεί.

Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τα δύο μοντέλα και επιδεικνύει τη χρήση των τεχνικών θετικής επικοινωνίας με παραδείγματα.

Οι δραστηριότητες μπορούν να εκτυπωθούν και να ολοκληρωθούν ως ατομικές δραστηριότητες ή να ολοκληρωθούν προφορικά με όλη την ομάδα.

Μοντέλο Μηνύματος στο 1ο Πρόσωπο σε 3 μέρη

1. «**Νιώθω...** (συνέχισε με ένα συναίσθημα)»
2. «**όταν...** (συνέχισε με την αιτία του συναισθήματος, δηλαδή περιέγραψε το γεγονός με αντικειμενικότητα)»
3. «**Θα ήθελα να...** (περιέγραψε αυτό που θα ήθελες να συμβεί αντ' αυτού)».

Μοντέλο Μηνύματος στο 1ο Πρόσωπο σε 4 μέρη (Μοντέλο Μη βίαιης Επικοινωνίας)

1. «Όταν _____»
[συμπλήρωσε με αυτό που είδες ή άκουσες]
2. «Αισθάνομαι ή σκέφτομαι _____»
[συμπλήρωσε με το συναίσθημά σου για αυτό το θέμα]
3. «Γιατί _____»
[συμπλήρωσε την ανάγκη σου ή την επιθυμία σου]
4. «Θα προτιμούσα να _____»
[συμπλήρωσε με αυτό που προτιμάς και τι θα ήταν το αποτέλεσμα αν ανταποκριθεί σε αυτό που ζητάς]

Ένα παράδειγμα είναι:

1. «Είμαι θυμωμένος...»
(Πως νιώθεις)
2. «...για τον τρόπο που μου μίλησες...»
(Ο λόγος που νιώθεις έτσι – το γεγονός)
3. «...γιατί ντροπιάστηκα μπροστά στους φίλους.»
(Γιατί νιώθεις έτσι)
4. «Θα προτιμούσα να συζητάμε αυτά τα θέματα ιδιαιτέρως»
(Τι θα ήθελες να συμβεί αντ' αυτού)

Δραστηριότητα 1: Μετατροπή δηλώσεων σε «Μηνύματα 1ου Προσώπου»

Παράδειγμα:

Ο συνάδελφός σου έρχεται συνέχεια αργοπορημένος στη δουλειά.

Θα μπορούσες να πεις: «Είσαι πολύ αγενής που αργείς συνέχεια. Χαλάς το πρόγραμμα όλων».

Ένα «Μήνυμα 1ου Προσώπου» θα μπορούσε να είναι:

«Όταν το πρόγραμμα λέει να είσαι στη δουλειά στις 8:30, αλλά δεν έρχεσαι μέχρι τις 9:00, νιώθω ενοχλημένος,

επειδή το ότι αργείς σημαίνει ότι οι υπόλοιποι δεν μπορούμε να ξεκινήσουμε τη δουλειά μας στην ώρα μας.

Θα προτιμούσα να έρχεσαι στη δουλειά τη συμφωνημένη ώρα».

Σκεφτείτε τις ακόλουθες δηλώσεις. Πώς θα τις μετατρέπατε σε «Μήνυμα 1ου Προσώπου»;

1. Με εκνευρίζεις τόσο πολύ όταν δεν ολοκληρώνεις τη δουλειά σου στην ώρα σου.

2. Τα άτομα στο ομαδικό μου πρόγραμμα με ενοχλούν όταν μιλάνε συνέχεια.

3. Η προϊστάμενή μου με εξοργίζει όταν δεν επικοινωνεί τις προσδοκίες της.

4. Ο προϊστάμενός μου με έκανε ευτυχισμένο όταν μου έδωσε συγχαρητήρια για την έκθεσή μου.

5. Αυτοί οι εκπαιδευόμενοι με στεναχωρούν όταν δεν καθαρίζουν τους χώρους εργασίας τους.

Δραστηριότητα 2: Για τις τρεις καταστάσεις που αναφέρονται παρακάτω, σκεφτείτε πώς θα επικοινωνήσετε θετικά:

1. Ο προϊστάμενός σου σου έδωσε μια κακή κριτική για την απόδοσή σου στην εργασία. Αυτή ήταν η πρώτη ένδειξη που είχες για την απόδοσή σου στη δουλειά.

2. Ένας υπάλληλος που εποπτεύεις απουσιάζει συχνά προκαλώντας δυσκολίες στην υπόλοιπη ομάδα.

3. Ο συνάδελφός σου ανοίγει την αλληλογραφία σου και ψάχνει τα συρτάρια του γραφείου σου, και επίσης λέει αρνητικά πράγματα σε άλλους πίσω από την πλάτη σου.

3. Διαχείριση Συναισθημάτων – Διεκδικητικότητα

Δραστηριότητα 3.3.1 Τα πράγματα που κάνω συνέχεια λάθος – διαπροσωπική δραστηριότητα

Σύνθεση και μαθησιακοί στόχοι

Καλύτερη κατανόηση των αισθημάτων και των συναισθημάτων.

Μαθησιακοί στόχοι:

- Διαπροσωπικό παιχνίδι (αυτογνωσία, αύξηση της αυτοπεποίθησης της ομάδας, ενσωμάτωση στην ομάδα)

Διάρκεια & Υλικά

Διάρκεια: 30 λεπτά

Υλικά: τίποτα

Οργάνωση της αίθουσας: Να είναι όλοι άνετοι

Πορεία της δραστηριότητας

- Παρακαλώ καθίστε σε κύκλο.
- Κάθε άτομο ολοκληρώνει την πρόταση:
- «Δεν ξέρω πώς να...» ή «Είμαι πολύ κακός/κακή στο...»
- Στον επόμενο γύρο θα πρέπει να ολοκληρώσετε την πρόταση:
- «Είμαι καλός/καλή στο...» ή «Αυτό που κάνω πολύ καλά είναι...»
- Στο τέλος κάθε γύρου ο εκπαιδευτής ενθαρρύνει συζήτηση σχετικά με τα αισθήματα και τα συναισθήματα των εκπαιδευομένων

Δραστηριότητα 3.3.2 Διεκδικητικότητα στην πραγματική ζωή – παραδείγματα

Σύνθεση και μαθησιακοί στόχοι

Καλύτερη κατανόηση της έννοιας της διεκδικητικότητας στην καθημερινή ζωή.

Μαθησιακοί στόχοι:

- Εισαγωγή στη διεκδικητικότητα σε πραγματικές καταστάσεις της ζωής

Διάρκεια & Υλικά

Διάρκεια: 15 λεπτά

Υλικά: φύλλο εργασίας

Οργάνωση της αίθουσας: Να είναι όλοι άνετοι, με αρκετό χώρο για μερικές ομάδες

Πορεία της δραστηριότητας

Χωριστείτε σε ομάδες των πέντε ατόμων

Στο φύλλο εργασίας υπάρχουν προτάσεις που πρέπει να συμπληρωθούν. Μερικές φορές θα σας ζητηθεί να ακούσετε μια ιστορία, αλλά δεν έχετε χρόνο να το κάνετε. Προσπαθήστε να γράψετε την καλύτερη απάντηση για να υπερασπιστείτε το δικαίωμά σας να αρνηθείτε την πρότασή τους

Φύλλο Εργασίας

Φαντάσου ότι βιάζεσαι να πας κάπου ή να κάνεις κάτι και κάποιος σου λέει:

«Έχεις λίγο χρόνο; Θέλω να σου μιλήσω για κάτι σημαντικό».

Συμπλήρωσε τις παρακάτω προτάσεις με αυτό που θα έλεγες:

Όχι, δεν μπορώ να σου μιλήσω τώρα γιατί θέλω

Όχι, δεν μπορώ να σου μιλήσω τώρα γιατί είναι σημαντικό για μένα να

Όχι, δεν μπορώ να σου μιλήσω τώρα γιατί προτιμώ

Όχι, δεν μπορώ να σου μιλήσω τώρα γιατί επιλέγω

Όχι, δεν μπορώ να σου μιλήσω τώρα γιατί θα πάω

Όχι, δεν μπορώ να σου μιλήσω τώρα γιατί έχω αποφασίσει

Δραστηριότητα 3.3.3 Διεκδικητικότητα στην πραγματική ζωή – Ο Μπεν και ο Τζιμ

Σύνθεση και μαθησιακοί στόχοι

Εισαγωγή στη διεκδικητικότητα σε πραγματικές καταστάσεις ζωής.

Μαθησιακοί στόχοι:

- Κατανόηση του τι είναι η διεκδικητικότητα, με βάση καταστάσεις που θα μπορούσαν να συμβούν στην πραγματική ζωή

Διάρκεια & Υλικά

Διάρκεια: 15 λεπτά

Υλικά:

- Το κείμενο της ιστορίας
- Χαρτί και στυλό/μολύβι για τις απαντήσεις

Οργάνωση της αίθουσας: Να είναι όλοι άνετοι

Πορεία της δραστηριότητας

- Διαβάστε την ιστορία και απαντήστε την ερώτηση: «Τι πρέπει να πει ο Μπεν ώστε να μην προσβάλλει τον φίλο του και έτσι ώστε να είναι ικανοποιημένος με τον εαυτό του;»
- Μετά γράψτε τρεις απαντήσεις που θα μπορούσε να πει ο Τζιμ με διεκδικητικότητα
- Μοιραστείτε και συζητήστε τις απαντήσεις και προτάσεις

Η ιστορία του Μπεν και του Τζιμ

Ο Μπεν πήγαινε στη δουλειά του. Προσλήφθηκε πρόσφατα και ήταν πολύ ικανοποιημένος που βρήκε επιτέλους δουλειά. Ήταν πολύ χαρούμενος. Καθώς πήγαινε στη δουλειά, συνάντησε τον Τζιμ. Ο Τζιμ ήταν ένας παλιός συνάδελφος με τον οποίο ο Μπεν μιλούσε μερικές φορές. Ο Τζιμ δεν εργαζόταν. Ήταν μια ωραία, ζεστή μέρα και ο ήλιος έλαμπε. Στον Τζιμ αρέσει πολύ να κουβεντιάζει και άρχισε να μιλάει για το τι έκανε χθες, αλλά ο Μπεν δεν μπορούσε να ακούσει την ιστορία, καθώς ήθελε να είναι συνεπής στη νέα του δουλειά. Ο Τζιμ μιλούσε και μιλούσε και ήταν πολύ δύσκολο να τον σταματήσει.

Ο Μπεν προσπάθησε να πει αυτό που ήθελε:

«Ξέρεις, πρέπει πραγματικά να φύγω γιατί μόλις ξεκίνησα μια νέα δουλειά, μην θυμώνεις, σε παρακαλώ».

Αλλά ο Τζιμ συνέχισε να μιλάει.

«Πραγματικά πρέπει να φύγω, σε παρακαλώ να με καταλάβεις» είπε ο Μπεν, αλλά ο Τζιμ συνέχιζε να λέει, λέει, λέει...

«Λυπάμαι πολύ, αλλά δεν έχω χρόνο» είπε ο Μπεν.

«Δεν είσαι καλός φίλος» απάντησε ο Τζιμ.

Ο Μπεν έτρεξε τελικά για να φτάσει στη δουλειά, και δεν αισθανόταν καλά γιατί δεν ήταν σίγουρος αν θα κατάφερνε να είναι στην ώρα του. Ευτυχώς όμως έφτασε στην ώρα του. Αργότερα στο σπίτι, είπε στον σύντροφό του ότι ένιωθε άσχημα για τον Τζιμ, γιατί δεν ήθελε να τον πληγώσει, αλλά έπρεπε να φύγει.

Δραστηριότητα 3.3.4 Έκφραση θετικών συναισθημάτων

Σύνθεση και μαθησιακοί στόχοι

Πώς να εκφράζεις θετικά συναισθήματα.

Μαθησιακοί στόχοι:

- Εισαγωγή του διεκδικητικού τρόπου έκφρασης των συναισθημάτων προς τους άλλους ανθρώπους

Διάρκεια & Υλικά

Διάρκεια: 20 λεπτά

Υλικά: τίποτα

Οργάνωση της αίθουσας: Να είναι όλοι άνετοι

Πορεία της δραστηριότητας

- Καθίστε σε κύκλο
- Κάθε άτομο πρέπει να επιλέξει δύο άλλα άτομα στην ομάδα και να συμπληρώσει την πρόταση με κάτι διαφορετικό στον καθ' ένα:
 - «Μου αρέσουν... π.χ. τα μάτια σου, τα μαλλιά, ο τόνος της φωνής σου» ή
 - «Μου αρέσει..... π.χ. η συμπεριφορά σου, η εργασιακή σου ηθική, ο τρόπος που συνεργάζεσαι με τους άλλους».
- Τα σχόλια που κάνετε πρέπει να είναι πραγματικά και να εκφράζουν τα αληθινά συναισθήματα σας για τα χαρακτηριστικά του ατόμου.

Δραστηριότητα 3.3.5 Έκφραση αρνητικών συναισθημάτων – τα στάδια έκφρασης θυμού

Σύνθεση και μαθησιακοί στόχοι

Πώς να εκφράζετε αρνητικά συναισθήματα. Πώς να εκφράζετε τον θυμό.

Μαθησιακοί στόχοι:

- Εισαγωγή στον διεκδικητικό τρόπο έκφρασης των δικών σας αρνητικών συναισθημάτων προς τους άλλους ανθρώπους

Διάρκεια & Υλικά

Διάρκεια: 20 λεπτά

Υλικά: τίποτα

Οργάνωση της αίθουσας: Να είναι όλοι άνετοι

Πορεία της δραστηριότητας

- Εργαστείτε σε ομάδες των τριών ατόμων
- Τα άτομα Α και Β θα συζητήσουν και το άτομο Γ θα είναι ο παρατηρητής.
- Μπορείτε να μιλήσετε για όποιο θέμα θέλετε, αλλά το άτομο Α αποκαλεί το άτομο Β με μια έκφραση που δεν αρέσει στο άτομο Β π.χ. Γεια σου μεγάλη, τι κάνεις; Ξέρεις μεγάλη... κ.λπ. Το άτομο Β προσπαθεί να χρησιμοποιήσει τα τέσσερα στάδια της διεκδικητικής αντίδρασης προκειμένου να αλλάξει τη συμπεριφορά του ατόμου Α

Τρόποι έκφρασης θυμού:

Επιθετικός – Ενέργειες που στοχεύουν στην καταστροφή του ζητήματος που προκαλεί θυμό

Υποτακτικός – Καταστολή της αίσθησης του θυμού

Διεκδικητικός – Επικέντρωση στην αλλαγή μιας δεδομένης κατάστασης της πραγματικότητας

Στάδια έκφρασης θυμού με διεκδικητικότητα

1. Παροχή πληροφοριών

Σε αυτό το στάδιο ενημερώνεις το άτομο ότι κάποια συμπεριφορά του σε κάνει να νιώθεις άβολα. Για παράδειγμα: «Μου είναι δύσκολο όταν καπνίζεις κοντά μου. Σταμάτα το, σε παρακαλώ».

2. Έκφραση συναισθημάτων

Αν μετά το πρώτο στάδιο δεν αλλάξει η συμπεριφορά, μπορείς να ενημερώσεις το άτομο για τα συναισθήματά σου σε αυτή την περίπτωση. Για παράδειγμα: «Σε παρακαλώ, σταμάτα να καπνίζεις κοντά μου. Είναι πραγματικά εκνευριστικό!»

3. Επίκληση του νόμου

Αν πάλι δεν καταφέρεις αλλαγή, μπορείς να προσφύγεις στον νόμο για να σε βοηθήσει να πετύχεις την αλλαγή συμπεριφοράς. Για παράδειγμα: «Αν δεν σταματήσεις το κάπνισμα εδώ, θα καλέσω την ασφάλεια του κτιρίου».

4. Επιβολή του νόμου

Σε αυτό το στάδιο, πρέπει να ενεργήσεις σύμφωνα με τη δήλωσή σου στο τρίτο στάδιο. Για παράδειγμα: «Συνεχίζεις να καπνίζεις. Καλώ την ασφάλεια!»

Ως ομάδα ανατρέξτε στον τροχό των συναισθημάτων του Plutchik και συνδέστε την εμπειρία σας σε αυτή τη δραστηριότητα με τον τρόπο με τον οποίο τα συναισθήματα εντείνονται ή μειώνονται.

Ενότητα 4

Επικοινωνία

Εισαγωγή

Η επικοινωνία είναι ο τρόπος που αλληλοεπιδράς με τους ανθρώπους γύρω σου. Είναι ο τρόπος που μοιράζεσαι πληροφορίες, σκέψεις και συναισθήματα με άλλους. Η βελτίωση των επικοινωνιακών σου δεξιοτήτων και η κατανόηση των τρόπων επικοινωνίας άλλων ανθρώπων είναι σημαντικά για επιτυχημένες αλληλεπιδράσεις σε όλες τις πτυχές της ζωής: οικογενειακή, προσωπική και επαγγελματική. Η απόκτηση αποτελεσματικών δεξιοτήτων για να εκφραστείς και να κατανοήσεις τα μηνύματα των άλλων είναι ουσιαστικής σημασίας είτε επικοινωνείς σε μια κατάσταση ένας προς έναν ή σε μια ομάδα, είτε υποστηρίζεις ένα άτομο, εκπαιδεύεις μια ομάδα ή παρουσιάζεις σε μεγάλο κοινό.

Στόχοι

Οι δραστηριότητες αυτής της ενότητας στοχεύουν στην ανάπτυξη αποτελεσματικών επικοινωνιακών δεξιοτήτων. Θα μάθεις πώς να είσαι αποτελεσματικός πομπός αλλά και αποτελεσματικός δέκτης. Πληροφορίες σχετικά με τη μη λεκτική επικοινωνία, την ακρόαση, την ομιλία, τη διαπροσωπική επικοινωνία και τη χρήση της τεχνολογίας παρουσιάζονται σε φυλλάδια για να σε βοηθήσουν να κατανοήσεις, να βελτιώσεις και να θυμάσαι σημαντικές δεξιότητες επικοινωνίας. Κάθε θέμα συνοδεύεται από φύλλα εργασίας και δραστηριότητες, δίνοντάς σου την ευκαιρία να εξασκηθείς στην επικοινωνία με διαφορετικούς τύπους ανθρώπων και σε διαφορετικές καταστάσεις. Με την ολοκλήρωση, θα έχεις τις θεωρητικές γνώσεις και τις πρακτικές δεξιότητες για να χρησιμοποιείς αποτελεσματική επικοινωνία κατά την εκπαίδευση, τη συνεκπαίδευση ή την υποστήριξη ομότιμων.

Δομή

Η ενότητα έχει 6 υποενότητες, οι οποίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν συνολικά ή επιλέγοντας συγκεκριμένες δραστηριότητες ανάλογα με το επίπεδο γνώσεων και δεξιοτήτων των συμμετεχόντων.

- 4.1 Τα βασικά της επικοινωνίας
- 4.2 Μη λεκτική επικοινωνία
- 4.3 Αποτελεσματικές δεξιότητες ακρόασης
- 4.4 Αποτελεσματικές δεξιότητες έκφρασης
- 4.5 Αποτελεσματική διαπροσωπική επικοινωνία
- 4.6 Αποτελεσματική επικοινωνία με τη χρήση τεχνολογίας

1. Τα βασικά της επικοινωνίας

Στόχοι

- Κατανόηση των σκοπών της επικοινωνίας.
- Γνωριμία με τους τύπους και τα κανάλια επικοινωνίας.
- Κατανόηση της έννοιας του πομπού και δέκτη.
- Γνωριμία με τα στυλ επικοινωνίας.

Περιεχόμενο

- Σκοποί της επικοινωνίας
- Τύποι και κανάλια επικοινωνίας
- Έννοια του πομπού και δέκτη
- Στυλ επικοινωνίας

Καθοδηγητικές ερωτήσεις

- Τι είναι η επικοινωνία;
- Γιατί επικοινωνείς;
- Πώς επικοινωνείς;
- Πού, πότε και με ποιους επικοινωνείς;
- Στον ρόλο σου ως πομπός ή δέκτης, ποιες στρατηγικές χρησιμοποιείς; Ποιες είναι οι ανάγκες σου;
- Γιατί είναι σημαντικό να κατανοείς το δικό σου στυλ επικοινωνίας και των άλλων;

Συνδεδεμένες δραστηριότητες

- Φυλλαδιο 4.1.0 Τύποι και κανάλια επικοινωνίας
- Δραστηριότητα 4.1.1 Η έννοια του πομπού και δέκτη
- Δραστηριότητα 4.1.2 Αυτό-αξιολόγηση του Στυλ Επικοινωνίας

Πηγές

- Merrill, D. & Reid, R. (1981). Personal Styles and Effective Performance: Make your Style Work for You, Radnor, PA.: Chilton

Διάρκεια

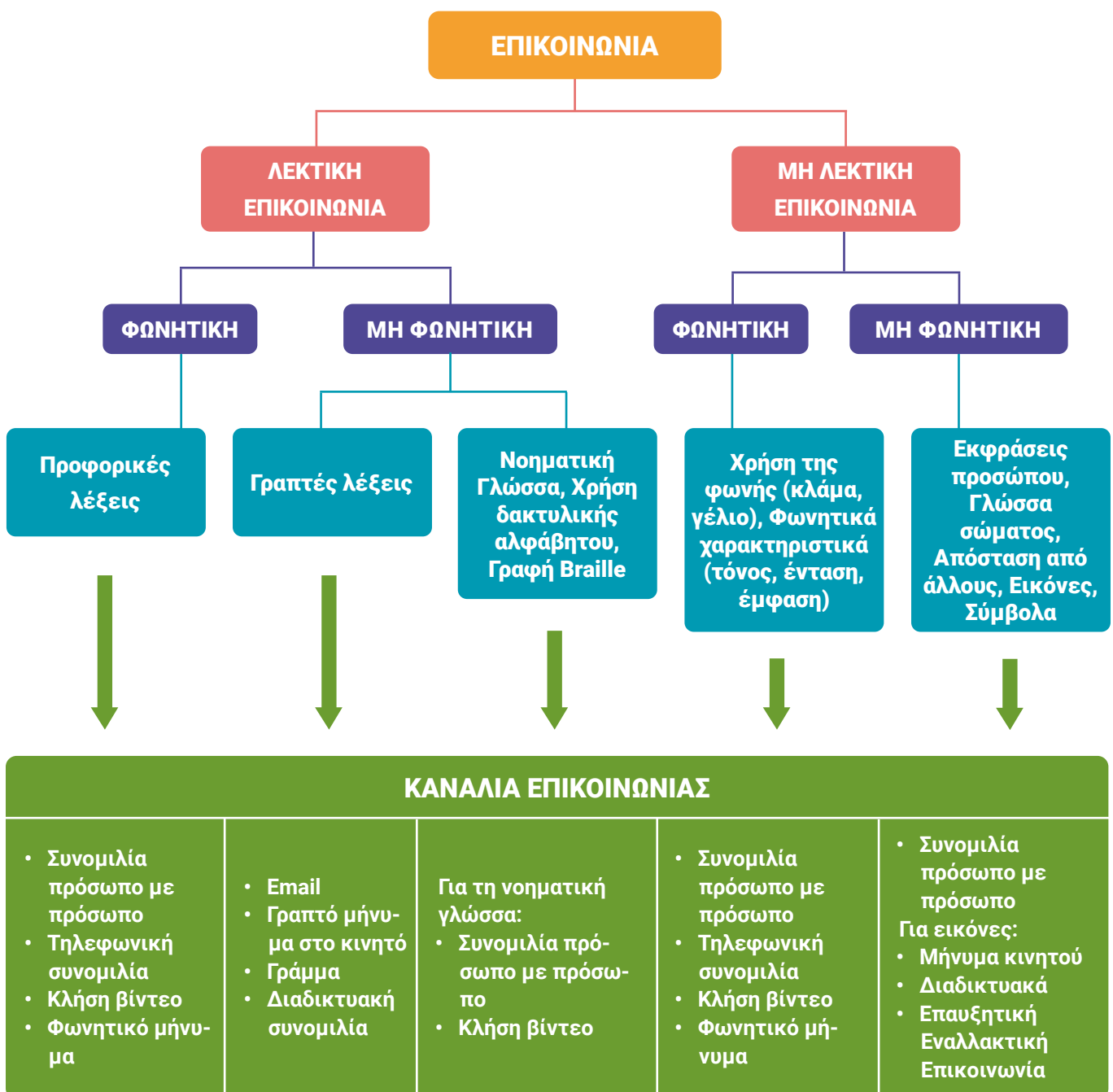
Τουλάχιστον 1 ώρα ανάλογα με τις επιλεγμένες δραστηριότητες.

Φυλλαδιο 4.1.0 Τύποι και κανάλια επικοινωνίας

ΠΩΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΕΙΣ;

Η επικοινωνία μπορεί να είναι λεκτική ή/και μη λεκτική. Τι είδους επικοινωνία χρησιμοποιείς και σε ποιες καταστάσεις;

Ένα μήνυμα μπορεί να μεταφερθεί μέσω διαφόρων καναλιών. Ποια κανάλια επικοινωνίας χρησιμοποιείς σε καθημερινή βάση και ποια πιο σπάνια;



Δραστηριότητα 4.1.1 Η έννοια του πομπού και δέκτη

Μαθησιακοί Στόχοι

- Κατανόηση της έννοιας του πομπού και δέκτη.
- Ευαισθητοποίηση σχετικά με τις δυσκολίες που βιώνει ένας πομπός και ένας δέκτης όταν χρησιμοποιούν ένα κανάλι επικοινωνίας διαφορετικό από το συνηθισμένο καθώς και εμπειρία με τις στρατηγικές που χρησιμοποιούνται, τις ανάγκες και τα συναισθήματα για κάθε ρόλο.
- Συνειδητοποίηση των συναισθηματικών και ψυχολογικών επιπτώσεων που σχετίζονται με τις δυσκολίες επικοινωνίας.

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 15 λεπτά (5 λεπτά ζωγραφική και 10 λεπτά συζήτηση)

Υλικά:

- εικόνα για περιγραφή (σε πίνακα ή σε οθόνη)
- χαρτί A4, μολύβι (ένα σετ για κάθε ζευγάρι)
- πίνακας, μαρκαδόροι

Οργάνωση της αίθουσας: Χωριστείτε σε ζευγάρια. Τοποθετήστε τις καρτέλες ώστε το ένα άτομο να βλέπει τον πίνακα ή την οθόνη που δείχνει την εικόνα και το άλλο άτομο να έχει την πλάτη του στον πίνακα και να μην μπορεί να δει την εικόνα.

Πορεία της δραστηριότητας

Το άτομο που περιγράφει την εικόνα μπορεί να χρησιμοποιήσει χειρονομίες, εκφράσεις προσώπου, κινήσεις, ήχους αλλά δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει το συνηθισμένο κανάλι επικοινωνίας του (π.χ. ομιλία, γραφή ή νοήματα).

Το άτομο με την πλάτη του στην εικόνα πρέπει να ζωγραφίσει αυτό που του δείχνει ο άλλος (χωρίς να μιλήσει, να γράψει ή να κάνει νοήματα).

Το άτομο που στέλνει το μήνυμα μπορεί να διορθώσει τον σύντροφό του αν χρειαστεί αλλά χωρίς λέξεις ή νοηματική γλώσσα.

Το άτομο που ζωγραφίζει μπορεί να ζητήσει βοήθεια ή διευκρίνιση, αλλά χωρίς λέξεις ή νοηματική γλώσσα.

Άφησε 5' για τη ζωγραφική.

Σταμάτα τη δραστηριότητα και άφησε λίγα λεπτά στα ζευγάρια να δουν τη ζωγραφιά τους, να χαλαρώσουν και να σκεφτούν τις προσπάθειές τους.

Ζήτησε από όλους τους συμμετέχοντες να γυρίσουν προς τα εμπρός και να κοιτάξουν την οθόνη ή τον πίνακα. Ζήτησε ανατροφοδότηση σχετικά με την εμπειρία. Καθοδήγησε τη συζήτηση με τις ακόλουθες ερωτήσεις, και σημείωσε τα σχόλια στον πίνακα (10'):

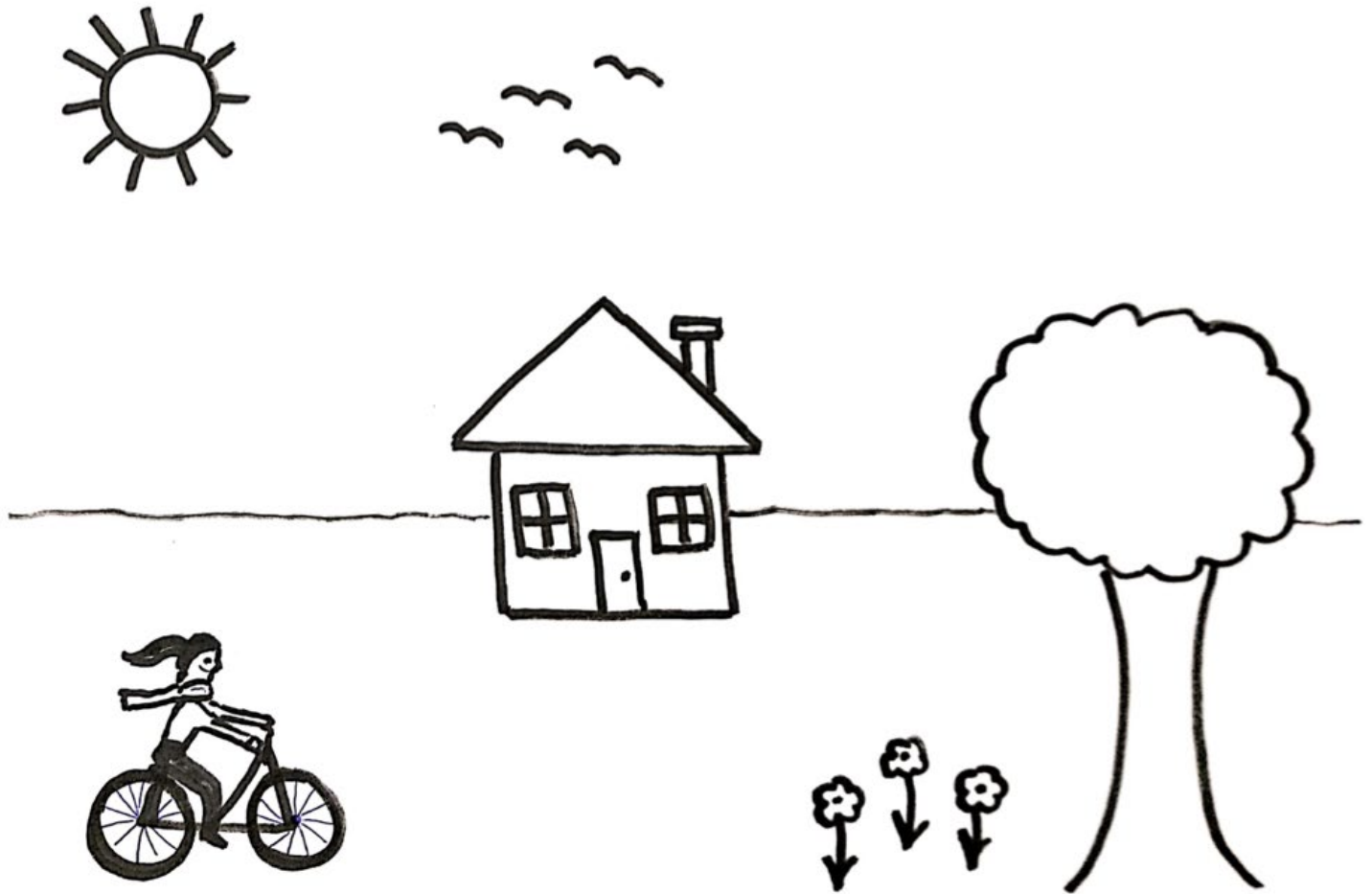
- Πώς ένιωσε ο καθένας;
- Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιήθηκαν (από τον πομπού / από τον δέκτη);
- Τι ήταν και τι δεν ήταν χρήσιμο (για τον πομπό / για τον δέκτη);
- Τι χρειαζόταν ο πομπός/ τι ο δέκτης;

Χρήσιμη Συμβουλή



(σε περίπτωση δυσκολίας πρόσβασης στην εικόνα):

Περιγράψε πώς να κάνεις κάτι χωρίς να χρησιμοποιείς λέξεις. Για παράδειγμα, πώς να φτιάξεις ένα τσάι/καφέ (να έχεις διαθέσιμα τα σχετικά σκεύη, υλικά). Το άτομο που δίνει τις οδηγίες μπορεί να χρησιμοποιήσει μόνο ήχους και σωματική καθοδήγηση – χωρίς να μιλάει. Το δεύτερο άτομο πρέπει να πραγματοποιήσει τη δραστηριότητα.



Σημειώσεις του εκπαιδευτή για τη Δραστηριότητα 4.1.1

Τα ακόλουθα είναι τα πιο σημαντικά θέματα που πρέπει να συμπεριληφθούν στην ανατροφοδότηση. Εάν δεν αναφερθούν από τους συμμετέχοντες, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να επιστήσει την προσοχή σε αυτά τα συναισθήματα/ζητήματα. Εάν οι συμμετέχοντες αναφέρουν άλλα σχετικά θέματα, να συμπεριληφθούν και αυτά.

Πώς νιώσατε και οι δύο;

- Απογοήτευση, ήττα
- Θυμός
- Έλλειψη εμπιστοσύνης
- Ανεπάρκεια
- Ίσως παραίτηση, που οδήγησε σε απόσυρση ή απομόνωση
- Ίσως παραίτηση λόγω έλλειψης θετικών σχολίων ή επαίνων
- Διασκέδαση

Τι χρησιμοποιήσατε και οι δύο;

- Βλεμματική επαφή
- Δείξιμο με τα μάτια ή το δάχτυλο
- Εκφράσεις του προσώπου
- Κινήσεις του σώματος
- Χειρονομίες
- Παντομίμα / υποκριτική
- Αναφορά ή χρήση πραγματικών αντικειμένων στην αίθουσα.

Ανάφερε ότι περισσότερο από το 50% της επικοινωνίας ενός μέσου ομιλητή περιλαμβάνει τέτοιες μη λεκτικές συμπεριφορές.

Τι χρειάζονταν και οι δύο;

- Ενθάρρυνση
- Συνεργασία
- Επιβεβαίωση
- Οργάνωση των πληροφοριών σε μικρές ενότητες, ξεκινώντας από το κύριο θέμα της εικόνας και δίνοντας άλλες πληροφορίες γύρω από αυτό
- Κοινή γνώση ενός συστήματος χειρονομιών ή νοημάτων
- Κοινές εμπειρίες και κοινό λεξιλόγιο

Η Διαδικασία Επικοινωνίας

Εκτύπωσε ή σχεδίασε το παρακάτω διάγραμμα ως αφίσα και χρησιμοποίησέ το ως αναφορά σε όλη την ενότητα.



Δραστηριότητα 4.1.2 Αυτό-αξιολόγηση του Στυλ Επικοινωνίας

Μαθησιακοί Στόχοι

- Συνειδητοποίηση του συνηθισμένου σου στυλ επικοινωνίας.
- Κατανόηση των διαφορετικών στυλ επικοινωνίας.
- Συνειδητοποίηση του πώς το στυλ σου γίνεται αντιληπτό από τους άλλους.
- Σκέψη για το πώς μπορείς να επικοινωνήσεις πιο αποτελεσματικά με ένα συγκεκριμένο στυλ επικοινωνίας.

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 20 λεπτά (10' για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου και 10' συζήτησης)

Υλικά:

- εκτυπωμένο ερωτηματολόγιο
- το διάγραμμα με τα στυλ επικοινωνίας

Οργάνωση της αίθουσας: Να υπάρχει δυνατότητα για άνετο γράψιμο

Πορεία της δραστηριότητας

Κάθε συμμετέχων απαντά μόνος του στο ερωτηματολόγιο.

Μετά την ολοκλήρωση, μην αποκαλύψεις τα αποτελέσματα. Απέφυγε να χαρακτηρίζεις τους συμμετέχοντες ως ένα συγκεκριμένο στυλ. Χρησιμοποίησε το διάγραμμα για να εξηγήσεις τις δύο διαστάσεις (το επίπεδο διεκδικητικότητας και το επίπεδο συναισθηματικότητας) και πώς αυτές μπορούν να αλλάξουν ανάλογα με την κατάσταση. Εστίασε στο πώς τα στυλ επηρεάζουν το ένα το άλλο.

Καθοδήγησε τη συζήτηση με τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Γιατί είναι σημαντικό να γνωρίζεις τα δικά σου στυλ επικοινωνίας;
- Γιατί είναι σημαντικό να γνωρίζεις τα στυλ επικοινωνίας των άλλων;
- Πώς μπορείς να προσαρμόσεις το στυλ σου όταν γνωρίζεις τις δυσκολίες ενός συγκεκριμένου στυλ; Π.χ. όταν κάποιος είναι λιγότερο διεκδικητικός, είναι πολύ ομιλητικός, πολύ αυταρχικός;

Χρήσιμη Συμβουλή



(εάν υπάρχουν δυσκολίες πρόσβασης στον γραπτό λόγο):

Ο εκπαιδευτής μπορεί να διαβάσει τις ερωτήσεις εάν κάποιος έχει προβλήματα όρασης ή ανάγνωσης.



<https://www.astridbaumgardner.com/blog-and-resources/communicating-under-pressure-how-to-leverage-and-flex-the-4-communication-styles/>

Αυτό-αξιολόγηση του Στυλ Επικοινωνίας

Ποιο είναι το στυλ σου;

Εξέτασε κάθε μία από τις παρακάτω ερωτήσεις ξεχωριστά και κύκλωσε το γράμμα (α, β, γ ή δ) που αντιστοιχεί στην περιγραφή που σου ταιριάζει καλύτερα. Εάν δυσκολεύεσαι να επιλέξεις μόνο μία απάντηση, αναρωτήσου ποια απάντηση θα ήταν η πιο φυσική ή πιο πιθανή για εσένα στη δουλειά. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις, επομένως να βασίσεις την απάντησή σου στο πώς είσαι σήμερα, όχι στο πώς πιστεύεις ότι θα έπρεπε να είσαι ή θα ήθελες να είσαι στο μέλλον. Κύκλωσε την απάντηση με την οποία συμφωνείς περισσότερο.

1. Όταν μιλάω με έναν συνάδελφο...

- Διατηρώ βλεμματική επαφή όλη την ώρα.
- Εναλλάσσομαι μεταξύ του να κοιτάω το άτομο και να κοιτάω κάτω.
- Κοιτάζω τον χώρο γύρω μου την περισσότερη ώρα.
- Προσπαθώ να κάνω βλεμματική επαφή, αλλά κοιτάω και αλλού που και που.

2. Όταν έχω να πάρω μια σημαντική απόφαση...

- Το σκέφτομαι πολύ πριν αποφασίσω.
- Πηγαίνω με τα ένστικτά μου.
- Λαμβάνω υπόψη τον αντίκτυπο που θα έχει σε άλλους ανθρώπους πριν αποφασίσω.
- Το συζητώ με κάποιον, του οποίου τη γνώμη σέβομαι, πριν αποφασίσω.

3. Ο χώρος εργασίας μου έχει ως επί το πλείστον...

- Οικογενειακές φωτογραφίες και αντικείμενα συναισθηματικής αξίας.
- Εμπνευσμένες αφίσες, βραβεία και έργα τέχνης.
- Γραφήματα και διαγράμματα.
- Ημερολόγια και χρονοδιαγράμματα εργασιών.

4. Αν υπάρχει σύγκρουση με έναν συνάδελφο...

- Προσπαθώ να βοηθήσω την κατάσταση εστιάζοντας στα θετικά.
- Παραμένω ήρεμος και προσπαθώ να καταλάβω την αιτία της σύγκρουσης.
- Προσπαθώ να αποφύγω να συζητήσω το θέμα που προκαλεί τη σύγκρουση.
- Το αντιμετωπίζω αμέσως για να λυθεί το συντομότερο δυνατό.

5. Όταν μιλάω στο τηλέφωνο στη δουλειά...

- Κρατώ τη συζήτηση εστιασμένη στον σκοπό της κλήσης.
- Ξοδεύω λίγα λεπτά κουβεντιάζοντας πριν ξεκινήσω να μιλάω για τη δουλειά.
- Δεν βιάζομαι να κλείσω το τηλέφωνο και μου αρέσει να συζητώ για προσωπικά θέματα, τον καιρό κ.λπ.
- Προσπαθώ να είναι η συζήτηση όσο πιο σύντομη γίνεται.

6. Αν ένας συνάδελφος είναι στενοχωρημένος...

- α. Ρωτώ αν μπορώ να κάνω κάτι για να βοηθήσω.
- β. Τον αφήνω ήσυχο γιατί δεν θέλω να παραβιάσω την ιδιωτικότητά του.
- γ. Προσπαθώ να του φτιάξω τη διάθεση και τον βοηθήσω να δει τη θετική πλευρά.
- δ. Νιώθω άβολα και ελπίζω να το ξεπεράσει σύντομα.

7. Όταν συμμετέχω σε συναντήσεις στη δουλειά...

- α. Κάθομαι ήσυχα και σκέφτομαι αυτά που λέγονται πριν εκφράσω τη γνώμη μου.
- β. Ανοίγω όλα τα χαρτιά μου, ώστε η γνώμη μου να είναι γνωστή.
- γ. Εκφράζω τη γνώμη μου με ενθουσιασμό, αλλά ακούω και τις ιδέες των άλλων.
- δ. Προσπαθώ να υποστηρίξω τις ιδέες των άλλων ανθρώπων στη συνάντηση.

8. Όταν κάνω μια παρουσίαση σε μια ομάδα...

- α. Είμαι διασκεδαστικός και συχνά αστείος.
- β. Είμαι σαφής και περιεκτικός.
- γ. Μιλώ σχετικά ήσυχα.
- δ. Είμαι άμεσος, συγκεκριμένος και μερικές φορές δυνατός.

9. Όταν ένας συνάδελφος μου εξηγεί ένα πρόβλημα...

- α. Προσπαθώ να καταλάβω και να δείξω ενσυναίσθηση για το πώς νιώθει.
- β. Αναζητώ τα συγκεκριμένα στοιχεία που σχετίζονται με την κατάσταση.
- γ. Ακούω προσεκτικά το κύριο ζήτημα για να βρω λύση.
- δ. Χρησιμοποιώ τη γλώσσα του σώματός και τον τόνο της φωνής μου για να δείξω ότι καταλαβαίνω.

10. Όταν παρακολουθώ εκπαιδευτικά προγράμματα ή παρουσιάσεις...

- α. Βαριέμαι αν το άτομο κινείται πολύ αργά.
- β. Προσπαθώ να είμαι υποστηρικτικός στον ομιλητή, γνωρίζοντας πόσο δύσκολη είναι η δουλειά.
- γ. Θέλω να είναι διασκεδαστικό αλλά και ενημερωτικό.
- δ. Ψάχνω τη λογική πίσω από αυτά που λέει ο ομιλητής.

11. Όταν θέλω να μεταφέρω την άποψή μου στους συναδέλφους...

- α. Ακούω πρώτα την άποψή τους και μετά εκφράζω τις ιδέες μου σταδιακά.
- β. Δηλώνω έντονα την άποψή μου για να ξέρουν τη θέση μου.
- γ. Προσπαθώ να τους πείσω χωρίς να είμαι πολύ δυναμικός.
- δ. Εξηγώ τη σκέψη και τη λογική πίσω από αυτό που λέω.

12. Όταν αργώ για μια συνάντηση ή ένα ραντεβού...

- α. Δεν πανικοβάλλομαι αλλά τηλεφωνώ για να ενημερώσω ότι θα αργήσω λίγα λεπτά.
- β. Νιώθω άσχημα που με περιμένει ο άλλος.
- γ. Στενοχωριέμαι πολύ και βιάζομαι να φτάσω το συντομότερο δυνατό.
- δ. Ζητώ υπερβολικά συγγνώμη μόλις φτάσω.

13. Θέτω στόχους και σκοπούς στη δουλειά που...

- α. Πιστεύω ότι ρεαλιστικά μπορώ να τους πετύχω.
- β. Νιώθω ότι είναι προκλήσεις και θα ήταν συναρπαστικό να τους πετύχω.
- γ. Πρέπει να πετύχω ως μέρος ενός μεγαλύτερου σκοπού.
- δ. Θα με κάνουν να νιώσω καλά όταν τους πετύχω.

14. Όταν εξηγώ ένα πρόβλημα σε έναν συνάδελφο από τον οποίο χρειάζομαι βοήθεια...

- α. Εξηγώ το πρόβλημα με όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες.
- β. Μερικές φορές υπερβάλλω για να γίνω κατανοητός.
- γ. Προσπαθώ να εξηγήσω πώς το πρόβλημα με κάνει να νιώθω.
- δ. Εξηγώ πώς θα ήθελα να λυθεί το πρόβλημα.

15. Αν οι συνάδελφοι αργήσουν σε μια συνάντηση μαζί μου...

- α. Παραμένω απασχολημένος κάνοντας τηλεφωνήματα ή δουλεύοντας μέχρι να φτάσουν.
- β. Υποθέτω ότι καθυστέρησαν λίγο και δεν εκνευρίζομαι.
- γ. Καλώ για να βεβαιωθώ ότι έχω τις σωστές πληροφορίες (ημερομηνία, ώρα κ.λπ.).
- δ. Στενοχωριέμαι που τα άτομα σπαταλούν τον χρόνο μου.

16. Όταν έχω καθυστερήσει σε μία εργασία και νιώθω πίεση να την τελειώσω...

- α. Κάνω μια λίστα με όλα όσα πρέπει να κάνω, με ποια σειρά, και μέχρι πότε.
- β. Αποκλείω οτιδήποτε άλλο και επικεντρώνομαι 100% στη δουλειά που πρέπει να κάνω.
- γ. Γίνομαι ανήσυχος και δυσκολεύομαι να επικεντρωθώ στη δουλειά μου.
- δ. Ορίζω μια ημερομηνία μέχρι την οποία πρέπει να έχω τελειώσει το έργο και το επιδιώκω.

17. Όταν αισθάνομαι ότι μου επιτίθεται λεκτικά μία συνάδελφος...

- α. Της λέω να το σταματήσει.
- β. Νιώθω πληγωμένος, αλλά συνήθως δεν της λέω τίποτα γι' αυτό.
- γ. Αγνοώ τον θυμό της και προσπαθώ να επικεντρωθώ στα γεγονότα της κατάστασης.
- δ. Την ενημερώνω με έντονο τρόπο ότι δεν μου αρέσει η συμπεριφορά της.

18. Όταν βλέπω έναν συνάδελφο που συμπαθώ και δεν τον έχω δει πρόσφατα...

- α. Του δίνω μια φιλική αγκαλιά.
- β. Τον χαιρετώ αλλά δεν κάνω χειραψία.
- γ. Κάνω μια σταθερή αλλά γρήγορη χειραψία.
- δ. Κάνω μια ενθουσιώδη χειραψία που διαρκεί λίγα λεπτά.

Βαθμολόγηση του ερωτηματολογίου

Μετέφερε τις απαντήσεις σου από το ερωτηματολόγιο στη φόρμα βαθμολόγησης κυκλώνοντας ξανά τα α, β, γ ή δ για κάθε ερώτηση. Στη συνέχεια, μετρήστε πόσες φορές κύκλωσες κάθε στυλ και γράψε τη συνολική βαθμολογία στο κάτω μέρος της φόρμας βαθμολόγησης. Θα βαθμολογήσεις τον εαυτό σου σε τέσσερα συγκεκριμένα στυλ: Δυναμικό, Εκφραστικό, Προσιτό και Αναλυτικό. Το στυλ με την υψηλότερη βαθμολογία, είναι το κύριο στυλ επικοινωνίας σου.

1 α Δυναμικό β Προσιτό γ Αναλυτικό δ Εκφραστικό	7 α Αναλυτικό β Δυναμικό γ Εκφραστικό δ Προσιτό	13 α Αναλυτικό β Εκφραστικό γ Δυναμικό δ Προσιτό
2 α Αναλυτικό β Δυναμικό γ Προσιτό δ Εκφραστικό	8 α Εκφραστικό β Αναλυτικό γ Προσιτό δ Δυναμικό	14 α Αναλυτικό β Εκφραστικό γ Προσιτό δ Δυναμικό
3 α Προσιτό β Εκφραστικό γ Αναλυτικό δ Δυναμικό	9 α Προσιτό β Αναλυτικό γ Δυναμικό δ Εκφραστικό	15 α Εκφραστικό β Προσιτό γ Αναλυτικό δ Δυναμικό
4 α Εκφραστικό β Προσιτό γ Αναλυτικό δ Δυναμικό	10 α Δυναμικό β Προσιτό γ Εκφραστικό δ Αναλυτικό	16 α Αναλυτικό β Δυναμικό γ Προσιτό δ Εκφραστικό
5 α Δυναμικό β Εκφραστικό γ Προσιτό δ Αναλυτικό	11 α Προσιτό β Δυναμικό γ Εκφραστικό δ Αναλυτικό	17 α Δυναμικό β Προσιτό γ Αναλυτικό δ Εκφραστικό
6 α Προσιτό β Αναλυτικό γ Εκφραστικό δ Δυναμικό	12 α Αναλυτικό β Προσιτό γ Δυναμικό δ Εκφραστικό	18 α Προσιτό β Αναλυτικό γ Δυναμικό δ Εκφραστικό

Συνολική βαθμολογία δυναμικού στυλ _____

Συνολική βαθμολογία αναλυτικού στυλ _____

Συνολική βαθμολογία προσιτού στυλ _____

Συνολική βαθμολογία εκφραστικού στυλ _____

Αφού βαθμολογήσεις τις απαντήσεις σου, θα παρατηρήσεις ότι δεν είσαι μόνο ένα στυλ, ούτε και κανένας άλλος. Είναι σημαντικό να μην χαρακτηρίζεις κάποιον ως ένα συγκεκριμένο στυλ, επειδή όλοι είμαστε διαφορετικοί και περίπλοκοι, και κανείς δεν ανήκει σε μία ετικέτα. Αυτό το εργαλείο, όπως και με άλλα εργαλεία, προορίζεται να είναι ένας οδηγός και να δίνει ιδέες, αλλά η καλύτερη μάθηση γίνεται μέσω δοκιμής, λάθους, προβληματισμού και προσπάθειας ξανά. Πρέπει να μάθεις να προσαρμόζεις το στυλ επικοινωνίας σου σύμφωνα με το στυλ του άλλου.

Οι τέσσερις όροι, Δυναμικό, Εκφραστικό, Προσιτό και Αναλυτικό, επινοήθηκαν αρχικά από τον Δρ. David Merrill, ιδρυτή της Tracom Consulting Group.

Στυλ Επικοινωνίας	Δυνατά σημεία	Πιθανές αδυναμίες
Αναλυτικό	Σκεπτικός Πλήρης Πειθαρχημένος	Αποκλείει συναισθήματα από αποφάσεις. Το παρακάνει. Τελειομανής. Υπερβολικά άκαμπτος ή απαιτητικός από τον εαυτό του και τους άλλους.
Προσιτό	Υποστηρικτικός Υπομονετικός Διπλωματικός	Τείνει να συμμορφώνεται με τις επιθυμίες των άλλων. Δεν υπάρχουν χρονικά όρια. Τα πράγματα δεν ολοκληρώνονται. Όχι διεκδικητικός ή δεν δίνει κατευθύνσεις.
Δυναμικό	Ανεξάρτητος Αποφασιστικός Καθοριστικός	Δυσκολίες συνεργασίας με άλλους. Δεν λαμβάνει υπόψη την οπτική των άλλων. Επιβλητικός. Πολύ επικεντρωμένος στο να το κάνω «με τον τρόπο μου»
Εκφραστικό	Καλός συνομιλητής Ενθουσιώδης Ευφάνταστος	Μιλάει πάρα πολύ. Γίνεται πολύ έντονος. Ονειροπόλος. Μη ρεαλιστικός.

2. Μη λεκτική επικοινωνία

Στόχοι

- Κατανόηση της σημασίας της γλώσσας του σώματος
- Κατανόηση της σημασίας των φωνητικών χαρακτηριστικών

Περιεχόμενο

- Γλώσσα του σώματος
- Φωνητικά χαρακτηριστικά

Καθοδηγητικές ερωτήσεις

- Ποια είναι οι διαφορετικοί είδη της γλώσσας του σώματος;
- Τι μήνυμα σου στέλνει η γλώσσα του σώματος του ακροατή σου;
- Πώς μπορείς να χρησιμοποιήσεις τη γλώσσα του σώματός σου πιο αποτελεσματικά;
- Ποια είναι τα φωνητικά χαρακτηριστικά;
- Πώς μπορείς να αλλάξεις τα φωνητικά σου χαρακτηριστικά όταν μιλάς για να είσαι πιο αποτελεσματικός στην επικοινωνία;

Συνδεδεμένες δραστηριότητες

- Δραστηριότητα 4.2.1 Αναγνώριση και ερμηνεία της γλώσσας του σώματος
- Δραστηριότητα 4.2.2 Εκφράσεις Προσώπου
- Δραστηριότητα 4.2.3 Παιχνίδια ρόλων: Γλώσσα του σώματος
- Δραστηριότητα 4.2.4 Φωνητικά χαρακτηριστικά
- Δραστηριότητα 4.2.5 Πλάτη με πλάτη & Πρόσωπο με πρόσωπο
- Φύλλο εργασίας 4.2.6 Μη λεκτική επικοινωνία – Τι να θυμάμαι για τους άλλους και τον εαυτό μου

Πηγές

- Kierman, C., Reid, B. & Goldbart, J., (1987). Foundations of Communication and Language. Manchester University Press

Διάρκεια

Τουλάχιστον 1 ώρα ανάλογα με τις επιλεγμένες δραστηριότητες.

Δραστηριότητα 4.2.1 Αναγνώριση και ερμηνεία της γλώσσας του σώματος

Μαθησιακοί Στόχοι

- Εξάσκηση στον εντοπισμό και την ερμηνεία της γλώσσας του σώματος
- Συνειδητοποίηση της ανάγκης για προσεκτική παρατήρηση της γλώσσα του σώματος

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 15 λεπτά

Υλικά:

- Κατάλογος παραδειγμάτων επίδειξης
- Επιλογή από 2 βίντεο
 - ο [Τα φιλαράκια](#)
 - ο [Seinfeld](#)
- Στυλό και χαρτί για καταγραφή των παρατηρήσεων

Οργάνωση της αίθουσας: Όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν καλή θέα του εκπαιδευτή και της οθόνης

Πορεία της δραστηριότητας

- ΜΕΡΟΣ 1^ο
1. Ο εκπαιδευτής δείχνει τα παραδείγματα της γλώσσας του σώματος.
 2. Η ομάδα μαντεύει τα πιθανά νοήματα για το καθένα.
 3. Ο εκπαιδευτής επισημαίνει το γεγονός ότι η γλώσσα του σώματος είναι υποκειμενική, σχετίζεται με την κουλτούρα και μπορεί να σημαίνει διαφορετικά πράγματα σε διαφορετικές καταστάσεις.

- ΜΕΡΟΣ 2^ο
1. Η ομάδα αποφασίζει ποιο από τα δύο βίντεο θα παρακολουθήσει.
 2. Παρακολουθείστε περίπου 3 λεπτά του βίντεο με τον ήχο κλειστό.
 3. Ζήτησε από την ομάδα να εντοπίσει τις διάφορες μη λεκτικές κινήσεις καθώς παρακολουθούν το βίντεο χωρίς ήχο. Να καταγράψουν τις μη λεκτικές συμπεριφορές που βλέπουν και το πιθανό νόημα ή το μήνυμα που μεταφέρουν (ειδικά τα συναισθήματα που εκφράζονται).
 4. Συζητείστε τι παρατήρησαν. (Μπορεί να είναι χρήσιμο να παρακολουθήσετε ξανά τα τμήματα, κάνοντας παύση κάθε φορά για συζήτηση).
 5. iscuter).

Κατευθυντήριες ερωτήσεις:

- Πόσο βοήθησαν τα μη λεκτικά μηνύματα στο να απολαύσετε το βίντεο και να κατανοήσετε τι συνέβαινε;
- Ποια συναισθήματα εκφράστηκαν μέσω της μη λεκτικής επικοινωνίας;
- Παρατηρήσατε κάποια συγκεκριμένα μη λεκτικά μηνύματα;
- Ποιες ήταν μερικές από τις δυσκολίες αυτής της δραστηριότητας;
- Τι μπορείτε να κάνετε για να αντιλαμβάνεστε περισσότερο τα μη λεκτικά μηνύματα;
- Ερμηνεύσατε το νόημα των μη λεκτικών μηνυμάτων με τον ίδιο τρόπο;
- Τα μη λεκτικά μηνύματα είναι πάντα προφανή στην πραγματική ζωή;

Παραδείγματα επίδειξης για τη Δραστηριότητα 4.2.1

Γλώσσα του σώματος που μπορεί να ερμηνευτεί με διαφορετικούς τρόπους

- Ακουμπάς το κεφάλι σου στις παλάμες σου (μπορεί να σημαίνει απογοήτευση, θυμό ή βαρεμάρα)
- Σταυρώνεις τα χέρια μπροστά από το στήθος σου (μπορεί να σημαίνει άμυνα ή ότι απλώς κρυώνεις)
- Χαμογελάς (μπορεί να σημαίνει ευτυχία ή ικανοποίηση, αλλά μπορεί επίσης να σημαίνει άγχος ή μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να κρύψει τη σύγχυση)
- Κατσουφιάζεις ή συνοφρυώνεις (μπορεί να σημαίνει δυσαρέσκεια ή απογοήτευση ή συγκέντρωση)
- Σφίγγεις τη γροθιά σου (μπορεί να υποδηλώνει θυμό σε ορισμένες καταστάσεις ή αλληλεγγύη σε άλλες)
- Εισβάλεις στον προσωπικό χώρο κάποιου (μπορεί να στέλνει μήνυμα εχθρότητας, αλλά μπορεί επίσης να σημαίνει ενθουσιασμό για μερικούς ανθρώπους)
- Ανέκφραστο πρόσωπο (μπορεί να σημαίνει αδιαφορία, βαρεμάρα ή περιφρόνηση, αλλά μπορεί να είναι απλώς η συνηθισμένη έκφραση προσώπου κάποιου). Γενικά, η έκφραση του προσώπου μπορεί να δείχνει διαφορετικά συναισθήματα και ο κάθε άνθρωπος μπορεί να χρησιμοποιήσει την έκφραση προσώπου με διαφορετικό τρόπο. Κάποιοι άνθρωποι δεν έχουν εμφανείς εκφράσεις του προσώπου.
- Μερικές χειρονομίες που ερμηνεύονται διαφορετικά σε διάφορες χώρες του κόσμου:



Λήψη γραφικών από

<https://www.tripsavvy.com/hand-gestures-with-more-than-one-meaning-3149620>

Δραστηριότητα 4.2.2 Εκφράσεις Προσώπου

Μαθησιακοί Στόχοι

- Αναγνώριση των 6 βασικών εκφράσεων του προσώπου
- Ανάπτυξη της επίγνωσης άλλων εκφράσεων του προσώπου

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 15 λεπτά

Υλικά:

- Φυλλάδιο με τις 6 βασικές εκφράσεις του προσώπου
- Φυλλάδια με επιπλέον εκφράσεις προσώπου
- Οι επιπλέον εκφράσεις προσώπου εκτυπωμένες και κομμένες σε κάρτες

Οργάνωση της αίθουσας: Για το παιχνίδι ρόλων, οι συμμετέχοντες κάθονται σε ομάδες των τριών

Πορεία της δραστηριότητας

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

1. Δείξε τη σελίδα με και τα 6 βασικά συναισθήματα (σε οθόνη ή εκτυπωμένη)
2. Διάβασε τις παρακάτω προτάσεις και ζήτη από τους συμμετέχοντες να βρουν την έκφραση του προσώπου που ταιριάζει:
 - **Χθες το βράδυ, κέρδισα 200.000 ευρώ στο Τζόκερ.**
 - **Στο δρόμο μου προς το πρόγραμμα σήμερα, πάτησα κακά σκύλου.**
 - **Τα αποτελέσματα από τις ιατρικές μου εξετάσεις δεν ήταν καλά. Ίσως χρειαστεί να πάω στο νοσοκομείο.**
 - **Ο καλύτερός μου φίλος μετακομίζει σε άλλη πόλη και δεν θα μπορώ να τον βλέπω.**
 - **Καθάρισες το αμάξι μου! Σε ευχαριστώ πάρα πολύ.**
 - **Δεν μπορώ να πιστέψω ότι έσκισης την μπλούζα που σου δάνεισα.**
3. Εξήγησε ότι αυτές είναι οι πιο συχνά χρησιμοποιούμενες εκφράσεις και είναι εύκολα αναγνωρίσιμες σε όλους τους πολιτισμούς. Υπάρχουν πολλές ακόμη εκφράσεις προσώπου που μπορείς να κάνεις για να δείξεις πώς νιώθεις. Δείξε τις 2 σελίδες με τις επιπλέον εκφράσεις του προσώπου. Τόνισε ότι πρέπει να προσέξουν τα πρόσωπα των ανθρώπων για να δουν την αντίδρασή τους και μερικές φορές μπορεί να μην είναι τόσο υπερβολικές οι εκφράσεις. Πρέπει επίσης να γνωρίζουν πώς φαίνεται το δικό τους πρόσωπο στους άλλους.

ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες των 3. Σε κάθε ομάδα μοιράζονται τον ρόλο του πομπού, του δέκτη και του παρατηρητή. Ο ΠΟΜΠΟΣ μιλάει για ένα θέμα που τον ενδιαφέρει (π.χ. η δουλειά των ονείρων του, οι αγαπημένες του διακοπές, μια ταινία που είδε).

Ο ΔΕΚΤΗΣ παίρνει 2 κάρτες με εκφράσεις προσώπου. Πρέπει να ακούσει τον πομπό και να δείχνει καθεμία από τις δύο εκφράσεις του προσώπου στις κάρτες, εναλλάσσοντας μεταξύ των δύο όσες φορές θέλει.

Ο ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΣ σημειώνει πώς αντιδρά ο ΠΟΜΠΟΣ. Ο ΠΟΜΠΟΣ μιλάει για 2 λεπτά.

Οι ομάδες συζητούν την εμπειρία στην ολομέλεια:

- Πώς ένιωσε ο ΠΟΜΠΟΣ;
- Πόσο δύσκολο ήταν για τον ΔΕΚΤΗ να αντιδράσει ακατάλληλα;
- Τι παρατήρησε ο ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΣ; Πώς επηρέασαν τον πομπό οι λάθος εκφράσεις του προσώπου;

Χρήσιμη Συμβουλή

Για μια λιγότερο οπτική εκδοχή της δραστηριότητας, ο ΔΕΚΤΗΣ μπορεί να κάνει ακατάλληλους ήχους (π.χ. αχ! ωχ! χμμμμ! κ.λπ.)

ΕΞΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΚΦΡΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ



ΘΥΜΟΣ



ΑΗΔΙΑ



ΦΟΒΟΣ



ΧΑΡΑ

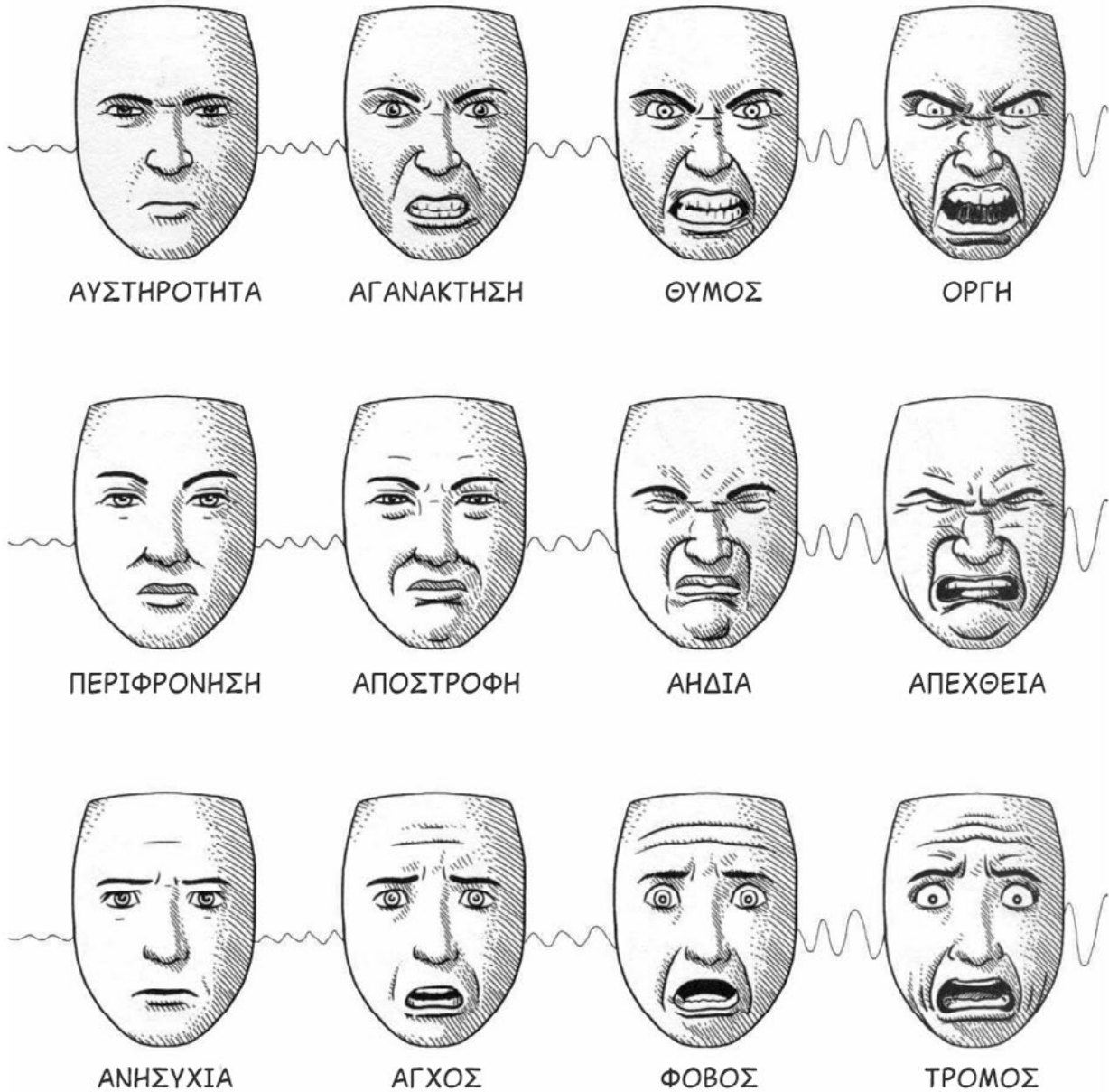


ΛΥΠΗ

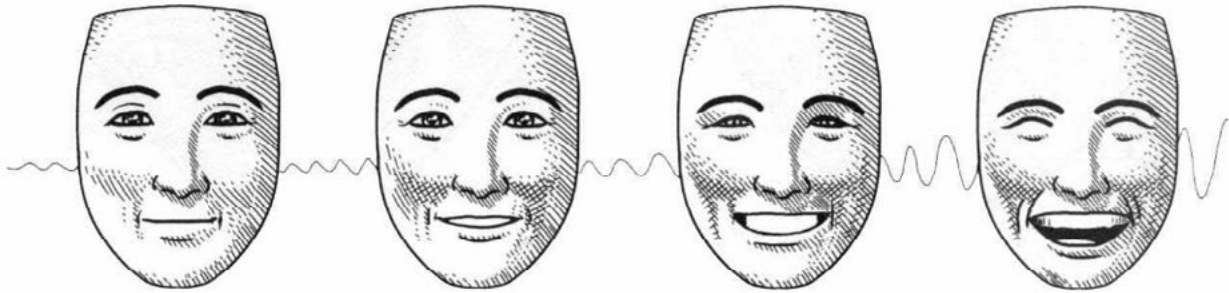


ΕΚΠΛΗΞΗ

Επιπλεον εκφρασεις προσωπου (1 απο 2)



Επιπλεον εκφρασεις προσωπου (2 απο 2)

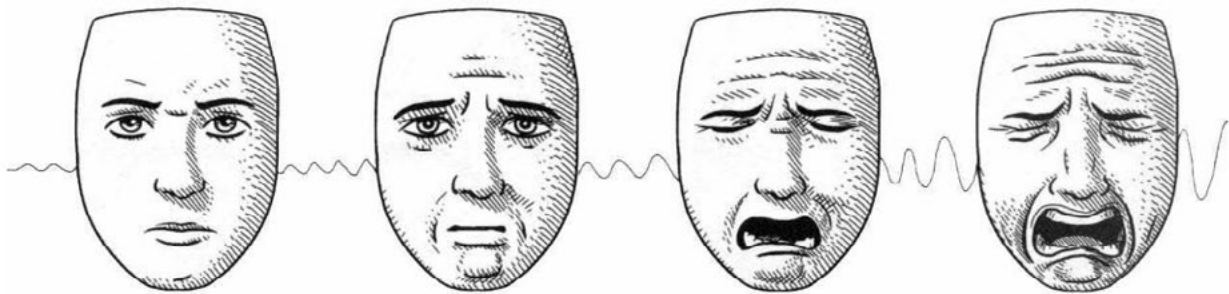


ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ

ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ

ΧΑΡΑ

ΓΕΛΙΟ

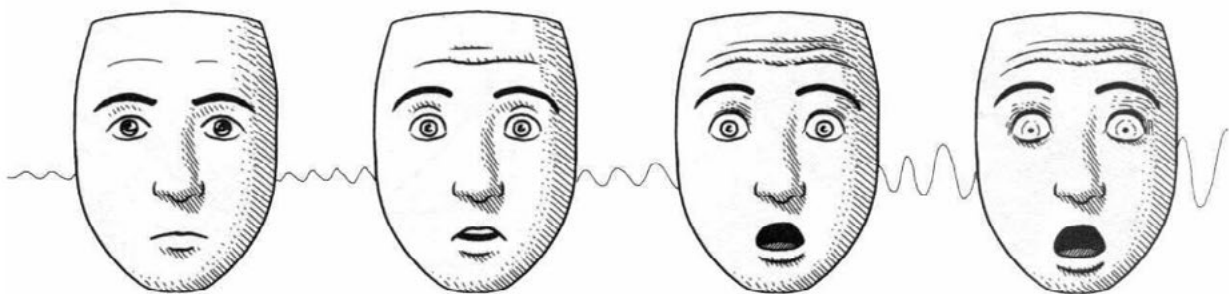


ΑΠΟΚΑΡΔΙΩΣΗ

ΜΕΛΑΓΧΟΛΙΑ

ΛΥΠΗ

ΘΛΙΨΗ



ΕΓΡΗΓΟΡΣΗ

ΑΠΟΡΙΑ

ΕΚΠΛΗΞΗ

ΤΑΡΑΓΜΕΝΟΣ

Δραστηριότητα 4.2.3 Παιχνίδια ρόλων: Γλώσσα του σώματος

Μαθησιακοί Στόχοι

- Κατανόηση της επίδρασης που έχει η γλώσσα του σώματος στη ροή μιας συνομιλίας.
- Απόκτηση επίγνωσης της γλώσσα του σώματος τόσο ως πομπός όσο και ως δέκτης

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 10 λεπτά

Υλικά: χαρτί και στυλό για τον ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗ

Οργάνωση της αίθουσας: οι συμμετέχοντες κάθονται σε ομάδες των τριών

Πορεία της δραστηριότητας

Παιχνίδι ρόλων σε ομάδες των 3 (δύο άτομα συνομιλούν και ο τρίτος παρατηρεί).

Το ένα άτομο είναι ο ΠΟΜΠΟΣ και μιλάει για τις αγαπημένες του διακοπές, το άλλο άτομο είναι ο ΔΕΚΤΗΣ. Ο ΠΟΜΠΟΣ θα πρέπει να μιλήσει για 2 λεπτά.

Ο ΠΟΜΠΟΣ ή ο ΔΕΚΤΗΣ σε κάθε ομάδα εκτελεί ένα από τα ακόλουθα σενάρια. Ο ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΣ σημειώνει συμπεριφορές και αντιδράσεις.

Ανταλλάξτε ρόλους έτσι ώστε όλοι να έχουν την ευκαιρία να παίξουν τον ρόλο του πομπού και του δέκτη.

ΣΕΝΑΡΙΟ 1: Ο ΔΕΚΤΗΣ κάθετα με τα χέρια σταυρωμένα στο στήθος, το κεφάλι γερμένο προς τα κάτω και χτυπά γρήγορα τα δάχτυλά του στο μπράτσο του.



ΣΕΝΑΡΙΟ 2: Ο ΔΕΚΤΗΣ ταλαντεύεται μπρος-πίσω στην καρέκλα του, τα χέρια αλλάζουν συνέχεια θέση και παίζει με τα μαλλιά ενώ ο ΠΟΜΠΟΣ μιλάει για τις διακοπές του.



ΣΕΝΑΡΙΟ 3: Ο ΠΟΜΠΟΣ κάθετα άνετα στην καρέκλα του. Ο ΠΟΜΠΟΣ χαμογελά και χρησιμοποιεί κινήσεις των χεριών και άνω άκρων για να περιγράψει τις διακοπές του..



ΣΕΝΑΡΙΟ 4: Ο ΠΟΜΠΟΣ κάθετα με σταυρωμένα πόδια που κουνιούνται γρήγορα πάνω-κάτω. Κοιτάζει το παράθυρο/πόρτα ή κάτι άλλο στην αίθουσα..

Πριν από την εναλλαγή ρόλων, κάθε ομάδα αναφέρει σε ολόκληρη την ομάδα:

Πώς ένιωσε ο ΔΕΚΤΗΣ;

Πώς ένιωσε ο ΠΟΜΠΟΣ;

Τι παρατήρησε ο ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΣ;

Καθοδηγητικές ερωτήσεις

Γιατί είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τη γλώσσα του σώματός μας τόσο ως πομπός όσο και ως δέκτης;

Πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την ανατροφοδότηση που λαμβάνουμε από τη γλώσσα του σώματος του άλλου;

Δραστηριότητα 4.2.4 Φωνητικά Χαρακτηριστικά

Μαθησιακοί Στόχοι

- Αντίληψη του πώς οι παραλλαγές στα φωνητικά χαρακτηριστικά αλλάζουν το νόημα του μηνύματος.
- Εξάσκηση στην αλλαγή του τόνου της φωνής, της έντασης και της έμφασης ώστε να αλλάζει το νόημα.
- Συνειδητοποίηση της αποτελεσματικής χρήσης των φωνητικών χαρακτηριστικών.
- Αντίληψη του πώς η έμφαση που δίνεται σε συγκεκριμένες λέξεις σε μια πρόταση τραβάει την προσοχή του ακροατή και αλλάζει το νόημα.

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 10 λεπτά

Υλικά: Λίστες με τις προτάσεις

Οργάνωση της αίθουσας: Να βλέπουν και να ακούνε όλοι τον εκπαιδευτή

Πορεία της δραστηριότητας

Πρακτική 1: Ζήτησε έναν διαφορετικό εθελοντή να πει μία πρόταση κάθε φορά. Καθόρισε κάθε φορά ποιο φωνητικό χαρακτηριστικό ή μη λεκτικό στοιχείο θα πρέπει να αλλάξουν. Πώς αλλάζει το νόημα σε κάθε περίπτωση;

1. «Θέλω ένα κομμάτι πίτσα»

(1. επίπεδος τόνος, 2. ουρλιάζοντας, 3. με και χωρίς τη γλώσσα του σώματος, 4. γρήγορα 5. αργά)

2. «Συγγνώμη. Μου έπεσε το τηλέφωνο σου και έσπασε η οθόνη».

(1. γελώντας, 2. με απολογητικό τόνο, 3. με αμυντική γλώσσα σώματος, 4. με πολλές παύσεις)

3. «Μου φαίνεται ότι δυσκολεύεσαι. Θέλεις να σε βοηθήσω;»

(1. γρήγορα 2. αργά, 3. φωνάζοντας 4. απαλά 5. με ενοχλημένο τόνο, 5. με συμπαθητικό τόνο).

Συζητείστε πώς σε καθένα από τα παραδείγματα κάθε συμμετέχων που λαμβάνει το μήνυμα μπορεί να έχει καταλήξει σε διαφορετικό συμπέρασμα. Συχνά το πιο προφανές συμπέρασμα μπορεί να μην είναι το σωστό. Πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη το πλαίσιο της αλληλεπίδρασης σε κάθε περίπτωση. Για παράδειγμα, κάποιος μπορεί να ακούγεται ενοχλημένος, αλλά μπορεί να μην είναι ενοχλημένος με εσένα.

Πρακτική 2; Ο εκπαιδευτής λέει τις ακόλουθες προτάσεις τονίζοντας τη λέξη με έντονους χαρακτήρες κάθε φορά και δίνοντας την εξήγηση της πιθανής σημασίας κάθε πρότασης:

ΔΩΣΕ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ ΕΝΤΟΝΗ ΛΕΞΗ

ΠΙΘΑΝΟ ΝΟΗΜΑ

Εγώ δεν είπα στον Πέτρο ότι ήσουν αγχωμένος.	(Κάποιος άλλος είπε στον Πέτρο ότι ήσουν αγχωμένος)
Εγώ δεν είπα στον Πέτρο ότι ήσουν αγχωμένος.	(Αυτό δεν συνέβη)
Εγώ δεν είπα στον Πέτρο ότι ήσουν αγχωμένος.	(Δεν το είπα, αλλά μπορεί να το υπονόησα)
Εγώ δεν είπα στον Πέτρο ότι ήσουν αγχωμένος.	(Όχι, αλλά μπορεί να το είπα στη Μαίρη ή στον Γιάννη)
Εγώ δεν είπα στον Πέτρο ότι ήσουν αγχωμένος.	(Του είπα ότι είσαι ακόμα αγχωμένος)
Εγώ δεν είπα στον Πέτρο ότι ήσουν αγχωμένος .	(Του είπα ότι τρελαίνεσαι από τον φόβο)

Γράψε την ακόλουθη πρόταση στον πίνακα ζητώντας από κάθε συμμετέχοντα να πει την πρόταση δίνοντας έμφαση σε διαφορετική λέξη κάθε φορά. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ερμηνεύσουν πώς αλλάζει το νόημα για κάθε πρόταση.

Εγώ δεν είπα ότι αυτός δανείστηκε το βιβλίο μου.
 Εγώ **δεν** είπα ότι αυτός δανείστηκε το βιβλίο μου.
 Εγώ δεν **είπα** ότι αυτός δανείστηκε το βιβλίο μου.
 Εγώ δεν είπα ότι **αυτός** δανείστηκε το βιβλίο μου.
 Εγώ δεν είπα ότι αυτός **δανείστηκε** το βιβλίο μου.
 Εγώ δεν είπα ότι αυτός δανείστηκε το **βιβλίο** μου.
 Εγώ δεν είπα ότι αυτός δανείστηκε το βιβλίο **μου**.

Και στις δύο παραπάνω ασκήσεις, μπορούμε να δούμε ότι ακόμα και όταν οι λέξεις είναι ίδιες το νόημα αλλάζει ανάλογα με τα φωνητικά χαρακτηριστικά. Συζητήστε πώς ο τρόπος με τον οποίο παρουσιάζουμε ένα θέμα μπορεί να επηρεάσει την κατανόηση των εκπαιδευομένων και ποιες θα μπορούσαν να είναι οι πιθανές συνέπειες.

Δραστηριότητα 4.2.5 Πλάτη με πλάτη & Πρόσωπο με πρόσωπο

Μαθησιακοί Στόχοι

- Επίγνωση του νοήματος που μεταδίδεται μέσω των φωνητικών χαρακτηριστικών.
- Αναγνώριση της σημασίας των εκφράσεων του προσώπου και της γλώσσας του σώματος.
- Συνειδητοποίηση της ανάγκης για προσεκτική παρατήρηση της γλώσσας του σώματος.

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 10 λεπτά

Υλικά: τίποτα

Οργάνωση της αίθουσας: Οι συμμετέχοντες κάθονται σε ζευγάρια με άφθονο χώρο μεταξύ άλλων ζευγαριών.

Πορεία της δραστηριότητας

Δώσε τις ακόλουθες οδηγίες στους συμμετέχοντες:

- Αποφασίστε ένα θέμα συζήτησης. Θα πρέπει να είναι κάτι με το οποίο είστε πραγματικά παθιασμένοι (π.χ. χόμπι, άθλημα, μια συναρπαστική ταινία)
- Συζητήστε καθιστοί πλάτη με πλάτη για 2 λεπτά (για διαδικτυακή εκπαίδευση, απενεργοποίησε τις κάμερές σας).
- Γυρίστε, κοιτάξτε ο ένας τον άλλον και συνεχίστε τη συζήτηση για άλλα 2 λεπτά
- Σημειώστε πώς νιώσατε σε καθεμία από τις δύο καταστάσεις.

Κατευθυντήριες ερωτήσεις:

- Όταν είχατε την πλάτη σας γυρισμένη, η έλλειψη μη λεκτικής επικοινωνίας επηρέασε την ικανότητά σας να επικοινωνήσετε με το άλλο άτομο; Αν ναι, πώς;
- Τι συναισθήματα βιώσατε καθώς επικοινωνούσατε με γυρισμένη την πλάτη;
- Πόσο σημαντικά ήταν τα φωνητικά χαρακτηριστικά του ομιλητή όταν δεν μπορούσατε να δείτε το σώμα και το πρόσωπό του;
- Η επικοινωνία πρόσωπο με πρόσωπο βελτίωσε την ικανότητά σας να επικοινωνήσετε και να κατανοήσετε τα συναισθήματα του άλλου; Αν ναι, πώς;
- Πώς μπορείτε να αυξήσετε την επίγνωσή σας για τα μη λεκτικά μηνύματα που στέλνετε άθελά σας;
- Πώς μπορείτε να έχετε υπόψη σας την παρερμηνεία των μη λεκτικών μηνυμάτων κάποιου άλλου;

Φυλλο εργασίας 4.2.6 Μη λεκτική επικοινωνία

Τι να θυμάμαι για τους άλλους και τον εαυτό μου

Στην αριστερή στήλη υπάρχουν προτάσεις για αυτό που συνήθως εκλαμβάνεται ως καλή μη λεκτική επικοινωνία. Λάβε υπόψη ότι αυτά δεν είναι πάντα κατάλληλα σε συγκεκριμένες καταστάσεις ή για συγκεκριμένους πολιτισμούς.

Στη δεξιά στήλη, μπορείς να σημειώσεις τι σου ταιριάζει όταν επικοινωνείς με κάποιον. Ανάλογα με τις δυσκολίες που μπορεί να έχεις, μπορείς επίσης να γράψεις τι θα προσπαθήσεις να κάνεις για να βελτιώσεις τη μη λεκτική επικοινωνία σου.

Μη λεκτική επικοινωνία: Προτάσεις & Παραλλαγές	Τι μου ταιριάζει & τι θα προσπαθήσω να κάνω περισσότερο ή λιγότερο....
<p>Στάση του σώματος: Μεταδίδεις εμπλοκή όταν κάθεσαι με την πλάτη σου ίσια στην καρέκλα ή όταν γέρνεις ελαφρώς προς τα εμπρός. Εάν σκύβεις λόγω χρόνιας ασθένειας ή σωματικών περιορισμών, χρησιμοποίησε μια πιο υποστηρικτική καρέκλα, μαξιλάρια για στήριξη το σώματος ή πρότεινε να καθίσεις σε τραπέζι. Ενημέρωσε τον άλλον. Αν το σώμα σου κινείται όταν στέκεσαι, βρες κάπου να καθίσεις.</p>	
<p>Η χρήση χειρονομιών και κινήσεων των χεριών μπορεί να προβάλλει μια δυναμική παρουσία. Εάν δεν χρησιμοποιείς χειρονομίες και κινήσεις των χεριών, δεν πειράζει. Εάν χρησιμοποιείς υπερβολικές κινήσεις των χεριών ή έχεις ακούσιες χειρονομίες, δοκίμασε να βάλεις τα χέρια σου στις τσέπες ή να σταυρώσεις τα δάχτυλα μπροστά σου ή πάνω στο τραπέζι. Το να δείχνεις με το δάχτυλό, στο πρόσωπο κάποιου μπορεί να θεωρηθεί επιθετικό/αγενές.</p>	

<p>Κράτησε τα χέρια σου στα πόδια σου αν κάθεσαι και τα χέρια σου ανοιχτά, κοντά στο σώμα εάν στέκεσαι.</p> <p>Αν παίζεις με τα μαλλιά, τα νύχια ή άλλα αντικείμενα για να σε βοηθήσει να χαλαρώσεις ή να παραμείνεις συγκεντρωμένος, δεν πειράζει. Απέφυγε να ασχολείσαι με μέρη του προσώπου σου, καθώς αυτό είναι ανθυγιεινό. Το να σταυρώνεις τα χέρια σου στο στήθος ή να βάζεις τα χέρια στους γοφούς μπορεί να μεταδίδει αμυντικότητα ή επιθετικότητα.</p>	
<p>Σεβάσου τον προσωπικό χώρο που προτιμούν οι σύντροφοι επικοινωνίας.</p> <p>Εάν στέκεσαι/κάθεσαι πολύ κοντά σε κάποιον, εισβάλεις στον προσωπικό του χώρο και μπορεί να τον κάνεις να αισθάνεται άβολα. Προσάρμοσε την απόσταση σου ανάλογα με την εξοικείωσή σου με το άτομο.</p>	
<p>Χειραψίες όταν συναντάς ανθρώπους.</p> <p>Εάν μια κατάσταση απαιτεί χειραψία, τότε να το κάνεις σταθερά αλλά όχι πολύ σφιχτά. Να λάβεις υπόψη ότι μια απροσδόκητη χειραψία μπορεί να κάνει μερικούς ανθρώπους να νιώσουν πολύ άβολα.</p>	
<p>Η βλεμματική επαφή είναι επιθυμητή αλλά και προσωπική υπόθεση.</p> <p>Μερικοί άνθρωποι μπορεί να αποφεύγουν να κοιτούν τον άλλον στα μάτια ενώ άλλοι μπορεί να κοιτάζουν επίμονα ή να έχουν διαπεραστικό βλέμμα. Αν δυσκολεύεσαι με τη βλεμματική επαφή, μπορείς να κοιτάς το στόμα των άλλων έτσι ώστε να μιμηθείς τη βλεμματική επαφή, αλλά να μην κάνει εσένα ή το άλλο άτομο να νιώθετε άβολα.</p>	
<p>Σε ομαδικές περιπτώσεις, μετακίνησε το βλέμμα ανάμεσα στους παρόντες.</p> <p>Αν σου φαίνεται δύσκολο, μπορείς να κοιτάς μόνο ένα άτομο (αλλά να έχεις κατά νου τις ανάγκες του). Εναλλακτικά, μπορείς να κοιτάς ένα σημείο στο πίσω μέρος της αίθουσας, τις σημειώσεις σου και να κοιτάς που και που τους ανθρώπους.</p>	

Οι έντονες εκφράσεις του προσώπου και οι κινήσεις του κεφαλιού μπορεί να προβάλλουν μια δυναμική παρουσία.

Το χαμόγελο μπορεί να ερμηνευτεί ως θετική ανατροφοδότηση, αλλά δεν χρειάζεται να χαμογελάς συνέχεια.

Απέφυγε να γελάς όταν τα μηνύματα είναι σοβαρά, αλλά να έχεις κατά νου ότι μερικοί άνθρωποι μπορεί να γελούν για να κρύψουν το άγχος. Εάν συνήθως έχεις ουδέτερη έκφραση προσώπου, δοκίμασε να γνέφεις κάθε τόσο για να μεταδώσεις ενδιαφέρον/κατανόηση. Χαλάρωσε το σαγόκι και τα χείλη. Πάρε βαθιές ανάσες.

Τροποποίησε τον τόνο και την ένταση της φωνής για να εκφράσεις τον ενθουσιασμό και να υπογραμμίσεις βασικά σημεία.

Μερικοί άνθρωποι μιλούν με μονότονη φωνή, επομένως η τροποποίηση μπορεί να είναι δύσκολη. Μερικοί άνθρωποι μιλούν με ψηλό τόνο φωνής επειδή είναι νευρικοί.

Προσάρμοσε την ένταση της φωνής σου ανάλογα με την κατάσταση/το πλαίσιο (απέφυγε φωνάζεις ή να ψιθυρίζεις). Η σωστή αναπνοή και η χαλάρωση βοηθούν να έχεις καλό τόνο φωνής. Είναι σημαντικό να μιλάς αργά και με σταθερή, δυνατή φωνή.

Σημειώσεις του εκπαιδευτή:

Αυτό το σημείο μπορεί να είναι μια ευκαιρία να αναφέρεις την αποκάλυψη. Εάν κάποιος γνωρίζει ότι η φωνή ή η γλώσσα του σώματός του δεν είναι σύμφωνη με αυτό που θέλει να προβάλλει, μπορεί να αποφασίσει ότι είναι καλύτερα να το αποκαλύψει. Για παράδειγμα:

«Έχω μονότονο τόνο φωνής επειδή είμαι αυτιστικός και αυτό είναι ένα χαρακτηριστικό που έχουν πολλοί αλλά όχι όλα τα άτομα με αυτισμό» ή

«Έχω ακούσια τικ λόγω του συνδρόμου Tourette και κινούμαι νευρικά γιατί αυτό με βοηθάει να παραμένω συγκεντρωμένος» ή

«Δυσκολεύομαι να κάτσω ίσια στην καρέκλα μου λόγω της σκολίωσης μου, αλλά μην ανησυχείς, σε ακούω»

3. Δεξιότητες αποτελεσματικής ακρόασης

Στόχοι

- Κατανόηση της διαφοράς μεταξύ ακρόασης και ακοής
- Κατανόηση της σημασίας της ενεργητικής ακρόασης
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων ενεργητικής ακρόασης
- Κατανόηση των εμποδίων στην αποτελεσματική ακρόαση

Περιεχόμενο

- Ακρόαση
- Ενεργητική ακρόαση (Μη λεκτικά Ενδείξεις και Λεκτικές Δεξιότητες)
- Εμπόδια στην αποτελεσματική ακρόαση

Καθοδηγητικές ερωτήσεις

- Ποια είναι η διαφορά μεταξύ ακοής, ακρόασης και ενεργητικής ακρόασης;
- Ποια είναι μερικά μη λεκτικά σημάδια ότι κάποιος ακούει / δεν ακούει;
- Γιατί είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε ενεργά ενδείξεις λεκτικής και μη λεκτικής ακρόασης;
- Πώς επηρεάζουν αυτά τη ροή μιας συνομιλίας;
- Τι μπορεί να συμβεί σε μια συνομιλία όταν ένας από τους συνομιλητές δεν ακούει ενεργά;

Συνδεδεμένες δραστηριότητες

- [Δραστηριότητα 4.3.1 Ιστορία επανάληψης](#)
- [Φυλλο εργασίας 4.3.2 Διάκριση μεταξύ των δεξιοτήτων καλής και κακής ακρόασης](#)
- [Δραστηριότητα 4.3.3 Σταμάτα την ακρόαση](#)
- [Δραστηριότητα 4.3.4 Ενεργητική Ακρόαση με Όλο το Σώμα](#)
- [Φυλλαδία 4.3.5 Ενεργητική Ακρόαση με Όλο το Σώμα](#)
- [Φυλλαδίο 4.3.6 Ενεργή ακρόαση – Για σιγουριά ΛΕΣΕ](#)
- [Δραστηριότητα 4.3.7 Ενεργητική ακρόαση – Παιχνίδι ρόλων](#)
- [Φυλλαδίο 4.3.8 Λεκτικές Δεξιότητες για Ενεργητική Ακρόαση](#)
- [Δραστηριότητα 4.3.9 Απλά ακούστε!](#)
- [Φυλλαδίο 4.3.10 Τα 'πρέπει' και τα 'δεν πρέπει' της αποτελεσματικής ακρόασης](#)
- [Δραστηριότητα 4.3.11 Παιχνίδι ρόλων: Εμπόδια στην αποτελεσματική ακρόαση](#)

Πηγές

- MTD Training (2010). Effective Communication Skills. MTD Training and Ventus Publishing ΑρS ISBN 978-87-7681-598-1
- [Βίντεο](#)

Διάρκεια

Τουλάχιστον 1 ώρα 30 λεπτά ανάλογα με τις επιλεγμένες δραστηριότητες.

Δραστηριότητα 4.3.1 Ιστορία επανάληψης

Μαθησιακοί Στόχοι

- Συνειδητοποίηση της προσπάθειας που απαιτείται για πραγματική ακρόαση
- Εκμάθησης της σημαντικότητας του να ακροάσαι πραγματικά πριν απαντήσεις

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 5 λεπτά

Υλικά: κανένα

Οργάνωση της αίθουσας: Ιδανικά καθισμένοι σε κύκλο, αλλά δεν είναι απαραίτητο.

Πορεία της δραστηριότητας

Κάθε παίκτης πρέπει να επαναλάβει την τελευταία πρόταση του διαλόγου πριν προσθέσει την επόμενη πρόταση στην ιστορία.

Για παράδειγμα:

Παίκτης 1: «Μισούσα να είμαι στο σπίτι κατά τη διάρκεια των περιορισμών για τον κορωνοϊό!»

Παίκτης 2: «Μισούσα να είμαι στο σπίτι κατά τη διάρκεια των περιορισμών για τον κορωνοϊό! Μου έλειψε πολύ να πηγαίνω στο γυμναστήριο».

Παίκτης 3: «Μου έλειψε πολύ να πηγαίνω στο γυμναστήριο. Έβλεπα τηλεόραση όλη μέρα και έτρωγα πολύ».

Παίκτης 4: «Έβλεπα τηλεόραση όλη μέρα και έτρωγα πολύ. Πάχυνα γιατί δεν έκανα γυμναστική και έτρωγα όλο αυτό το φαγητό!».



Επαναλαμβάνοντας ολόκληρη την προηγούμενη φράση πριν δημιουργήσουν τη δική τους ανταπόκριση, οι συμμετέχοντες πρέπει να επεξεργαστούν προσεκτικά και να σκεφτούν αυτό που μόλις ειπώθηκε. Η επανάληψη μπορεί να αισθάνεται λίγο ανόητη στην αρχή, αλλά αυτή η δραστηριότητα βοηθά να σπάσει ο κύκλος «ακούω παθητικά, απαντάω αποδεκτά» και να υιοθετηθεί η πιο αποτελεσματική τακτική του «ακούω ενεργά, απαντάω στοχαστικά».

























Φρόντισε να πάρουν όλοι τη σειρά τους. Εάν υπάρχουν λίγοι συμμετέχοντες, μπορούν να παίξουν δύο φορές. Μοιραστείτε τις σκέψεις σας για την εμπειρία.

Φύλλο εργασίας 4.3.2 Διάκριση μεταξύ των δεξιοτήτων καλής και κακής ακρόασης

Το φύλλο εργασίας μπορεί να συμπληρωθεί ατομικά και στη συνέχεια να συζητηθεί ομαδικά. Εναλλακτικά, ο εκπαιδευτής μπορεί να επιδείξει καθεμία από τις δεξιότητες ή τις συμπεριφορές και να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κάνουν κύκλους εάν πρόκειται για καλή ή κακή δεξιότητα.

Καλή ή κακή ακρόαση

Κύκλωσε το  αν η δήλωση περιγράφει μια καλή δεξιότητα ακρόασης ή  αν πρόκειται για κακή δεξιότητα ακρόασης.

Κοιτάω το άτομο που μιλάει.		
Διακόπτω του ατόμου που μιλάει.		
Κάνω καλή βλεμματική επαφή.		
Δείχνω ενδιαφέρον για αυτά που λέει ο ομιλητής.		
Δεν προσέχω και κοιτώ διάφορα πράγματα στην αίθουσα.		
Κάνω ένα σχόλιο που είναι άσχετο με τη συζήτηση.		
Χαμογελώ και γνέφω καταφατικά το κεφάλι καθώς το άτομο μιλάει.		
Χύνομαι στην καρέκλα μου.		
Θυμάμαι τι έχει πει το άτομο και σχολιάζω κάτι σχετικό.		
Χασμουριέμαι και τρίβω τα μάτια μου.		
Τελειώνω τη συνομιλία γρήγορα.		
Κάνω ερωτήσεις που ενθαρρύνουν το άτομο να συνεχίσει να μιλάει.		

Δραστηριότητα 4.3.3 Σταμάτα την ακρόαση

Μαθησιακοί Στόχοι

- Κατάδειξη των συναισθηματικών συνέπειων της μη ακρόασης.
- Αύξηση της επίγνωσης σχετικά με τη σημασία της ενεργητικής ακρόασης
- Ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να χρησιμοποιούν καλύτερες δεξιότητες ακρόασης

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 10 λεπτά

Υλικά: Χρονοδιακόπτης

Οργάνωση της αίθουσας: Οι συμμετέχοντες κάθονται σε ζευγάρια με άφθονο χώρο μεταξύ των ζευγαριών

Πορεία της δραστηριότητας

1. Χώρισε την ομάδα σε δύο ομάδες και βγάλε τη μια ομάδα έξω από την αίθουσα. Εξήγησέ τους ότι θα είναι ακροατές στο παιχνίδι ρόλων και ζήτη τους να σταματήσουν να ακούν τον σύντροφό τους μετά από περίπου 30 δευτερόλεπτα και να δείξουν την αδιαφορία τους με εμφανή τρόπο.
2. Ζήτησε από την άλλη ομάδα να σκεφτεί κάτι για το οποίο είναι παθιασμένοι και να προετοιμαστούν να πουν στον σύντροφό τους μια ουσιαστική ή προσωπική ιστορία για αυτό το θέμα.
3. Φέρε πίσω την άλλη ομάδα. Χώρισε τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια και ζήτησε τους να ξεκινήσουν. Παρατήρησε τη συμπεριφορά των ακροατών και τις αντιδράσεις των ομιλητών μέχρι να βεβαιωθείς ότι κάθε ομιλητής έχει καταλάβει τι συμβαίνει. Σταμάτα τις συνομιλίες σε αυτό το σημείο και εξήγησε τις οδηγίες που δόθηκαν σε κάθε ομάδα.
4. Διευκόλυνε μια ομαδική συζήτηση με τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - Ποιες ήταν οι ενδείξεις ότι ο σύντροφος δεν άκουγε;
 - Πώς αισθάνθηκε για αυτό ο ομιλητής;
 - Γιατί είναι σημαντική η ακρόαση;
 - Ποιες είναι οι ενδείξεις ότι κάποιος ακροάται πραγματικά;
 - Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την ενεργητική ακρόαση για να έχετε καλύτερες αλληλεπιδράσεις;

Δραστηριότητα 4.3.4 Ακρόαση με Όλο το Σώμα

Μαθησιακοί Στόχοι

- Κατανόηση της έννοιας της ακρόασης με ολόκληρο το σώμα.
- Ευαισθητοποίηση για το τι μπορείς να κάνεις με το σώμα για να δείξεις ότι ακροάσαι ενεργά.
- Ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να χρησιμοποιούν καλύτερες δεξιότητες ακρόασης.

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 5 λεπτά

Υλικά: λευκός πίνακας, μαρκαδόροι, φυλλάδια

Οργάνωση της αίθουσας: –

Πορεία της δραστηριότητας

Γράψε τις ακόλουθες λέξεις στον πίνακα σε μια στήλη (1): μάτια, αυτιά, πόδια, στόμα, σώμα, χέρια, εγκέφαλος και καρδιά. Δημιούργησε δύο στήλες δίπλα στη στήλη με τη λίστα των λέξεων.

Ζήτησε από την ομάδα να κάνει καταιγισμό ιδεών για κάθε μέρος του σώματος «Τι είναι σημάδι ότι κάποιος δεν ακούει;» (Στήλη 2) και «Τι μπορούμε να κάνουμε χωρίς να μιλήσουμε για να δείξουμε ότι κάνουμε ενεργητική ακρόαση;» (Στήλη 3).

Εξήγησε στους συμμετέχοντες ότι είναι σημαντικό ως «ενεργοί ακροατές» να «φαίνονται» ότι ακούν. Οι Μη Λεκτικές Ενδείξεις της Ενεργητικής Ακρόασης περιλαμβάνουν την ακρόαση με ολόκληρο το σώμα και όλες τις αισθήσεις, όχι μόνο με τα αυτιά. Έχεις επίγνωση του τι κάνεις με το κεφάλι, τα μάτια, το στόμα, την πλάτη, τα χέρια και τα πόδια και φροντίζεις ότι ο εγκέφαλος και η καρδιά σου δίνουν την απόλυτη προσοχή τους.

Δώσε στους συμμετέχοντες ένα Φυλλάδιο **4.3.5 «Ενεργητική Ακρόαση με Όλο το Σώμα»** και **4.3.6 «Ενεργητική Ακρόαση ΛΕΣΕ»**.

Φυλλαδιο 4.3.5

ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ ΜΕ ΌΛΟ ΤΟ ΣΩΜΑ



Λήψη εικόνας από

<http://5bblogger.blogspot.com/2015/12/whole-body-listening-were-working-on-it.html>

Φυλλαδιο 4.3.6

Για σιγουριά – ΛΕΣΕ!

ΛΑΜΒΑΝΩ

ακούω και δίνω προσοχή για να καταλάβω αυτά που λέει ο άλλος



ΕΚΤΙΜΩ

επιβεβαιώνω ότι έχω καταλαβαίνει τι έχει πει ο άλλος. Χρησιμοποιώ ενθαρρυντικούς ήχους, συμπληρώνω ή προσθέτω στην άποψή του



ΣΥΝΟΨΙΖΩ

αυτά που έχω ακούσει με λίγα λόγια



ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

όταν κάνω ερωτήσεις δείχνω ότι προσέχω τον ομιλητή. Η αλληλεπίδραση με τον ομιλητή κάνει την ακρόαση πιο διαδραστική.



Δραστηριότητα 4.3.7 Ενεργητική ακρόαση – Παιχνίδι ρόλων

Μαθησιακοί Στόχοι

- Εξάσκηση στη χρήση μη λεκτικών ενδείξεων ενεργητικής ακρόασης
- Συνειδητοποίηση του πώς η ενεργητική ακρόαση επηρεάζει τον ομιλητή και τον ακροατή.
- Ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να χρησιμοποιούν καλύτερες δεξιότητες ακρόασης.

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 10 λεπτά

Υλικά: Χρονοδιακόπτης

Οργάνωση της αίθουσας: Οι συμμετέχοντες κάθονται σε ζευγάρια με άφθονο χώρο μεταξύ των ζευγαριών

Πορεία της δραστηριότητας

Ζήτησε από τους συμμετέχοντες να χωριστούν σε ζευγάρια και να κάνουν παιχνίδι ρόλων με συζήτηση για μια «αγαπημένη ταινία».

Κάθε ομιλητής πρέπει να μιλήσει για την αγαπημένη του ταινία για 2 λεπτά.

Ο ακροατής δεν πρέπει να μιλήσει όσο ο συνομιλητής του περιγράφει την ταινία, αλλά θα πρέπει να σκέφτεται τι κάνει με το σώμα του και να δείχνει μη λεκτικά σημάδια ενεργητικής ακρόασης.

Να αλλάξουν ρόλους ώστε να παίξουν τον ομιλητή και τον ακροατή.

Συζητείστε με όλη την ομάδα:

- Πώς σε βοήθησε η εστίαση στο τι κάνεις με το σώμα σου, να ακροαστείς καλύτερα;
- Πώς ένιωσε ο ομιλητής;

Φυλλαδιο 4.3.8 Λεκτικές Δεξιότητες για Ενεργητική Ακρόαση

Μερικές λεκτικές δεξιότητες της ενεργητικής ακρόασης	
Θετική Ενίσχυση	Χρήση μη λεκτικής ανατροφοδότηση, όπως νεύμα κεφαλιού, ή εκφωνήσεις όπως «χμ χμμ», «ναι», «ααα»
Βοηθητικά Σχόλια	Χρήση φράσεων όπως «πάρε το χρόνο σου» ή «από πού θα ήθελες να ξεκινήσεις;» οι οποίες διευκολύνουν τη ροή της συζήτησης
Ανοιχτές Ερωτήσεις	Χρήση ερωτήσεων που ξεκινούν με: τι, πού, πότε, πώς, γιατί. Βοηθούν το άτομο που απαντά να δώσει περισσότερες πληροφορίες και να χρησιμοποιεί περισσότερες λέξεις (σε σύγκριση με τις κλειστές ερωτήσεις που συνήθως απαντώνται με ναι/όχι)
Διευκρίνιση	Περίμενε να σταματήσει ο ομιλητής για να του ζητήσεις να εξηγήσει κάποια πτυχή αυτού που είπε. Στον ομιλητή δίνει την ευκαιρία να επεκταθεί και να διευκρινίσει τι είπε. Στον ακροατή δίνει την ευκαιρία να εντοπίσει κάτι που ήταν ασαφές και να ελέγξει την ακρίβεια της κατανόησής
Αντανάκλαση	Εστίαση στο συναισθηματικό περιεχόμενο του μηνύματος. Γίνεται αντιληπτό μέσω του τόνου φωνής, της επιλογής λέξεων κ.λπ. του ομιλητή. Ο ακροατής αναμεταδίδει και αποτυπώνει αυτά που ειπώθηκαν για να δείξει ότι κατάλαβε πώς νιώθει ο ομιλητής π.χ. «ακούγεται σαν να είσαι απογοητευμένος με αυτό». Η αντανάκλαση λειτουργεί ως επιβεβαίωση και ενθαρρύνει τον ομιλητή να πει περισσότερα ή να εμβαθύνει.
Αναγνώριση	Ακούς και αφήνεις τον ομιλητή να πει αυτό που θέλει, ακόμα κι αν δεν συμφωνείς. Αναγνωρίζεις το μήνυμά του και δεν εκφράσεις την άποψή σου. Δεν σημαίνει ότι εγκρίνεις ή συμφωνείτε με τις απόψεις ή τις ενέργειες του ομιλητή. Ο ομιλητής αισθάνεται ικανοποίηση ότι έγινε κατανοητός.
Σύνοψη	Δείχνεις ότι καταλαβαίνεις επιλέγοντας τα βασικά ή τα πιο σημαντικά σημεία και τα αναμεταδίδεις. Είναι βοηθητική τεχνική στο τέλος μιας συζήτησης ή μετά από μια μεγάλη παύση. Είναι χρήσιμη τεχνική με άτομα που μιλάνε πολύ ή που μένουν σε περιττές λεπτομέρειες. Κάνεις ανακεφαλαίωση χωρίς επικρίσεις ή λύσεις.
Παράφραση	Επανάλαβε τις ίδιες πληροφορίες, χρησιμοποιώντας διαφορετικές λέξεις για να αντικατοπτρίσεις πιο συνοπτικά αυτό που είπε ο ομιλητής. Κοινοποιώντας την κατανόησή σου για το τι είπε ο ομιλητής, επιτρέπεις στον ομιλητή να «ακούσει» και να επικεντρωθεί στις δικές του σκέψεις. Επιτρέπει στον ομιλητή να δει ότι προσπαθείς να κατανοήσεις το μήνυμά και τις αντιλήψεις του και τον ενθαρρύνει να συνεχίσει να μιλάει.
Σιωπή	Επίτρεψε λίγη σιωπή, ακόμη και αν είναι άβολη. Παρέχει χώρο για σκέψη, προβληματισμό και επαναπροσδιορισμό της προσοχής.

Δραστηριότητα 4.3.9 Απλά ακούστε!

Μαθησιακοί Στόχοι

- Αύξηση της επίγνωσης ότι αυτό που κάνεις με το σώμα, βοηθά να εστιάζεις πραγματικά και να ακούς ενεργά αυτά που λέγονται.
- Εξάσκηση στις μη λεκτικές και λεκτικές δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης.
- Ακρόαση με ανοιχτό μυαλό και σύνοψη όσων ειπώθηκαν με αμερόληπτο τρόπο.

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 10 λεπτά

Υλικά: Χρονοδιακόπτης

Οργάνωση της αίθουσας: Κάθονται ανά δύο με άφθονο χώρο μεταξύ των ζευγαριών

Πορεία της δραστηριότητας

Πριν από το παιχνίδι ρόλων, δείξε στους εκπαιδευόμενους πώς να παραμείνουν ενεργοί κάνοντας νοητικές ερωτήσεις. Οι νοητικές ερωτήσεις είναι ερωτήσεις που ρωτάς τον εαυτό σου καθώς ακούς. Κάνε επίδειξη με αυτό-ομιλία, κάνοντας τις ερωτήσεις δυνατά, για παράδειγμα:

- Ποιο είναι το βασικό επιχείρημα του πομπού;
- Πώς ταιριάζει αυτό με όσα γνωρίζω από την εμπειρία μου;
- Πώς αισθάνεται ο πομπός για αυτό το θέμα;
- Γιατί μου το λέει;

1. Τα ζευγάρια κάθονται αντικριστά.
2. Ένας συνομιλητής επιλέγει ένα από τα 4 θέματα και μιλάει για 3 λεπτά για το πώς αισθάνεται για το θέμα. Επιλέγουν από τα ακόλουθα θέματα:
 - Όλοι οι άνθρωποι πρέπει να έχουν το δικαίωμα να έχουν όπλα.
 - Η πανδημία COVID-19 δημιουργήθηκε από φαρμακευτικές εταιρείες.
 - Τα πειράματα σε ζώα πρέπει να απαγορευθούν.
 - Η κλιματική αλλαγή είναι η μεγαλύτερη απειλή που αντιμετωπίζει η ανθρωπότητα σήμερα.
3. Ο άλλος συνομιλητής μένει ήσυχος ενώ ο πρώτος μιλάει. Χρησιμοποιεί την ακρόαση με ολόκληρο το σώμα. Δεν μπορεί να μιλήσει. Στόχος είναι απλώς να ακούει ενεργά.
4. Μετά τα τρία λεπτά, ο ακροατής έχει 1 λεπτό για να ανακεφαλαιώσει τι είπε ο ομιλητής (δεν συμφωνεί, διαφωνεί ή συζητά, απλώς συνοψίζει συναισθήματα και απόψεις).
5. Οι συνομιλητές αλλάζουν ρόλους και επαναλαμβάνουν την άσκηση, ώστε και οι δύο να έχουν την ευκαιρία να μιλήσουν και να ακούσουν.

Καθοδηγητικές ερωτήσεις

- Η εστίαση στο τι κάνεις με το σώμα, βοήθησε τον ακροατή να ακροαστεί καλύτερα;
- Πώς ένιωσαν οι ακροατές που δεν μπορούσαν να εκφράσουν για τις δικές τους απόψεις; Πόσο μπόρεσαν να έχουν ανοιχτό μυαλό; Πόσο καλά άκουσαν;
- Πώς ένιωσαν οι ομιλητές για την ικανότητα των ακροατών να ακούν με ανοιχτό μυαλό; Η γλώσσα του σώματος των ακροατών τους επικοινωνήσε πώς ένιωθαν για αυτά που λέγονταν;
- Πόσο καλά συνόψισαν οι ακροατές τις απόψεις των ομιλητών;
- Πώς μπορείς να χρησιμοποιήσεις την εμπειρία από αυτήν την άσκηση στην εργασία;

Φυλλαδιο 4.3.10 Τα 'πρέπει' και τα 'δεν πρέπει' της αποτελεσματικής ακρόασης

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ

- Μίλα λιγότερο, άκου περισσότερο
- Εστίασε στον πομπό και σε αυτό που λέει.
- Δώσε λεκτικά και μη λεκτικά μηνύματα ότι ακούς.
- Άφησε τον ομιλητή να τελειώσει πριν απαντήσεις.
- Κάνε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου.
- Πρόσεχε αυτά που λέγονται
- Βγάλε άλλες σκέψεις από το μυαλό σου
- Να έχεις επίγνωση των προκαταλήψεων σου
- Προσπάθησε να είσαι αμερόληπτος και μη επικριτικός
- Διαχειρίσου τα δικά σου συναισθήματα
- Δείξε ενσυναίσθηση και προσπάθησε να κατανοήσεις την άποψη του άλλου
- Άκου για ιδέες, συναισθήματα και περιεχόμενο
- Δώσε προσοχή στις μη λεκτικές ενδείξεις του πομπού
- Κάνε υπομονή

ΕΜΠΟΔΙΑ ΣΤΗΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ

- Να διασπάται η προσοχή από το άμεσο περιβάλλον (θορύβους και λεκτικές «παρεμβολές»).
- Να διασπάται η προσοχή σου από τις δικές σου σκέψεις, συναισθήματα και ανάγκες (συμπεριλαμβανομένης της σκέψης για το τι θα πεις μετά).
- Να είσαι απρόσεκτος λόγω της έλλειψης ενδιαφέροντος στο θέμα/ζήτημα που συζητείται.
- Να ταυτίζεσαι αντί να δείχνεις ενσυναίσθηση
- Να λυπάσαι αντί να δείχνεις ενσυναίσθηση
- Να αφήνεις τις προηγούμενες εμπειρίες σου να επηρεάζουν την αντίδρασή σου στον ομιλητή ή στο μήνυμα
- Να έχεις προκαταλήψεις, ή μεροληπτικές ιδέες
- Να είσαι επικριτικός
- Να έχεις κλειστό μυαλό και να αποκλείεις νέες ιδέες
- Να είσαι ανταγωνιστικός ή να διαφωνείς συνέχεια
- Να κυριαρχείς τη συζήτηση
- Να διακόπτεις
- Να ολοκληρώνεις τις προτάσεις του ομιλητή
- Να βγάζεις βιαστικά συμπεράσματα

Δραστηριότητα 4.3.11 Παιχνίδι ρόλων με Εμπόδια στην Αποτελεσματική Ακρόαση

Μαθησιακοί Στόχοι

- Αύξηση της επίγνωσης των συνηθειών που μπορεί να είναι εμπόδια στην αποτελεσματική ακρόαση
- Πρακτική εμπειρία των αποτελεσμάτων της αναποτελεσματικής ακρόασης

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 15 λεπτά

Υλικά: –

Οργάνωση της αίθουσας: άνετα καθίσματα

Πορεία της δραστηριότητας

Χώρισε την ομάδα σε ζευγάρια. Ανάθεσε τους ρόλους του πομπού και του δέκτη. Ο πομπός μπορεί να συζητήσει ένα θέμα που σχετίζεται με την εργασία ή ένα πιο εύκολο θέμα (π.χ. ο προγραμματισμός ενός πάρτι γενεθλίων έκπληξη για έναν φίλο). Ο δέκτης εμφανίζει αναποτελεσματικές δεξιότητες ακρόασης. Μπορούν να επιλέξουν από τη λίστα «Δεν πρέπει», εμπόδια στην αποτελεσματική ακρόαση στο ΦΥΛΛΑΔΙΟ 4.3.10.

Μερικά παραδείγματα που είναι εύκολα να παιχτούν στους ρόλους είναι:

- Να διακόπτεις και να μιλάς ταυτόχρονα με το άλλο άτομο
- Να τελειώνεις τις προτάσεις τους
- Να έχεις κλειστό μυαλό και να διαφωνείς συνέχεια
- Να είσαι προκατειλημμένος και επικριτικός

Άφησε τα ζευγάρια να συζητήσουν για 3 λεπτά και μετά συζητήστε στη μεγάλη ομάδα:

- Πώς ένιωσε ο πομπός;
- Εάν η αναποτελεσματική συμπεριφορά είναι κάτι που κάνει συνήθως ο δέκτης, τι θα μπορούσε να αλλάξει όταν ακούει κάποιον;
- Ποιες είναι οι συνέπειες αυτών των εμποδίων στη ροή μιας συνομιλίας και στις σχέσεις σας με τους άλλους;
- (Συμβουλές του εκπαιδευτή: μπορεί να οδηγήσουν σε παρεξηγήσεις, ανακριβείς υποθέσεις και συμπεράσματα, διακοπή της επικοινωνίας και κακές διαπροσωπικές σχέσεις, τόσο επαγγελματικά όσο και προσωπικά).

Ολοκληρώστε αυτήν την ενότητα με ένα [βίντεο](#)

Παρέχει ένα διασκεδαστικό παράδειγμα χρήσης των δεξιοτήτων ενεργητικής ακρόασης.

4. Αποτελεσματικές δεξιότητες έκφρασης

Στόχοι

- Εκμάθηση του πώς να εκφράζεσαι αποτελεσματικά
- Κατανόηση της δύναμης των κομπλιμέντων και της εποικοδομητικής ανατροφοδότησης
- Διαφοροποίηση της επίσημης και ανεπίσημης επικοινωνίας

Περιεχόμενο

- Εκφραστείτε αποτελεσματικά
- Κομπλιμέντα και εποικοδομητική ανατροφοδότηση (δίνοντας και λαμβάνοντας)
- Επίσημη και ανεπίσημη επικοινωνία

Καθοδηγητικές ερωτήσεις

- Γιατί είναι σημαντικό να μιλάμε με σαφήνεια, συνοπτικά και συγκεκριμένα;
- Πώς μπορεί η χρήση των κομπλιμέντα να βοηθήσει στην αλληλεπίδρασή μας με τους άλλους;
- Ποια είναι η αξία της εποικοδομητικής ανατροφοδότησης;
- Τι αποτέλεσμα θα είχε η λανθασμένη χρήση της επίσημης και ανεπίσημης γλώσσας σε έναν χώρο εργασίας;

Συνδεδεμένες δραστηριότητες

- Δραστηριότητα 4.4.1 Οδηγίες για νιφάδες χιονιού
- Φυλλαδιο 4.4.2 Τα 7Σ της Εκφραστικής Επικοινωνίας
- Φυλλαδιο 4.4.3 Η στρατηγική ΠΑΓΕ
- Δραστηριότητα 4.4.4 Περιγραφή προβλήματος & χρήση Ανοιχτών Ερωτήσεων
- Φυλλαδιο 4.4.4 Έντυπο παρατήρησης για παιχνίδια ρόλων
- Δραστηριότητα 4.4.5 Κύκλος Κομπλιμέντων
- Δραστηριότητα 4.4.6 Κομπλιμέντα, κριτική ή εποικοδομητική ανατροφοδότηση;
- Φυλλαδιο 4.4.7 Πώς να δίνεις και να λαμβάνεις εποικοδομητική ανατροφοδότηση
- Δραστηριότητα 4.4.8 Δίνοντας & Λαμβάνοντας εποικοδομητικά σχόλια
- Δραστηριότητα 4.4.9 Επίσημη ή ανεπίσημη επικοινωνία;
- Δραστηριότητα 4.4.10 Επίπεδο Επισημότητας - Παιχνίδι ρόλων

Πηγές

- Kierman, C., Reid, B. & Goldbart, J., (1987). Foundations of Communication and Language. Manchester University Press.
- [Uttarakhand Open University ΒΗΜΑΕCC-II, UNIT: 1 COMMUNICATION - INTRODUCTION, MEANING & DEFINITION, λήψη από](#)
- <https://edexec.co.uk/the-seven-cs-of-communication/>

Διάρκεια

Τουλάχιστον 3 ώρες ανάλογα με τις επιλεγμένες δραστηριότητες

Δραστηριότητα 4.4.1 Οδηγίες για Νιφάδες Χιονιού

Μαθησιακοί Στόχοι

- Αντίληψη του πώς διαφορετικοί άνθρωποι αντιλαμβάνονται διαφορετικά τις ίδιες πληροφορίες.
- Κατανόηση ότι οι δέκτες έχουν διαφορετικές ανάγκες και η ικανότητα ερμηνείας των πληροφοριών που λαμβάνουν διαφέρει
- Αντίληψη ότι η παροχή οδηγιών πρέπει να έχει αλληλεπίδραση για να είναι επιτυχής.

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 5 λεπτά

Υλικά: Ένα κενό χαρτί A4 ανά συμμετέχοντα

Οργάνωση της αίθουσας: Ο εκπαιδευτής κάθεται έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να μην μπορούν να δουν τι κάνει. Οι συμμετέχοντες κάθονται με κλειστά μάτια.

Πορεία της δραστηριότητας

Όλοι πρέπει να έχουν ένα κομμάτι χαρτί A4 μπροστά τους.

Ο εκπαιδευτής ζητά από όλους να κλείσουν τα μάτια τους και δίνει τις ακόλουθες οδηγίες: *Ακούστε προσεκτικά τις οδηγίες μου. Οι κανόνες είναι: (1) Μην κρυφοκοιτάξετε και (2) Δεν μπορείτε να κάνετε ερωτήσεις.*

1. Σηκώστε το φύλλο χαρτιού και κρατήστε το μπροστά σας.
2. Το πρώτο πράγμα που θέλω να κάνετε είναι να διπλώσετε το φύλλο χαρτιού στη μέση. (Παύση)
3. Τώρα, κόψτε την επάνω δεξιά γωνία. (Παύση)
4. Διπλώστε ξανά το χαρτί στη μέση και κόψτε την επάνω αριστερή γωνία. (Παύση)
5. Διπλώστε το ξανά στη μέση. (Παύση)
6. Τώρα κόψτε την κάτω δεξιά γωνία του φύλλου. (Παύση)
7. Ανοίξτε το τελευταίο δίπλωμα που κάνατε και μετά διπλώστε το χαρτί κατά μήκος.
8. Κόψτε την επάνω δεξιά γωνία.

Τώρα, ανοίξτε τα μάτια σας και ξεδιπλώστε τα χαρτιά σας. Αν έκανα καλή δουλειά στην επικοινωνία και εσείς ακούσατε καλά, όλα τα χαρτιά μας θα φαίνονται ακριβώς το ίδιο! Κρατήστε το χαρτιά σας ψηλά για να το δουν όλοι και να συγκρίνουν το τελικό αποτέλεσμα.

Διευκόλυνε τη συζήτηση:

Ρώτησε γιατί το χαρτί κανενός δεν ταιριάζει ακριβώς με το δικό σου; Πιθανότατα θα λάβετε απαντήσεις όπως, «Δεν μας αφήσατε να κάνουμε ερωτήσεις!» ή «Οι οδηγίες δεν ήταν σαφείς!»

Σημείωσε ότι κάθε χαρτί φαίνεται διαφορετικό, παρόλο που έδωσες τις ίδιες οδηγίες σε όλους. Τι σημαίνει αυτό;

Μέρος της διαδικασίας της επικοινωνίας (και να είσαι καλός στην επικοινωνία) είναι η αναγνώριση ότι οι άνθρωποι μπορεί να χρειαστούν να λάβουν πληροφορίες με διαφορετικούς τρόπους για να είναι αποτελεσματική η επικοινωνία. Εάν ο στόχος αυτής της δραστηριότητας ήταν πραγματικά να φαίνονται όλα τα χαρτιά ακριβώς ίδια, ποιες αλλαγές θα μπορούσαν να είχαν γίνει στις οδηγίες;

Ρώτησε την ομάδα εάν πιστεύει ότι τα αποτελέσματα θα ήταν καλύτερα αν είχαν τα μάτια τους ανοιχτά ή τους επιτρεπόταν να κάνουν ερωτήσεις.

Αυτή είναι μια εξαιρετική άσκηση για να βοηθήσει τους ανθρώπους να καταλάβουν ότι όλοι ακούμε και ερμηνεύουμε τα πράγματα διαφορετικά, ακόμα κι αν μας δίνονται ακριβώς οι ίδιες πληροφορίες.

Φυλλαδιο 4.4.2 Τα Εφτά «Σ» της Εκφραστικής Επικοινωνίας



<https://raychellekk.wordpress.com/2016/05/18/seven-cs-of-effective-communication/>

ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΗΣ ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

	ΣΗΜΕΙΑ ΠΡΟΣ ΕΛΕΓΧΟ	✓
1. Σαφή	Είναι σαφής ο σκοπός της επικοινωνίας μου;	
	Έχω αποφύγει σύνθετες λέξεις και προτάσεις;	
	Έχω αποφύγει την ασαφή γλώσσα;	
	Υπάρχουν μόνο 1 – 2 ιδέες ανά πρόταση;	
2. Συνοπτική	Έχω αποφύγει λέξεις και φράσεις που δεν προσθέτουν στο νόημα;	
	Έχω αποφύγει να ξαναλέω το ίδιο σημείο πολλές φορές ή με διαφορετικούς τρόπους;	
	Έχω αποφύγει φλύαρες εκφράσεις;	
3. Συγκεκρι- μένα	Είναι τα μηνύματά μου συγκεκριμένα και εύστοχα;	
	Έχω δώσει αρκετές (αλλά όχι πάρα πολλές) λεπτομέρειες; Έχω υποστηρίξει τα στοιχεία με δεδομένα και αριθμούς;	
	Έχω χρησιμοποιήσει προτάσεις που δεν μπορούν να παρερμηνευθούν;	
4. Σωστή	Έχω ελέγξει την παρουσίασή μου για ορθογραφικά λάθη;	
	Είναι σωστά τα δεδομένα και οι αριθμοί; Μπορώ να τα υποστηρίξω εάν με ρωτήσουν κάτι;	
	Το επίπεδο της γλώσσας μου είναι κατάλληλο για το κοινό;	
	Είναι οι τεχνικοί όροι που χρησιμοποιώ σωστοί για το επίπεδο γνώσης του κοινού; Έχω αποφύγει την ορολογία;	
5. Συνεκτική	Είναι τα μηνύματά μου σε λογική σειρά; Βγάζουν νόημα και ρέουν λογικά το ένα στο άλλο;	
	Τα θέματά μου συνδέονται και σχετίζονται με το κύριο θέμα;	
	Είναι ο τόνος μου συνεπής;	
6. Συμπερι- ληπτική	Έχω δώσει όλες τις απαραίτητες πληροφορίες;	
	Έχω συμπεριλάβει μια «έκκληση για δράση»; Γνωρίζουν οι δέκτες τι ακριβώς αναμένεται από αυτούς; Τι να κάνουν; Πότε;	
7. με Σεβα- σμό	Είναι η επικοινωνία μου φιλική, ανοιχτή, ειλικρινής και ευγενική;	
	Δείχνω σεβασμό στα συναισθήματα του δέκτη;	
	Έχω κρατήσει κατά νου την άποψη του δέκτη;	
	Δείχνω ενσυναίσθηση για τις ανάγκες τους;	
	Αν λέω κάτι αρνητικό, το λέω με διακριτικό τρόπο;	

Φυλλαδιο 4.4.3 Η στρατηγική Π.Α.Γ.Ε.

Προετοίμασε νοητικά αυτό που θέλεις να εκφράσεις. Θέσε προτεραιότητες και οργάνωσε τις πληροφορίες (από περισσότερη έως λιγότερη σημαντική).

«Ποιος είναι ο στόχος αυτής της επικοινωνίας;»

«Ποιο είναι το πιο σημαντικό μήνυμα που θέλω να μεταδώσω;»

Αναγνώρισε τον τύπο ακρόασης που μπορεί να αφιερώσει ο δέκτης, ανάλογα το περιεχόμενο, το επίπεδο γνώσης για το θέμα και το επίπεδο προσοχής και ενδιαφέροντος.

«Είναι η κατάλληλη στιγμή ή ο κατάλληλος χώρος να μιλήσω για αυτο;»

«Τι γνωρίζει ήδη ο δέκτης για αυτο το θέμα?» (ρωτήστε τους)

Γλωσσικό επίπεδο και στυλ επικοινωνίας πρέπει να είναι κατάλληλα για τον δέκτη, το περιεχόμενο, το πλαίσιο, τον διαθέσιμο χρόνο και τον στόχο της αλληλεπίδρασης.

«Ποιο είναι το στυλ επικοινωνίας του δέκτη;»

«Ποιές είναι οι επικοινωνιακές ανάγκες του δέκτη;»

«Πως μπορώ να υποστηρίξω το μήνυμά μου οπτικά, με παραδείγματα, με επανάληψη;»

Ενθουσιασμός! Σκέψου τρόπους να κρατήσεις την προσοχή τους και να αυξήσεις τον ενθουσιασμό τους για το θέμα. Ο ενθουσιασμός είναι μεταδοτικός και είναι πιθανό να νιώθουν κι αυτοί έτσι.

«Ποια είναι μερικά παραδείγματα που θα δείξουν πώς το θέμα σχετίζεται με τη ζωή τους;»

Δραστηριότητα 4.4.4 Περιγραφή Προβλήματος και Χρήση Ανοιχτών Ερωτήσεων

Μαθησιακοί Στόχοι

- Εξάσκηση στην περιγραφή μιας προβληματικής κατάστασης με σαφήνεια και συνοπτικότητα χρησιμοποιώντας τη μέθοδο ΠΑΓΕ και τα επτά «Σ»
- Εξερεύνηση και αναστοχασμός για ένα ζήτημα και δημιουργία λύσεων μόνος σου
- Χρήση της ενεργητικής ακρόασης και του αναστοχασμού με ανοιχτές ερωτήσεις για τη διευκόλυνση της συζήτησης

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 20 λεπτά

Υλικά: Έντυπα παρατήρησης για τους παρατηρητές

Οργάνωση της αίθουσας: Έντυπα παρατήρησης για τους παρατηρητές

Πορεία της δραστηριότητας

ΟΙ ΡΟΛΟΙ

Ο Πομπός: Ο ρόλος του πομπού είναι να διερευνήσει και να αναστοχαστεί σχετικά με το πρόβλημα από την προσωπική του οπτική γωνία. Επίλεξε μια πρόκληση στον εργασιακό χώρο την οποία αντιμετωπίζεις αυτήν τη στιγμή (π.χ. ένα θέμα που σχετίζεται με τον εργασιακό σου ρόλο ή ένα ζήτημα που σχετίζεται με έναν συνάδελφο). Προετοίμασε την περιγραφή σου χρησιμοποιώντας τη μέθοδο ΠΑΓΕ και λάβε υπόψη τα 7 «Σ» της επικοινωνίας όταν εκφράζεις το πρόβλημά σου. Εστίασε σε εμένα και άφησε τον αναστοχασμό σου να κυλήσει φυσικά, καθοδηγούμενος από τον ενεργό ακροατή.

Ο ενεργός ακροατής: Ο ρόλος του ενεργού ακροατή είναι να ακούσει με πλήρη παρουσία και εστίαση. Άκουσε με όλο το σώμα, με περιέργεια και με παρατηρητικότητα. Κάνε παράφραση αυτών που ακούς και καθοδήγησε τον πομπό με ανοιχτές ερωτήσεις. Οι ανοιχτές ερωτήσεις είναι για να υποστηρίξεις τον προβληματισμό του πομπού. Μην προσφέρεις συμβουλές. Επίτρεψε στον πομπό να προβληματιστεί και να εξερευνήσει λύσεις μόνος του.

Ο παρατηρητής: Ο ρόλος του παρατηρητή είναι να παρατηρεί τη διαδικασία χωρίς να μιλάει. Κάνε παρατηρήσεις από μια εξωτερική οπτική γωνία, δεξ και άκου πράγματα που ο ακροατής και ο πομπός ίσως να μην έχουν παρατηρήσει. Λάβε υπόψη: μείνε σιωπηλός. Παρατήρησε και κράτα σημειώσεις για αυτά που βλέπεις και ακούς. Σημείωσε τη χρήση ανοιχτών ερωτήσεων και την επίδρασή τους στον πομπό. Αφού τελειώσει ο πομπός, μοιράσου τις παρατηρήσεις με τους άλλους δύο.

ΟΔΗΓΙΕΣ

Βήμα 1: Ο παρατηρητής κρατάει τον χρόνο. Κάθε γύρος διαρκεί 5 λεπτά.

Βήμα 2: Ο πομπός περιγράφει τη δύσκολη κατάσταση. Ο ενεργός ακροατής κάνει μόνο ανοιχτές ερωτήσεις.

Βήμα 3: Στο τέλος κάθε γύρου ο παρατηρητής μοιράζεται τις παρατηρήσεις του (1-2 λεπτά). Επαναλάβετε τα βήματα 1-3 εναλλάσσοντας ρόλους έτσι ώστε όλοι να έχουν τη σειρά τους ως: πομπός, δέκτης (ακροατής) και παρατηρητής.

Καθοδηγητικές ερωτήσεις

- Τι συνέβη κατά τη διάρκεια της άσκησης;
- Πώς ένιωσες ως παρατηρητής;
- Πώς ένιωσες ως πομπός;
- Πώς ένιωσες ως ενεργός ακροατής;
- Τι έμαθες για τον εαυτό σου;
- Πώς μπορείς να εφαρμόσεις γνώσεις από αυτήν την άσκηση;

Φυλλαδιο 4.4.4 Έντυπο παρατήρησης για παιχνίδια ρόλων

Χρησιμοποίησε αυτό το έντυπο για να καταγράψεις παρατηρήσεις σχετικά με τις τεχνικές επικοινωνίας που χρησιμοποιήθηκαν στα παιχνίδια ρόλων. Σημείωσε συγκεκριμένα παραδείγματα αποτελεσματικών και αναποτελεσματικών δεξιοτήτων επικοινωνίας. Δώσε προσοχή τόσο στις λεκτικές όσο και στις μη λεκτικές δεξιότητες (π.χ. γλώσσα του σώματος, χρήση φωνής, στυλ ερωτήσεων).

Αποτελεσματικές Δεξιότητες Επικοινωνίας & επίδραση στον επικοινωνιακό σύντροφο	Αναποτελεσματικές Δεξιότητες Επικοινωνίας & επίδραση στον επικοινωνιακό σύντροφο

Δραστηριότητα 4.4.5 Κύκλος Κομπλιμέντων

Μαθησιακοί Στόχοι

- Εξάσκηση στο να δίνεις και να λαμβάνεις κομπλιμέντα
- Αξιοποίηση της εμπειρίας για να αναγνωρίσεις τι είναι δύσκολο και πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν τα κομπλιμέντα

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 15 λεπτά

Υλικά: πίνακας και μαρκαδόροι

Οργάνωση της αίθουσας: Οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο

Πορεία της δραστηριότητας

1. Κάνετε **καταιγισμό ιδεών** με την ομάδα και φτιάξτε δύο λίστες με τα δύο θέματα:

1. Κομπλιμέντα που έχω λάβει στο παρελθόν
2. Πως νιώθουν ή τι κάνουν συνήθως όταν λαμβάνουν ένα κομπλιμέντο.

Να συμπεριληφθούν και μη λεκτικές συμπεριφορές που μπορεί να συνοδεύουν την ανταπόκριση, π.χ. κοκκίνισμα, αποφυγή βλεμματικής επαφής, στύψιμο των χεριών, αμήχανο πείραγμα των κοσμημάτων κ.λπ. Ο εκπαιδευτής να προσέξει για παραδείγματα άρνησης «Ω, δεν ήταν τίποτα!», αντιστροφή της προσοχής «Ω, το δικό σου είναι τόσο τέλειο!» ή απόρριψη «Δεν νομίζω. Το λες μόνο για να νιώσω καλά!».

2. Δώσε χρόνο για σχόλια και συζήτηση: Μπορεί να αισθάνεσαι ανεπαρκείς ή να ντραπείς. Μπορεί να κοκκινίσεις, να το απορρίψεις ή να το κάνεις να ακούγεται σαν να μην είναι τίποτα σπουδαίο. Συνήθως, ένα κομπλιμέντο σε κάνει να νιώθεις καλά και ξέρεις ότι κάνεις κάτι σωστά. Μερικοί άνθρωποι δυσκολεύονται να δώσουν κομπλιμέντα. Δεν ξέρουν πώς να το διατυπώσουν ώστε να μην ακούγεται αμήχανο ή υποτιμητικό. Είναι σημαντικό να κάνεις κομπλιμέντα σε άτομα που εκπαιδεύεις και να εξασκηθείς στο να δίνεις και να λαμβάνεις κομπλιμέντα.

3. Εξάσκηση στο να δίνεις και να λαμβάνεις κομπλιμέντα

Παρότρυνε τους συμμετέχοντες γράφοντας μερικές γενικές ιδέες στον πίνακα (π.χ. η εμφάνιση, ένα επίτευγμα, ο τρόπος που έκαναν κάτι, η συμπεριφορά, ο τρόπος που σε υποστηρίζει κάποιος, το χαμόγελό του). Δώσε έμφαση στην αξία της χρήσης προτάσεων στο 1ο πρόσωπο, π.χ. «Πιστεύω ότι δουλεύεις πολύ σκληρά», «Μου αρέσει το χιούμορ σου», «Εκτιμώ τον τρόπο που με αφήνεις να συμμετάσχω».

Δώσε τις ακόλουθες οδηγίες:

α) Σκεφτείτε στα γρήγορα κάτι που σας αρέσει ή που εκτιμάτε ειλικρινά για το άτομο στα δεξιά σας. Μπορεί να είναι κάτι μικρό αλλά πρέπει να είναι συγκεκριμένο και ειλικρινές.

β) Μετά, με τη σειρά, ο κάθε ένας θα πει αυτό το ειλικρινές κομπλιμέντο στο άτομο στα δεξιά του. Θυμηθείτε αυτά που γνωρίζετε για τη γλώσσα του σώματος και να ταιριάζει με το μήνυμα που δίνετε.

Αν κάποιος αισθάνεται νευρικός για αυτό που θα πει, μπορεί πάρει μια βαθιά ανάσα πριν μιλήσει.

γ) Το άτομο που δέχεται το κομπλιμέντο, προσπαθεί να κάνει βλεμματική επαφή με αυτόν που δίνει το κομπλιμέντο και:

- να αποφάσισε εάν το κομπλιμέντο ήταν ειλικρινές
- να πει, «Ευχαριστώ» και να αφιερώσει λίγο χρόνο για να παρατηρήσει πώς νιώθει και να απορροφήσει το κομπλιμέντο, δηλαδή να το καταλάβει
- να πει κάτι άλλο αν θέλει.

δ) Στη συνέχεια αυτός θα στρίψει στο επόμενο άτομο στα δεξιά του και θα συνεχίσει τον γύρο με άλλο κομπλιμέντο. Όταν τελειώσει ο κύκλος, θα συζητήσουμε τις αντιδράσεις.

Καθοδηγητικές ερωτήσεις

- Πώς ένιωσες να είσαι δότης ενός κομπλιμέντου;
- Πώς ένιωσες να είσαι δέκτης ενός κομπλιμέντου;
- Τι έμαθες για τον εαυτό σου;
- Πώς μπορείς να εφαρμόσω τις γνώσεις που πήρες από αυτήν την άσκηση;

Δραστηριότητα 4.4.6 Κομπλιμέντο, κριτική ή εποικοδομητική ανατροφοδότηση;

Μαθησιακοί Στόχοι

- Διαφοροποίηση των 3 ειδών ανατροφοδότησης.
- Αναγνώριση του αντίκτυπου που έχει η θετική και η αρνητική ανατροφοδότηση στον δέκτη.

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 20 λεπτά

Υλικά: πίνακας και μαρκαδόρους

Οργάνωση της αίθουσας: –

Πορεία της δραστηριότητας

Εξήγησε τα 3 είδη ανατροφοδότησης και τις διαφορές τους. Ζήτησε από τους συμμετέχοντες να δώσουν ένα παράδειγμα για το καθένα:

- **Θετική ανατροφοδότηση** (κομπλιμέντο, έπαινος) παρέχει επικύρωση και επιβεβαίωση των ενεργειών ή συμπεριφορών. Ενισχύει την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση.
- **Αρνητικά ανατροφοδότηση** (κριτική) είναι επικριτική, παρέχει αρνητική αποτίμηση και συχνά είναι κατηγορηματική. Τείνει να υποβαθμίζει κάποιον για τα θεωρούμενα ελαττώματά του παρά να τον βοηθά να διορθωθεί.
- **Εποικοδομητική ανατροφοδότηση** (αρνητική ανατροφοδότηση που δίνεται με χρήσιμο τρόπο) παρέχει πληροφορίες σχετικά με την απόδοση με συγκεκριμένα παραδείγματα. Είναι μια βάση για τη βελτίωση των δεξιοτήτων και την προσαρμογή των συμπεριφορών.

Διάβασε δυνατά τις ακόλουθες δηλώσεις – μία κάθε φορά. Χρησιμοποίησε διαφορετικούς τόνους φωνής για να βοηθήσεις πραγματικά τους συμμετέχοντες να διαφοροποιήσουν το επιδιωκόμενο νόημα κάθε πρότασης. Άφησε λίγα δευτερόλεπτα στους συμμετέχοντες να αποφασίσουν εάν η πρόταση είναι κομπλιμέντο, κριτική ή εποικοδομητική ανατροφοδότηση.

1. Φαίνεσαι φανταστική σήμερα.
2. Το γραφείο σου είναι πολύ χάλια. Προσπαθείς να καλλιεργήσεις ένα δάσος;
3. Παρατήρησα ότι έρχεσαι αργά τις τελευταίες δύο μέρες.
4. Πόσες φορές πρέπει να σου πω πώς να καταχωρίσεις αυτά τα έγγραφα;
5. Λατρεύω το νέο σου σακάκι.
6. Θα λειτουργούσε καλύτερα για μένα αν θα μπορούσα να εξηγήσω την δική μου εκδοχή της ιστορίας πριν μου κάνετε ερωτήσεις.
7. Έχεις βελτιωθεί πολύ από την πρώτη σου εβδομάδα.
8. Δυσκολεύτηκα να δεχτώ αυτό το προϊόν επειδή ήταν βρώμικο.
9. Μιλάς συνέχεια για μένα στον Γιάννη. Απλά σταμάτησε το!
10. Μου άρεσε περισσότερο όταν μπορούσαμε να επιλέξουμε τις εργασίες αντί να μας τις αναθέτουν.

Συζητήστε τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους κάποιος μπορεί να αντιδράσει ή να ανταποκριθεί σε κομπλιμέντα, κριτική και εποικοδομητικά σχόλια. Γράψτε τα συναισθήματα που μοιράζονται οι συμμετέχοντες κάτω από τα 3 είδη ανατροφοδότησης.

Καθοδηγητικές ερωτήσεις:

Πώς σε κάνει να νιώθεις όταν οι άλλοι επικρίνουν τη δουλειά που κάνεις;

Απαντάς διαφορετικά στα εποικοδομητικά σχόλια; Γιατί;

Έχεις κατακρίνει ποτέ κάποιον; Τι συνέβη; Πώς σε έκανε αυτό να νιώσεις;

Φυλλαδιο 4.4.7 Πώς να δίνετε και να λαμβάνετε επικοινωνιακή ανατροφοδότηση

Παροχή επικοινωνιακής ανατροφοδότησης

Πρώτα, καθόρισε εάν είναι απαραίτητο. Αυτό που μπορεί να φαίνεται σαν πρόβλημα μια μέρα μπορεί να διορθωθεί από μόνο του την επόμενη. Κάνε ένα βήμα πίσω και προσδιόρισε εάν το ζήτημα, η αδυναμία ή το αποτέλεσμα αξίζει ανατροφοδότηση. Εάν όχι, μπορεί να διατρέχει τον κίνδυνο να πιέσεις άσκοπα τον εκπαιδευόμενο. Προσδιόρισε τι θέλεις να πετύχεις με αυτή τη συζήτηση. Περιμένεις να αλλάξουν συμπεριφορά τους μετά; Είναι η κατάλληλη στιγμή για μια παραγωγική συζήτηση ή όχι;

Προετοιμάσου εκ των προτέρων. Για να είναι επικοινωνιακή η ανατροφοδότηση, πρέπει να δώσεις συγκεκριμένα παραδείγματα και να κάνεις τα σχόλιά σου όσο πιο προσεκτικά και διακριτικά μπορείς. Συγκέντρωσε τα δεδομένα: χρησιμοποίησε παραδείγματα, στοιχεία και άλλες επαληθεύσιμες αποδείξεις για να τεκμηριώσεις τους ισχυρισμούς σου σχετικά με την αδυναμία ή τη συμπεριφορά του ατόμου. Αξιολόγησε τον εαυτό σου για να μάθεις αν παίζεις κάποιο ρόλο σε αυτό το πρόβλημα. Κάνε καταγισμό ιδεών με λύσεις στο πρόβλημα. Μπορείς να καθοδηγήσεις το άτομο προς μια απάντηση στο πρόβλημα, και αν ναι, είναι μια παραγωγική απάντηση; Εάν το άτομο ενεργήσει σύμφωνα με την πρόταση, θα βελτιωθεί αυτός και η εργασιακή σας σχέση;

Επικοινωνιακή ανατροφοδότηση σε 4 απλά βήματα

- 1. Το μικρό-ναι.** Ξεκίνα κάνοντας μια ερώτηση που είναι σύντομη αλλά σημαντική. Αυτό ενημερώνει τον εγκέφαλο ότι πραγματικά έρχεται ανατροφοδότηση. Το άτομο μπορεί να απαντήσει ναι ή όχι (αυτονομία!)
- 2. Δώσε τα δεδομένων σου.** Χωρίς θολές λέξεις. Μόνο πραγματικά παραδείγματα και δεδομένα. Να είσαι συγκεκριμένος, αντικειμενικός και επαγγελματίας. Εστίασε στις πράξεις, όχι στο άτομο
- 3. Η δήλωση του αντίκτυπου.** Εξήγησε πώς επηρέασαν εσένα τα δεδομένων. Να είσαι ειλικρινής και αληθινός.
- 4. Τελείωσε με μια ερώτηση.** Ολοκλήρωσε το μήνυμα ανατροφοδότησης με μια ερώτηση. Δημιούργησε δέσμευση και όχι συμμόρφωση. Εξήγησε με σαφήνεια ότι είναι ένα επιλήψιμο ζήτημα που σχετίζεται με την εκπαίδευση, δημιουργώντας μια κατάσταση επίλυσης προβλημάτων. Δείξε στο άτομο ότι είσαι διαθέσιμος και εκεί για να βοηθήσεις.

Λήψη επικοινωνιακής ανατροφοδότησης

Πολλές φορές, μπορεί να αντιδράσεις με άμυνα, θυμό ή ακόμα και να επιτεθείς στο άτομο που δίνει την επικοινωνιακή ανατροφοδότηση. Πρέπει να αναγνωρίσεις την αξία της επικοινωνιακής κριτικής. Βοηθά στη διατήρηση υγιών σχέσεων και βελτιώνει τα πράγματα που κάνουμε ή λέμε.

1. Σταμάτα την πρώτη σου αντίδραση

Πριν κάνετε οτιδήποτε, σταμάτα και προσπάθησε να μην αντιδράσεις καθόλου! Αφιέρωσε τουλάχιστον ένα δευτερόλεπτο για να σταματήσεις την αντίδρασή σου. Ένα δευτερόλεπτο είναι αρκετός χρόνος για τον εγκέφαλό σου να επεξεργαστεί μια κατάσταση. Εκείνη τη στιγμή, μπορείς να αποφύγεις μια απορριπτική έκφραση προσώπου, μια θυμωμένη απάντηση και μπορείς να παραμείνεις ήρεμος.

2. Θυμήσου τα οφέλη του να λαμβάνεις ανατροφοδότηση.

Τα οφέλη της λήψης επικοινωνιακής ανατροφοδότησης είναι να βελτιώσεις τις δεξιότητές, το προϊόν εργασίας και τις σχέσεις σου. Κανείς δεν είναι τέλειος, ούτε καν. Ως άνθρωποι είμαστε όλοι επιρρεπείς σε λάθη και αδυναμίες. Το να το θυμάσαι αυτό θα σε βοηθήσει να καλωσορίσεις την επικοινωνιακή ανατροφοδότηση, η οποία μπορεί να σε βοηθήσει να μάθεις και να αναπτύξεις νέες δεξιότητες. Η επικοινωνιακή ανατροφοδότηση παίζει σημαντικό ρόλο στη διαδικασία ανάπτυξης γενικότερα.

3. Άκου για να καταλάβεις πώς μπορείς να βελτιωθείς.

Άκου προσεκτικά τα σχόλια που δίνονται. Επίτρεψε στο άτομο να μοιραστεί τις πλήρεις σκέψεις του, χωρίς διακοπή. Όταν τελειώσει, επανέλαβε αυτά που άκουσες. Για παράδειγμα, «Σας ακούω να λέτε ότι θέλετε να είμαι πιο προσεκτικός στις ομαδικές συζητήσεις επειδή διακόπτω συχνά τους άλλους, έτσι είναι;» Σε αυτό το σημείο, απέφυγε να αναλύσεις ή να αμφισβητήσεις την αξιολόγηση του ατόμου. Αντιθέτως, απλά επικεντρώσου στην κατανόηση των σχολίων και της προοπτικής.

4. Κάνε ερωτήσεις για να αποδομήσεις την ανατροφοδότηση. Άφησε χρόνο για την επεξεργασία των σχολίων. Ίσως χρειαστείς διευκρινίσεις και ίσως θέλεις να μοιραστείς την άποψή σου. Απέφυγε να εμπλακείς σε διαφωνία. Αντίθετα, κάνε ερωτήσεις για να μάθεις τη ρίζα των πραγματικών ζητημάτων που εγείρονται και τις πιθανές λύσεις για την αντιμετώπισή τους. Για παράδειγμα, ορισμένες ερωτήσεις για την αποδόμηση της ανατροφοδότησης θα μπορούσαν να είναι:

- Αναζήτησε συγκεκριμένα παραδείγματα για σε βοηθήσουν να κατανοήσεις το ζήτημα: «Ξέρω ότι είμαι αρκετά ομιλητικός, αλλά μπορείτε να πείτε πότε ακριβώς στην τελευταία ομαδική συνάντηση εγώ διέκοψα κάποιον;»
- Αναγνώρισε την ανατροφοδότηση που δεν αμφισβητείται: «Έχετε δίκιο ότι τον διέκοψα ενώ μιλούσε και αργότερα ζήτησα συγγνώμη για αυτό».
- Προσπάθησε να καταλάβεις εάν αυτό είναι ένα μεμονωμένο ζήτημα (π.χ. ένα λάθος που έκανες μια φορά): «Έχετε προσέξει αν διακόπτω άλλους ανθρώπους;»
- Αναζήτησε συγκεκριμένες λύσεις για την αντιμετώπιση της ανατροφοδότησης: «Θα ήθελα πολύ να ακούσω τις ιδέες σας για το πώς θα μπορούσα να το χειριστώ διαφορετικά στο μέλλον».

5. Ανάπτυξε μια στρατηγική και ανάλαβε δράση.

Αυτό σημαίνει εξέταση των δεδομένων που παρουσιάστηκαν, του προβλήματος που εκφράστηκε και προγραμματισμός ενός τρόπου βελτίωσης της κατάστασης. Πριν ενεργήσεις σύμφωνα με το σχέδιό σου, μοιράσου το με το άτομο που σου έδωσε την ανατροφοδότηση για να δεις εάν θα μπορούσε να βελτιωθεί.

Δραστηριότητα 4.4.8 Δίνοντας & Λαμβάνοντας επικοινωνιακή ανατροφοδότηση

Μαθησιακοί Στόχοι

- Εξάσκηση στην παροχή επικοινωνιακής ανατροφοδότησης.
- Εξάσκηση στην αποδόμηση της ανατροφοδότησης.

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 15 λεπτά

Υλικά: Φυλλάδιο για την παροχή και τη λήψη επικοινωνιακής ανατροφοδότησης, προτάσεις κομμένες σε λωρίδες

Οργάνωση της αίθουσας: οι συμμετέχοντες κάθονται σε ζευγάρια για το παιχνίδι ρόλων

Πορεία της δραστηριότητας

Εκτύπωσε τις ακόλουθες προτάσεις και κόψε την κάθε μία ξεχωριστά:

1. Θέλεις να πεις στον εκπαιδευόμενο σου ότι έχει έρθει αργά 3 μέρες στη σειρά.
2. Θέλεις να πεις στον ομότιμο/συνάδελφό σου ότι θύμωσαν αρκετά στη συνάντηση χθες και αυτό αναστάτωσε τους πάντες.
3. Θέλεις να πεις στον εκπαιδευόμενο σου ότι ο χώρος εργασίας του είναι πάντα ακατάστατος και πρέπει να τον καθαρίζει κάθε μέρα.
4. Θέλεις να πεις στον ομότιμο/συνάδελφό σου ότι κάνει το ίδιο λάθος στο σύστημα αρχειοθέτησης τις τελευταίες ημέρες και εσύ διόρθωνες τη δουλειά του.
5. Έχεις ακούσει μια φήμη για εσένα και ξέρεις ότι αυτό το άτομο ήταν εκείνο που την ξεκίνησε.
6. Θέλεις να πεις στον εκπαιδευόμενο σου ότι οι πλάγιες συζητήσεις που κάνει ενώ εσύ παρουσιάζεις σε ενοχλούν πολύ και οι υπόλοιποι δεν μπορούν να συγκεντρωθούν.
7. Θέλεις να πεις στον συνάδελφό σου ότι πίνει από τον δικό σου χυμό που είναι στο κοινό ψυγείο.

Χώρισε την ομάδα σε ζευγάρια και δώσε σε έναν από τους δύο μια πρόταση.

Το άτομο που δίνει την επικοινωνιακή ανατροφοδότηση θα πρέπει να χρησιμοποιήσει τα 4 βήματα.

Το άτομο που λαμβάνει την ανατροφοδότηση θα πρέπει να την αναλύσει (αποδόμηση).

Άφησε 5 λεπτά για το παιχνίδι ρόλων.

Ξαναμοίρασε τις προτάσεις ώστε οι συμμετέχοντες να κάνουν δεύτερο παιχνίδι ρόλων, αλλά βεβαιώσου ότι αλλάζουν τους ρόλους τους ως πομπός και δέκτης.

Εάν οι συμμετέχοντες είναι πρόθυμοι, μπορούν να παρουσιάσουν τον διάλογό τους στην ολομέλεια.

Κατευθυντήριες ερωτήσεις:

- Ήταν εύκολο να δώσεις την ανατροφοδότηση με επικοινωνιακό τρόπο; Γιατί ή γιατί όχι?
- Πώς ένιωσες που έλαβες ανατροφοδότηση για την απόδοσή σου με αυτόν τον τρόπο; Θα ήταν διαφορετική η αντίδρασή σου αν σου ασκούσαν κριτική;
- Βρήκες λύση ή σχέδιο δράσης;

4.4 Επίσημη και Ανεπίσημη Επικοινωνία

Όταν εκφραζόμαστε χρησιμοποιούμε διαφορετικά επίπεδα τυπικότητας ή επισιμότητας ανάλογα με την περίσταση και τα άτομα που επικοινωνούν.

Ανεπίσημος Λόγος: είναι ο καθημερινός, χαλαρός λόγος που χρησιμοποιείται για τη γενική επικοινωνία μεταξύ οικείων ανθρώπων. Είναι χωρίς υποχρεώσεις, χωρίς περιορισμούς και βασίζεται στις προσωπικές σχέσεις. Σε ένα εργασιακό περιβάλλον, η ανεπίσημη επικοινωνία χρησιμοποιείται στις συνομιλίες με συναδέλφους με τους οποίους υπάρχει άνετη σχέση και με όλους τους συναδέλφους εκτός εργασιακού χώρου. Χρησιμοποιούνται συντομεύσεις λέξεων, καθώς και αργκό.

Επίσημος Λόγος: χρησιμοποιείται στην επικοινωνία για σοβαρές πληροφορίες. Σε ένα εργασιακό περιβάλλον, η επίσημη επικοινωνία δείχνει ένα επίπεδο σεβασμού και ευγένειας. Οι λέξεις προφέρονται σωστά και δεν χρησιμοποιείται αργκό. Είναι απαραίτητο όταν μιλάς με ανωτέρους/διευθυντές/αρχές, όταν παρουσιάζεις εργασία σε συναδέλφους, όταν δίνεις οδηγίες σε συναδέλφους, όταν μιλάς με πελάτες, όταν μιλάς στο τηλέφωνο για εργασία και στην γραπτή και ηλεκτρονική επικοινωνία.

Στα περισσότερα εργασιακά περιβάλλοντα, χρησιμοποιείται ένας συνδυασμός επίσημης και ανεπίσημης γλώσσας κατά τη διάρκεια της ημέρας, ανάλογα με τη θέση του ατόμου με το οποίο επικοινωνείς και τη σχέση σου μαζί του. Είναι θέμα προσωπικής κρίσης να αποφασίσεις ποιο είδος επικοινωνίας θα χρησιμοποιείς και πότε. Όταν κάποιος χρησιμοποιεί λάθος επίπεδο επισιμότητας στην επικοινωνία στον χώρο εργασίας, μπορεί να προκαλέσει προβλήματα και προσβολή.

Κάποια παραδείγματα είναι (α) μπορεί να μιλάς επίσημα σε κάποιον σε μια συνάντηση μπροστά σε άλλους συναδέλφους/πελάτες και στη συνέχεια μετά τη συνάντηση να αλλάξεις σε χαλαρή συνομιλία και (β) μπορεί να έχεις μια άνετη, φιλική σχέση με τον προϊστάμενό σου με τον οποίο συνήθως χρησιμοποιείς ανεπίσημο λόγο, αλλά εάν βρίσκεσαι σε μια εργασιακή συνάντηση με αυτόν, αλλάζεις σε επίσημο λόγο από σεβασμό για την επίσημη κατάσταση.

Αυτό είναι κάτι που εξαρτάται από την κουλτούρα, αφού ορισμένοι πολιτισμοί δεν δίνουν έμφαση σε θέσεις ιεραρχίας. Σε όλες τις περιπτώσεις, πρέπει να εξοικειωθείς με τον χώρο εργασίας και τους συναδέλφους για να μάθεις πότε είναι κατάλληλος ο ανεπίσημος λόγος.

Δραστηριότητα 4.4.9 Επίσημη ή Ανεπίσημη Επικοινωνία;

Μαθησιακοί Στόχοι

- Διάκριση της επίσημης από την ανεπίσημη επικοινωνία
- Αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με την κατάλληλη επικοινωνία σε έναν χώρο εργασίας

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 10 λεπτά

Υλικά: τα παρακάτω παραδείγματα

Οργάνωση της αίθουσας: –

Πορεία της δραστηριότητας

Ο εκπαιδευτής διαβάζει τη λίστα ή την εκτυπώνει ως δραστηριότητα. Ίσως είναι χρήσιμο να παρουσιαστούν παραδείγματα με φανταστικούς διαλόγους για κάποια.

Οι συμμετέχοντες καλούνται να διακρίνουν εάν το κάθε παράδειγμα είναι επίσημη ή ανεπίσημη επικοινωνία (σημείωση: ορισμένα μπορεί να είναι και τα δύο, ανάλογα με τα άτομα/το πλαίσιο).

φήμη
κουτσομπολιό
συνομιλία για το σαββατοκύριακο
ένα ανέκδοτο με πολλές βρισιές
συνάντηση εργασίας
συνομιλία πρόσωπο με πρόσωπο
συμπλήρωση του εντύπου μιας αίτησης
γραπτή αναφορά
συνομιλία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
προφορική αναφορά
μία ανακοίνωση σε σημείωμα
τηλεφώνημα σε φίλο
τηλεφώνημα σε πελάτη
αίτηση για αναρρωτική άδεια

προφορικές οδηγίες σε μια ομάδα για την οποία είσαι υπεύθυνος
επιστολή με νέα διαδικασία του οργανισμού
γράμμα παραπόνων
email
ενημερωτικό φυλλάδιο
ανακοινώσεις στον πίνακα ανακοινώσεων
παρουσίαση σε συναδέλφους σε σεμινάριο εργασίας
παρουσίαση σε συνέδριο
συνομιλία στο διάλειμμα για καφέ σε ένα συνέδριο
συνέντευξη για εργασία
βιντεοκλήση με έναν ξάδερφο
βιντεοκλήση προσωπικού

Δραστηριότητα 4.4.10 Παιχνίδι Ρόλων: Επίπεδο Επισημότητας

Μαθησιακοί Στόχοι

- Επίγνωση του διαφορετικού επιπέδου επισημότητας που απαιτείται σε διάφορες καταστάσεις.
- Εξάσκηση στη χρήση επίσημου λόγου σε εργασιακές καταστάσεις μέσω παιχνίδι ρόλων

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 20 λεπτά

Υλικά: –

Οργάνωση της αίθουσας: Χώρος για να παρουσιάσουν τα ζευγάρια μπροστά από την ολομέλεια

Πορεία της δραστηριότητας

Ζήτα από τους συμμετέχοντες να εργαστούν σε ζευγάρια για να δημιουργήσουν διαλόγους για τα διαφορετικά σενάρια συνομιλίας που αναφέρονται παρακάτω.

Τα σενάρια είναι ένας συνδυασμός καταστάσεων που μπορεί να απαιτούν επίσημη ή ανεπίσημη γλώσσα.

Κάθε ζευγάρι παρουσιάζει τον διάλογο του και ζητά από τους άλλους συμμετέχοντες να δώσουν ανατροφοδότηση.

Οι άλλοι συμμετέχοντες αποφασίζουν εάν χρησιμοποιήθηκε το σωστό επίπεδο επισημότητας (φυσικά, θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν επικοινωνιακή ανατροφοδότηση!) Τι θα μπορούσε να βελτιωθεί ή να αλλάξει;

Σενάρια:

1. Ένας εργαζόμενος προσκαλεί έναν συνάδελφο σε μια κοινωνική εκδήλωση εκτός γραφείου.
2. Ένας προϊστάμενος ζητά από έναν εργαζόμενο να οργανώσει μια γρήγορη συνάντηση προσωπικού σε 10 λεπτά.
3. Λες στο άτομο που υποστηρίζεις ότι δεν είσαι ικανοποιημένος με τη δουλειά του και ότι έχει καθυστερήσει 3 συνεχόμενες ημέρες.
4. Μια συνομιλία με ένα άτομο που συνεκπαιδεύεις σχετικά με τη χαλασμένη καφετιέρα που δεν λειτουργεί εδώ και 2 εβδομάδες.
5. Ένα τηλεφώνημα στην εταιρεία της καφετιέρας ζητώντας τους να έρθουν να επισκευάσουν την καφετιέρα.
6. Ένας διευθυντής λέει στον εργαζόμενο ότι δεν ολοκλήρωσε ένα σημαντικό έργο/εργασία και τώρα πέρασε η προθεσμία.
7. Ένας εργαζόμενος προσκαλεί τον προϊστάμενο σε μια κοινωνική εκδήλωση εκτός γραφείου.
8. Ενημερώνεις το άτομο που υποστηρίζεις ότι πρόκειται να του προσφερθεί εργασία πλήρους απασχόλησης στην εταιρεία.
9. Τηλεφωνική συνομιλία με πελάτη για καθυστέρηση στην παράδοση του προϊόντος που αγόρασε.
10. Κάνεις υποστήριξη ομότιμων με έναν εκπαιδευόμενο για 6 μήνες. Ρωτάς τον προϊστάμενό σου εάν θα μπορούσες να δοκιμάσεις να κάνει συνεκπαίδευση μαζί σου.

5. Αποτελεσματική Διαπροσωπική Επικοινωνία

Στόχοι

- Εισαγωγή στη διαπροσωπική επικοινωνία.
- Βελτίωση των δεξιοτήτων συνομιλίας.
- Απόκτηση επίγνωσης για τους λόγους διακοπής της επικοινωνίας.
- Τροποποίηση ενός μηνύματος, όταν επικοινωνείς με διαφορετικούς τύπους ατόμων και στυλ επικοινωνίας.

Περιεχόμενο

- Βασικά στοιχεία συνομιλίας
- Διόρθωση της αποτυχημένης επικοινωνίας

Καθοδηγητικές ερωτήσεις

- Πώς θα επηρέαζαν οι δυσκολίες έναρξης, διατήρησης ή λήξης μιας συνομιλίας την ένταξη ενός εκπαιδευόμενου στον χώρο εργασίας;
- Πώς μπορούμε να διορθώσουμε την αποτυχημένη επικοινωνία;
- Πώς τροποποιούμε την επικοινωνία μας για άτομα που έχουν διάφορες ανάγκες επικοινωνίας;

Συνδεδεμένες δραστηριότητες

- Δραστηριότητα 4.5.1 Συνάντηση άλλων και συζήτηση
- Δραστηριότητα 4.5.2 Ισορροπημένη εναλλαγή σειράς
- Φυλλάδιο 4.5.3 Παράγοντες παραμόρφωσης που οδηγούν σε κακή επικοινωνία ή διακοπή της επικοινωνίας
- Δραστηριότητα 4.5.4 Τροποποίηση μηνύματος
- Δραστηριότητα 4.5.5 Παιχνίδι ρόλων «Διαφωνία στο χώρο εργασίας» & Σημειώσεις εκπαιδευτή

Πηγές

- MTD Training (2010). Effective Communication Skills. MTD Training and Ventus Publishing ApS ISBN 978-87-7681-598-1
- Wertheim, EG Ph.D. The Importance of Effective Communication, Northeastern University, College of Business Administration. Λήψη στις 12/12/21 από <https://ysrinfo.files.wordpress.com/2012/06/effectivecommunication5.pdf>

Διάρκεια

Τουλάχιστον 1 ώρα ανάλογα με τις επιλεγμένες δραστηριότητες

Δραστηριότητα 4.5.1 Γνωριμία με άλλους και συνομιλίες

Μαθησιακοί Στόχοι

Ανάπτυξη και εξάσκηση στις βασικές δεξιότητες συνομιλίας:

- Παρουσίαση εαυτού
- Έναρξη συνομιλίας
- Συμμετοχή σε συνομιλία που ξεκίνησαν άλλοι
- Διατήρηση της συνομιλίας
- Ισορροπημένη εναλλαγή σειράς
- Παραμονή στο θέμα και αλλαγή θέματος
- Τερματισμός συνομιλίας

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: εξαρτάται από το πόσες δεξιότητες χρειάζονται ανάπτυξη ή βελτίωση

Υλικά: Πίνακες με τα βήματα κάθε δεξιότητας

Οργάνωση της αίθουσας: –

Πορεία της δραστηριότητας

Η διαδικασία είναι ίδια για όλες τις δεξιότητες:

1. Ανάρτησε τα βήματα στους πίνακες.
2. Περιέγραψε και συζήτησε το κάθε βήμα.
3. Κάνε επίδειξη των βημάτων με τη σειρά, χρησιμοποιώντας τους συμμετέχοντες ως άλλους παίκτες στο παιχνίδι ρόλων. Σκέψου δυνατά για να δείξεις πως σε ενθαρρύνουν οι θετικές σκέψεις π.χ. «Αυτή η συνάδελφος φαίνεται ευχάριστη και φιλική. Θα ήθελα να τη γνωρίσω, θα συστηθώ». Ζήτησε τους συμμετέχοντες να σχολιάσουν και συζητήστε.
4. Οι συμμετέχοντες προσφέρονται εθελοντικά παίξουν τους ρόλους στα σενάρια. Μετά από κάθε παιχνίδι ρόλων, να δώσουν ανατροφοδότηση όλοι.

Όταν παίζετε τους ρόλους, για καθεμία από τις δεξιότητες, να σκεφτείτε κάθε στυλ επικοινωνίας και να συζητήσετε πώς θα διευκολύνετε, θα προσαρμοστείτε και θα θέσετε όρια όταν μιλάτε σε ένα άτομο με κάθε ένα από τα διαφορετικά στυλ επικοινωνίας.

Δεξιότητα 1 – Παρουσίαση του εαυτού

ΒΗΜΑΤΑ	ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ
1. Αποφάσισε αν θέλεις να γνωρίσεις το άτομο.	Συζητήστε γιατί μπορεί να θέλουν να συναντήσουν ένα άτομο.
2. Αποφάσισε αν είναι καλή στιγμή.	Συζητήστε την καταλληλότητα της κατάστασης. Συζητήστε τις λεκτικές και μη λεκτικές ενδείξεις που πρέπει να αναζητήσουν. Πότε είναι η κατάλληλη στιγμή και το κατάλληλο μέρος για να συστηθείς; Π.χ. όταν το άτομο δεν είναι απασχολημένο με κάτι ή κάποιον άλλο.
3. Περπάτησε μέχρι το άτομο.	Κρατάς την κατάλληλη απόσταση
4. Συστήσου.	Καταιγισμός ιδεών για τρόπους που μπορείς να συστήσεις τον εαυτό σου. «Γεια, με λένε...», «Γεια, είσαι νέος εδώ. Είμαι.....”
5. Περίμενε να σου πει το άτομο το όνομά του. Αν δεν σου το πει, ρώτα.	Συζητήστε τους κατάλληλους τρόπους να ρωτήσεις το όνομα του ατόμου

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΣΕΝΑΡΙΑ:

Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα: Υπάρχει ένα νέο άτομο στην ομάδα σου

Διάλειμμα στη δουλειά: Μπαίνεις στην κουζίνα και βρίσκεις μια άγνωστη γυναίκα να κάθεται στο τραπέζι και να πίνει καφέ.

Δουλειά: Ένας νέος συνάδελφος ξεκινά στο τμήμα δίπλα στο δικό σου.

Δεξιότητα 2 - Έναρξη συνομιλίας	
ΒΗΜΑΤΑ	ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ
1. Χαιρέτα τον άλλον.	Καταιγισμός ιδεών για τρόπους να πεις «γεια». Συζητήστε για την καταλληλότητα του μη λεκτικού χαιρετισμού, π.χ. χειραψία, φιλή, αγκαλιά, κόλλα 5 κ.λπ. Συζητήστε την καταλληλότητα της κατάστασης. Πότε είναι η κατάλληλη στιγμή και το κατάλληλο μέρος για να ξεκινήσεις μια συνομιλία;
2. Πιάσε κουβέντα.	Καταιγισμός ιδεών για θέματα φιλοκουβέντας (π.χ. ο καιρός, η κίνηση, αθλήματα, ειδήσεις)
3. Αποφάσισε αν το άτομο ακούει και προσέχει.	Συζητήστε τις λεκτικές και μη λεκτικές ενδείξεις που μπορούν να αναζητήσουν π.χ. επιστροφή χαιρετισμού, έκφραση ενδιαφέροντος.
4. Ανάφερε ένα κύριο θέμα.	Συζητήστε μερικά καλά θέματα που μπορούν να ξεκινήσουν για να «σπάσει ο πάγος». Μπορεί να είναι χρήσιμο για ορισμένους εκπαιδευόμενους να σημειώσουν πιθανά θέματα συνομιλίας.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΣΕΝΑΡΙΑ:

Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα: Βλέπεις έναν άτομο που έχεις καιρό να δεις.

Διάλειμμα στη δουλειά: Βλέπεις τον νέο συνάδελφο να τρώει μεσημεριανό μόνος του.

Δουλειά: Το άτομο στο γραφείο δίπλα στο δικό σου σταματά να δουλεύει και τεντώνεται. Πηγαίνεις στη δουλειά και βλέπεις έναν από τους συναδέλφους σου στο τρένο.

Δεξιότητα 3 – Συμμετοχή σε μια συνομιλία που ξεκίνησαν άλλοι

ΒΗΜΑΤΑ	ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ
1. Αποφάσισε εάν θέλεις να συμμετάσχεις.	Πρέπει να αποφασίσουν εάν πραγματικά θέλουν να συμμετέχουν.
2. Αποφάσισε τι θα πεις.	Πρότεινε πιθανά πράγματα να πεις: «Μπορεί ένα ακόμη άτομο να συμμετάσχει στη συζήτηση;» «Θα ήταν εντάξει με μιλήσω και εγώ μαζί σας;» «Γεια, με λένε... Μπορώ να συμμετάσχω;»
3. Επίλεξε μια καλή στιγμή.	Συζητήστε πώς να επιλέξεις μια καλή στιγμή: κατά τη διάρκεια μιας παύσης στη συνομιλία ή τη δραστηριότητα.
4. Πες το φιλικά, με διεκδικητικό τρόπο	

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΣΕΝΑΡΙΑ:

Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα: Ζήτησε να συμμετάσχεις σε ένα παιχνίδι με κάρτες στο μεσημεριανό διάλειμμα.

Διάλειμμα στη δουλειά: Μπες στη συζήτηση μιας ομάδας ατόμων που μιλάνε για το τι έκαναν το σαββατοκύριακο.

Δουλειά: Μπες στη συζήτηση μιας ομάδας ατόμων που συζητά για ένα εργασιακό ζήτημα.

Δεξιότητα 4 - Διατήρηση συνομιλίας

ΒΗΜΑΤΑ	ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ
1. Πες αυτό που θέλεις να πεις.	Κάντε καταγισμό ιδεών για τρόπους εισαγωγής ενός θέματος, π.χ. πείτε για κάτι που είδατε ή κάνατε, κάπου που πήγατε, κάτι που συνέβη. Συζητήστε την καταλληλότητα της κατάστασης. Είναι η κατάλληλη στιγμή και μέρος για να ξεκινήσει αυτό το θέμα; Είναι το σωστό άτομο;
2. Ρώτα το άλλο άτομο τι πιστεύει.	Σκεφτείτε τρόπους να κάνετε ερωτήσεις, τρόπους να ενθαρρύνετε το άλλο άτομο να εκφράσει τη γνώμη του.
3. Άκου τι λέει ο άλλος.	Συζητήστε τις λεκτικές και μη λεκτικές ενδείξεις που μπορείς να αναζητήσεις π.χ. εκφράσεις προσώπου, στάση σώματος, συγκεκριμένες λέξεις. Χρησιμοποιήστε δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης.
4. Πες αυτό που σκέφτεσαι εσύ.	Ανταποκριθείτε στο άλλο άτομο: προσθέτοντας νέες πληροφορίες, κάνοντας ερωτήσεις, δίνοντας ένα σχετικό παράδειγμα από την εμπειρία ή τις γνώσεις σου, συμφωνώντας ή διαφωνώντας.

Δεξιότητα 5 - Ισορροπημένη εναλλαγή σειράς

ΒΗΜΑΤΑ	ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ
1. Ο χρόνος μεταξύ των συνομιλητών πρέπει να μοιράζεται με ίσο και ισορροπημένο τρόπο.	Τι θα συμβεί αν δεν είναι ίσος; Μην προσπαθείτε να πείτε πάρα πολλά. Όσο λιγότερα λέτε, τόσο περισσότερα θα θυμούνται. Ψάξε για ενδείξεις ότι ακούνε πραγματικά.
2. Τα θέματα πρέπει να μοιράζονται με ίσο και ισορροπημένο τρόπο.	Τι θα συμβεί αν δεν είναι μοιρασμένα; Πες την άποψή σου στη σειρά σου. Η κάθε σειρά που έχεις, να αφορά ένα μόνο θέμα.
3. Διεκδίκησε το δικαίωμά σου να πάρεις τη σειρά σου για να μιλήσεις.	Όταν νιώσεις ότι έχεις αρκετές πληροφορίες και θέλεις να απαντήσεις, ψάξε τη κατάλληλη στιγμή για να πάρεις τον λόγο. Κάνε γνωστή την επιθυμία σου να μιλήσεις με ένδειξη, για παράδειγμα σκύβοντας μπροστά ή σφίγγοντας τα χείλη σαν να πρόκειται να μιλήσεις. Το ανασήκωμα των φρυδιών βοηθά επίσης, όπως και το να κουνήσεις τα χέρια σου σαν να πρόκειται να τα χρησιμοποιήσεις για να υποστηρίξεις την ομιλία.
4. Σεβάσου το δικαίωμα του άλλου να μιλήσει και να ακουστεί.	Μην μονοπωλείτε τη συνομιλία. Μιλήστε συνοπτικά, πείτε την άποψή σας και μετά δώσε τη σειρά στον άλλο. Άκου το πραγματικό νόημα. Δείξε ενδιαφέρον κάνοντας ερωτήσεις.
5. Ενθάρρυνε την ισότιμη συμμετοχή.	Κάντε παύση για να δείτε αν έχουν καταλάβει και άφησε χρόνο να απαντήσουν. Εάν δεν το κάνουν, δοκίμασε να τους ρωτήσεις τι πιστεύουν ή άλλη σχετική ερώτηση.

Δείτε τη Δραστηριότητα 4.5.2 παρακάτω για εξάσκηση με στην ισορροπημένη εναλλαγή σειράς

Δεξιότητα 6 - Παραμονή στο θέμα και αλλαγή του θέματος

ΒΗΜΑΤΑ	ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ
1. Μείνε στο θέμα	Χρησιμοποιήστε ενεργή ακρόαση για να βεβαιωθείτε ότι οι απαντήσεις και οι ερωτήσεις σας σχετίζονται με το θέμα. Κάντε νοητικές ερωτήσεις (π.χ. ποιο είναι το βασικό τους σημείο; γιατί μου το λένε αυτό;)
2. Ανταποκρίσου στο θέμα τους	Αφού έχουν πει κάτι, μην παρασυρθείτε από αυτό που θέλετε να πείτε εσείς, απαντήστε σε αυτό που είπαν, υποστηρίζοντάς το ή αμφισβητώντας το όπως αρμόζει. Μερικές φορές μπορεί να μην έχετε τον χρόνο να ακούσετε ή απλώς να μην σας ενδιαφέρει ένα θέμα. Ακούστε για να καταλάβετε, κάντε τον άλλον να νιώσει ότι τον ακούνε και τον εκτιμούν.
3. Άλλαξε το θέμα κατάλληλα	Αναγνωρίστε τι έχει ειπωθεί πριν προχωρήσετε σε κάτι νέο. Βεβαιωθείτε ότι το άλλο άτομο έχει ολοκληρώσει τις σκέψεις του. Μην ξεκινάτε το νέο σου θέμα όταν το άλλο άτομο βρίσκεται στη μέση ενός άλλου θέματος που είναι σημαντικό για εκείνον. Βρείτε προσεκτικά τη σύνδεση με αυτά που λέγονται για να μεταβείτε ομαλά στο νέο θέμα. Ή κλείστε την τρέχουσα συνομιλία πριν ξεκινήσετε νέο θέμα.
4. Εάν η στιγμή για ένα συγκεκριμένο θέμα συζήτησης δεν είναι κατάλληλη	Είναι χρήσιμο να βάζετε όρια εκφράζοντας το ενδιαφέρον για το θέμα και αναβάλλοντας τη συνομιλία για άλλη στιγμή.
5. Εάν ένας συμμετέχων έχει την τάση να φεύγει εκτός θέματος, για παράδειγμα να ξεκινάει ένα άσχετο θέμα ή να μιλάει για ένα θέμα που ενδιαφέρει μόνο αυτόν.	Βάλτε όρια και επαναφέρετε τη συνομιλία στο θέμα (για παράδειγμα: «Μιλάμε για αυτό τώρα. Ίσως θα μπορούσαμε να συζητήσουμε το πρόβλημά σου στο διάλειμμα»).

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΣΕΝΑΡΙΟ:

Στη δουλειά: μιλάς με έναν συνάδελφο για ένα θέμα που σχετίζεται με τη δουλειά, αλλά εκείνος αρχίζει να μιλάει για κάτι άλλο. Αλλάζεις το θέμα και επιστρέφεις στο θέμα της δουλειάς για το οποίο πρέπει να μιλήσεις, αλλά ο συνάδελφος συνεχίζει να είναι εκτός θέματος. Πώς διαχειρίζεσαι αυτή την κατάσταση;

Δεξιότητα 7 – Τερματισμός συνομιλίας

ΒΗΜΑΤΑ	ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ
1. Κάνε ένα τελικό σχόλιο.	Συνοψίστε τα κύρια σημεία της συνομιλίας για να δείξετε ότι κατανοήσατε τι ειπώθηκε ή τι πρέπει να γίνει. Τελειώστε με κάτι θετικό.
2. Πες αντίο / τα λέμε κ.λπ.	

Δραστηριότητα 4.5.2 Ισορροπημένη εναλλαγή σειράς

Μαθησιακοί Στόχοι

- Συνειδητοποίηση της επιρροής που έχει το στυλ επικοινωνίας των ανθρώπων στη δυναμική της ομάδας.

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 15 λεπτά

Υλικά: στυλό και χαρτί για τον εκπαιδευτή

Οργάνωση της αίθουσας: –

Πορεία της δραστηριότητας

Δραστηριότητα 1

Δημιούργησε ομάδες των 3 ατόμων. Δύο άτομα συνομιλούν για ένα θέμα της επιλογής τους για 3 λεπτά και το τρίτο άτομο είναι ο παρατηρητής. Ο παρατηρητής σημειώνει πόσες σειρές παίρνει ο κάθε συνομιλητικής και στο τέλος δίνει ανατροφοδότηση σε όλη την ομάδα για το πόσο ισορροπημένη ήταν η συνομιλία.

1. Ποιος πήρε περισσότερες σειρές (πιο κυρίαρχος);
2. Ποιος πήρε λιγότερες σειρές (λιγότερο κυρίαρχος);
3. Τι επίδραση είχε αυτό στη συνομιλία;

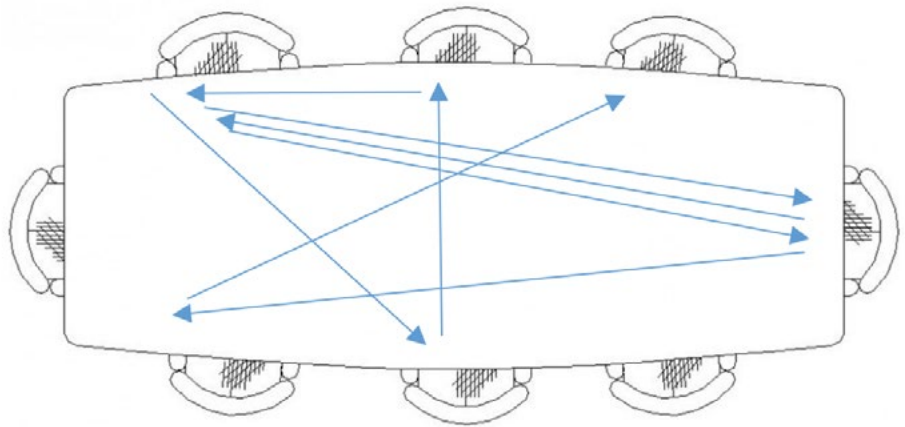
Δραστηριότητα 2

Όλη η ομάδα συζητά ένα θέμα για να βρεθεί λύση. Όλοι οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να μοιραστούν συναισθήματα, πεποιθήσεις και σκέψεις, και στη συνέχεια να καταλήξουν σε συμφωνία σχετικά με τον καλύτερο τρόπο αντιμετώπισης του θέματος. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν οι παρακάτω προτάσεις ή ένα άλλο θέμα.

4. Ο εθελοντισμός είναι ένας καλός τρόπος για να μάθεις την ευθύνη. Γιατί και γιατί όχι;
5. Το μόνο άτομο με το οποίο πρέπει πραγματικά να ανταγωνιστώ είναι ο εαυτός μου. Γιατί και γιατί όχι;
6. Αν είμαι μέλος μιας ομάδας, θα πρέπει να βάζω το καλό της ομάδας πάνω από τις δικές μου επιθυμίες. Γιατί και γιατί όχι;

Ο εκπαιδευτής σχεδιάζει τις καρτέκλες των συμμετεχόντων με τα ονόματά τους και παρακολουθεί τις σειρές που παίρνουν στη συζήτηση.

Συζητήστε το αποτέλεσμα και συνδέστε το με τα στυλ επικοινωνίας. Συζητήστε πώς να διευκολύνετε, να προσαρμοστείτε και να βάζετε όρια κ.λπ., όταν μιλάτε σε άτομα με κάθε ένα από τα διαφορετικά στυλ επικοινωνίας.



Φυλλαδιο 4.5.3

Παράγοντες παραμόρφωσης που οδηγούν σε κακή επικοινωνία ή διακοπή της επικοινωνίας

Πομπός



Μήνυμα



Δέκτης

Παράγοντες Παραμόρφωσης για τον Πομπό

- Στάσεις, γνώσεις & πεποιθήσεις
- Κοινωνικό σύστημα και πολιτισμός
- Δεξιότητες επικοινωνίας
- Προσωπικά συναισθήματα προς τον δέκτη ή/και το μήνυμα
- Φυσική κατάσταση
- Φαρμακευτικές επιδράσεις
- Επιλογή περιβάλλοντος, ώρας της ημέρας
- Χρονικοί περιορισμοί

Παράγοντες παραμόρφωσης για το μήνυμα

- λάθος τύπο και/ή κανάλι επικοινωνίας
- λάθος γλώσσα
- λάθος επιλογή λέξεων
- υπερβολική χρήση τεχνικής ορολογίας
- άρθρωση και γλωσσική ικανότητα
- περιεχόμενο και δομή του μηνύματος
- αντικρουόμενα μη λεκτικά στοιχεία (π.χ. γλώσσα του σώματος, τόνος φωνής)
- φυσικός θόρυβος όπως περιβαλλοντικός θόρυβος, μονότονος θόρυβος

Παράγοντες Παραμόρφωσης για τον Δέκτη

- Επίπεδο ενδιαφέροντος
- Ερμηνεία
- Προσωπικά συναισθήματα προς τον πομπό ή/ και το μήνυμα
- Φυσική κατάσταση
- Δεξιότητες επικοινωνίας
- Απαιτήσεις χρόνου του δέκτη
- Στάσεις, γνώσεις & πεποιθήσεις
- Κοινωνικό σύστημα και πολιτισμός
- Φαρμακευτικές επιδράσεις

Διόρθωση της αποτυχημένης επικοινωνίας - Στρατηγικές για την αντιμετώπιση παραγόντων παραμόρφωσης

- Χρησιμοποίησε τεχνικές ανατροφοδότησης, όπως ανοιχτές ερωτήσεις για να διευκρινίσεις το νόημα.
- Χρησιμοποίησε πολλαπλά κανάλια για να επαληθεύσεις το μήνυμα και το νόημα.
- Χρησιμοποίησε επανάληψη, παράφραση.
- Προτίμησε την αλληλεπίδραση πρόσωπο με πρόσωπο.
- Απλοποίησε τη γλώσσα που χρησιμοποιείς.
- Να παρέχεις περιορισμένες πληροφορίες για να μειώσεις τη σύγχυση.

Δραστηριότητα 4.5.4 Τροποποίηση του μηνύματος

Μαθησιακοί Στόχοι

- Αύξηση της επίγνωσης των επικοινωνιακών αναγκών.
- Εξάσκηση στην αποκατάσταση της κακής επικοινωνίας τροποποιώντας ένα μήνυμα.

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 20 λεπτά

Υλικά: στυλό & χαρτί

Οργάνωση της αίθουσας: αρκετός χώρος για να χωριστούν σε 4 ομάδες

Πορεία της δραστηριότητας

Κάνε εισαγωγή στη δραστηριότητα με τις ακόλουθες βασικές πληροφορίες:
«Ένα νέο άτομο ήρθε στο πρόγραμμα ημέρας ή στην εργασίας σας. Είσαι υπεύθυνος/η να εξηγήσεις τον τρόπο λειτουργίας μιας συγκεκριμένης διαδικασίας*. Το εξηγείς στο άτομο, αλλά καταλαβαίνει από τη γλώσσα του σώματός του ότι δεν έχει καταλάβει».

**Η συγκεκριμένη διαδικασία θα πρέπει να είναι κάτι συγκεκριμένο και οικείο στους συμμετέχοντες. Ο εκπαιδευτής πρέπει να επιλέξει κάτι σχετικό για την ομάδα, για παράδειγμα, τον τρόπο λειτουργίας της καντίνας, το σύστημα αρχειοθέτησης, τη διαδικασία παραγγελίας εξοπλισμού γραφείου, τη διαδικασία αντιμετώπισης επιστροφών προϊόντων από πελάτες κ.λπ. Ο εκπαιδευτής παρέχει ένα παράδειγμα των οδηγιών που θα πρέπει να είναι μακροσκελές, με δύσκολες λέξεις και γλώσσα και πολλή ορολογία.*

«Τώρα πρέπει να τροποποιήσεις τις οδηγίες, έτσι ώστε το άτομο να καταλάβει. Θα χωριστείτε σε 4 ομάδες και θα έχετε 10 λεπτά για να προετοιμάσετε τις παρουσιάσεις σας. Δύο ομάδες εργάζονται χωριστά για να τροποποιήσουν το μήνυμα απλοποιώντας τις οδηγίες (χρησιμοποιήστε άλλες λέξεις, πιο απλή γλώσσα, πιο καθαρό περιεχόμενο).

Οι άλλες δύο ομάδες εργάζονται χωριστά για να τροποποιήσουν το μήνυμα και να το υποστηρίξουν με οπτικά βοηθήματα (εικόνες, φωτογραφίες, επίδειξη, νοήματα, σύμβολα κ.λπ.).

Αφού περάσουν τα 10 λεπτά, κάθε ομάδα θα παρουσιάσει σε όλους πώς έχουν τροποποιήσει τις οδηγίες».

Δραστηριότητα 4.5.5 Επίλυση μιας διαφωνίας στον χώρο εργασίας

Μαθησιακοί Στόχοι

- Εφαρμογή των γνώσεων και των δεξιοτήτων που αποκτήθηκαν σε αυτήν την ενότητα.
- Συνειδητοποίηση της δυναμικής του συνδυασμού διαφορετικών στυλ επικοινωνίας.

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 30 λεπτά

Υλικά: τυπωμένα σενάρια για πομπό και δέκτη, περιγραφές των στυλ επικοινωνίας

Οργάνωση της αίθουσας: άφθονος χώρος μεταξύ των ζευγαριών

Πορεία της δραστηριότητας

Εκτύπωσε αρκετά αντίγραφα των περιγραφών των στυλ επικοινωνίας και των δύο σεναρίων στις παρακάτω σελίδες.

Ζήτησε από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ζευγάρια και δώσε σε κάθε ζευγάρι τα σενάρια για τον πομπό και τον δέκτη. Μοίρασε τα 2 στυλ επικοινωνίας σε κάθε ζευγάρι, φροντίζοντας να υπάρχουν δύο διαφορετικά στυλ ανά ζευγάρι. Δώσε τις οδηγίες: «Το κάθε ζευγάρι αποφασίζει ποιος θα παίξει ποιο στυλ, επιλέγοντας ένα στυλ με βάση το τι θα νιώσετε άνετα να παίξει ο καθένας.

Αποφασίστε ποιος θα είναι ο πομπός και ποιος ο δέκτης στον πρώτο γύρο (θα ανταλλάξετε ρόλους στον δεύτερο γύρο). Διαβάστε το σενάριο για τον πομπό ή τον δέκτη.

Αφιερώστε λίγο χρόνο, ο καθένας μόνος του, για να διαβάσετε την περιγραφή του στυλ επικοινωνίας και να προετοιμάσετε το ρόλο σας. (5 λεπτά)

Παιχνίδι ρόλων με το σενάριο (5 λεπτά)

Απολογισμός (2 λεπτά)

Ανταλλάξτε ρόλους (όχι στυλ επικοινωνίας) και επαναλάβετε το σενάριο. (5 λεπτά)

Απολογισμός (2 λεπτά)

Επιστροφή στη μεγάλη ομάδα! Ανατροφοδότηση και συζήτηση. (10 λεπτά)

Κατευθυντήριες ερωτήσεις:

- Πώς σου φάνηκε που έπαιξες τον ρόλο με το στυλ επικοινωνίας που είχες;
- Μπορούσες να κάνεις ενεργητική ακρόαση;
- Χρησιμοποίησες ανοιχτές ερωτήσεις για να διευκολύνεις τον προβληματισμό;
- Επιλύσατε το θέμα;
- Τι πρέπει να έχεις υπόψη σου όταν επικοινωνείς με κάθε ένα από τα στυλ;
- Τι πρέπει να έχεις κατά νου για το στυλ σου;

Χρήσιμη Συμβουλή

Τα σενάρια για τον πομπό και τον δέκτη αναφέρονται σε άτομα που εργάζονται σε μια υπηρεσία αναπηρίας. Άλλαξε το σενάριο σύμφωνα με την εμπειρία των εκπαιδευόμενων. Για παράδειγμα, η διαφωνία θα μπορούσε να αφορά ποιοι μαθητές/εκπαιδευόμενοι συμμετέχουν στο πρόγραμμα «Επισκέψεις σε χώρους εργασίας». Ξανάγραψε τα σενάρια ανάλογα.

ΣΕΝΑΡΙΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΟΜΠΟ

Εργάζεσαι σε εκπαιδευτικό κέντρο για άτομα με αναπηρία. Ανήκεις σε μια 4μελή ομάδα που είναι υπεύθυνη για την ανάπτυξη των πρακτικών και προσωπικών δεξιοτήτων των εκπαιδευόμενων που σχετίζονται με την εργασία με στόχο οι εκπαιδευόμενοι να εισέλθουν στην υπηρεσία υποστηριζόμενης εργασίας. Μια δραστηριότητα του εβδομαδιαίου προγράμματος είναι μια επίσκεψη σε χώρο εργασίας με μια μικρή ομάδα εκπαιδευόμενων. Συναντώνται με διευθυντές και υπαλλήλους, μαθαίνουν για την εταιρεία/την επιχείρηση και γίνονται 'σκιά' ενός εργαζομένου για μερικές ώρες. Και τα 4 μέλη της ομάδας είναι ειδικευμένοι σύμβουλοι εργασίας και έχουν τις ικανότητες να οργανώσουν και να πραγματοποιήσουν αυτές τις επισκέψεις στους χώρους εργασίας. Άλλες εβδομαδιαίες εργασίες συνήθως μοιράζονται δίκαια μεταξύ της ομάδας σύμφωνα με την τεχνογνωσία, αλλά για κάποιο λόγο η δραστηριότητα «Επισκέψεις σε Χώρους Εργασίας» πραγματοποιείται από το ίδιο άτομο τα τελευταία 2 χρόνια. Εσύ και οι άλλοι συνάδελφοι αρχίζετε να εκνευρίζεστε με αυτό και όλοι πιστεύετε ότι πρέπει να σας δοθεί και εσάς η ευκαιρία. Πλησιάζει μια συνάντηση προσωπικού και θέλετε να προτείνετε αυτήν την αλλαγή. Δεν θέλετε ο συνάδελφος που συνήθως κάνει τις επισκέψεις να προσβληθεί ή να νιώσει ότι τον ξεχωρίζουν. Προετοίμασε τον συνάδελφό σου (τον δέκτη) για την επερχόμενη πρότασή σου, δώσε κάποια επικοινωνιακή ανατροφοδότηση και χρησιμοποίησε θετική επικοινωνία για να βεβαιωθείς ότι κατανοεί πόσο σημαντικό είναι αυτή η δραστηριότητα να γίνεται από όλους.

ΣΕΝΑΡΙΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΔΕΚΤΗ

Είσαι Σύμβουλος Εργασίας που εργάζεσαι σε εκπαιδευτικό κέντρο για άτομα με αναπηρία. Ανήκεις σε μια 4μελή ομάδα που είναι υπεύθυνη για την ανάπτυξη των πρακτικών και προσωπικών δεξιοτήτων των εκπαιδευόμενων που σχετίζονται με την εργασία με στόχο οι εκπαιδευόμενοι να εισέλθουν στην υπηρεσία υποστηριζόμενης εργασίας. Πριν από μερικά χρόνια, είχες την ιδέα να οργανώνετε εβδομαδιαίες επισκέψεις σε χώρους εργασίας με μικρές ομάδες εκπαιδευόμενων. Οι εκπαιδευόμενοι συναντώνται με διευθυντές και υπαλλήλους, μαθαίνουν για την εταιρεία/επιχείρηση και γίνονται 'σκιά' ενός εργαζομένου για μερικές ώρες. Το πρόγραμμα «Επισκέψεις σε Χώρους Εργασίας» λειτουργεί με επιτυχία εδώ και μερικά χρόνια και είσαι αποκλειστικά υπεύθυνος για τη διοργάνωση αυτών των εκδρομών και τη συνοδεία των εκπαιδευόμενων. Όταν ξεκίνησε το πρόγραμμα για πρώτη φορά, ένας συνάδελφος που δεν εργάζεται πλέον στην υπηρεσία σου, συμμετείχε επίσης σε αυτό το πρόγραμμα, αλλά ήταν πάντα αποδιοργανωμένος, δεν προετοίμαζε τους εκπαιδευόμενους αρκετά καλά και δεν κρατούσε επαφή με τους εργοδότες. Πιστεύεις ότι είσαι ο καλύτερος άνθρωπος για τη δουλειά. Εν τέλει, ήταν δική σου ιδέα!

Περιγραφές των Στυλ Επικοινωνίας για το παιχνίδι ρόλων

ΤΟ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΤΥΛ

Το Αναλυτικό στυλ είναι ευγενικό αλλά συγκρατημένο, λογικό, προσανατολισμένο στα γεγονότα και τις εργασίες. Εστιάζει στην ακρίβεια και την τελειότητα. Άλλα δυνατά σημεία είναι η επιμονή, η επιμέλεια, η προσοχή και η συστηματική προσέγγιση. Οι αδυναμίες περιλαμβάνουν ότι μπορεί να είναι κλειστός, ήσυχος, απομονωμένος, ακόμη και κακόκεφος μερικές φορές. Εάν φαίνεται αναποφάσιτος, αυτό οφείλεται στην ανάγκη αξιολόγησης όλων των δεδομένων. Η τελειομανία μπορεί να είναι ελάττωμα, αν ο Αναλυτικός το παρακάνει. Αυτό το άτομο σίγουρα δεν είναι ριψοκίνδυνο. Ο Αναλυτικός πρέπει να έχει δίκιο και δεν θα συζητήσει ανοιχτά ιδέες μέχρι να βεβαιωθεί για μια απόφαση. Τον πονάει να είναι λάθος και να κατακρίνεται.

- Θέλει να μάθει πώς λειτουργούν τα πράγματα.
- Θέλει να είναι ακριβής, και να έχει ακρίβεια με τους άλλους.
- Εκτιμά αριθμούς, στατιστικά, ιδέες.
- Λατρεύει τις λεπτομέρειες.
- Φοβάται να ντροπιαστεί ή να βρεθεί σε δύσκολη θέση.
- Συχνά είναι εσωστρεφής και κρύβει τα συναισθήματα.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΚΕΨΗ ΜΕΤΑ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ

- ◀ Εάν έχεις έναν εκπαιδευόμενο που έχει Αναλυτικό στυλ επικοινωνίας, τι πρέπει να τον βοηθήσεις να έχει κατά νου;
- ◀ Όταν επικοινωνείς με έναν που έχει Αναλυτικό στυλ επικοινωνίας, τι πρέπει να έχεις υπόψη σου;

ΤΟ ΠΡΟΣΙΤΟ ΣΤΥΛ

Αφοσιωμένος, συνεπής, αξιόπιστος και πιστός, το Προσιτό στυλ δουλεύει σκληρά και θα επιμείνει σε κάτι ενώ οι άλλοι παραιτούνται. Είναι ομαδικός παίκτης, συνεργάσιμος και συνεννοείται εύκολα, είναι έμπιστος, ευαίσθητος και καλός ακροατής. Προσπαθεί να αποφύγει την αντιπαράθεση. Αποδίδει καλύτερα σε ένα σταθερό περιβάλλον και συχνά έχει ισορροπητική επίδραση στους άλλους. Οι αδυναμίες περιλαμβάνουν την αναποφασιστικότητα και την αποφυγή κινδύνων. Το Προσιτό στυλ είναι συχνά πολύ εστιασμένος στους άλλους, συμμορφώνεται στις ανάγκες των άλλων, είναι ήσυχος και παθητικός. Δεν υπερασπίζεται τον εαυτό του, συμφωνεί με τους άλλους. Μισεί τις αλλαγές και το χάος.

- Θέλει να μάθει «γιατί» το κάνω αυτό
- Θέλει να χτίσει σχέσεις
- Λατρεύει να παρέχει υποστήριξη στους άλλους
- Εκτιμά τις προτάσεις άλλων
- Φοβάται να χάσει την εμπιστοσύνη και να έχει διαφωνίες
- Τείνει να εκδηλώνει τα συναισθήματα

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΚΕΨΗ ΜΕΤΑ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ

- ◀ Εάν έχεις έναν εκπαιδευόμενο που έχει προσιτό στυλ επικοινωνίας, τι πρέπει να τον βοηθήσεις να έχει κατά νου;
- ◀ Όταν επικοινωνείς με έναν που έχει προσιτό στυλ επικοινωνίας, τι πρέπει να έχεις υπόψη σου;

ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΣΤΥΛ

Το Δυναμικό στυλ έχει υψηλές επιδόσεις και του αρέσει να παίρνει ρίσκα. Αυτό το άτομο είναι εξωστρεφές, με ισχυρή θέληση, άμεσο, πρακτικό, οργανωμένο, δραστήριο και αποφασιστικό. Λέει τα πράγματα με το όνομά τους και είναι πολύ πειστικό. Ένας Δυναμικός είναι προσανατολισμένος στο έργο παρά τις σχέσεις και θέλει άμεσα αποτελέσματα. Δεν τον απασχολεί πώς γίνεται κάτι, αλλά τι γίνεται και ποια τα αναμενόμενα αποτελέσματα. Θέλει να μάθει «Τι συμβαίνει; Τι γίνεται για αυτό; Αυτό που πρέπει να κάνετε είναι...!» Ο Δυναμικός μπορεί να είναι πεισματάρης, κυριαρχικός, ανυπόμονος, αναισθητος και ευέξαπτος, με λίγο χρόνο για τυπικότητες ή λεπτομέρειες. Μπορεί επίσης να είναι απαιτητικός, ισχυρογνώμον, ελεγκτικός και ασυμβίβαστος. Αγαπάει τη δύναμη, τον έλεγχο και τον σεβασμό. Μισεί την απώλεια σεβασμού, την έλλειψη αποτελεσμάτων και την αίσθηση ότι τον εκμεταλλεύονται.

- Θέλει να μάθει «τι» θα κάνει αυτό για μένα
- Θέλει να εξοικονομήσει χρόνο
- Εκτιμά τα αποτελέσματα
- Λατρεύει να έχει τον έλεγχο, την ευθύνη, να το κάνει με τον δικό του τρόπο
- Φοβάται να χάσει τον έλεγχο
- Συχνά εξωστρεφής αλλά δεν δείχνει συναισθήματα

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΚΕΨΗ ΜΕΤΑ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ

- ◀ Εάν έχεις έναν εκπαιδευόμενο που έχει Δυναμικό στυλ επικοινωνιακός, τι πρέπει να τον βοηθήσεις να έχει κατά νου;
- ◀ Όταν επικοινωνείς με έναν που έχει Δυναμικό στυλ επικοινωνίας, τι πρέπει να έχεις υπόψη;

ΤΟ ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΟ ΣΤΥΛ

Το Εκφραστικό στυλ είναι λεκτικά επιδέξιο, ελκυστικό, διαλλακτικός, υποστηρικτικός προς τους άλλους, πειστικός και κοινωνικός. Προσανατολίζεται στις σχέσεις και όχι τόσο στην εργασία. Του αρέσει να είναι μέσα στην παρέα και είναι πάντα έτοιμος για κάτι νέο και συναρπαστικό. Πρόσθετα δυνατά σημεία περιλαμβάνουν τον ενθουσιασμό, τις διπλωματικές δεξιότητες και την ικανότητα να εμπνεύσουν άλλους. Οι αδυναμίες περιλαμβάνουν ανυπομονησία, τάση γενίκευσης, λεκτικές επιθέσεις και μερικές φορές παράλογη συμπεριφορά. Ο Εκφραστικός μπορεί επίσης να είναι εγωιστικός, χειριστικός, απείθαρχος, αντιδραστικός, ανοργάνωτος και εριστικός. Ανταλλάσσει εύκολα πληροφορίες και εμπειρίες ζωής. Οι κύριες ανάγκες του είναι να τον εκτιμούν, να τον αποδέχονται και να τον αναγνωρίζουν. Μισεί την απομόνωση και την έλλειψη προσοχής.

- Θέλει να μάθει «ποιος» άλλος εμπλέκεται
- Εκτιμά την αναγνώριση, το χειροκρότημα, το χτύπημα στην πλάτη
- Λατρεύει τις κοινωνικές καταστάσεις και τα πάρτι
- Του αρέσει να εμπνέει άλλους
- Φοβάται την απόρριψη

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΚΕΨΗ ΜΕΤΑ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ

- ◀ Εάν έχεις έναν εκπαιδευόμενο που έχει εκφραστικό στυλ επικοινωνίας, τι πρέπει να τον βοηθήσεις να έχει κατά νου;
- ◀ Όταν επικοινωνείς με έναν που έχει εκφραστικό στυλ επικοινωνίας, τι πρέπει να έχεις υπόψη σου;

Σημειώσεις του εκπαιδευτή – Παιχνίδι ρόλων εργασιακής διαφωνίας

Να συζητηθούν με την ομάδα μετά το παιχνίδι ρόλων. Διατήρησε την εστίαση στον τρόπο επικοινωνίας με τους εκπαιδευόμενους (και όχι με συναδέλφους/φίλους)

Κατά την επικοινωνία με ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ στυλ:

- Να είσαι συστηματικός, εμπειριστατωμένος, σκόπιμος και ακριβής.
- Να είσαι οργανωμένος, στην ώρα σου και εντός θέματος.
- Να εστιάζεις στο έργο και τα δεδομένα, παρά στις απόψεις.
- Να είσαι έτοιμος να απαντήσεις σε πολλές ερωτήσεις με «πώς».
- Να αναλύεις και να δίνεις λογικές εξηγήσεις για τις ενέργειές σου ή για το τι ζητάς από αυτόν.
- Να μην μιλάς για προσωπικά θέματα.
- Να αναγνωρίζεις την ανάγκη να είσαι ακριβής και λογικός.
- Να αφήνεις χρόνο για έρευνα και ανάλυση πριν τη λήψη αποφάσεων.
- Να περιμένεις ότι θα επαναλαμβάνεσαι. Δώσε χρόνο για αξιολόγηση. Χρησιμοποίησε πολλά αποδεικτικά στοιχεία.
- Να δώσεις συγχαρητήρια για την ακρίβεια και την ορθότητα της ολοκληρωμένης εργασίας.

Εάν εσύ έχεις ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ στυλ ή θέλεις να βελτιώσεις τις δεξιότητες ενός εκπαιδευόμενου:

- Αναγνώρισε ότι δεν ακολουθούν όλοι γραμμικές διαδικασίες σκέψης και λήψης αποφάσεων.
- Για καλές εργασιακές σχέσεις, είναι σημαντικό να λαμβάνεις υπόψη τα συναισθήματα των άλλων.
- Μάθε να κάνεις ερωτήσεις που θα σε βοηθήσουν να λάβεις τις πληροφορίες που χρειάζεσαι.
- Εάν θέλεις να δημιουργήσεις καλές σχέσεις με τους άλλους, κάνε μερικές προσωπικές ερωτήσεις για να μάθεις για αυτούς.
- Βεβαιώσου ότι καταλαβαίνεις ακριβώς τι είναι μια εργασία/δουλειά, ώστε να μην χάσεις χρόνο συλλέγοντας άχρηστες πληροφορίες.
- Εάν χρειάζεται να ζητήσεις περισσότερες λεπτομέρειες, φρόντισε να εξηγήσεις πώς θα σε βοηθήσουν αυτές οι επιπλέον πληροφορίες.

Κατά την επικοινωνία με ένα ΠΡΟΣΙΤΟ στυλ:

- Να είσαι χαλαρός και ευγενικός.
- Να διατηρείς την υφιστάμενη κατάσταση.
- Να είσαι λογικός και συστηματικός.
- Να δημιουργήσεις ένα σχέδιο με γραπτές οδηγίες.
- Να είσαι έτοιμος να απαντήσεις σε ερωτήσεις με «γιατί».
- Να είσαι προβλέψιμος.
- Να συμφωνείς με ξεκάθαρο τρόπο και συχνά.
- Να χρησιμοποιείς τη λέξη «εμείς».
- Να μην πιέζεις. Να μην βιάζεσαι.
- Να δώσεις συγχαρητήρια που είναι ομαδικός παίκτης και να γνωρίζει ότι εκτιμάς τη συμβολή του.
- Να είσαι καλός ακροατής.
- Να εκφράζεις ειλικρινές ενδιαφέρον για τα συναισθήματα, τις σκέψεις και την προσωπική του ζωή.
- Να ενθαρρύνεις τις ερωτήσεις και το μοίρασμα απόψεων.
- Να επιλύεις τις συγκρούσεις γρήγορα.

Εάν εσύ έχεις ένα ΠΡΟΣΙΤΟ στυλ ή θέλεις να βελτιώσεις τις δεξιότητες ενός εκπαιδευόμενου:

- Αναγνώρισε ότι οι απόψεις των άλλων για ένα θέμα είναι ξεχωριστές από τις απόψεις τους για εσένα.
- Συνειδητοποίησε ότι δεν αισθάνονται όλοι άνετα να συζητούν προσωπικά θέματα, άφησε χρόνο στους άλλους να ανοίξουν προσωπικά θέματα πριν κάνεις ερωτήσεις.
- Σεβάσου τη δική σου γνώμη όπως σέβασαι τις απόψεις των άλλων.
- Αναγνώρισε ότι δεν χρειάζεται να είσαι φίλος με όλους, μπορείς να διατηρείς μια επαγγελματική σχέση με κάποιους ανθρώπους.

Κατά την επικοινωνία με ένα ΔΥΝΑΜΙΚΟ στυλ:

- Να εστιάζεις στην εργασία. Να μιλάς για τα αναμενόμενα αποτελέσματα.
- Να είσαι επαγγελματίας και αντικειμενικός.
- Να παρέχεις συνοπτικές, ακριβείς και οργανωμένες πληροφορίες.
- Να χρησιμοποιείς σύντομες, ευθείες προτάσεις.
- Να συζητάς και να απαντάς σε «τι» ερωτήσεις.
- Να επιχειρηματολογείς με δεδομένα, όχι συναισθήματα.
- Να μην χάνεις χρόνο.
- Να μην διαφωνείς για λεπτομέρειες και να μην παρέχεις πολλές προκαταρκτικές πληροφορίες.
- Να δίνεις επιλογές ή να ζήτησε ένα συγκεκριμένο αίτημα ή μια ενέργεια.
- Να περιορίσεις την φιλή κουβέντα και τις εκτός θέματος συνομιλίες.
- Να αποφεύγεις να συζητάς τα δικά σου ή τα δικά του προσωπικά θέματα.

Εάν εσύ έχεις ΔΥΝΑΜΙΚΟ στυλ ή θέλεις να βελτιώσεις τις δεξιότητες ενός εκπαιδευόμενου:

- Κάνε προσπάθεια για ενεργητική ακρόαση. Άκουσε τις ιδέες και τις σκέψεις των άλλων.
- Απέφυγε να διακόπτεις.
- Δώσε χρόνο για χαλαρή κουβέντα πριν αρχίσει η δουλειά ή πριν μια συνάντηση.
- Αναγνώρισε ότι οι άλλοι μπορεί να χρειαστούν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους για διάφορα ζητήματα.
- Κοινοποίησε τις προσδοκίες σου στους άλλους (πόσο χρόνο έχεις, τι θέλεις να συζητήσεις, τα αποτελέσματα).
- Κάνε μια προσπάθεια να δείξεις την εκτίμησή σου για τη δουλειά και τη συμβολή των άλλων.
- Δώσε χρόνο για ερωτήσεις και σχόλια.

Κατά την επικοινωνία με ένα ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΟ στυλ:

- Να εστιάζεις στην ανάπτυξη της σχέσης.
- Να προσπαθείς να δείξεις πώς οι ιδέες σου θα βελτιώσουν την εικόνα/το έργο τους.
- Να είσαι ενθουσιώδης, ανοιχτός και να ανταποκρίνεσαι.
- Να κατανοήσεις την ανάγκη να μοιραστεί πληροφορίες, ιστορίες και εμπειρίες.
- Να είσαι ανοιχτός και πρόθυμος να μιλήσεις.
- Να ρωτάς και να απαντάς ερωτήσεις με «ποιος».
- Να θυμάσαι να είσαι ζεστός και προσιτός ανά πάσα στιγμή.
- Να προσπαθείς να ελαχιστοποιήσεις την άμεση εμπλοκή τους με λεπτομέρειες ή προσωπικές συγκρούσεις.
- Να χρησιμοποιείς ατζέντα με χρονοδιαγράμματα για κάθε θέμα/εργασία.
- Να χρησιμοποιείς λίστες ελέγχου για να επικοινωνήσεις τις εργασίες που πρέπει να γίνουν.
- Να τους επαινείς μπροστά σε άλλους.
- Να κατευθύνεις τη συνομιλία πίσω στο θέμα με απαλό τρόπο.
- Να γνωρίζεις ότι μπορεί να υπερβάλλουν.
- Να τους ενθαρρύνεις να αναλύσουν τις ιδέες τους σε συγκεκριμένα βήματα και αποτελέσματα.
- Να ελέγξεις ότι είναι εντάξει με αυτό που έχουν συμφωνήσει να κάνουν.

Εάν εσύ έχεις ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΟ στυλ ή θέλεις να βελτιώσεις τις δεξιότητες ενός εκπαιδευόμενου:

- Όταν θέλεις να μοιραστείς μια νέα ιδέα, φρόντισε να έχεις προτάσεις για το πώς να κάνεις τις ιδέες σου πράξη.
- Σεβάσου τα χρονοδιαγράμματα, τις προθεσμίες και τις ατζέντες που έχεις συμφωνήσει.
- Προσπάθησε να περιορίσεις τις συζητήσεις για προσωπικά θέματα, να αστείευεσαι ή να βγαίνεις εκτός θέματος.
- Προσπάθησε να ακούς και να επιτρέψεις σε άλλους να συνεισφέρουν με τις ιδέες και τα σχόλιά τους.
- Βεβαιώσου ότι τα αιτήματά σου είναι ξεκάθαρα με σαφή αιτία.
- Κάνε προσπάθεια να δείξεις την εκτίμησή σου για τη δουλειά και τη συμβολή των άλλων.

6. Αποτελεσματική επικοινωνία με τη χρήση τεχνολογίας

Στόχοι

- Απόκτηση επίγνωσης για τη χρήση διαδικτυακής γραπτής επικοινωνίας
- Απόκτηση επίγνωσης για τη χρήση του τηλεφώνου για επικοινωνία
- Εκμάθηση των βημάτων για να κάνουν ένα τηλεφώνημα και εξάσκηση της δεξιότητας
- Απόκτηση επίγνωσης για τη χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας για την επικοινωνία
- Εκμάθηση των βημάτων για την πραγματοποίηση μιας διαδικτυακής βιντεοκλήσης και εξάσκηση σε αυτήν τη δεξιότητα.

Περιεχόμενο

- Διαδικτυακή γραπτή επικοινωνία
- Τηλεφωνική Επικοινωνία
- Διαδικτυακή επικοινωνία με βίντεο

Καθοδηγητικές ερωτήσεις

- Τι πρέπει να προσέχεις όταν επικοινωνείς στο διαδίκτυο χρησιμοποιώντας κείμενο;
- Τι είναι σημαντικό να θυμάσαι όταν πραγματοποιείς και λαμβάνεις τηλεφωνικές κλήσεις;
- Τι πρέπει να προσέχεις πριν ξεκινήσεις μια βιντεοκλήση;
- Τι πρέπει να προσέχεις κατά τη διάρκεια μιας βιντεοκλήσης;

Συνδεδεμένες δραστηριότητες

- Δραστηριότητα 4.6.1 Διαδικτυακή γραπτή επικοινωνία
- Δραστηριότητα 4.6.2 Παιχνίδι ρόλων και κατάλογος πρακτικών δεξιοτήτων για τηλεφωνήματα
- Δραστηριότητα 4.6.3 Παιχνίδι ρόλων και κατάλογος πρακτικών δεξιοτήτων για βίντεο κλήσεις

Πηγές

- –

Διάρκεια

Τουλάχιστον 1 ώρα

Δραστηριότητα 4.6.1 Διαδικτυακή Γραπτή Επικοινωνία

Μαθησιακοί Στόχοι

- Απόκτηση επίγνωσης για τις χρήσεις της ηλεκτρονικής γραπτής επικοινωνίας.
- Εξάσκηση στη σύνταξη email, SMS, συνομιλίας μέσω κοινωνικών δικτύων.

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 20 λεπτά

Υλικά: Υπολογιστές, φορητοί υπολογιστές ή κινητά τηλέφωνα

Οργάνωση της αίθουσας: –

Πορεία της δραστηριότητας

Για να πάρεις μια ιδέα για το πόσο καλά χρησιμοποιούν οι συμμετέχοντες τη γραπτή επικοινωνία, ρώτησε εάν τη χρησιμοποιούν, τότε, πού και με ποιον.

(να συμπεριλάβεις όλα τα πιθανά κανάλια π.χ. email, SMS, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, διαδικτυακά φόρουμ, συνομιλίες)

Κάντε καταγισμό ιδεών σχετικά με το πώς θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν τη γραπτή επικοινωνία κατά τη συνεκπαίδευση ή την υποστήριξη ομότιμων.

Μερικές πιθανές εφαρμογές είναι:

- οδηγίες για το πώς να γίνει μια εργασία
- χρονοδιαγράμματα και προγράμματα, ημερήσιο πλάνο
- οδηγίες βήμα προς βήμα
- διαφάνειες παρουσίασης
- φυλλάδια με πληροφορίες για ένα θέμα
- επικοινωνία στα κοινωνικά δίκτυα με συναδέλφους

Τα πλεονεκτήματα της γραπτής επικοινωνίας είναι η ακρίβεια, η τεκμηρίωση και ότι υπάρχει χρόνος την απάντηση. Τα μειονεκτήματα είναι ότι είναι χρονοβόρα, χωρίς άμεση αλληλεπίδραση ή ανατροφοδότηση.

Παρουσίασε τις πληροφορίες σχετικά με τους κανόνες διαδικτυακής επικοινωνίας:

Ένα καλό email έχει

1. το θέμα (αυτό πρέπει να τραβήξει την προσοχή σε τι ακριβώς αφορά το email, όπως ένας τίτλος εφημερίδας)
2. το κύριο σημείο και βασικές πληροφορίες στην αρχή
3. γλώσσα που ταιριάζει στον αναγνώστη (προσοχή στους τεχνικούς όρους, τα ακρωνύμια, και αν δεν είσαι σίγουρος, να συμπεριλάβεις μια εξήγηση)
4. πληροφορίες οργανωμένες με λογικό τρόπο (εάν υπάρχουν θέματα ή ζητήματα που δεν συνδέονται μεταξύ τους, καλύτερα να γράψεις ξεχωριστά email)
5. να τελειώσεις με ένα ευγενικό σχόλιο ή χαιρετισμό και το όνομά σου

Να παρέχεις την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να εξασκηθούν στη σύνταξη email, εάν έχετε πρόσβαση σε υπολογιστές ή μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα έξυπνα κινητά τους. Εάν η σύνταξη ενός email δεν είναι δεξιότητα που έχουν ή χρειάζονται για τη δουλειά, να εξασκηθούν στη σύνταξη ενός SMS ή μιας συνομιλίας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (στη δεύτερη περίπτωση, φρόντισε να καλύψεις τη χρήση ακρωνύμιων όπως LOL, OMG, BTW κ.λπ.). Κάλυψε τις ακόλουθες δεξιότητες:

- σύνταξη email/μήνυμα σε ένα άτομο
- σύνταξη email/μήνυμα σε μια ομάδα ατόμων
- απάντηση σε email/μήνυμα
- προώθηση email/μήνυμα
- προσθήκη συνημμένου σε email/μήνυμα

4.6.2 Δραστηριότητα παιχνιδιού ρόλων και λίστα ελέγχου

Δημιούργησε ευκαιρίες για παιχνίδι ρόλων σε διάφορα περιβάλλοντα και με διαφορετικό περιεχόμενο (π.χ. χαλαρές συνομιλίες, επίσημες συνομιλίες, συναλλαγές με πελάτες).

Κατάλογος πρακτικών δεξιοτήτων για τηλεφωνήματα

Πριν την κλήση

- Βεβαιώσου ότι βρίσκεσαι σε έναν ήσυχο χώρο, χωρίς περισπασμούς και σε μια άνετη θέση.
- Βεβαιώσου ότι το τηλέφωνό σου είναι φορτισμένο και έχει καλό σήμα.

Κατά τη διάρκεια της κλήσης

- Ξεκίνησε κάθε κλήση με το «Γεια, είμαι... (όνομα) από... (όνομα οργανισμού). Βεβαιώσου ότι ο δέκτης έχει καταλάβει.
- Μίλησε καθαρά και με άνετο ρυθμό, αναφέροντας τον λόγο που καλείς.
- Δώσε στο άτομο την ευκαιρία να απαντήσει.
- Άκουσε προσεκτικά τι λένε.
- Μην διακόπτεις, αλλά κάνε ενθαρρυντικούς ήχους για να δείξεις ότι εξακολουθείς να ακούς (π.χ. «ναι», «χμμ χμμ», «κατάλαβα»).

Τερματισμός κλήσης

- Να είσαι ξεκάθαρος για το τι πρέπει να γίνει, τι θα συμβεί στη συνέχεια.
- Έλεγξε ότι το άτομο έχει καταλάβει.
- Πες αντίο.

4.6.3 Δραστηριότητα παιχνίδι ρόλων και λίστα ελέγχου

Δημιούργησε ευκαιρίες για εξάσκηση στη χρήση διαδικτυακών βιντεοκλήσεων με παιχνίδι ρόλων με συνομιλίες ένας προς έναν, ομαδικές συναντήσεις και επίσημες συνομιλίες.

Κατάλογος πρακτικών δεξιοτήτων για βιντεοκλήσεις

Πριν από τη βιντεοκλήση

- Βεβαιώσου ότι βρίσκεσαι σε έναν ήσυχο, ιδιωτικό χώρο και σε μια άνετη θέση.
- Βεβαιώσου ότι δεν θα υπάρχουν περισπασμοί (κλείσε τη τηλεόραση/ραδιόφωνο, βάλε το τηλέφωνό σου στο αθόρυβο).
- Βεβαιώσου ότι η σύνδεσή σου στο διαδίκτυο είναι σταθερή.
- Βεβαιώσου ότι η κάμερα, το μικρόφωνο και τα ηχεία λειτουργούν σωστά.
- Έλεγξε την εμφάνισή σου (μαλλιά, πρόσωπο, ρούχα).
- Προετοίμασε ό,τι χρειάζεσαι κατά τη διάρκεια της κλήσης (αρχεία, χαρτί, στυλό).
- Βεβαιώσου ότι έχεις έναν τρόπο να επικοινωνήσεις με τα άτομα στην κλήση σε περίπτωση που κάτι πάει στραβά (π.χ. δεν μπορείς να παρευρεθείς, δεν θα παρευρεθούν οι άλλοι, ή αν γίνει διακοπή ρεύματος κ.λπ.). Να έχεις γραμμένα τα email ή/και τους αριθμούς τηλεφώνου των συμμετεχόντων σε χαρτί.

Κατά τη διάρκεια της βιντεοκλήσης

- Συνδέσου τη συμφωνημένη ώρα.
- Έλεγξε ότι μπορείς εμφανίζεσαι στην οθόνη του βίντεο σωστά (από τους ώμους περίπου και πάνω).
- Κλείσε το μικρόφωνό σου, εάν δεν μιλάς.
- Σήκωσε το χέρι σου, αν θέλεις να μιλήσεις (χρησιμοποίησε το εικονίδιο ή κάνε το με χειρονομία).
- Αν κάτι σε διακόψει στον χώρο σου, ζήτησε συγγνώμη, κλείσε την κάμερα και το μικρόφωνό σου. Όταν θα έχεις αντιμετωπίσει τη διακοπή, επίστρεψε και ενεργοποίησε την κάμερά σου. Ρώτησε, αν έχασες κάτι σημαντικό.
- Χρησιμοποίησε τις δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης που έχεις μάθει.
- Όταν μιλάς, δώσε προσοχή στην έκφραση του προσώπου των συνομιλητών.
- Σεβάσου τους βασικούς κανόνες της συνομιλίας (εναλλαγή σειράς, παραμονή στο θέμα).
- Μην τρως κατά τη διάρκεια της κλήσης.
- Μην τραβάς φωτογραφίες και μην καταγράφεις την κλήση (τήρησε τους Γενικούς Κανονισμούς Προστασίας Δεδομένων). Εάν κάποιος άλλος σε κλήση δεν σέβεται αυτούς τους κανονισμούς ή δεν σε σέβεται, τότε τερματίζεις την κλήση.

Τερματισμός της βιντεοκλήσης

- Βεβαιώσου ότι έχεις καταλάβει τι ειπώθηκε και αν χρειάζεται να γίνει κάτι. Έλεγξε ότι το έχεις σημειώσει αυτό που ειπώθηκε, συμπεριλαμβανομένων των ημερομηνιών/ωρών.
- Πες αντίο.
- Βγες από τη συνάντηση. Βεβαιώσου ότι έχεις πατήσει το εικονίδιο «Αποχώρηση από τη σύσκεψη» ή «Τερματισμός σύσκεψης».
- Κλείσε το παράθυρο της διαδικτυακής πλατφόρμας συσκέψεων.

Ενότητα 5

Αυτοδιαχείριση

Πλαίσιο

Η εύρεση και η διατήρηση μια θέσης εργασίας ή μιας εθελοντικής θέσης συνεπάγεται την απόκτηση κάποιων δεξιοτήτων αυτοδιαχείρισης που σχετίζονται με τις κοινωνικές προσδοκίες και τη νομοθεσία στους χώρους εργασίας. Είναι σημαντικό να σκεφτείτε τη διαφορά μεταξύ αυτονομίας και ανεξαρτησίας. Η αυτοδιαχείριση δεν αναφέρεται μόνο σε πρακτικούς τομείς αλλά και στους κοινωνικούς ρόλους που επιδιώκει κάποιος.

«Μερικές φορές η εστίαση στις αναπηρίες των ανθρώπων υποβαθμίζει την συνειδητοποίηση ότι οι άνθρωποι υποτιμώνται από την κοινωνία και της κοινότητα τους. Αυτή η υποτίμηση έχει κοινωνικές επιπτώσεις και διάχυτες επιδράσεις σε σύγκριση με τις εγγενείς αναπηρίες που εστιάζουμε περισσότερο την προσοχή μας»¹

Δομή

Η ενότητα αυτή στοχεύει να σε προτρέψει να σκεφτείς συγκεκριμένους τρόπους ενίσχυσης της αυτονομίας και της ανεξαρτησίας μαθαίνοντας πρακτικές δεξιότητες που θα σε βοηθήσουν να βελτιώσεις την κατανόησή σου για το τι αναμένεται από εσένα σε ένα εργασιακό περιβάλλον. Μαθαίνοντας για την αυτοδιαχείριση, θα κάνεις καλύτερες επιλογές για τον εαυτό σου, χωρίς απαραίτητα να ακολουθείς τα βήματα των άλλων, επειδή θα κατανοείς τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των αποφάσεών σου. Η ολοκλήρωση αυτής της ενότητας θα σε βοηθήσει να προσδιορίσεις τις ανάγκες σου για να βελτιώσεις τις πιθανότητες να βρεις τη δουλειά που θέλεις.

Αυτή η ενότητα προσφέρει πρακτική εκπαίδευση σε κοινωνικές, προσωπικές και εργασιακές δεξιότητες και συμπεριφορές που θα χρειαστείς για να προσαρμοστείς στο εργασιακό περιβάλλον και να εξελιχθείς στην επαγγελματική σου πορεία. Θα μάθεις πώς να διαχειρίζεσαι την εμφάνισή σου, τον χρόνο σου και ποια είναι η βασική νομοθεσία στο χώρο εργασίας σου.

Στόχοι

Η δομή που ακολουθεί παρουσιάζει τους στόχους και τα περιεχόμενα που περιλαμβάνονται σε κάθε εργαστήριο, χρησιμοποιώντας καθοδηγητικές ερωτήσεις για να εξασφαλιστεί η δημιουργία αλλαγής.

¹John Armstrong (2006). The Application of Social Role Valorization in Supporting People with an Intellectual Disability – An Overview URL : <https://socialrolevalorization.com/wp-content/uploads/2019/04/Armstrong2006-SRVandIntellectualDisability.pdf>

Αυτοδιαχείριση

Στόχοι

- Κατανόηση του τι είναι οι δεξιότητες αυτοδιαχείρισης
- Προσδιορισμός των αναγκών σου σχετικά με τις δεξιότητες και τις ικανότητες αυτοδιαχείρισης
- Επιλογές για την οργάνωση της κατάρτισης με τους εκπαιδευτές (κατανοώντας τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της παράλειψης ορισμένων τμημάτων)
- Ανάπτυξη συγκεκριμένων δεξιοτήτων και ικανοτήτων που θα σε βοηθήσουν στο εργασιακό σου περιβάλλον

Περιεχόμενο

1. Η διαφορά μεταξύ αυτονομίας και ανεξαρτησίας
2. Προσδιορισμός των αναγκών και ενίσχυση των ικανοτήτων να κάνεις επιλογές
3. Ανάπτυξη των δεξιοτήτων και των γνώσεων σχετικά με την αυτοδιαχείριση με μια εξατομικευμένη εκπαιδευτική συνεδρία:
 - Διατήρηση της σωματικής και ψυχικής υγείας
 - Μετακινήσεις προς την εργασία
 - Δεξιότητες οργάνωσης
 - Διαχείριση χρημάτων
 - Διαδικασία πρόσληψης
 - Βασική νομοθεσία του χώρου εργασίας

Καθοδηγητικές Ερωτήσεις

- Ποια είναι η κύρια διαφορά μεταξύ ανεξαρτησίας και αυτονομίας;
- Μπορείς να ζήσεις μια ανεξάρτητη ζωή ή να είσαι αυτόνομος αν έχεις αναπηρία ή μακροχρόνια κατάσταση υγείας;
- Όταν παίρνεις μια απόφαση, μπορείς να προσδιορίσεις τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της επιλογής σου;
- Γνωρίζεις τις διαφορετικές προσδοκίες και τους κοινωνικούς κώδικες στο χώρο εργασίας;

Συνδεδεμένες Δραστηριότητες

- Δραστηριότητα 5.1.1 Η επιλογή του Τσάρλι
- Φύλλο Εργασίας 5.1.1 Η επιλογή του Τσάρλι
- Φυλλαδιο 5.1.1 Η επιλογή του Τσάρλι
- Δραστηριότητα 5.3.1 Η δουλειά που ονειρεύομαι
- Φύλλο Εργασίας n°1 – 5.3.1 Η δουλειά που ονειρεύομαι
- Φύλλο Εργασίας n°2 – 5.3.1 Η δουλειά που ονειρεύομαι
- Δραστηριότητα 5.3.2 Τα 5 γιατί
- Δραστηριότητα 5.4.1 Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης της Αυτονομίας
- Δραστηριότητα 5.4.2 Η καλή υγεία
- Φυλλαδιο 5.4.2 Η καλή υγεία
- Δραστηριότητα 5.4.3 Η σπουδαιότητα της εμφάνισης
- Φυλλαδιο 5.4.3 Η σπουδαιότητα της εμφάνισης
- Φύλλο Εργασίας 5.4.3 Η σπουδαιότητα της εμφάνισης
- Δραστηριότητα 5.4.4 Πηγαίνοντας στη δουλειά
- Φύλλο Εργασίας 5.4.4 Πηγαίνοντας στη δουλειά
- Δραστηριότητα 5.4.5 Πως να αποφασίσεις
- Φύλλο Εργασίας 5.4.5 Eisenhower Matrix
- Φυλλαδιο 5.4.5 Έξυπνοι Στόχοι (SMART)
- Φυλλαδιο 5.4.5 Ιεράρχηση εργασιών
- Φυλλαδιο 5.4.5 Eisenhower Matrix
- Δραστηριότητα 5.4.6 Δημιουργία ενός οικονομικού προϋπολογισμού
- Φυλλαδιο 5.4.6 Δημιουργία ενός οικονομικού προϋπολογισμού
- Δραστηριότητα 5.4.7 Διαδικασία πρόσληψης
- Φύλλο εργασίας 5.4.7 Διαδικασία πρόσληψης
- Φυλλαδιο 5.4.7 Διαδικασία πρόσληψης
- Φυλλαδιο 5.4.8 Εσωτερικός κανονισμός της εταιρείας

Διάρκεια

- Τουλάχιστον 4 ώρες για την αξιολόγηση της αυτονομίας
- Η διάρκεια της εκπαίδευσης θα εξαρτηθεί από τις δραστηριότητες που θα επιλεγούν.

1. Η διαφορά μεταξύ αυτονομίας και ανεξαρτησίας

Το επίπεδο ανεξαρτησίας συχνά μεταβάλλεται κατά τη διάρκεια της ζωής. Η πιο συνηθισμένη μεταβολή είναι όταν γινόμαστε πιο εξαρτημένοι καθώς μεγαλώνουμε, καθώς ο εγκέφαλος, το νευρικό σύστημα και οι λειτουργίες του σώματός σας μειώνονται σταδιακά.

Αυτό μπορεί να μας οδηγήσει, κάποια στιγμή, στο να χρειαζόμαστε σωματική βοήθεια από κάποιο τεχνικό εξοπλισμό ή από άλλους ανθρώπους.

Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου το επίπεδο αυτονομίας μας συχνά παραμένει το ίδιο, η λήψη αποφάσεων δεν επηρεάζεται εξίσου από τη σωματική σας έκπτωση. Διατηρούμε την ικανότητα να κάνουμε επιλογές.

Η αυτονομία σου μπορεί να αφαιρεθεί μόνο με τον νόμο, αν κάποια στιγμή μπορεί γίνεις επικίνδυνος για τον εαυτό σου ή για τους άλλους.

Ως μελλοντικός συν-εκπαιδευτής ή υποστηρικτής ομότιμων, θα πρέπει να λάβεις υπόψη σου το γεγονός ότι ο καθένας μπορεί να είναι αυτόνομος στις επιλογές του και ότι στο ρόλο σου αναμένεται να δίνεις συμβουλές και να μεταδίδεις πληροφορίες.

Ωστόσο, θα πρέπει να αποδεχτείς ότι το άτομο που λαμβάνει τις συμβουλές ή τις πληροφορίες από εσένα, έχει το δικαίωμα να επιλέξει αν θα τις ακολουθήσει ή όχι. Η δική σου ευθύνη είναι μόνο να μεταδώσεις τις πληροφορίες ή τις συμβουλές και είναι ευθύνη του παραλήπτη να αποφασίσει τι θα τις κάνει.

Αυτό σημαίνει ότι για να αυξήσεις την πιθανότητα το άτομο να ακολουθήσει την καθοδήγησή σου, πρέπει να εξασκήσεις τις δεξιότητές σου στη μετάδοση.

Και αυτό ακριβώς κάνεις με την παρακολούθηση αυτής της ενότητας.

Δραστηριότητα 5.1.1 Η επιλογή του Τσάρλι για να σκεφτείς τις έννοιες της αυτονομίας και της ανεξαρτησίας και να τις εξασκήσεις σε μια πραγματική κατάσταση.

2. Προσδιορισμός των αναγκών και ενίσχυση των ικανοτήτων να κάνεις επιλογές

Οι 10 διαστάσεις της αυτοδιαχείρισης

Η αυτοδιαχείριση είναι η ικανότητα να κατανοείς και να ελέγχεις όλα όσα συμβαίνουν στο μυαλό και το σώμα σου. Βοηθά στην εκπαίδευση, την εργασία και τη ζωή. Μπορεί να χωριστεί σε 10 κατηγορίες:

<p>Αυτογνωσία</p> <p>Να γνωρίζεις τον εαυτό σου ως άτομο - τις αξίες, τις προτιμήσεις, τις αντιπάθειες, τα δυνατά και αδύνατα σημεία σου.</p>	<p>Αυτοέλεγχος</p> <p>Ικανότητα να ελέγχεις τη συμπεριφορά σου, η πειθαρχία κ.λπ.</p>
<p>Αυτοπεποίθηση</p> <p>Να πιστεύεις στον εαυτό σου, ότι μπορείς να κάνεις οποιαδήποτε εργασία σου ανατεθεί και ότι δεν φοβάσαι να πάρεις υπολογισμένα ρίσκα</p>	<p>Επίλυση προβλημάτων</p> <p>Κατανόηση ενός προβλήματος και εξεύρεση λύσης με τη χρήση μιας μεθόδου βήμα προς βήμα</p>
<p>Αυτοκινητοποίηση</p> <p>Να κάνεις εργασίες μόνος σου χωρίς κανένα εξωτερικό κίνητρο</p>	<p>Προσωπική υγιεινή και περιποίηση</p> <p>Να διατηρείς τον εαυτό σου καθαρό, υγιή και έξυπνο</p>
<p>Θετική σκέψη</p> <p>Έκφραση βεβαιότητας ή διαβεβαίωσης ακόμη και σε δύσκολες καταστάσεις</p>	<p>Ομαδική εργασία</p> <p>Συνεργασία με άλλους ανθρώπους για την επίτευξη κοινών στόχων</p>
<p>Διαχείριση χρόνου</p> <p>Επίτευξη των καθηκόντων εγκαίρως και σύμφωνα με το προγραμματισμό</p>	<p>Καθορισμός στόχων</p> <p>Σχεδιασμός συγκεκριμένων στόχων που πρέπει να επιτευχθούν εντός καθορισμένου χρονικού πλαισίου</p>

Η ανάγκη ανάπτυξης ενός οράματος

Ένα όραμα σου δίνει κατεύθυνση και έναν ευρύτερο σκοπό. Θα σου επιτρέψει να αξιολογήσεις τους άμεσους στόχους και τις προτεραιότητές σου, εκτιμώντας σε ποιο βαθμό συμβάλλουν στις μελλοντικές σου φιλοδοξίες.

Μερικές προτάσεις:

α) Θέτοντας στόχους για να προσδιορίσεις την πορεία σου

Θα βοηθήσει εσένα και το άτομο που υποστηρίζεις να δείτε την πορεία μπροστά σας και αργότερα να πάρετε μικρές και μεγάλες αποφάσεις.

β) Ένα όραμα για να ξεπεράσεις τα εμπόδια

Εάν δυσκολευτείς κάπου στην πορεία, θα είναι ευκολότερο να διατηρήσεις το κίνητρό σου και να συνεχίσεις τις προσπάθειές σου εάν έχεις ένα σαφές όραμα για τους στόχους σου. Θα σε βοηθήσει επίσης να προσδιορίσεις τι είναι προτεραιότητα, αναγκαιότητα ή/και επείγον.

Το να έχεις ένα όραμα, θα δημιουργεί ένα αίσθημα επιτυχίας κάθε φορά που θα πετυχαίνεις έναν στόχο που θα τροφοδοτεί το κίνητρό σου να συνεχίσεις να δουλεύεις προς αυτή την κατεύθυνση.

γ) Καθόρισε τις προσδοκίες σου

Τι σημαίνει επιτυχία; Πότε θα θεωρείς ότι οι προσπάθειές σου έχουν αποδώσει καρπούς; Η ύπαρξη ενός οράματος σε βοηθά να ορίσεις πώς θα μοιάζει η επιτυχία για σένα. Θα σε απαλλάξει από τις προσδοκίες των άλλων, ώστε να επικεντρωθείς σε αυτό που πραγματικά έχει σημασία για σένα. Θα σου επιτρέψει να είσαι πιο σίγουρος για τις αποφάσεις σου.

Δραστηριότητα 5.3.1 Η δουλειά που ονειρεύομαι για να εξερευνήσεις τα ενδιαφέροντα, τις αξίες και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς σου στην πορεία προς πιθανές επαγγελματικές διαδρομές.

Γιατί είναι η αλλαγή τόσο δύσκολη για τους περισσότερους ανθρώπους; Από νεαρή ηλικία ερχόμαστε σε επαφή με την αλλαγή, κάποιιο πιο συχνά από άλλους, και κάπου στην πορεία διαμορφώνουμε τις δικές μας αντιλήψεις για το θέμα. Η ιδέα της αλλαγής συνδέεται συχνά με την αντίληψη του κινδύνου ή του φόβου. Μιλάμε για «αντίσταση στην αλλαγή». Για να ξεπεράσεις αυτή την κατάσταση, θα πρέπει να βρεις το δικό σου κίνητρο.

Δραστηριότητα 5.3.2 Τα πέντε γιατί είναι μια τεχνική συνέντευξης που θα σε βοηθήσει να προβληματιστείς σχετικά με τις επιλογές σου και να εντοπίσεις τις πηγές των κινήτρων σου.

3. Ανάπτυξη των δεξιοτήτων και των γνώσεων σχετικά με την αυτοδιαχείριση με μια εξατομικευμένη εκπαιδευτική συνεδρία:

Δραστηριότητα 5.4.1 Το Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης της Αυτονομίας απαριθμεί τις δεξιότητες που θα αποδειχθούν χρήσιμες κατά την αναζήτηση εργασίας ή εθελοντικής δραστηριότητας. Θα σε βοηθήσει να εντοπίσεις εκείνες που μπορείς να αναπτύξεις. Μπορείς βέβαια να επιλέξεις να μην το κάνεις, αν καταλαβαίνεις τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των επιλογών σου.

Δραστηριότητα 5.4.2 Η καλή υγεία συνοδεύεται από ένα Φυλλαδιο που περιέχει τις βασικές πληροφορίες. Θα σε βοηθήσει να γνωρίζεις τη σημασία της καλής προσωπικής υγιεινής και της καλής εμφάνισης και να μάθεις στρατηγικές για τη διατήρησή τους.

Δραστηριότητα 5.4.3 Η σπουδαιότητα της εμφάνισης επικεντρώνεται περισσότερο στους ρητούς και άρρητους κανόνες ντυσίματος. Θα σε βοηθήσει να κατανοήσεις τη διαφορά μεταξύ επίσημων και ανεπίσημων κανόνων ένδυσης και πώς να ντύνεται για τον συγκεκριμένο χώρο εργασίας σου. Συνοδεύεται από ένα Φυλλαδιο που περιέχει τις βασικές πληροφορίες.

Η έλλειψη κινητικότητας ή η έλλειψη γνώσης των σημερινών δυνατοτήτων μεταφοράς αποτελεί σημαντικό εμπόδιο στην πρόσβαση στην απασχόληση. Αν τα αυτοκίνητα κατέχουν συνήθως κυρίαρχη θέση στις ευρωπαϊκές κοινωνίες μας, υπάρχουν και άλλες λύσεις.

Δραστηριότητα 5.4.4 Πηγαίνοντας στη δουλειά είναι η ευκαιρία να καταγράψεις τις δυνατότητες μετακίνησης που είναι διαθέσιμες στο περιβάλλον σου, να τις επιλέξεις ανάλογα με τις ανάγκες σου και να είσαι σε θέση να τις χρησιμοποιήσεις ανεξάρτητα και με ασφάλεια. Η δραστηριότητα αυτή μπορεί επίσης να αποτελέσει πρακτική άσκηση στην πραγματική ζωή για τη δοκιμή διαφόρων μέσων μεταφοράς.

Αν μάθεις να βάζεις προτεραιότητες, αυτό θα σε βοηθήσει να ανακουφιστείς από το άγχος και το στρες, καθώς και να βελτιώσεις την αποδοτικότητα και την παραγωγικότητά σου στη ζωή και στον εργασιακό χώρο.

Δραστηριότητα 5.4.5 Πως να αποφασίσεις θα παρουσιάσει έναν πίνακα αποφάσεων και θα εισαγάγει την έννοια των έξυπνων στόχων SMART. Συνοδεύεται από ένα ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ και ένα Φυλλαδιο.

Δραστηριότητα 5.4.6 Δημιουργία ενός προϋπολογισμού: πάρχει Φυλλαδιο και μία δραστηριότητα για να μάθεις πώς να διαβάζεις την ανάλυση του τραπεζικού λογαριασμού και να διαχειρίζεσαι τον προϋπολογισμό.

Για να κατανοήσεις την πλήρη διαδικασία πρόσληψης σε εργασία από την προσφορά εργασίας μέχρι τη συνέντευξη, μπορείς να διαβάσεις το Φυλλαδιο και να κάνεις την ακόλουθη δραστηριότητα:

Δραστηριότητα 5.4.7 Διαδικασία πρόσληψης θα σε βοηθήσει να αποκωδικοποιήσεις μια προσφορά εργασίας, να κατανοήσεις τη διαδικασία πρόσληψης και να προετοιμαστείς για τις συνεντεύξεις εργασίας.

Αφού αποκτήσεις μια θέση εργασίας, θα πρέπει να γνωρίζεις τους ειδικούς κανονισμούς που μπορεί να έχει θεσπίσει η εταιρεία. Το παρακάτω Φυλλαδιο σε καθοδηγεί στην κατανόηση των κύριων κανόνων που ισχύουν σε ένα εργασιακό περιβάλλον και σε βοηθά να εντοπίσεις πού μπορείς να βρεις τις πληροφορίες.

Φυλλαδιο 5.4.8 Εσωτερικός κανονισμός της εταιρείας

Δραστηριότητα 5.1.1 Η επιλογή του Τσάρλι

Σύνθεση και Μαθησιακοί Στόχοι

Προβληματισμός σχετικά με τις έννοιες της αυτονομίας και της ανεξαρτησίας και εξάσκηση σε μια πραγματική κατάσταση με την οποία ο συμμετέχων μπορεί να ταυτιστεί.

- Προβληματισμός σχετικά με τη διαφορά μεταξύ αυτονομίας και ανεξαρτησίας.
- Προβληματισμός σχετικά με το τι θα έκαναν οι εκπαιδευόμενοι σε αυτή την κατάσταση. Ποια συμβουλή θα έδιναν στον Τσάρλι;
- Εντοπισμός προκαταλήψεων τους

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 30 λεπτά

Υλικό:

- Το Φυλλαδιο για την αυτονομία και την ανεξαρτησία (παρακάτω)
- Το ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ τυπωμένο
- Ένας λευκός ή χάρτινος πίνακας με μαρκαδόρους

Οργάνωση των συμμετεχόντων:

- Σε κύκλο για να διευκολυνθεί η συζήτηση μεταξύ τους
- Αν κάποιος δυσκολεύεται να εκφραστεί σε μεγάλη ομάδα, μπορούν να γίνουν μικρότερες

Πορεία της Δραστηριότητας

1) Διαβάστε την περίπτωση αυτή στους συμμετέχοντες:

«Ο Τσάρλι έχει νοητική αναπηρία, αλλά ξέρει να μετράει. Η μητέρα του διαχειρίζεται τα οικονομικά του. Δεν θέλει να μάθει πώς να το κάνει μόνος του».

Διαβεβαιώσε την ομάδα ότι δεν υπάρχει σωστή ή λανθασμένη συμπεριφορά σε αυτή την περίπτωση.

2) Ζήτησε από τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τα ακόλουθα ερωτήματα, ένα προς ένα. Μπορείς να γράψεις τις απαντήσεις στον πίνακα. Να τις αναδιατυπώσετε και να τις συνοψίσετε στο τέλος της δραστηριότητας.

- Είναι ο Τσάρλι ανεξάρτητος;
- Είναι ο Τσάρλι αυτόνομος;
- Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της κατάστασής του;
- Θα πρέπει να παρακολουθήσει μαθήματα σχετικά με τον προϋπολογισμό για να μπορέσει να το διαχειριστεί μόνος του;
- Τι θα συμβεί αν η μητέρα του δεν μπορεί πλέον να κάνει τον προϋπολογισμό του;

Διάφορα ενδεχόμενα:

- Ο Τσάρλι δεν χρειάζεται να ανησυχεί για τον οικονομικό του προϋπολογισμό.
- Ο Τσάρλι δεν χρειάζεται να μάθει πώς να κάνει προϋπολογισμό.
- Ο Τσάρλι διατηρεί στενή σχέση με τη μητέρα του.
- Ο Τσάρλι εξαρτάται από τη μητέρα του
- Ο Τσάρλι δεν ανταποκρίνεται στις προσδοκίες της κοινωνίας όσον αφορά τους ενήλικες να διαχειρίζονται μόνοι τους τα οικονομικά τους.
- Η μητέρα του Τσάρλι μπορεί να αμφισβητήσει τις επιλογές αγορών του.

3) Ρώτησε την ομάδα αν οι απαντήσεις τους θα ήταν διαφορετικές αν ο Τσάρλι δεν είχε αναπηρία; Ή αν ήταν ο σύντροφός του και όχι η μητέρα του που έκανε τον προϋπολογισμό;

4) Μπορείς να συνοψίσεις λέγοντας ότι:

Ο Τσάρλι επιλέγει ελεύθερα να μην είναι ανεξάρτητος όσον αφορά τον προϋπολογισμό του. Σε αυτή την περίπτωση, ο Τσάρλι είναι ένα αυτόνομο άτομο που πήρε την απόφαση να αφήσει τη μητέρα του να κάνει τον προϋπολογισμό του εφόσον συμφωνεί και αυτή. Σύμφωνα με τον ορισμό της αυτονομίας, για να σεβαστείτε την αυτονομία του, δεν θα πρέπει να επιβάλλετε περιορισμό σε μια εκούσια πράξη, εκτός αν βλάπτει τους άλλους. Για να αμφισβητήσετε την επιλογή του και να κατανοήσετε τις επιπτώσεις που μπορεί να έχει η κατάσταση της ψυχικής του υγείας, θα πρέπει να βεβαιωθείτε ότι ο Τσάρλι κατανοεί τις επιπτώσεις της απόφασής του.

5) Μοιράσου μερικές σκέψεις: Όταν οι άνθρωποι παίρνουν την απόφαση να καπνίσουν, συχνά προσδιορίζουμε την απόφαση αυτή ως αποτέλεσμα μιας παράλογης επιλογής που θα έχει αντίκτυπο στην ευημερία του ατόμου. Είναι σημαντικό να έχουμε κατά νου ότι η άσκηση της αυτονομίας ενός ατόμου μπορεί να οδηγήσει σε επιλογές που θα προκαλέσουν άμεση ή έμμεση ζημιά και μπορεί να μην είναι προς το συμφέρον του, ακόμη και στην περίπτωση που το άτομο δεν έχει αναπηρία.

Όταν εργαζόμαστε με άτομα με αναπηρία, ιδίως με ψυχικές διαταραχές, τις περισσότερες φορές τείνουμε να τα βοηθάμε να γίνουν όσο το δυνατόν πιο ανεξάρτητα όσον αφορά τον περιορισμό που προκαλεί η αναπηρία τους, χωρίς να αναγνωρίζουμε τις στρατηγικές που επιλέγουν να εφαρμόσουν για να αποφύγουν να κάνουν πράγματα που δεν θέλουν ως έκφραση της αυτονομίας τους να αποφασίζουν μόνοι τους.

Στην περίπτωση του Τσάρλι, θα μπορούσαμε να υποστηρίξουμε ότι αν μια μέρα η συμφωνία με τη μητέρα του είναι άκυρη ή η αναστάτωση ξεπερνά τα οφέλη, θα χρησιμοποιήσει την ελεύθερη βούλησή του και τις ικανότητές του για να ορίσει μια νέα στρατηγική.

Χρήσιμες Συμβουλές



Για να προσεγγίσεις αυτό το θέμα, μπορείς επίσης να εκτυπώσεις τον παρακάτω πίνακα και να ζητήσεις από τους συμμετέχοντες να συνδέσουν τις σωστές δηλώσεις.

Φύλλο Εργασίας 5.1.1 Η επιλογή του Τσάρλι

Σύνδεσε τις δηλώσεις.

Είναι η ώρα να κάνουμε τον προϋπολογισμό σου. Θα το κάνω εγώ για εσένα	1	A	Δική μου επιλογή, δική μου ενέργεια (Αυτόνομος και ανεξάρτητος)
Πρέπει να κάνω τον προϋπολογισμό μου, αλλά δεν ξέρω πως. Μπορείς να το κάνει για εμένα;	2	B	Δική μου επιλογή με τη βοήθεια άλλου (Αυτόνομος αλλά όχι ανεξάρτητος)
Πρέπει να κάνω τον προϋπολογισμό μου, θα το κάνω αργότερα	3	Γ	Δεν είναι η επιλογή μου, είναι η δράση μου (Όχι αυτόνομος, αλλά ανεξάρτητος)
Πρέπει να κάνεις τον προϋπολογισμό σου. Μπορείς να το κάνεις τώρα;	4	Δ	Δεν είναι η επιλογή μου, δεν είναι η δράση μου (Ούτε αυτόνομος, ούτε ανεξάρτητος)

Φυλλαδιο 5.1.1 Η επιλογή του Τσάρλι

Μερικοί ορισμοί ...

Ανεξαρτησία²

«Η ανεξαρτησία κάποιου είναι το γεγονός ότι δεν βασίζεται σε άλλους ανθρώπους. Η κατάσταση ή η ιδιότητα του να είναι κανείς ανεξάρτητος, που σημαίνει ικανός να δράσει για τον εαυτό του ή μόνος του».

Καθώς μεγαλώνεις μπορεί να χάσεις την ικανότητα σου να είσαι ανεξάρτητος και να χρειαστείς άλλους να κάνουν πράγματα για εσένα.

Προτάσεις που μπορείς να χρησιμοποιήσεις σε τέτοια περίπτωση: Χρειάζομαι βοήθεια. Θα μπορούσατε να το κάνετε αυτό για μένα παρακαλώ; Έχω ανάγκη για βοήθεια κ.λπ.

Αυτονομία³


«Το να είσαι αυτόνομος σημαίνει να κυβερνάς τον εαυτό σου. Να κατευθύνεσαι από σκέψεις, επιθυμίες, συνθήκες και χαρακτηριστικά που δεν σου επιβάλλονται από εξωτερικούς παράγοντες, αλλά αποτελούν μέρος αυτού που μπορεί με κάποιο τρόπο να θεωρηθεί ο αυθεντικός εαυτός του».

Υπό αυτή την έννοια η Αυτονομία θεωρείται ως μια αξία, μια έκφραση ελεύθερης βούλησης.

Προτάσεις που μπορείς να χρησιμοποιήσεις σε τέτοια περίπτωση: Θέλω... Θα μου άρεσε... Επιθυμώ... Επιλέγω... κ.λπ.

Αυτονομία → δυνατότητα έκφρασης επιλογής

Ανεξαρτησία → Η πρακτική ικανότητα να ασκήσεις την αυτονομία σου, να ενεργήσεις μόνος σου

 Υπάρχει ένα όριο στην αυτονομία σου όταν πρέπει να προστατευθούν τα συμφέροντα των άλλων..

² Collins English Dictionary. Copyright © HarperCollins Publishers

³ Stanford Encyclopedia of Philosophy

Δραστηριότητα 5.3.1 Η δουλειά που ονειρεύομαι

Σύνθεση και Μαθησιακοί Στόχοι

Εξερεύνηση των ενδιαφερόντων, των αξιών και των χαρακτηριστικών της προσωπικότητάς για πιθανές επαγγελματικές διαδρομές

- Αναστοχασμός για τα όνειρα του παρελθόντος και τα σημερινά πάθη
- Απόκτηση γνώσης από τα άτομα που είναι πρότυπα και τα επιτεύγματά τους

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 1 ώρα

Υλικό:

- Εκτυπωμένο Φύλλο Εργασίας για κάθε συμμετέχων
- Στυλό για κάθε συμμετέχων

Οργάνωση των συμμετεχόντων: Κάθε συμμετέχων εργάζεται μόνος του ή σε ζεύγη αν κάποιοι δυσκολεύονται να εκφραστούν ή να διαβάσουν.

Πορεία της Δραστηριότητας

1) Εξηγήστε τη δραστηριότητα στους συμμετέχοντες

Κάθε συμμετέχων θα συμπληρώσει το ερωτηματολόγιο για να αποτυπώσει την εργασία των ονείρων του που είχε στο παρελθόν και που έχει τώρα. Στη συνέχεια θα αφιερώσετε λίγο χρόνο για να συζητήσετε τις απαντήσεις σας με τους συνεργάτες σας ή με τον εκπαιδευτή.

2) Μετά τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, κάνε τις ακόλουθες ερωτήσεις στους συμμετέχοντες:

- Πώς ξέρεις ότι έχεις βρει το όνειρό σου; Μπορούν τα όνειρα να αλλάξουν;
- Πώς ανακάλυψε το όνειρό του κάποιος που γνωρίζεις (προσωπικά ή ένα διάσημο παράδειγμα);
- Τι περιμένουν οι αγαπημένοι σου από εσένα όσον αφορά τις επαγγελματικές σου επιλογές; Πώς αισθάνεσαι για αυτές τις προσδοκίες;

Καθοδηγητικές ερωτήσεις μπορούν επίσης να είναι οι εξής:

- Ποια θα ήταν η ιδανική κατάσταση;
- Γιατί πιστεύεις ότι αυτή η κατάσταση θα ήταν ιδανική; Ποιες είναι οι προσδοκίες σου;
- Προσδιορίστε τι είναι σημαντικό για εσένα: σε τι πιστεύεις, τι θέλεις να δεις να αλλάζει ή να παραμένει το ίδιο;
- Να είσαι δημιουργικός: σκέψου έξω από το κουτί για να βρεις επιτεύγματα που πραγματικά σε ενθουσιάζουν.

3) Ζήτησε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν το 2ο φύλλο εργασίας για να προβληματιστούν σχετικά με τα πρότυπά τους

Χρήσιμες Συμβουλές



Οι συμμετέχοντες μπορούν να απαντήσουν με λέξεις ή εικόνες αν τους βοηθάει.

Φύλλο Εργασίας n°1 - 5.3.1 Η δουλειά που ονειρεύομαι

Διερεύνησε το παρελθόν και το πάθος σου για να σε βοηθήσουν να ορίσεις τη δουλειά των ονείρων σου.



Όταν ήμουν μικρός

Ως παιδί, τι ήθελες να γίνεις όταν μεγαλώσεις; (Αν ονειρευόσουν πολλές δουλειές, διάλεξε μία)

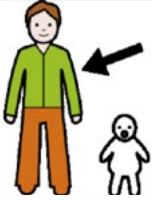
Γιατί ήταν τόσο επιθυμητή αυτή η δουλειά που ονειρευόσουν;

-
-
-

Ποιες δεξιότητες χρειάζονται σε αυτή τη δουλειά;

Τι είδους χαρακτηριστικά της προσωπικότητας θα ήταν πλεονέκτημα σε αυτή τη θέση εργασίας;

Θέλεις ακόμα να έχεις αυτή τη δουλειά των ονείρων σου; Γιατί ή γιατί όχι;



Τώρα ως ενήλικας

Θα προτιμούσες να εργάζεσαι:

Μόνος/Μόνη ή

Με άλλους ανθρώπους

Πώς θέλεις να περνάς τις μέρες σου; (Σε ώρες ή ποσοστό)

Εργασία _____
 + Μελέτη _____ (προαιρετικό)
 + Διασκέδαση _____
 + Οικογένεια _____
 + Ύπνο _____

Σύνολο = _____ (24ώρες ή 100%)

Πόσο χρόνο είσαι διατεθειμένος να αφιερώνεις για να πας στη δουλειά σου; Και πώς θέλεις να φτάνεις εκεί; (π.χ. αυτοκίνητο, δημόσια μέσα μεταφοράς, με τα πόδια κ.λπ.)

Είσαι πρόθυμος να εργαστείς σκληρά για να βελτιωθείς στη δουλειά σου;

Γράψε ένα από τα πάθη σου:

Σκέφτεσαι, μιλάς ή διαβάζεις συχνά ή περιστασιακά για αυτό το ενδιαφέρον;

Αν αυτό το ενδιαφέρον γινόταν δύσκολο ή κουραστικό, θα συνέχιζες να το κάνεις ούτως ή άλλως;

Σου προκαλεί ποτέ ανησυχία ή άγχος αυτό το ενδιαφέρον;

Το ενδιαφέρον αυτό είναι πρόκληση για εσένα, με ουσιαστικό τρόπο;

Φύλλο Εργασίας n°2 - 5.3.1 Η δουλειά που ονειρεύομαι

Όλοι χρειαζόμαστε πρότυπα που να μας εμπνέουν.

Απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις για να ανακαλύψεις τι θαυμάζεις σε ένα από τα πρότυπά σου και την καριέρα του.

Ανέφερε ένα άτομο που θαυμάζεις (εν ζωή ή θανόντα, μπορεί να είναι και μέλος της οικογένει-
ας)

Ποιο από τα επιτεύγματά τους θαυμάζεις περισσότερο; Γιατί;

Ποιο από τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους θαυμάζεις περισσότερο; Γιατί;

Πώς θα μπορούσες να μιμηθείς τον ήρωά σου στη δική σου ζωή;

Δραστηριότητα 5.3.2 Τα Πέντε Γιατί

Σύνθεση και Μαθησιακοί Στόχοι

- Εκμάθηση της χρήσης μιας τεχνικής συνέντευξης
- Προβληματισμός σχετικά με τις επιλογές και την επαγγελματική πορεία

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 45 λεπτά

Υλικό: τίποτα

Οργάνωση των συμμετεχόντων: Αλληλεπίδραση πρόσωπο με πρόσωπο και στη συνέχεια ομαδική συζήτηση

Πορεία της Δραστηριότητας

- 1) Εξήγησε τη δραστηριότητα στους συμμετέχοντες
Θα χωριστείτε σε ζευγάρια. Ο ένας θα παίξει αυτόν που παίρνει τη συνέντευξη και ο άλλος θα απαντάει. Συζητήστε την επαγγελματική πορεία που οραματίζεστε να ακολουθήσετε. Αυτός που ρωτάει, ξεκινάτε με: «Ποια είναι η δουλειά των ονείρων σας και γιατί;». Στη συνέχεια, ακούει την απάντηση (αφήνει τον άλλον να μιλήσει για τουλάχιστον 2 λεπτά χωρίς να μιλάει). Στη συνέχεια κάνει την ερώτηση «Αλλά γιατί;» και ακούει την απάντηση. Αυτό συνεχίζεται μέχρι να τεθεί η ερώτηση «γιατί» 5 φορές. Θα πρέπει να σας πάρει 10 έως 15 λεπτά.
- 2) Στη συνέχεια, αυτός που έκανε τις ερωτήσεις κάνει μία σύνοψη για όσα μόλις άκουσε. Επαναδιατυπώνει, χωρίς να πει τη γνώμη του και εστιάζει στα θετικά. Δίνει ανατροφοδοτήσει στο άτομο, προσπαθώντας να είναι ακριβής και αντικειμενικός. Χρησιμοποιεί όσο το δυνατόν περισσότερο θετικές προτάσεις και αποφεύγει τις αρνήσεις. Τονίζει τις θετικές πτυχές από όσο είπε το άλλο άτομο, για παράδειγμα τις επιτυχίες και τα δυνατά σημεία. (5 λεπτά)
- 3) Αντιστρέψτε τους ρόλους (15 λεπτά)
- 4) Έπειτα, στην ολομέλεια, συζητήστε πώς αισθανθήκατε και τι ανακαλύψατε. Ήσασταν σε θέση να εντοπίσετε τα δικά σας κίνητρα; Ήσασταν σε θέση να εντοπίσετε τα κίνητρα του άλλου ατόμου;

Χρήσιμες Συμβουλές

Ανάλογα με τις ικανότητες έκφρασης του συμμετέχοντα, δώστε του περισσότερο ή λιγότερο χρόνο για να κάνει την άσκηση. Η συζήτηση πρέπει να είναι ρευστή.

Δραστηριότητα 5.4.1 Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης της Αυτονομίας

Αν συμφωνείς με την πρόταση (δηλαδή αν αληθεύει) γράψε 1 στη στήλη ΝΑΙ. Αν είναι σημαντικό θέμα για σένα, βάλε 1 στη στήλη Σημαντικό.

Αν η πρόταση δεν σε αφορά, γράψε 1 στη στήλη 'δεν αφορά' (ΔΑ)

Τα αποτελέσματα θα βοηθήσουν τον εκπαιδευτή και τον εκπαιδευόμενο να δημιουργήσουν ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα κατάρτισης από το Βιβλίο Δραστηριοτήτων – Ενότητα 5 Αυτοδιαχείριση

1) ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	ΝΑΙ	ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ	ΔΑ	ΣΧΟΛΙΑ
Γνωρίζεις τη σημαντικότητα της καλής ατομικής υγιεινής				
Αναγνωρίζεις την ανάγκη να πλένεσαι (πρωί, απόγευμα, βράδυ)				
Γνωρίζεις τα διάφορα είδη προϊόντων: σαμπουάν, σαπούνι, οδοντόκρεμα ...				
Μπορείς να διατηρήσεις μια ισορροπημένη διατροφή				
Συμμετέχεις τακτικά σε σωματικές δραστηριότητες				
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	ΝΑΙ	ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ	ΔΑ	ΣΧΟΛΙΑ
Μπορείς να μειώσεις το επίπεδο άγχους				
Τηρείς καλό πρόγραμμα ύπνου				
Γνωρίζεις πως να διαχειριστείς τη μοναξιά				
Αξιοποιείς δημιουργικά τον ελεύθερο χρόνο σου				
Συμμετέχεις σε κοινωνικές δραστηριότητες				
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ	ΝΑΙ	ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ	ΔΑ	ΣΧΟΛΙΑ
Επιλέγεις τα ρούχα σου σύμφωνα με τις καιρικές συνθήκες				
Ντύνεσαι ανάλογα με τις διάφορες δραστηριότητες (εργασία, αθλητισμός κ.λπ.)				
Ξέρεις πως να κρατάς τα ρούχα σου καθαρά				
Ξέρεις πότε να πας στο κομμωτήριο				
2) ΧΡΗΣΗ ΜΕΣΩΝ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ	ΝΑΙ	ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ	ΔΑ	ΣΧΟΛΙΑ
ΑΣΦΑΛΗΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ	ΝΑΙ	ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ	ΔΑ	ΣΧΟΛΙΑ
Εντοπίζεις τη διαδρομή σου				
Εφαρμόζεις τους κανόνες οδικής ασφάλειας				
ΧΡΗΣΗ ΜΕΣΩΝ ΜΑΖΙΚΗΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ	ΝΑΙ	ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ	ΔΑ	ΣΧΟΛΙΑ
Υπολογίζεις την τιμή του ταξιδιού				
Αναγνωρίζεις ταμπέλες, ονομασίες/αριθμούς δρομολογίων				
Βρίσκεις την πλατφόρμα του τρένου ή τη στάση του λεωφορείου				
Εντοπίζεις την ώρα αναχώρησης και άφιξης				

3) ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ				
ΘΕΣΠΙΣΗ ΣΤΟΧΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΩΝ	ΝΑΙ	ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ	ΔΑ	ΣΧΟΛΙΑ
Ορίζεις μακροπρόθεσμους στόχους				
Ορίζεις βραχυπρόθεσμους στόχους				
Σχεδιάζεις και εκτελείς καθημερινές εργασίες και δραστηριότητες				
Οργανώνεις τον χώρο και τα υλικά που χρειάζεσαι				
Λύνεις προβλήματα και παίρνεις αποφάσεις				
4) ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ				
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΙΕΡΑΡΧΗΣΗΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΩΝ	ΝΑΙ	ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ	ΔΑ	ΣΧΟΛΙΑ
Ρυθμίζεις το ημερήσιο πρόγραμμα σου				
Ιεραρχείς τα καθήκοντά σου				
ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ	ΝΑΙ	ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ	ΔΑ	ΣΧΟΛΙΑ
Είσαι συνεπής (στη δουλειά, στις συναντήσεις)				
Τελειώνεις εγκαίρως τις εργασίες σου (τηρείς τις προθεσμίες)				
5) ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΗΜΑΤΩΝ				
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΣ ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ	ΝΑΙ	ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ	ΔΑ	ΣΧΟΛΙΑ
Αναγνωρίζεις τα χρήματα				
Μετράς και υπολογίζεις τα χρήματα				
Γνωρίζεις την αξία διάφορων χρηματικών ποσών				
Γνωρίζεις τα μηνιαία σου έσοδα				
Γνωρίζεις τα σταθερά (υποχρεωτικά) σου έξοδα				
Γνωρίζεις τα τακτικά σου έξοδα				
Γνωρίζεις τα περιστασιακά σου έξοδα				
ΧΡΗΜΑΤΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ	ΝΑΙ	ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ	ΔΑ	ΣΧΟΛΙΑ
Διαβάζεις την ανάλυση τραπεζικού λογαριασμού				
Γνωρίζεις πως λειτουργούν τα δάνεια				
6) ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ				
	ΝΑΙ	ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ	ΔΑ	ΣΧΟΛΙΑ
Έχεις εργαστεί στο παρελθόν				
Γνωρίζεις τη διαδικασία πρόσληψης				
Έχεις πάει σε σύνεντευξη πρόσληψης ως υποψήφιος				
7) ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΚΑΝΟΝΩΝ ΜΙΑΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ Η ΕΝΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ				
	ΝΑΙ	ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ	ΔΑ	ΣΧΟΛΙΑ
Έχεις διαβάσει ένα έγγραφο εσωτερικού κανονισμού				
Γνωρίζεις τις ώρες εργασίας της εταιρίας ή του οργανισμού σου				
Γνωρίζεις τις κυρώσεις αν παραβιάσεις τους κανόνες				

Δραστηριότητα 5.4.2 Διατήρηση της καλής υγείας

Σύνθεση και Μαθησιακοί Στόχοι

- Απόκτηση επίγνωσης της σημασίας της καλής ατομικής υγιεινής
- Εκμάθηση στρατηγικών για τη διατήρηση καλής ατομικής υγιεινής
- Απόκτηση επίγνωσης της σημασίας της καλής εμφάνισης
- Εκμάθηση στρατηγικών για τη διατήρηση καλής εμφάνισης

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 30 λεπτά

Υλικό:

- Εκτυπωμένο Φυλλαδιο για τη φυσική υγεία
- Στυλό/μολύβι, σημειωματάριο ή φύλλα χαρτιού

Οργάνωση των συμμετεχόντων: Σε ομάδες των 3

Πορεία της Δραστηριότητας

- 1) Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν ομάδες των τριών. Κάθε ομάδα θα προετοιμάσει ένα παιχνίδι ρόλων για οποιαδήποτε από τις ακόλουθες καταστάσεις.
Σε κάθε ομάδα, δύο μέλη θα υποδυθούν την κατάσταση και το τρίτο μέλος θα παρατηρεί και θα κρατά σημειώσεις σχετικά με το τι πήγε καλά, τι θα μπορούσε να είχε πάει καλύτερα
Οι καταστάσεις:
 - a) Ένας από τους συμμαθητές σου μένει συχνά εκτός δραστηριοτήτων και παιχνιδιών στο σχολείο. Έχει κακοσμία του σώματος (άσχημη μυρωδιά), οπότε οι άλλοι συμμαθητές/τριες αποφεύγουν να τον/την συμπεριλαμβάνουν στις δραστηριότητες και τα παιχνίδια της τάξης. Αποφάσεις να τον/την βοηθήσεις μιλώντας του/της για την προσωπική υγιεινή και την περιποίηση σώματος.
 - β) Πρόσφατα παρακολούθησες ένα μάθημα για την προσωπική υγιεινή και καθαριότητα και κατανοήσατε πόσο σημαντικά είναι. Έχεις έναν γείτονα που συχνά πετάει σκουπίδια σε δημόσιους χώρους και αποφασίζεις να τον/την διδάξεις για τη σημασία της υγείας, της υγιεινής και της αποχέτευσης.
 - γ) Είσαι ο υπεύθυνος της τάξης. Ένας από τους συμμαθητές σου είναι πολύ άρρωστος και μερικές φορές καταλήγει να μεταδίδει μικρόβια στην τάξη. Πρέπει να μιλήσεις στον συμμαθητή σου για τις πρακτικές ατομικής υγιεινής και καθαριότητας που εφαρμόζει.

Κάνε καταϊγισμό ιδεών με την ομάδα. Θέσε τους τις ακόλουθες ερωτήσεις: Τι κάνετε για να φροντίζετε τον εαυτό σας και το σώμα σας; Τι κάνετε για να δείχνετε όμορφα και να μυρίζετε ωραία;

Γράψτε τις ιδέες σε ένα πίνακα. Επικεντρωθείτε στις προτάσεις που σχετίζονται με την ατομική υγιεινή. Βοήθησε τους συμμετέχοντες ζητώντας τους να σκεφτούν μια εκδρομή στην οποία τους αρέσει να πηγαίνουν και τι κάνουν για να προετοιμαστούν γι' αυτήν;

Θυμηθείτε μερικά από τα οφέλη της καλής ατομικής υγιεινής:

- Διατήρηση της υγείας
- Φαίνεσαι και μυρίζεις ωραία
- Μείωση της πιθανότητας εμφάνισης ασθενειών και νοσημάτων
- Αίσθηση αποδοχής από τους συνομηλικούς και σε δημόσιους χώρους
- Παίρνεις επιβράβευση, κομπλιμέντα και αναγνώριση για τις προσπάθειές σου

Συζητήστε για το θα συμβεί αν δεν φροντίζουν την ατομική τους υγιεινή. Ερωτήσεις για την παρακίνηση της συζήτησης: Τι συμβαίνει αν... δεν βουρτσίζετε τα δόντια σας; ... δεν κάνετε ντους;

Συζητήστε τις συνέπειες της κακής ατομικής υγιεινής. Δώστε συγκεκριμένα παραδείγματα που σχετίζονται με καταστάσεις εργασίας. Για παράδειγμα, τι συμβαίνει αν:

- Ένας κομμωτής έχει δύσοσμη αναπνοή
- Ένας σερβιτόρος έχει άπλυτα μαλλιά και ρούχα
- Ένας κρεοπώλης έχει άκοπα και βρώμικα νύχια

Συζητήστε με την ομάδα τι κάνουμε καθημερινά, εβδομαδιαία και μηνιαία για να διατηρούμε καλή ατομική υγιεινή. Ορίστε τους κανόνες για τις καλές πρακτικές ατομικής υγιεινής. Συζητήστε για την ελάχιστη αποδεκτή συχνότητα καθώς και για τη διάρκεια. Συζητήστε για τρόπους που βοηθούν να θυμόμαστε, όπως τη χρήση μιας υπενθύμισης στο κινητό τηλέφωνο ή οι εφαρμογές στα κινητά τηλέφωνα.

Φυλλαδιο 5.4.2 Η Καλή Υγεία

Περιεχόμενο

1. Η Ατομική Υγιεινή είναι οι συνήθειες που έχουμε για την καθαριότητα του σώματος και των ρούχων μας. Μας βοηθάει ώστε να έχουμε γενική υγεία και ευημερία.
2. Η φροντίδα της ατομικής μας υγιεινής είναι κάτι που μπορούμε να κάνουμε μόνοι μας καθημερινά. Στο ανθρώπινο σώμα υπάρχουν σημεία που μπορούν να αναπτυχθούν και να πολλαπλασιαστούν τα μικρόβια και τα παράσιτα που προκαλούν ασθένειες. Αυτά τα σημεία περιλαμβάνουν το δέρμα και μέσα και γύρω από τα ανοίγματα του σώματος. Είναι λιγότερο πιθανό τα μικρόβια και τα παράσιτα να εισέλθουν στο εσωτερικό του σώματος εάν οι άνθρωποι έχουν τακτικές καλές συνήθειες ατομικής υγιεινής.
3. Οι ανάγκες υποστήριξης των ενηλίκων με αναπηρία ποικίλλουν και είναι σημαντικό να έχουμε ρεαλιστικές προσδοκίες και να εξετάζουμε ποια υποστήριξη θα βοηθήσει το άτομο να αναπτύξει την ανεξαρτησία του. Ένα άτομο μπορεί να έχει προβλήματα με την εκμάθηση αυτών των νέων συμπεριφορών και δεξιοτήτων, να γνωρίζει πότε και πώς να κάνει συγκεκριμένες δραστηριότητες υγιεινής και να βρίσκει τι πρέπει να κάνει όταν συναντά ένα πρόβλημα.
4. Κανόνες ατομικής υγιεινής
 - Πλύνε συχνά τα χέρια σου με σαπούνι (πάντα μετά την τουαλέτα και πάντα πριν από την προετοιμασία ή/και την κατανάλωση φαγητού).
 - Βούρτσισε τα δόντια σου τουλάχιστον μία φορά την ημέρα (ιδιαίτερα μετά το πρωινό και αμέσως πριν πέσεις για ύπνο).
 - Άλλαξε την οδοντόβουρτσά σου μόλις χάσει το σχήμα της.
 - Πλένε το σώμα σου κάθε μέρα.
 - Πλύνε τα μαλλιά σου με σαμπουάν τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα.
 - Φρόντισε τα μαλλιά για να μην έχουν πιτυρίδα.
 - Έλεγξε και, εάν χρειαστεί, κόψε τα νύχια των χεριών κάθε εβδομάδα και τα νύχια των ποδιών κάθε δύο εβδομάδες.
 - Άλλαξε τα εσώρουχα και τις κάλτσες σου καθημερινά.
 - Φόρεσε καθαρά ρούχα. Τα βρώμικα ρούχα πρέπει να πλένονται με σαπούνι πλυντηρίου πριν τα ξαναφορέσεις.
 - Κρέμασε τα ρούχα στον ήλιο για να στεγνώσουν. Οι ακτίνες του ήλιου θα σκοτώσουν ορισμένα μικρόβια και παράσιτα που προκαλούν ασθένειες.
 - Απομακρύνσου από άλλους ανθρώπους και κάλυψε τη μύτη και το στόμα σου με ένα χαρτομάντιλο ή τον αγκώνα σου όταν βήχεις ή φτερνίζεσαι.

5. Στρατηγικές υπενθύμισης:

- Όταν κάνουμε κάτι την ίδια ώρα κάθε μέρα μας βοηθάει να το θυμόμαστε γιατί γίνεται μέρος της καθημερινής μας ρουτίνας. Παρομοίως, αν κάνουμε κάτι μία συγκεκριμένη μέρα της εβδομάδας επίσης μας βοηθάει να το θυμόμαστε.
- Δημιουργείτε πίνακες ή λίστες για χρήση στο σπίτι ανάλογα τις ανάγκες των μελών της ομάδας. Προσαρμόστε τους πίνακες για άλλες ανάγκες κατά φύλο (π.χ. εμμηνορρυσία, ξύρισμα).

6. Εμφάνιση:

- Η εμφάνιση έχει να κάνει με τον τρόπο που ντυνόμαστε και φαινόμαστε. Είναι σημαντικό να βεβαιωθείς ότι είσαι ευπαρουσίαστος. Η εμφάνισή σου μπορεί να στείλει το μήνυμα ότι είσαι σίγουρος για τον εαυτό σου, έξυπνος και ειλικρινής ή αν δεν την προσέξεις μπορεί να στείλει το αντίθετο μήνυμα.
- Το ντύσιμο και η περιποίηση είναι σημαντικά γιατί μας βοηθούν:
 - ο να δείχνουμε έξυπνοι
 - ο να νιώθουμε αυτοπεποίθηση για τον εαυτό μας
 - ο να κάνουμε καλή εντύπωση

Δραστηριότητα 5.4.3 Η σπουδαιότητα της εμφάνισης

Σύνθεση και Μαθησιακοί Στόχοι

Κατανόηση των κανόνων ένδυσης, τόσο τους επίσημους όσο και τους ανεπίσημους:

- Κατανόηση της αξίας της κατάλληλης ενδυμασίας
- Κατανόηση των ισχυόντων κανονισμών σχετικά με τους κανόνες ενδυμασίας (γενικοί κανόνες και ειδικές περιπτώσεις που αφορούν κάθε χώρα)
- Κατανόηση των κοινωνικών προσδοκιών
- Αναγνώριση του κατάλληλου ντυσίματος

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 30 λεπτά

Υλικό:

- Φύλλο εργασίας για τους Κανόνες ένδυσης και το Φυλλάδιο εκτυπωμένα για τους συμμετέχοντες
- Στυλό / μολύβια

Οργάνωση των συμμετεχόντων: Στην μεγάλη ομάδα

Πορεία της Δραστηριότητας

1) Ρώτησε τους συμμετέχοντες τι σημαίνει γι' αυτούς η έκφραση «ντύνομαι για επιτυχία» (dress for success)

«Κάθε χώρος εργασίας είναι μοναδικός ως προς τον κανονισμό ένδυσης. Ανάλογα τον ειδικό κανονισμό ένδυσης για το περιβάλλον μιας εταιρείας, οι εργαζόμενοι θα πρέπει να ακολουθούν τους κανόνες για επαγγελματικό, επαγγελματικό καθημερινό ή καθημερινό ντύσιμο.»

2. Μοίρασε το φύλλο εργασίας «Κανονισμοί ένδυσης». Ζήτησε να εντοπίσουν γιατί είναι ακατάλληλα για το εργασιακό περιβάλλον τα είδη ένδυσης στις εικόνες.

Οι 3 πιο συνηθισμένες κατηγορίες ρούχων είναι:

Το **επίσημο επαγγελματικό** ντύσιμο είναι το υψηλότερο επίπεδο σε χώρους εργασίας. Είναι σοβαρό, συνήθως σκούρο επαγγελματικό κοστούμι, μακρυμάνικο πουκάμισο με γραβάτα και επίσημα παπούτσια. Για τις γυναίκες, είναι κοστούμι με φούστα ή παντελόνι ή φόρεμα και παπούτσια με κλειστά δάχτυλα συνήθως με τακούνι.

Το **επαγγελματικό καθημερινό** ντύσιμο είναι το πιο συνηθισμένο στις εταιρείες στις μέρες μας. Τα ρούχα πρέπει να είναι επίσημα και ωραία. Μπορείς να φορέσεις πουκάμισο, παντελόνι, μπλούζα, σακάκι και φούστα. Δεν μπορείς να φορέσεις αθλητικά παπούτσια ή σαγιονάρες.

Το **καθημερινό** ντύσιμο είναι λίγο δύσκολο να κατανοηθεί. Πρέπει να είναι κατάλληλο για την εργασία, που σημαίνει κομψό και καθαρό. Τα τζιν είναι εντάξει με μπλούζα πόλο ή πουκάμισο με κουμπιά. Ένα μπλουζάκι είναι αποδεκτό αν είναι σε καλή κατάσταση και δεν έχει κάποια στάμπα ή διαφήμιση πάνω του. Οι φούστες πρέπει να είναι μέχρι το γόνατο ή πιο μακριές. Τα καπέλα δεν ενδείκνυνται σε χώρους εργασίας.

Καθοδηγητικές Ερωτήσεις

- Πιστεύετε ότι η γκαρνταρόμπα σας είναι κατάλληλη για τη θέση εργασίας που αναζητάτε;
- Ποιο είναι το χειρότερο πράγμα που μπορεί να συμβεί αν ντυθείτε ακατάλληλα για μια δουλειά ή μια συνέντευξη για δουλειά;
- Ποια είναι κάποια θετικά πράγματα που μπορεί να συμβούν από το να ντύνεστε κατάλληλα;
- Τι σημαίνει η έκφραση «ντύσου για τη δουλειά που θέλεις να έχεις» στο πλαίσιο της σημερινής συζήτησης;
- Γιατί είναι σημαντικό να έχετε γνώση των σωστών επιλογών ένδυσης;

Φυλλαδιο 5.4.3 Η σπουδαιότητα της εμφάνισης

Γιατί υπάρχει Κανονισμός Ένδυσης;

Περιεχόμενο

«Τα ράσα δεν κάνουν τον παπά» είναι μία φράση που σημαίνει ότι η ποιότητα ενός ανθρώπου δεν εξαρτάται από την εξωτερική εμφάνιση.

1) Εισαγωγή στο θέμα των κανόνων ένδυσης:

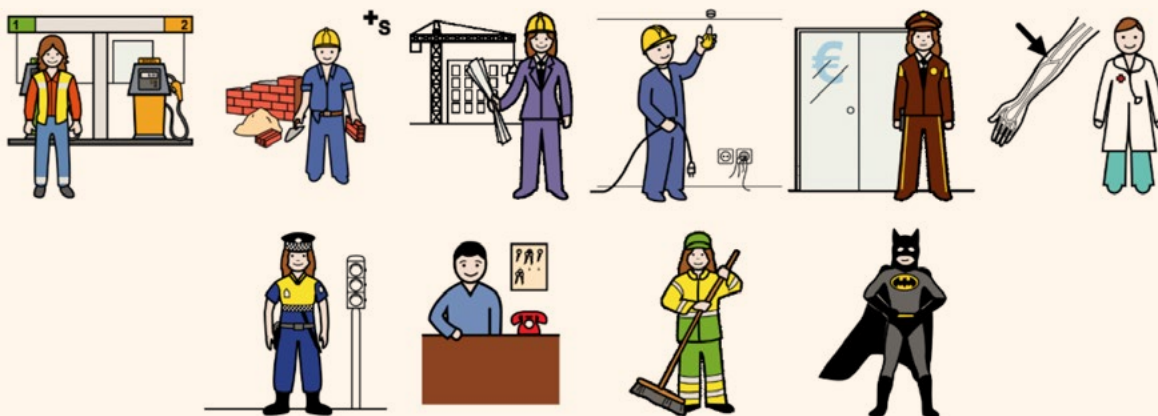
Η ελευθερία να ντυνόμαστε όπως νομίζουμε ότι μας ταιριάζει αποτελεί ατομική ελευθερία. Ωστόσο, δεν πρόκειται για θεμελιώδη ελευθερία, όπως ο σεβασμός των πολιτικών απόψεων ή των θρησκευτικών πεποιθήσεων, οι οποίες δεν μπορούν να οδηγήσουν σε καμία διάκριση.

Επομένως, ένας εργοδότης μπορεί να επιβάλει κώδικα ενδυμασίας, εφόσον η χρήση του είναι δικαιολογημένη και δεν περιορίζει τη φυσική εμφάνιση του ατόμου (μήκος νυχιών, μαλλιών, ορατά τατουάζ κ.λπ.). Διάφορα δικαστήρια έχουν επιβεβαιώσει τη νομική αρχή σύμφωνα με την οποία «κανείς δεν μπορεί να επιβάλει περιορισμούς στα δικαιώματα των προσώπων και στις ατομικές ελευθερίες που δεν δικαιολογούνται από το επιδιωκόμενο έργο ούτε είναι ανάλογοι προς τον επιδιωκόμενο σκοπό».

Νόμιμοι λόγοι θα μπορούσαν να είναι ότι εκπροσωπείτε την εταιρεία (π.χ. μαύρο κοστούμι που απαιτείται στη ρεσεψιόν μιας τράπεζας, αστυνομικές στολές), ή για μέτρα υγείας και ασφάλειας (π.χ. ιατρικές στολές, καπέλο του σεφ ή εξοπλισμός ατομικής προστασίας).

2) Τα διάφορα είδη επαγγελματικού ρουχισμού και οι λειτουργίες τους:

Υπάρχουν διάφορες κατηγορίες επαγγελματικής ενδυμασίας που μπορεί να απαιτούνται από έναν εργοδότη γιατί έχουν κάποια λειτουργία. Ένα παράδειγμα είναι οι στολές για αστυνομικούς, πυροσβέστες, στρατιώτες κ.λπ. Η στολή αντιπροσωπεύει μια λειτουργία. Τα χρώματα, τα κοψίματα και τα σήματα της στολής πρέπει να επιτρέπουν στους πολίτες να αναγνωρίζουν αμέσως το επάγγελμα του ατόμου. Η χρήση της εν λόγω στολής απαγορεύεται σε κάθε πρόσωπο που δεν ασκεί αυτό το λειτούργημα. Η στολή μπορεί επίσης να έχει προστατευτικό ρόλο (π.χ. αλεξίσφαιρα γιλέκα).



Πηγή: www.pictoselector.eu

Ρούχα εργασίας:

Σύμφωνα με τους κανονισμούς που ισχύουν σε κάθε χώρα και σε κάθε εταιρεία, ένας εργοδότης μπορεί να επιβάλει την ενδυμασία εργασίας. Στην περίπτωση αυτή, παρέχεται συνήθως από τον εργοδότη, η συντήρησή του εξασφαλίζεται είτε από τον εργοδότη είτε από τον εργαζόμενο. Πρόκειται για ρούχα που δεν χρησιμοποιούνται εκτός του χώρου εργασίας.

Επιτρέπει κυρίως να μην λερώνονται και να μην καταστρέφονται τα ρούχα του εργαζόμενου και αποφεύγεται η μόλυνση. Φοριούνται σε βιομηχανίες, στον τομέα της υγείας, στην



Ρούχα με την επωνυμία της εταιρίας:

Είναι ρούχα ή αξεσουάρ (π.χ. μπλουζάκι, καπέλο κ.λπ.) που φέρουν το όνομα ή το λογότυπο της εταιρείας. Επιτρέπουν την αναγνώριση των εργαζομένων και συμβάλλουν στην επικοινωνία της εταιρείας μεταδίδοντας μια εικόνα που συνάδει με τις αξίες της. Τα χρώματα, τα λογότυπα, τα υλικά επιλέγονται έτσι ώστε η κουλτούρα της εταιρείας να είναι εμφανής και να ξεχωρίζει από τις άλλες..



Η «εταιρική» ενδυμασία:

Αυτό περιλαμβάνει τη χρήση κουστουμιού ή πλήρους στολής, που παρέχονται από την εταιρεία. Ενισχύει την εικόνα της εταιρείας, αλλά πάνω απ' όλα αντανακλά την ταυτότητά της. Βρίσκουμε τη λεγόμενη «εταιρική» ενδυμασία σε αεροπορικές εταιρείες, μεγάλα ξενοδοχεία, τουριστικά καράβια κ.λπ.

Σε αντίθεση με τα ρούχα με την επωνυμία, πρόκειται για μια πλήρη στολή που δεν φέρει απαραίτητα το λογότυπο της εταιρείας.



Μέσα Ατομικής Προστασίας (ΜΑΠ):

Τα ΜΑΠ είναι υποχρεωτικά σε ορισμένες δομές εάν η εργασία εκθέτει τον εργαζόμενο σε κίνδυνο για την υγεία και την ασφάλεια του. Δεν αποκλείει απαραίτητα τον κίνδυνο, αλλά μπορεί να μειώσει σημαντικά τις επιπτώσεις του (π.χ. χειρουργική μάσκα, προστατευτική προσωπίδα, ωτοασπίδες κ.λπ.). Μπορούν να είναι συμπληρωματικά προς τον ρουχισμό εργασίας που προαναφέρθηκε.

3) Το κατάλληλο ντύσιμο

Για να μάθει ο εργαζόμενος για την απαραίτητη επαγγελματική ενδυμασία για τη θέση που έχει, μπορεί να ρωτήσει τους προϊσταμένους του.

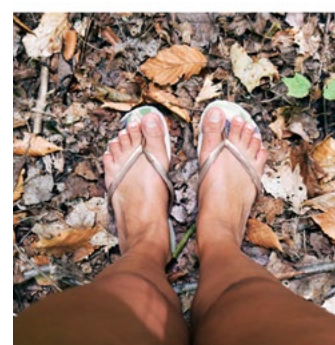
Η προσαρμογή στους σιωπηρούς κανόνες ενδυμασίας είναι σημαντική για τη διευκόλυνση της επαγγελματικής πορείας του ατόμου και την ενσωμάτωσή του στην εταιρεία / στο εργασιακό περιβάλλον. Η επικοινωνία για τους κανόνες ενδυμασίας του περιβάλλοντός σου συμβάλλει στην ανάπτυξη του αισθήματος του ανήκειν.

Ανάλογα με την εταιρική κουλτούρα, οι επαγγελματίες μπορεί να είναι ντυμένοι άνετα (π.χ. εταιρείες υψηλής τεχνολογίας όπως η Google, το Facebook κ.λπ.) ή πιο αυστηρά (π.χ. τραπεζικός τομέας ή γραφεία τελετών). Η επαγγελματική ενδυμασία πρέπει επίσης να προσαρμόζεται στις καιρικές συνθήκες.

Για να σιγουρευθεί, ο εργαζόμενος μπορεί να παρατηρήσει τους συναδέλφους του (π.χ. Τι χρώματα φοράνε;) ή να ρωτήσει το περιβάλλον του (π.χ. Υπάρχει δυνατότητα να φορέσω σορτς το καλοκαίρι;)

Φύλλο Εργασίας 5.4.3 Η σπουδαιότητα της εμφάνισης

Αποφάσισε αν είναι κατάλληλο για ένα περιβάλλον εργασίας. Θα το φορούσες; Μοίρασε τη γνώμη σου με τους άλλους.



Δραστηριότητα 5.4.4 Πηγαίνοντας στη δουλειά

Σύνθεση και Μαθησιακοί Στόχοι

- Διάβασμα και εύρεση μιας διαδρομής σε χάρτη
- Εύρεση της ώρας σε ένα πρόγραμμα
- Εξάσκηση στην πραγματική ζωή

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 45 λεπτά

Υλικό:

- Πίνακας (λευκός, μαύρος, με χαρτί) ή χαρτί κολλημένο σε τοίχο και μαρκαδόροι
- Ένας ή περισσότεροι υπολογιστές με σύνδεση στο Διαδίκτυο ή ένας ή περισσότεροι έντυποι χάρτες της περιοχής με πληροφορίες για τα μέσα μαζικής μεταφοράς.
- Ένα πρόγραμμα δρομολογίων των μέσων μαζικής μεταφοράς (έντυπο ή σε ιστότοπο)
- Φύλλο Εργασίας «Πηγαίνοντας στη δουλειά» εκτυπωμένο για τους συμμετέχοντες και ξυλομπογιές

Οργάνωση των συμμετεχόντων: Μπορείτε να κάνετε τη δραστηριότητα με ολόκληρη την ομάδα ή σε υποομάδες των 2 ή περισσότερων ατόμων, ανάλογα τους συμμετέχοντες.

Πορεία της Δραστηριότητας

1. Γνώση των μέσων μεταφοράς:

Ρώτησε τους συμμετέχοντες τι είδους μέσα μεταφοράς γνωρίζουν (όλα τα είδη) και γράψε τις απαντήσεις στον πίνακα/στο χαρτί.

Ρώτησε τους συμμετέχοντες ποιο(α) μέσο(α) μεταφοράς χρησιμοποίησαν για να φτάσουν στον χώρο της εκπαίδευσης, και γράψε τις απαντήσεις τους στον πίνακα.

Αφού απαντήσουν όλοι, ρώτησε τους αν θα μπορούσαν να είχαν χρησιμοποιήσει και τα άλλα μέσα μεταφοράς και γιατί επέλεξαν αυτό(α) που χρησιμοποίησαν (π.χ. δεν υπήρχαν άλλες δυνατότητες, πολύς χρόνος ταξιδιού, πολυπλοκότητα, αίσθημα ασφάλειας, απόσταση με τα πόδια...).

Ρώτησε τους συμμετέχοντες ποιο μέσο ή μέσα μεταφοράς θα χρησιμοποιούσαν για να πάνε:

- Στο κέντρο (πρωτεύουσα ή άλλη μεγάλη πόλη)
- Στο κοντινότερο θέατρο ή στάδιο
- Στο κοντινότερο εμπορικό κέντρο ή Mall
- κ.α.

Εντοπίστε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα κάθε μέσου μεταφοράς. Για να το κάνετε αυτό, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το παρακάτω Φύλλο Εργασίας.

2. Ανάγνωση ενός χάρτη:

Πριν από την εκπαίδευση διερεύνησε την περιοχή γύρω από τον χώρο της εκπαίδευσης από την άποψη των πιθανών μέσων μεταφοράς, της ασφαλούς διαδρομής κ.λπ. Ανοίξτε έναν έντυπο χάρτη ή μια πλατφόρμα με χάρτες ή ένα λογισμικό της επιλογής σας (Google Maps, Mappy, Microsoft Bing, Google Earth, OpenStreetMap κ.λπ.) Πληκτρολογήστε τη διεύθυνση του χώρου εκπαίδευσης στη γραμμή αναζήτησης και εμφανίστε τα μέσα μεταφοράς που περιβάλλουν το κτίριο/χώρο (σταθμοί λεωφορείων/τραμ/τραίνου, δημόσιοι χώροι στάθμευσης...). Προσδιορίστε την ασφαλέστερη διαδρομή. Ζητήστε από έναν συμμετέχοντα να εισαγάγει τη διεύθυνσή του για να δημιουργήσει ένα δρομολόγιο για να φτάσει στον χώρο εκπαίδευσης. Ζητήστε από την ομάδα να προβληματιστεί σχετικά με τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα κάθε διαθέσιμης πρότασης (χρόνος ταξιδιού, τιμές, πολυπλοκότητα, προσβασιμότητα, άνεση, ασφάλεια...). Για να το κάνετε αυτό, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το παρακάτω Φύλλο Εργασίας.

3. Εντοπισμός δρομολογίων

Φέρε μαζί σου μερικά φυλλάδια με τα δρομολόγια των τοπικών συγκοινωνιών και εξήγησε στους συμμετέχοντες πώς να προγραμματίσουν ένα ταξίδι ανάλογα με τις δυνατότητες αναχώρησης/άφιξης (ή εξερευνήστε σε ιστότοπο).

4. Εξάσκηση στην πραγματική ζωή

Οργανώστε με την ομάδα ένα από τα ταξίδια που προγραμματίσατε κατά τη διάρκεια της κατάρτισης. Μπορεί να είναι για το πώς να φτάσετε στον πλησιέστερο σταθμό λεωφορείων, πώς να αγοράσετε εισιτήρια ή για πιο σύνθετο ταξίδι. Μπορεί να βάλετε επικεφαλής μια μικρή ομάδα συμμετεχόντων.

Καθοδηγητικές Ερωτήσεις

- Ποια μέσα μεταφοράς γνωρίζετε/υπάρχουν στην περιοχή σας;
- Ποια είναι, κατά τη γνώμη σας, τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά τους;
- Πώς μπορείτε να φτάσετε στο «Χ», υπάρχουν άλλοι τρόποι;

Ressources

- “Top ten mapping APIs”: article presenting 10 mapping platforms or software/application (2015):
<https://www.programmableweb.com/news/top-10-mapping-apis-google-maps-microsoft-bing-maps-and-mapquest/analysis/2015/02/23>

Φύλλο Εργασίας 5.4.4 Πηγαίνοντας στη δουλειά

Χρησιμοποίησε ξυλομπογιές/μαρκαδόρους για να απεικονίσετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα κάθε μέσου μεταφοράς που έχεις στην περιοχή σου. **Κόκκινο** : μειονέκτημα / **Κίτρινο** : ουδέτερο / **Πράσινο** : πλεονέκτημα

Μπορείς να προσθέσεις ένα κριτήριο στην τελευταία στήλη.

Μέσο Μεταφοράς	Διάρκεια ταξιδιού	Κόστος	Αίσθηση ασφάλειας	Προσβασιμότητα / άνεση	Ευελιξία / αξιοπιστία	

Δραστηριότητα 5.4.5 Πως να αποφασίσεις

Σύνθεση και Μαθησιακοί Στόχοι

- Εκμάθηση της χρήσης του πίνακα Eisenhower Matrix για την ιεράρχηση των εργασιών
- Εκμάθηση της χρήσης των έξυπνων στόχων SMART
- Εξάσκηση στις δεξιότητες ιεράρχησης

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 45 λεπτά

Υλικό:

- Πίνακας (λευκός, μαύρος, με χαρτί) ή χαρτί κολλημένο σε τοίχο και μαρκαδόροι
- Ένας ή περισσότεροι υπολογιστές με σύνδεση στο Διαδίκτυο και ηχεία
- Βίντεο: <https://www.youtube.com/watch?v=czh4rmk75jc>
- Φύλλο Εργασίας "Eisenhower Matrix" εκτυπωμένο για τους συμμετέχοντες και στυλό
- Εκτυπωμένο Φυλλάδιο για τους συμμετέχοντες

Οργάνωση των συμμετεχόντων: Ο καθένας δουλεύει μόνος του

Πορεία της Δραστηριότητας

1. Παρακολουθήστε το βίντεο για την ιεράρχηση με τον πίνακα Eisenhower matrix στο [YouTube](#) @
2. Μοίρασε το "Eisenhower Matrix"

Ζήτησε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν τον Πίνακα Δράσης με το σωστό ρήμα. Η σωστή απάντηση είναι η εξής:

	Επείγον	Όχι Επείγον
Σημαντικό	ΚΑΝΩ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΖΩ
Όχι Σημαντικό	ΑΝΑΘΕΤΩ	ΞΕΣΚΑΡΤΑΡΩ

3. Παρουσίασε μια κατάσταση για την οποία οι συμμετέχοντες θα πρέπει να οργανώσουν τις ενέργειές τους σύμφωνα με τον πίνακα Eisenhower. (Προσαρμόστε το παρακάτω παράδειγμα στην περίπτωση σας)

«Σήμερα είναι Δευτέρα, έχεις μια σημαντική συνέντευξη για δουλειά την Παρασκευή για την οποία πρέπει να προετοιμαστείς. Θα χρειαστείς καθαρά ρούχα. Πρέπει να αγοράσεις ένα δώρο για τα γενέθλια ενός φίλου σου το Σάββατο το βράδυ. Η οθόνη του κινητού σου έχει κάποια ραγίσματα που πρέπει να επισκευάσεις. Ακόμα δεν έχεις φτιάξει το άλμπουμ με τις φωτογραφίες από τις τελευταίες σου διακοπές».

Ζήτησε να προσδιορίσουν όλες τις ενέργειες που απαιτούνται για την ολοκλήρωση αυτών των δουλειών και, στη συνέχεια, να τις βάλουν στον πίνακα. Να σκεφτούν πως να ενεργήσουν σύμφωνα με το «ρήμα δράσης» σε κάθε τετράγωνο, π.χ. Επείγον/ Όχι Σημαντικό = Αναθέτω. Θα μπορούσαν να ζητήσουν από κάποιον άλλο να κάνει τη δουλειά που έγραψαν σε αυτό το τετράγωνο;

4. Διαβάστε τα ΦΥΛΛΑΔΙΑ με τους συμμετέχοντες και εξασκηθείτε στη δημιουργία στόχων με τον τρόπο SMART. Ρωτήστε τους αν είναι εξοικειωμένοι με τη διαδικασία που προτείνεται για την ιεράρχηση των εργασιών.

Φύλλο Εργασίας 5.4.5 Eisenhower Matrix

	Επειγον	Οχι Επειγον
Σημαντικο	Ρήμα Δράσης:	Ρήμα Δράσης:
οχι σημαντικό	Ρήμα Δράσης:	Ρήμα Δράσης:

1. Το κάθε χρωματιστό τετράγωνο αντιστοιχεί σε ένα ρήμα δράσης. Γράψε τα ρήματα στο σωστό σημείο: ΞΕΣΚΑΡΤΑΡΩ, ΑΝΑΘΕΤΩ, ΚΑΝΩ, ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΖΩ
2. Συμπλήρωσε τον υπόλοιπο πίνακα κάνοντας ιεράρχηση των ενεργειών που απαιτούνται στην ακόλουθη περίπτωση:

«Σήμερα είναι Δευτέρα, έχεις μια σημαντική συνέντευξη για δουλειά την Παρασκευή για την οποία πρέπει να προετοιμαστείς. Θα χρειαστείς καθαρά ρούχα. Πρέπει να αγοράσεις ένα δώρο για τα γενέθλια ενός φίλου σου το Σάββατο το βράδυ. Η οθόνη του κινητού σου έχει κάποια ραγίσματα που πρέπει να επισκευάσεις. Ακόμα δεν έχεις φτιάξει το άλμπουμ με τις φωτογραφίες από τις τελευταίες σου διακοπές».

Φυλλαδιο 5.4.5 Έξυπνοι Στόχοι SMART

Τι είναι οι SMART στόχοι; Στην καθημερινή ζωή, τόσο στο σπίτι όσο και στην εργασία, οι στόχοι μας δίνουν μια αίσθηση κατεύθυνσης, κινήτρου και ξεκάθαρης εστίασης. Βάζοντας στόχους, δίνεις στον εαυτό σου έναν στόχο που πρέπει να επιτύχεις. Ένας στόχος SMART σε βοηθάει και σε καθοδηγεί για τι ακριβώς θα είναι ο στόχος. Το ακρωνύμιο SMART σημαίνει Specific, Measurable, Attainable, Realistic και Time-bound. Δηλαδή, στα ελληνικά Συγκεκριμένος, Μετρήσιμος, Επιτεύξιμος, Ρεαλιστικός και με Χρονικό Όριο. Επομένως, ένας στόχος SMART ενσωματώνει όλα αυτά τα κριτήρια για να σε βοηθήσει να εστιάσετε τις προσπάθειές σου και να αυξήσεις τις πιθανότητες επίτευξης του στόχου.

Ένας Έξυπνος Στόχος SMART είναι:

- Συγκεκριμένος: σαφής, καλά καθορισμένος
- Μετρήσιμος: έχει συγκεκριμένα κριτήρια που μετρούν την πρόοδό σου προς την επίτευξη του στόχου
- Επιτεύξιμος: δεν είναι αδύνατον να επιτευχθεί
- Ρεαλιστικός: σχετικός, πραγματοποιήσιμος, εφικτός.
- Χρονικό Όριο: έχει καθορισμένο χρονοδιάγραμμα, ημερομηνία έναρξης και προθεσμία για την επίτευξη

Οι στόχοι που είναι **συγκεκριμένοι** έχουν σημαντικά μεγαλύτερες πιθανότητες να επιτευχθούν. Για να γίνει ένας στόχος συγκεκριμένος, πρέπει να απαντηθούν οι πέντε ερωτήσεις: Ποιος εμπλέκεται σε αυτόν τον στόχο; Τι θέλω να επιτύχω; Πού πρέπει να επιτευχθεί αυτός ο στόχος; Πότε θέλω να επιτευχθεί αυτός ο στόχος; Γιατί θέλω να επιτύχω αυτόν τον στόχο;

Για παράδειγμα, ένας γενικός στόχος είναι - Θέλω να τρώω πιο υγιεινά. Ένας πιο συγκεκριμένος στόχος είναι - Θέλω να πηγαίνω στη λαϊκή αγορά για να αγοράζω λαχανικά δύο φορές την εβδομάδα, ώστε να τρώω πιο υγιεινά.

Κριτήρια μέτρησης της προόδου. Δεν θα μπορείς να παρακολουθείς την πρόοδό σου και να ξέρεις αν είσαι στο σωστό δρόμο αν δεν υπάρχουν κριτήρια. Για να κάνεις έναν στόχο μετρήσιμο, αναρωτήσου: Πόσες φορές; Πόσα; Ποιος είναι ο δείκτης της προόδου μου; Πώς θα ξέρω αν έχω επιτύχει τον στόχο μου;

Για παράδειγμα, με βάση τον παραπάνω συγκεκριμένο στόχο: Θέλω να πηγαίνω στη λαϊκή αγορά για να αγοράζω λαχανικά δύο φορές την εβδομάδα, ώστε να τρώω πιο υγιεινά. Κάθε μέρα, θα επιδιώκω να τρώω τουλάχιστον ένα λαχανικό και ένα φρούτο.

Επιτεύξιμο. Θα σε βοηθήσει να βρεις τρόπους με τους οποίους μπορείς να τον πραγματοποιήσεις και τρόπους για να δουλεύεις προς αυτή την κατεύθυνση. Το 'επιτεύξιμο' ενός στόχου θα πρέπει να είναι καθορισμένο ώστε να σε κάνει να αισθάνεσαι πρόκληση, αλλά ταυτόχρονα αρκετά εφικτό ώστε να μπορείς να τον επιτύχεις.

Ρώτησε τον εαυτό σου: Έχω τους πόρους και τις δυνατότητες να τον επιτύχω; Τι μου λείπει; Είχε γίνει με επιτυχία στο παρελθόν;

Ρεαλιστικό. Θα πρέπει να είναι πραγματικά εφικτό, δεδομένων των διαθέσιμων πόρων και του χρόνου. Ένας στόχος SMART είναι πιθανότατα ρεαλιστικός εάν μπορείτε να πιστέψετε ότι μπορεί να επιτευχθεί.

Ρώτησε τον εαυτό σου: Είναι ο στόχος μου ρεαλιστικός και εφικτός; Δεδομένων των πόρων και του χρόνου που διαθέτω, είναι ο στόχος μου επιτεύξιμος; Είμαι σε θέση να δεσμευτώ για την επίτευξη του στόχου;

Το να έχει **χρονικά όρια**, σημαίνει να έχει μια ημερομηνία έναρξης και λήξης. Εάν ο στόχος δεν είναι χρονικά περιορισμένος, δεν θα υπάρχει πρόκληση ούτε η αίσθηση του επείγοντος και, ως εκ τούτου, το κίνητρο για την επίτευξη του στόχου θα είναι αδύναμο ή ανύπαρκτο. Ρώτησε τον εαυτό σου: Έχω προθεσμία; Μέχρι πότε θέλω να πετύχω τον στόχο;

Για παράδειγμα, με βάση τον παραπάνω στόχο: ξεκινώντας από την 1η Σεπτεμβρίου, θέλω να πηγαίνω στη λαϊκή αγορά για να αγοράζω λαχανικά δύο φορές την εβδομάδα, για να τρώω πιο υγιεινά. Κάθε μέρα, θα επιδιώκω να τρώω τουλάχιστον ένα λαχανικό και ένα φρούτο. Μέχρι το τέλος Σεπτεμβρίου, θα έχω πετύχει τον στόχο μου αν έχω φάει 30 λαχανικά και 30 φρούτα κατά τη διάρκεια του μήνα.

Φυλλαδιο 5.4.5 Ιεράρχηση εργασιών

Ένα από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματα της ιεράρχησης προτεραιοτήτων είναι ότι ανακουφίζει από το άγχος και το στρες, ενώ παράλληλα θα βελτιώσει την αποδοτικότητα και την παραγωγικότητά σου στη ζωή και στον εργασιακό χώρο. Θα σε βοηθήσει να αποκτήσεις σαφήνεια σχετικά με τις πιο σημαντικές εργασίες σου και να διασφαλίσεις ότι αφιερώνεις αρκετό χρόνο και προσοχή για να τις ολοκληρώσεις με επιτυχία. Θα δουλεύεις να ολοκληρώσεις λιγότερα καθήκοντα και θα έχεις περισσότερο χρόνο να τα ολοκληρώσεις, γεγονός που θα σου επιτρέψει να επικεντρωθείς στα πιο σημαντικά σου καθήκοντα, κάθε μέρα. Θα επιτύχεις σημαντικούς στόχους και θα αξιοποιήσεις στο έπακρο τις διαθέσιμες ευκαιρίες. Η ιεράρχηση των προτεραιοτήτων περιλαμβάνει την οργάνωση των καθηκόντων σου κατά σειρά σπουδαιότητας για να καθορίσεις με τι πρέπει να ασχοληθείς πρώτα. Ενώ μπορεί να μπει στον πειρασμό να θεωρήσεις κάθε εργασία ως επείγουσα προτεραιότητα, θα πρέπει να είσαι προσεκτικός. Όταν όλα είναι επείγοντα, όλα θα χάσουν τον επείγοντα χαρακτήρα τους.

ΙΕΡΑΡΧΗΣΗ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΩΝ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

1. Φτιάξε μια λίστα!

Γράψε όλες τις δουλειές σου (μεγάλες, μικρές, άμεσες, μακροπρόθεσμες). Ξεκίνησε δημιουργώντας έναν κατάλογο με τις ενέργειες ή δράσεις που πρέπει να τακτοποιήσεις, ταξινομώντας τα με βάση:

- Καθημερινές δραστηριότητες - τι κάνεις καθημερινά.
- Εβδομαδιαίες δραστηριότητες - αυτά που κάνεις μία-δύο φορές την εβδομάδα.
- Μηνιαίες και πλέον δραστηριότητες - τι πρέπει να κάνεις μηνιαίως.

2. Βρες την αξία σε κάθε εργασία ή ενέργεια

Αξία είναι αυτό που κερδίζεις από μια ενέργεια που αναλαμβάνεις, το όφελος που παίρνεις σε αντάλλαγμα για το χρόνο που αφιέρωσες. Μερικές φορές, η αξία είναι άμεση.

Άλλες φορές, γίνεται αντιληπτή μόνο μακροπρόθεσμα. Έτσι, όταν επενδύεις σε χρόνο, δημιουργείς μελλοντική αξία για τον χρόνο που αφιερώνεις τώρα. Συνήθως, τα οφέλη δεν είναι άμεσα και θα χρειαστεί χρόνος για να εκδηλωθούν. Όταν όμως πραγματοποιηθούν, τα οφέλη τους διαρκούν για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Ρώτησε τον εαυτό σου: «Ποιον επηρεάζει αυτό;» «Ποια είναι η ανταμοιβή ή το αποτέλεσμα της ολοκλήρωσης αυτής της δουλειάς;», «Ποιος είναι ο κίνδυνος από τη μη ολοκλήρωση της δουλειάς;».

3. Μείωση των δαπανών χρόνου

Είτε το συνειδητοποιείς είτε όχι, οι δραστηριότητές σου ιεραρχούνται αυτόματα από τον εγκέφαλό σου. Ορισμένες δραστηριότητες μπορούν να σας φέρουν πιο κοντά στους στόχους σας, ενώ άλλες δεν σας οδηγούν πραγματικά πουθενά.

Αυτό είναι το σημείο όπου καταλήγεις να αισθάνεσαι συνεχώς καταβεβλημένος, αγχωμένος και απασχολημένος, επειδή κάποιες από τις ενέργειες που κάνεις δεν ευθυγραμμίζονται απαραίτητα με αυτό που θέλεις στο μέλλον. Το αποτέλεσμα είναι ότι ξοδεύουμε πολύ από τον πολύτιμο χρόνο μας σε άσκοπες σπατάλες χρόνου και πολύ λίγο σε επενδύσεις χρόνου. Αυτός είναι ο λόγος που μερικές φορές νιώθουμε να κολλάμε στον ίδιο κύκλο, μέρα με τη μέρα, μήνα με το μήνα, χρόνο με το χρόνο.

4. Προσδιορισμός των επειγόντων καθηκόντων

Όπως μπορείς να φανταστείς, δεν είναι σημαντικές όλες οι εργασίες που πρέπει να γίνουν γρήγορα. Ωστόσο, γίνονται σημαντικές καθώς η 'κατεπείγον' τους κατάσταση γίνεται πιεστική.

Μια σημαντική ενέργεια είναι να εντοπίσεις και να διαφοροποιήσεις τις επείγουσες από τις σημαντικές εργασίες. Ακόμη και με έναν πλήρη κατάλογο, μπορεί να μπερδευτείς όταν πρόκειται να αποφασίσεις τι πρέπει να κάνεις τώρα και τι μετά. Οι περισσότεροι άνθρωποι χρησιμοποιούν την Αρχή Παρέτο (Pareto Principle) για να λύσουν αυτό το πρόβλημα. Επικεντρώνονται στο 20% των εργασιών που ευθύνονται για το 80% των αποτελεσμάτων. Ωστόσο, η Αρχή Παρέτο βασίζεται στην εμπειρία.

Μια πιο αποτελεσματική τεχνική είναι ο πίνακας Eisenhower Matrix. Οι επείγουσες εργασίες είναι εκείνες που απαιτούν την άμεση προσοχή σου, όπως η απάντηση σε μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, μηνύματα στο κινητό και τηλεφωνήματα. Οι σημαντικές εργασίες είναι εκείνες που επηρεάζουν τις μακροπρόθεσμες αξίες, τους στόχους και την αποστολή σου. Χρησιμοποιώντας αυτή τη μέθοδο, πρέπει πρώτα να ολοκληρώσεις τις επείγουσες εργασίες, και να σκεφτείς πώς θα ολοκληρώσεις τις σημαντικές. Μπορείς επίσης να αναθέσεις σημαντικές εργασίες και να αφαιρέσεις εκείνες που δεν είναι ούτε σημαντικές ούτε επείγουσες.

5. Ακολουθήστε το πρόγραμμα που αποτυπώνει τις προτεραιότητες των καθηκόντων σου

Απλά κάν' το! Ίσως είσαι ο τέλειος τύπος...!!! Αλλά το πιο ρεαλιστικό, ίσως, είναι ότι είσαι τρελαμένος με το φόρτο εργασίας σου αυτή τη στιγμή και θέλεις να αποφύγεις την εξουθένωση στο μέλλον.

Για το καλό της υγείας σου και για τη βελτίωση της απόδοσής σου μακροπρόθεσμα, είναι ζωτικής σημασίας να φτιάξεις ένα πραγματικό πρόγραμμα. Αν ξεχωρίσει τα καθήκοντά σου και τα ιεραρχήσεις αναλόγως, έχεις ήδη κάνει το μεγαλύτερο μέρος της δουλειάς. Το να δημιουργήσεις ένα πρόγραμμα μπορεί να σε βοηθήσει να προβλέψεις δυνητικά τρελές εβδομάδες και να πάρεις ένα προβάδισμα για τα καθήκοντα που έχουν προτεραιότητα πριν προλάβουν να γίνουν χιονοστιβάδα. Και θα απαντήσεις καλύτερα στο ερώτημα «Με τι πρέπει να ασχοληθώ τώρα;»

Φυλλαδιο 5.4.5 Eisenhower Matrix

«Έχω δύο είδη προβλημάτων: τα επείγοντα και τα σημαντικά. Τα επείγοντα δεν είναι σημαντικά και τα σημαντικά δεν είναι ποτέ επείγοντα.»

Dwight D. Eisenhower (Πρώην Πρόεδρος των ΗΠΑ)

Ο πίνακας Eisenhower είναι ένα απλό εργαλείο λήψης αποφάσεων που σε βοηθά να κάνεις τη διάκριση μεταξύ των εργασιών που είναι σημαντικές, μη σημαντικές, επείγουσες και μη επείγουσες. Χωρίζει τις εργασίες σε τέσσερα τετράγωνα που ιεραρχούν σε ποιες εργασίες πρέπει να επικεντρωθείς πρώτα και σε ποιες πρέπει να αναθέσεις ή να διαγράψεις.

Η διαφορά μεταξύ επειγουσών και σημαντικών εργασιών είναι η βασική αρχή πίσω από τον Πίνακα του Eisenhower.

Οι επείγουσες εργασίες είναι χρονικά ευαίσθητες και απαιτούν την προσοχή σου. Είναι εργασίες που αισθάνεσαι υποχρεωμένος να αντιμετωπίσεις. Η εστίαση στις επείγουσες εργασίες σας βάζει σε μια αντιδραστική νοοτροπία, η οποία μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε αμυντικοί, βιαστικοί και στενά εστιασμένοι.

Οι σημαντικές εργασίες συμβάλλουν στη μακροπρόθεσμη αποστολή, τις αξίες και τους στόχους σου. Μπορεί να μην αποφέρουν άμεσα αποτελέσματα (γεγονός που τις καθιστά εύκολο να τις παραμελήσεις). Μερικές φορές οι σημαντικές εργασίες είναι επίσης επείγουσες – αλλά συνήθως όχι. Η εστίαση σε σημαντικές εργασίες σε βάζει σε μια νοοτροπία ανταπόκρισης, η οποία μπορεί να σε κάνει να αισθάνεσαι ήρεμος, λογικός και ανοιχτός σε νέες ιδέες. Αν αναβάλλεις τις σημαντικές εργασίες για αρκετό καιρό, μπορεί να γίνουν επείγουσες.

Οι άνθρωποι τείνουν να πιστεύουν ότι όλες οι επείγουσες εργασίες είναι επίσης σημαντικές – ενώ συχνά δεν είναι. Αυτή η παραποίηση μπορεί να έχει να κάνει με την προτίμησή μας να εστιάζουμε σε βραχυπρόθεσμα προβλήματα και λύσεις. Όμως η ευτυχία και η ικανοποίηση έρχονται όταν εστιάζουμε στο μακροπρόθεσμο μέλλον.

Ο πίνακας του Eisenhower χωρίζεται σε τέσσερα τεταρτημόρια:

- 1^ο Τεταρτημόριο: Σημαντικό και επείγον / Κάνω
- 2^ο Τεταρτημόριο: Σημαντικό αλλά όχι επείγον / Προγραμματίζω
- 3^ο Τεταρτημόριο: Επείγον αλλά όχι σημαντικό / Αναθέτω
- 4^ο Τεταρτημόριο: Όχι σημαντικό, όχι επείγον / Διαγράφω ή ξεσκαρτάρω

T1. Σημαντικά και επείγοντα καθήκοντα

Τα επείγοντα και σημαντικά καθήκοντα είναι κρίσιμα με ημερομηνίες λήξης - όπως η πληρωμή του λογαριασμού τηλεφώνου. Κάνε αυτές τις δουλειές πρώτα. Απαιτούν την άμεση προσοχή σου.

T2. Όχι επείγοντα αλλά σημαντικά καθήκοντα

Τα όχι επείγοντα αλλά σημαντικά καθήκοντα σε βοηθούν να πετύχεις τον στόχο σου και δεν έχουν πιεστική προθεσμία. Προγραμματίσε αυτές τις εργασίες για να τις κάνεις αργότερα. Οι παραγωγικοί και επιτυχημένοι άνθρωποι αφιερώνουν τον περισσότερο χρόνο τους εδώ. Αυτό το τεταρτημόριο αποδίδει τη μεγαλύτερη ικανοποίηση. Ο Covey το ονόμασε το τεταρτημόριο της ποιότητας.

Οι περισσότεροι άνθρωποι, ωστόσο, δεν αφιερώνουν αρκετό χρόνο εδώ, επειδή δεν ξέρουν τι είναι σημαντικό για αυτούς ή επειδή είναι προσηλωμένοι στις πιο επείγουσες και τρέχουσες εργασίες.

T3. Επείγοντα και όχι σημαντικά καθήκοντα

Τα καθήκοντα που εμπίπτουν σε αυτό το τεταρτημόριο είναι σχεδόν πάντα παρεμβολές από την προτιμώμενη πορεία σου. Πρόκειται για εργασίες στις οποίες βοηθάς τους άλλους να επιτύχουν τους στόχους τους. Ανάθεσε αυτά τα καθήκοντα σε άλλους.

Οι περισσότεροι άνθρωποι περνούν τον περισσότερο χρόνο τους σε αυτό το τεταρτημόριο. Πιστεύουν ότι δουλεύουν πάνω σε επείγοντα καθήκοντα που είναι σημαντικά γι' αυτούς, ενώ τα καθήκοντα αυτά δεν κάνουν τίποτα για να τους φέρουν πιο κοντά στους μακροπρόθεσμους στόχους τους.

T4. Όχι επείγοντα και όχι σημαντικά καθήκοντα

Αυτές οι δουλειές δεν είναι επείγουσες, ούτε σε βοηθούν να πετύχεις τους μακροπρόθεσμους στόχους σου. Είναι απλώς περισπασμοί από αυτά που έχουν μεγαλύτερη σημασία. Διέγραψε αυτές τις εργασίες από το πρόγραμμά σου.

Τώρα που έμαθες για αυτά τα τεταρτημόρια, αξιολόγησε σε ποιο τετράγωνο του πίνακα αφιερώνεις τον χρόνο σου.

Παρακολούθησε τον χρόνο σου για μία εβδομάδα. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις ένα ειδικό εργαλείο διαχείρισης εργασιών ή απλά να παρακολουθείς τον χρόνο σου σε διαστήματα των 30 λεπτών σε ένα λογιστικό φύλλο (Excel).

Μετά από μία εβδομάδα, ταξινόμησε τις ολοκληρωμένες εργασίες σου στο κατάλληλο τεταρτημόριο χρησιμοποιώντας ως κριτήρια τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ήταν επείγον για εμένα;
- Ήταν σημαντικό για εμένα;

Το «εμένα» είναι η ουσιαστική λέξη εδώ - οργανώνεις αυτές τις εργασίες με βάση τους στόχους σου.

Τώρα που οι εργασίες σου είναι ταξινομημένες, σημείωσε το τεταρτημόριο με τις περισσότερες εργασίες. Εάν οι περισσότερες εργασίες σου βρίσκονται μέσα στο 2ο τεταρτημόριο, συγχαρητήρια! Έχεις καταλάβει τι έχει μεγαλύτερη σημασία στη ζωή σου.

Ωστόσο, αν είσαι ένας γήινος σαν τους περισσότερους από εμάς, δες πώς μπορείς να επαναφέρεις την ισορροπία στον πίνακά σου:

1^ο Τεταρτημόριο – για να μειώσεις την ποσότητα των εργασιών που έχεις στο 1ο Τεταρτημόριο, επένδυσε χρόνο στον προγραμματισμό για να προβλέψεις και να προλάβεις τα προβλήματα. Ποιες αλλαγές μπορείς να κάνεις για να αποφύγεις την εμφάνιση απρόσμενων προβλημάτων; Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη συνεργασία με την οικογένεια, τους συναδέλφους, τους πελάτες ή τους προϊσταμένους σου για την αναδιοργάνωση της ροής των εργασιών σου.

3^ο Τεταρτημόριο – για να μειώσεις τα καθήκοντα του 3ου Τεταρτημόριου, δημιούργησε μια στρατηγική για την ανάθεση, την αφαίρεση ή τον περιορισμό του χρόνου που αφιερώνεις σε αυτά τα καθήκοντα. Για παράδειγμα, συγκεντρώστε αυτές τις εργασίες για να τις κάνετε όλες μαζί ή επικοινωνήστε με την οικογένειά σου/τον προϊστάμενό σου για τον χρόνο που αφιερώνεις σε πολυάσχολες εργασίες. Αν είσαι υπεύθυνος, ενημέρωσε την ομάδα σου ότι θα τους αναθέσεις εργασίες, ώστε να μπορέσεις να αναπροσαρμόσεις τις προτεραιότητες του προγράμματός σου.

4^ο Τεταρτημόριο – αν ο περισσότερος χρόνος σου δαπανάται στο 4ο τεταρτημόριο, πιθανότατα αισθάνεσαι αγχωμένος και ανικανοποίητος. Συνέχισε να παρακολουθείς τον χρόνο σου για να εντοπίσεις ποιες εργασίες καταναλώνουν τον περισσότερο χρόνο. Στη συνέχεια, ανέπτυξε ένα σχέδιο για να τις διαγράψεις ή να τις περιορίσεις. Ζήτησε τη συμβουλή της οικογένειας/του προϊσταμένου σου - η αντικειμενική οπτική τους μπορεί να διευκολύνει τον εντοπισμό των καθηκόντων που μπορείς να αναθέσεις ή να διαγράψεις.

Κερδίζεις χρόνο επενδύοντας στον χρόνο. Για να γίνεις καλύτερος στην ιεράρχηση των εργασιών σου, επανέλαβε την παραπάνω διαδικασία κάθε εβδομάδα για ένα μήνα. Σύγκρινε τα αποτελέσματα κάθε εβδομάδας για να δεις αν οι προσπάθειές σου έχουν ως αποτέλεσμα να αφιερώνεις περισσότερο χρόνο στο τεταρτημόριο της ποιότητας.

Ακόμη και όταν οι προτεραιότητές σου μετατοπίζονται προς το 2ο τεταρτημόριο, συνέχισε να χρησιμοποιείς τον πίνακα Eisenhower για να οργανώνεις την ημέρα σου. Το 2ο Τεταρτημόριο συχνά θα περιλαμβάνει αφηρημένες εργασίες όπως το χτίσιμο σχέσεων και την ανάπτυξη στρατηγικής. Αυτές οι εργασίες δεν έχουν προθεσμίες, γεγονός που τις καθιστά εύκολο να τις αφήσεις στην άκρη. Αλλά αυτά τα καθήκοντα είναι ευθυγραμμίζονται άμεσα με τις αξίες σου, την ικανοποίησή σου, και την ευτυχία σου.

Η ενσωμάτωση του πίνακα Eisenhower στην καθημερινή σου ζωή και στη ροή εργασιών σου θα σε βοηθήσει να προγραμματίσεις τις προτεραιότητές σου με βάση αυτό που είναι πιο σημαντικό για σένα.

Δραστηριότητα 5.4.6 Δημιουργία ενός οικονομικού προϋπολογισμού

Σύνθεση και Μαθησιακοί Στόχοι

- Διαχείριση του καθημερινού προϋπολογισμού (έλεγχος εξόδων)
- Γνώση του εισοδήματος (ποιος πληρώνει, πώς και πότε;)
- Αναγνώριση και ανάγνωση τιμολογίων, αποδείξεων κ.λπ.
- Χρήση της ανάλυσης λογαριασμού (εύρεση βασικών πληροφοριών, διάκριση εσόδων και εξόδων, αναλήψεις και χρεώσεις)
- Κατανόηση της έννοιας της υπερανάληψης και τα έξοδα που προκύπτουν (έξοδα υπερανάληψης, κόστος εργασιών κ.λπ.)
- Χρήση μια κάρτα ανάληψης
- Χρήση και γράψιμο επιταγών

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 3 δίωρες συνεδρίες

Υλικό:

- Λογαριασμοί τηλεφώνου, αποδείξεις αγορών, φωτοτυπίες επιταγών, έντυπα μισθοδοσίας (πλασματικά ή που ανήκουν στους συμμετέχοντες)
- Οι συμμετέχοντες να φέρουν τα δικά τους έγγραφα για τη 2η και 3η συνεδρία
- Ηλεκτρονικός υπολογιστής με σύνδεση στο Διαδίκτυο
- Εκτυπωμένα ΦΥΛΛΑΔΙΑ για τους συμμετέχοντες

Οργάνωση των συμμετεχόντων: Ομαδικές και ατομικές δραστηριότητες

Πορεία της Δραστηριότητας

1. 1^η συνεδρία:

Συλλογική δραστηριότητα αναγνώρισης των πληροφοριών που περιέχονται σε τιμολόγια και αποδείξεις:

- Συλλογική αναζήτηση πληροφοριών σε έναν λογαριασμό τηλεφώνου (ταυτοποίηση του εγγράφου, περίοδος χρέωσης, κόστος της συνδρομής (πάγιο), αναζήτηση του χρόνου μιας συνομιλίας κ.λπ.)
- Ίδια δραστηριότητα με αποδείξεις (αναγνώριση της ημερομηνίας, του πλήθους των ειδών, της φύσης των ειδών και του τρόπου πληρωμής...)

Συλλογική δραστηριότητα με αναλυτική κατάσταση τραπεζικού λογαριασμού: Αναγνώριση των στοιχείων πληρωμών (ενοίκιο, ηλεκτρικό ρεύμα, ασφάλιση, τηλέφωνο, φόροι, παιδικοί σταθμοί, διατροφή...)

Αναγνώριση των καθημερινών και μεταβλητών δαπανών (φαγητό, ένδυση, ψυχαγωγία, χαρτζιλίκι κ.λπ.)

Αξιολόγηση της συνεδρίας

Ατομική εργασία: επαναλαμβάνουν τις ίδιες δραστηριότητες μόνοι τους

Ο εκπαιδευτής-συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να φέρουν έγγραφα για την επόμενη συνεδρία.

2. 2^η συνεδρία:

Συλλογική δραστηριότητα να ταξινομήσουν, να κατατάξουν και να αρχειοθετήσουν σημαντικά έγγραφα (φορολογικές δηλώσεις, εκκαθαριστικά, αποδείξεις, τιμολόγια κ.λπ.)

Ατομική δραστηριότητα για την ταξινόμηση εγγράφων ανά τύπο, ανά ημερομηνία.

Ομαδική δραστηριότητα για τον εντοπισμό των εσόδων και των εξόδων σε μια αναλυτική κατάσταση τραπεζικού λογαριασμού.

Εντοπισμός των απαραίτητων εξόδων και των εσόδων για τα οποία μπορούμε να παρέμβουμε. Εντοπισμός αγορών σε σούπερ μάρκετ, εύρεση αριθμών επιταγών, εντοπισμός ποσών κ.λπ.

Ατομική εργασία στα προσωπικά έγγραφα και ανάλυση λογαριασμού για να γνωρίζει τα δικά του έξοδα και έσοδα:

- Ποιος με πληρώνει; (Εργοδότης, κοινωνικές παροχές)
- Πώς; Ή Τι;
- Ποια ημερομηνία... (Παράδειγμα: μισθοδοσία);
- Εντοπισμός εξόδων και αναλήψεις μετρητών...
- Εντοπισμός μεταφορών: σύνταξη, μισθός, ενοίκιο

3. 3^η συνεδρία:

Συλλογική και στη συνέχεια ατομική δραστηριότητα σχετικά με διάφορες τραπεζικές καταστάσεις, ταχυπληρωμές και χρήση τραπεζικής κάρτας

Επανεξέταση της έννοιας του εμβάσματος, της άμεσης χρέωσης, των προμηθειών της τράπεζας, των επιταγών

Ατομική δραστηριότητα: αναγνώριση των πληροφοριών από το αποδεικτικό με κάρτα ανάληψης

Ατομική εργασία με μια επιταγή (π.χ., σημασία του εντοπισμού της σειράς).

Φυλλαδιο 5.4.6 Δημιουργία ενός οικονομικού προϋπολογισμού

1. Δημιουργία ενός οικονομικού προϋπολογισμού

Στόχοι

- Καθορισμός εισοδημάτων
- Αξιολόγηση/ταξινόμηση δαπανών
- Καθορισμός προτεραιοτήτων (που μπορεί να γίνει εξοικονόμηση χρημάτων)
- Προσαρμογή και ισορροπία

Περιεχόμενο

Η δημιουργία ενός προϋπολογισμού σημαίνει την εξεύρεση μιας ισορροπίας μεταξύ των εσόδων και των εξόδων, ώστε να διατηρείς τον τραπεζικό σου λογαριασμό θετικό και να προσπαθείς να αποταμιεύσεις χρήματα.

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνεις είναι να προσδιορίσεις το μέσο χρηματικό ποσό που παίρνεις κάθε εβδομάδα/μήνα/έτος ανάλογα με τη συχνότητα.

- Μισθός
- Επιδόματα
- Δώρα
- Άλλα...

Στη συνέχεια, πρέπει να υπολογίσεις τα έξοδά σου.

Τα έξοδα μπορούν να ταξινομηθούν σε τρεις κατηγορίες:

- Σταθερά έξοδα (πάγια): είναι υποχρεωτικά, έρχονται συνήθως κάθε μήνα και τις περισσότερες φορές γνωρίζεις εκ των προτέρων το ποσό (ενοίκιο, στεγαστικό δάνειο, ηλεκτρικό ρεύμα, νερό, κοινόχρηστα, τηλέφωνα, ασφάλειες...)
- Τακτικά έξοδα: είναι τα χρηματικά ποσά που συνήθως ξοδεύουμε για να ζήσουμε τη ζωή μας. Το κόστος τους ποικίλλει, αλλά μπορούμε να υπολογίσουμε το ποσό που συνήθως ξοδεύουμε για φαγητά, ρούχα, μετακινήσεις, αναψυχή...
- Έκτακτα έξοδα: δεν συμβαίνουν σε τακτική βάση, καθώς είναι δύσκολο να προβλέψουμε πότε θα χρειαστεί να αγοράσουμε ένα νέο πλυντήριο ρούχων, τηλεόραση, να επισκευάσουμε το αυτοκίνητό μας...

Για να το κάνετε αυτό, θα πρέπει να κοιτάξετε την Αναλυτική Κατάσταση Τραπεζικού Λογαριασμού (Αντίγραφο λογαριασμού ή αντίγραφο κινήσεων)

Eurobank EFG

Όθωνος 8
10557 Αθήνα
Τηλ.Εξυπ. Πελατών 801 111 1144

Αντίγραφο Κινήσεων

Αριθμός Λογαριασμού : 0026.0 [redacted]
 Τύπος Λογαριασμού : 0214 ΤΡΕΧΟΥΜΕΝΟΣ [redacted]
 Δικαιούχοι Λογαριασμού : Κος. [redacted]
 Φιλική Ονομασία : [redacted]
 Λογιστικό Υπόλοιπο : 9.429,77 EUR
 Διαθέσιμο Υπόλοιπο : 9.429,77 EUR
 Νόμισμα : EUR

Ημερομηνία Κίνησης	Ημερομηνία Λξίας	Περιγραφή	Ποσό	Υπόλοιπο
13/5/2010	13/5/2010	Πληρωμή ΟΤΕ-0530 [redacted]	-30,00	9.429,77
13/5/2010	13/5/2010	Πληρωμή ΟΤΕ-0529 [redacted]	-97,50	9.459,77
6/5/2010	6/5/2010	TIM Δ 9821 18-2-09	-139,23	9.557,27
4/5/2010	4/5/2010	ΜΑΙΟΣ 2010	-1.200,00	9.696,50
4/5/2010	4/5/2010	Maios + Paris	-460,00	10.896,50
30/4/2010	30/4/2010	PAYROLL APR 2010	3.204,31	11.356,50
29/4/2010	29/4/2010	ΠΡΟΜ.ΠΛΗΡ. WIND ΑΠΟ Ε/Β	-0,30	8.152,19
29/4/2010	29/4/2010	Πληρωμή WIND-018 [redacted]	-10,57	8.152,49
29/4/2010	29/4/2010	ΠΡΟΜ.ΠΛΗΡ. ΔΕΗ ΑΠΟ Ε/Β	-0,30	8.163,06

Εδώ θα βρεις τα λεφτά

→ που μπαίνουν στον λογαριασμό σου (Καταθέσεις)
 που βγαίνουν από τον λογαριασμό σου (Αναλήψεις) ←

Για κάθε μια από τις κινήσεις, θα βρεις κάποιες ενδείξεις του λόγου, έτσι ώστε να μπορείς να τις ταξινομήσεις στις κατηγορίες που εξηγήθηκαν προηγουμένως. Θα διαπιστώσεις ότι δύσκολα μπορείς να περικόψεις κάποια έξοδα, καθώς είναι υποχρεωτικά για να ζεις σε καλές συνθήκες (ενοίκιο, στεγαστικό δάνειο, ασφάλιση, φόροι...) ή για να μπορείς να πηγαίνεις στη δουλειά σου (μεταφορές) κ.λπ.

Τις περισσότερες φορές, δεν θα μπορέσεις να κάνεις οικονομία στα μηνιαία υποχρεωτικά έξοδα, οπότε θα πρέπει να ψάξεις κάπου αλλού.

Οι περισσότερες εξοικονομήσεις που μπορείς να κάνεις είναι στα τακτικά έξοδα.

Ρώτησε τον εαυτό σου: «Το χρειάζομαι πραγματικά αυτό; Πώς θα επηρεαζόταν η ζωή μου αν δεν το είχα/χρησιμοποιούσα; Μπορώ να βρω το ίδιο πράγμα φθηνότερα κάπου αλλού;» και προσαρμόσου ανάλογα με τις απαντήσεις.

Ρώτησε τον εαυτό σου: «Το χρειάζομαι πραγματικά αυτό; Πώς θα επηρεαζόταν η ζωή μου αν δεν το είχα/χρησιμοποιούσα; Μπορώ να βρω το ίδιο πράγμα φθηνότερα κάπου αλλού;» και προσαρμόσου ανάλογα με τις απαντήσεις.

Προβλέψεις:

Όταν κάνεις πρόβλεψη για μελλοντικές ανάγκες, κρατάς ένα χρηματικό ποσό που εξοικονομείς τακτικά για να έχεις αρκετά χρήματα όταν έχεις μια ξαφνική ακριβή ανάγκη.

Για παράδειγμα, γνωρίζεις ότι το πλυντήριο ρούχων ή το ψυγείο σου είναι αρκετά παλιό και περιμένεις να χρειαστεί να αγοράσεις ένα καινούργιο σε δύο ή τρία χρόνια. Ας πούμε ότι σκοπεύεις να αγοράσεις ένα μεταξύ 300€ και 400€.

Διάρρησε την τιμή με τον αριθμό των μηνών πριν από την αγορά και κάθε μήνα βάλε το ποσό σε ένα (εικονικό) «φάκελο ψυγείου ή πλυντηρίου». Σε αυτή την περίπτωση είναι μεταξύ 8,50€ και 11€ κάθε μήνα αν σκοπεύεις να το αγοράσεις σε τρία χρόνια.

Κάνε το ίδιο για κάθε ακριβό αντικείμενο που σκοπεύεις να αγοράσεις.

Θα πρέπει επίσης να επιλέξεις ένα χρηματικό ποσό για «απρόβλεπτα προβλήματα» για να είσαι σε θέση να αντιμετωπίσεις τυχόν έκτακτες ανάγκες.

Μπορείς επίσης να το κάνεις αυτό για τα προσωπικά σου σχέδια π.χ. διακοπές...

Μερικές φορές, μπορεί να χρειαστεί ή να θέλεις να το κάνετε αντίστροφα και να χρησιμοποιήσεις:

Πίστωση:

Σε αυτή την περίπτωση, η τράπεζά σου (συνήθως) σου δανείζει ένα ορισμένο χρηματικό ποσό για να μπορέσεις να αγοράσεις τα πράγματα που χρειάζεσαι.

Πλεονεκτήματα: Δεν χρειάζεται να περιμένεις και μπορείς να προχωρήσεις στην αγορά αμέσως μόλις τα χρήματα μπουν στον λογαριασμό σου.

Μειονεκτήματα: στο τέλος θα πρέπει να επιστρέψεις περισσότερα χρήματα στην τράπεζά, καθώς πρέπει να επιστρέψεις τα χρήματα που δανείστηκες συν το επιτόκιο και συν την ασφάλεια ή/και εγγύηση.

Η πίστωση πρέπει να γίνεται με προσοχή. Ορισμένοι άνθρωποι έρχονται αντιμέτωποι με πολλαπλές πιστώσεις, κάθε μία από τις οποίες συνάπτεται προκειμένου να επιστραφεί η προηγούμενη, γεγονός που οδηγεί σε οικονομικά προβλήματα.

Καθοδηγητικές Ερωτήσεις

- Τι είδους χρήματα γνωρίζεις/χρησιμοποιείς; Πόσο συχνά;
- Από πού προέρχονται τα χρήματα που παίρνεις (μισθοί, επιδόματα, δωρεές...);
- Στην καθημερινή σου ζωή, υπάρχουν πράγματα για τα οποία είναι υποχρεωτικό να πληρώνεις; Μπορείς να αποφύγεις να πληρώσεις κάποια;

Πηγές

- [Βήμα-βήμα πώς κάνετε συναλλαγές σε ATM \(Eurobank\)](#)
- [Βίντεο για χρήση του ATM \(Πειραιώς\):](#)
- [Διαχειριστείτε τον οικιακό προϋπολογισμό σας στο Excel – υποστήριξη της Microsoft](#)
- [Εικονικό ATM \(στα Γαλλικά\)](#)
- [Βίντεο: “How to use an ATM \(χρήση του ATM\)” \(στα Αγγλικά\)](#)
- [Wikipedia : “How to use an ATM” \(στα Αγγλικά, με εικονογράφηση των βημάτων\)](#)

Δραστηριότητα 5.4.7 Διαδικασία πρόσληψης

Σύνθεση και Μαθησιακοί Στόχοι

- Εξάσκηση στην αποκωδικοποίηση αγγελιών εργασίας
- Κατανόηση της διαδικασίας πρόσληψης
- Προετοιμασία για συνεντεύξεις εργασίας

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 1 ώρα

Υλικό:

- Εκτύπωσε το Φυλλαδιο και το ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ για τους συμμετέχοντες.
- Ζήτησε από τους συμμετέχοντες να φέρουν 1 ή 2 αγγελίες εργασίας (επέλεξε τις αγγελίες εργασίας που θα μπορούσαν να ταιριάξουν στους συμμετέχοντες)
- Υπολογιστή με βιντεοπροβολέα και ηχοσύστημα
- Ένα στυλό για κάθε συμμετέχοντα

Οργάνωση των συμμετεχόντων:

- Σε μικρές ομάδες ή μόνοι για την 1η δραστηριότητα
- Σε μια μεγάλη ομάδα για τη 2η δραστηριότητα

Πορεία της Δραστηριότητας

1) Ανάγνωση αγγελιών εργασίας

Κάθε συμμετέχοντας συμπληρώνει τον πίνακα στο ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ με τις προσδοκίες του. Μπορούν να προσθέσουν κριτήρια στον πίνακα.

Κάθε συμμετέχοντας διαβάζει την αγγελία εργασίας που βρήκε.

Στη συνέχεια συμπληρώνουν τον πίνακα στο ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ για να συγκρίνουν την επιθυμία τους με την αγγελία.

2) Τι δεν πρέπει να λέτε σε μια συνέντευξη

Δείτε το πρώτο μέρος του βίντεο μέχρι τα 3 λεπτά 42" με την ομάδα και ζήτησέ τους να εντοπίσουν τα λάθη και πώς θα μπορούσαν να είχαν απαντήσει και συμπεριφερθεί διαφορετικά. Βίντεο στο YouTube «Συνέντευξη για δουλειά: Συμβουλές και λάθη»

<https://www.youtube.com/watch?v=7w3bwsQW1IY>

Στη συνέχεια, παρακολουθήστε το υπόλοιπο βίντεο και άφησε τους συμμετέχοντες να σχολιάσουν.

Το ακόλουθο βίντεο είναι στην αγγλικά γλώσσα, με αγγλικούς υπότιτλους. Παρέχει κι άλλο παράδειγμα συμπεριφοράς σε συνέντευξη «Τι να πείτε (και τι να μην πείτε!) σε ένα βίντεο για συνέντευξη εργασίας»

https://www.youtube.com/watch?v=aEIOwTLRzkM&ab_channel=UltimateMedicalAcademy

Δείτε το πρώτο μέρος του βίντεο (μέχρι το 1 λεπτό 34 δευτερόλεπτα) με την ομάδα και ζήτησέ τους να εντοπίσουν τι ήταν λάθος και πώς θα μπορούσαν να είχαν απαντήσει διαφορετικά. Στη συνέχεια, παρακολουθήστε το τελευταίο μέρος του βίντεο και άφησε τους συμμετέχοντες να σχολιάσουν.

Σε συνέχεια του προηγούμενου βίντεο, δείτε το "Job Interview Presentation Skills" όπου δείχνει λάθος και σωστές δεξιότητες παρουσίασης σε συνέντευξη. Σταματήστε το βίντεο στα 2 λεπτά για σχόλια και μετά δείτε το υπόλοιπο:

https://www.youtube.com/watch?v=Kp4j7ZJaYy0&ab_channel=UltimateMedicalAcademy

Καθοδηγητικές Ερωτήσεις

Για να ελέγξεις τις γνώσεις των συμμετεχόντων στην αρχή της ενότητας, μπορείς να ρωτήσεις:

- Θα μπορούσατε να αναφέρετε, με τη σειρά και σύμφωνα με τις γνώσεις σας, τα διάφορα στάδια της διαδικασίας πρόσληψης;
- Τι σας κάνει να πιστεύετε ότι μια αγγελία ταιριάζει με το προφίλ σας και σας κάνει να θέλετε να απαντήσετε σε αυτήν;
- Πώς πρέπει να συμπεριφέρεστε κατά τη διάρκεια μιας συνέντευξης εργασίας;

Φύλλο εργασίας 5.4.7 Διαδικασία πρόσληψης

Συμπλήρωσε τον παρακάτω πίνακα με τις προσδοκίες σου. Μπορείς να προσθέσεις περισσότερα κριτήρια στον πίνακα αν θέλεις.

Βρες 1 αγγελία εργασίας που σε ενδιαφέρει.

Διάβασέ την και συμπλήρωσε τον παρακάτω πίνακα για να δεις αν ανταποκρίνεται στην επιθυμία σου.

Κριτήρια	Η προσδοκίες μου	Η αγγελία εργασίας
Ώρες εργασίας		
Μισθός και απολαβές		
Απόσταση από το σπίτι		
Μετακίνηση		
Ενδιαφέρον για την εταιρία		
Ενδιαφέρον για τη θέση εργασίας		
Δυνατότητες κατάρτισης		

Φυλλάδιο 5.4.7 Διαδικασία πρόσληψης

Περιεχόμενο

1) Κατανόηση της αγγελίας εργασίας

Βεβαιώσου ότι η θέση που σε ενδιαφέρει ταιριάζει με τα προσόντα και τις δεξιότητές σου. Ανέλυσε την αγγελία, προσέχοντας ότι μπορείς να ανταποκριθείς στις προσδοκίες των παρακάτω σημείων:

- Οι κύριες αποστολές που ζητούνται (ο ρόλος της θέσης στη συνολική δραστηριότητα της εταιρείας)
- Τα κύρια καθήκοντα και δραστηριότητες
- Η θέση στο οργανόγραμμα (ιεραρχικές σχέσεις ...)
- Οι ζητούμενες αρμοδιότητες (διαχείριση ομάδας, διαχείριση προϋπολογισμού κ.λπ.)
- Η τοποθεσία της θέσης
- Γεωγραφική κινητικότητα
- Η απαίτηση για άδεια οδήγησης
- Η διαθεσιμότητά σου (ημερομηνία έναρξης της σύμβασης)

2) Ανταπόκριση στην αγγελία

Στόχος του υπεύθυνου προσλήψεων είναι να βρει έναν υποψήφιο όσο το δυνατόν πιο κοντά στο προφίλ που έχει καθορίσει. Για να το πετύχει αυτό, θα βασιστεί στα στοιχεία που έχει γράψει και παρέχει ο υποψήφιος: το βιογραφικό σημείωμα και τη συνοδευτική επιστολή.

- Το βιογραφικό σημείωμα είναι ένα βασικό έγγραφο για τον υπεύθυνο προσλήψεων, το οποίο όμως θα το αναλύσει γρήγορα. Είναι σημαντικό να φτιάξεις το βιογραφικό σου με τον καλύτερο δυνατό τρόπο: το μοντέλο EUROPASS προτείνει να εμφανίσεις τις εμπειρίες και τα πιστοποιητικά σου από το πιο πρόσφατο προς το παλαιότερο), πρέπει να είναι σχετικά σύντομο και συνοπτικό, και να προσωποποιήσεις το έντυπο, να διαφοροποιηθείς από τους άλλους και να προκαλέσεις την περιέργεια του υπεύθυνου προσλήψεων, ώστε να τον κάνεις να θέλει να μάθει περισσότερα.
- Η συνοδευτική επιστολή επίσης ζητείται πολύ συχνά. Βοηθά στη διαφώτιση του υπεύθυνου προσλήψεων σχετικά με το τι σε ωθεί να κάνεις αίτηση στην εταιρεία τους. Προσπάθησε να ξεχωρίσεις μιλώντας για τα δυνατά σου σημεία, να είσαι αυθεντικός στην προσέγγισή σου, να εκφράσεις το ενδιαφέρον σου για τη θέση και την εταιρεία.

Σε περίπτωση δυσκολιών, ο υποψήφιος μπορεί να συνοδεύεται για να πραγματοποιήσει την υποψηφιότητά του. Μπορεί να ζητήσει βοήθεια από τους τοπικούς ή εθνικούς οργανισμούς εργασίας.

3) Τι να περιμένεις μετά την υποβολή της αίτησής σου;

Καθώς ο αριθμός των υποψηφίων είναι συχνά μεγάλος, είναι σημαντικό να έχεις κατά νου ότι η απάντηση στην αίτησή σου μπορεί να είναι αρνητική, αλλά και να είσαι προετοιμασμένος για το ενδεχόμενο να μην έχεις καθόλου απάντηση. Ο υποψήφιος μπορεί να προβεί σε τηλεφωνική επικοινωνία μετά από περίπου 15 ημέρες για να δείξει το κίνητρό του να εξασφαλίσει συνέντευξη.

Στην προοπτική μιας πρότασης για συνέντευξη, ο υποψήφιος πρέπει να είναι προετοιμασμένος να απαντήσει σε κλήση από τον υπεύθυνο προσλήψεων και να έχει το τηλέφωνό του ανοιχτό.

Εν τω μεταξύ, και για να αξιοποιήσεις τον χρόνο σου, είναι σημαντικό να συνεχίσεις να κάνεις αιτήσεις για να έχεις περισσότερες πιθανότητες να πετύχεις μια συνέντευξη.

4) Συνέντευξη για εργασία:

α) Πώς να προετοιμαστείς

Η συνέντευξη για πρόσληψη αποτελείται από μια συνάντηση μεταξύ του υποψηφίου και του ή των υπεύθυνων προσλήψεων. Για τον υπεύθυνο προσλήψεων, σκοπός της συνάντησης αυτής είναι να ελέγξει ότι το προφίλ του υποψηφίου ταιριάζει με τη θέση και να ελέγξει τα κίνητρό του. Πρόκειται για μια ανταλλαγή απόψεων που επιτρέπει επίσης στον υποψήφιο να έχει λεπτομέρειες σχετικά με τον ρόλο της θέσης εργασίας και να διαπιστώσει αν η θέση και η εταιρεία είναι κατάλληλες γι' αυτόν.

Πριν τη συνέντευξη, είναι απαραίτητο να προετοιμαστείς:

- αφιέρωσε χρόνο για να ενημερωθείς για την εταιρεία, τις δραστηριότητές της, την κουλτούρα της, τα νέα της
- σκέψου την πορεία σου και τον τρόπο με τον οποίο θα προσεγγίσεις τις εμπειρίες σου
- σκέψου μερικές ερωτήσεις που θα ρωτήσεις τον υπεύθυνο προσλήψεων
- μάθε για τους κανόνες ένδυσης της εταιρείας

β) Τι να περιμένεις

Είναι σημαντικό να οργανωθείς ώστε να φτάσεις στην ώρα σου για τη συνέντευξη και να κλείσεις το τηλέφωνό σου όταν φτάσεις στον χώρο της συνέντευξης. Απαιτείται μια σωστή παρουσίαση, προσεγμένη και σύμφωνη με την προτεινόμενη θέση.

Κάποιες βασικές υποδείξεις που πρέπει να ακολουθήσεις είναι να μιλάς με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ευχέρεια και να έχεις όρθια και σοβαρή στάση του σώματος.

Στο τέλος της συνέντευξης, ο υποψήφιος μπορεί επίσης να ρωτήσει σχετικά με την υπόλοιπη διαδικασία πρόσληψης για να υπογραμμίσει το ενδιαφέρον του για τη θέση.

Πηγές

Πλατφόρμες αναζήτησης εργασίας:

- [Η πλατφόρμα «Εργασία Μου» βοηθάει ανθρώπους με νοητική αναπηρία να βρίσκουν εργασία που τους ταιριάζει](#)
- [Καριέρα](#)
- [Skywalker](#)
- [Jobfind](#)

Φυλλαδιο 5.4.8 Εσωτερικός κανονισμός της εταιρείας

Σύνθεση και Μαθησιακοί Στόχοι

- Κατανόηση του τι είναι ο εσωτερικός κανονισμός
- Κατανόηση των ειδικών κανόνων που μπορούν να εφαρμόσουν οι εταιρείες
- Κατανόηση των πιθανών κυρώσεων σε περίπτωση μη συμμόρφωσης με τους εσωτερικούς κανονισμούς

Περιεχόμενο

Κάθε εταιρεία εφαρμόζει κανόνες του εσωτερικού κανονισμού. Ανάλογα με τη χώρα, μπορεί να συγκεντρώνονται σε ένα έγγραφο «Ο Εσωτερικός Κανονισμός» το οποίο είναι προσβάσιμο στους εργαζόμενους ή να αναγράφονται σε άλλα έγγραφα που θα πρέπει να ζητήσεις.

Κάθε εταιρεία αποφασίζει, σύμφωνα με την εθνική νομοθεσία, για πολλά θέματα, όπως

- ωράριο εργασίας
- ωράριο λειτουργίας, δηλαδή πότε η επιχείρηση είναι κλειστή (π.χ. ορισμένες επιχειρήσεις κλείνουν τον Αύγουστο ή για συγκεκριμένες αργίες)
- ειδικά μέτρα για την υγεία και την ασφάλεια, για παράδειγμα η απαγόρευση του καπνίσματος
- απαιτούμενα ρούχα εργασίας
- συμπεριφορά που πρέπει να υιοθετείται εντός ή εκτός της επιχείρησης
 - ο γενικά απαγορεύεται να προσβάλλεις την εταιρεία ακόμη και εκτός ωραρίου εργασίας
 - ο απαγορεύεται το κάπνισμα στις εγκαταστάσεις
 - ο ...
- μέτρα για την εφαρμογή των κανονισμών υγείας και ασφάλειας στην εταιρεία ή εγκατάσταση
- συμμετοχή των εργαζομένων στην αποκατάσταση συνθηκών εργασίας που προστατεύουν την υγεία και ασφάλεια των εργαζομένων (π.χ. χρήση μάσκας σε περίπτωση επιδημίας)
- πειθαρχικοί κανόνες (π.χ. τήρηση του ωραρίου εργασίας) και τη φύση και κλίμακα των κυρώσεων που μπορεί να εφαρμόσει ο εργοδότης (π.χ. διάρκεια της πειθαρχικής απόλυσης)

Εάν οι κανόνες δεν τηρούνται, ο εργοδότης μπορεί να επιβάλει κυρώσεις, οι οποίες είναι επίσης προσβάσιμες σε γραπτή μορφή, συνήθως από το τμήμα ανθρώπινου δυναμικού.

Συνήθως, το τμήμα ανθρώπινου δυναμικού διαθέτει επίσης ένα έγγραφο που αναφέρει:

- Διατάξεις σχετικά με την τήρηση των πειθαρχικών διαδικασιών (πρόσκληση σε προκαταρκτική συνέντευξη, για παράδειγμα) για τον εργαζόμενο, εάν ο εργοδότης εξετάζει την επιβολή κυρώσεων
- Διατάξεις σχετικά με τα δικαιώματα υπεράσπισης των εργαζομένων (π.χ. υποστήριξη του εργαζομένου κατά τη διάρκεια της πειθαρχικής διαδικασίας)
- Διατάξεις σχετικά με την απαγόρευση, την πρόληψη και την τιμωρία της ηθικής και σεξουαλικής παρενόχλησης, των σεξιστικών πράξεων

Οι εσωτερικοί κανονισμοί ισχύουν για όλους τους εργαζόμενους της εταιρείας, είτε αυτοί προσλαμβάνονται με πλήρη είτε με μερική απασχόληση.

Οι ασκούμενοι που βρίσκονται στην εταιρεία υπόκεινται επίσης στις διατάξεις του εσωτερικού κανονισμού.

Ενότητα 6

Περιεχόμενα

1.	Οι ρόλοι του συν-εκπαιδευτή και του υποστηρικτή ομότιμων	211
1.1	Εισαγωγή στον ρόλο του συν-εκπαιδευτή	211
1.2	Εισαγωγή στον ρόλο του υποστηρικτή ομότιμων	211
1.3	Διαφοροποίηση των ρόλων	212
1.4	Διάκριση των ρόλων από άλλους ρόλους	213
2.	Ικανότητες που απαιτούνται για τον συν-εκπαιδευτή και τον υποστηρικτή ομότιμων	216
2.1	Αφήγηση	216
2.2	Επικοινωνία	219
2.2.1.	<i>Μάθε να ακούς: Ενεργητική και ενσυναισθητική ακρόαση</i>	220
2.3.	Δεν σκέφτονται όλοι σαν εμένα	220
2.3.1.	<i>Θεωρία της Πολλαπλής Νοημοσύνης του Gardner</i>	220
2.3.2	<i>Θεωρία του Νου</i>	223
3.	Οι ικανότητες του συν-εκπαιδευτή	226
3.1	Πώς μαθαίνουμε;	226
3.1.1	<i>Στυλ Μάθησης</i>	226
3.1.2	<i>Πώς να χρησιμοποιήσεις τα κίνητρα του ίδιου του εκπαιδευόμενου;</i>	231
3.2	Πως να κάνεις μία παρουσίαση	232
3.2.1	<i>Διευκόλυνση έναντι Παρουσίασης</i>	233
3.3	Δημιουργία και διατήρηση της δυναμικής της ομάδας	234
3.4	Πώς να διεξάγεις συγκεκριμένο τμήμα του εκπαιδευτικού προγράμματος	234
4.	Οι ικανότητες του υποστηρικτή ομότιμων	236
4.1	Αναστοχασμός για τις εμπειρίες και γνώσεις	236
4.2	Δεξιότητες Επικοινωνίας	237
4.2.1	<i>Πως να μιλήσεις για τον εαυτό σου</i>	238
4.2.2	<i>Τα Βασικά Στοιχεία της Καθοδήγησης</i>	238
4.2.3	<i>να μοιραστείς την εμπειρία σου και να εποικοδομητική ανατροφοδότηση</i>	241
4.3	Δημιουργία της σχέσης υποστήριξης με τον ομότιμο	244
4.3.1	<i>Κατανόηση των αναγκών του ατόμου που υποστηρίζεις</i>	244
4.3.2	<i>Καθορισμός της περιμέτρου και την «ανάγκη για βοήθεια»</i>	245
4.3.3	<i>Πότε είμαι υποστηρικτής ομότιμων και πότε δεν είμαι;</i>	246
5.	Κατάλογος Δραστηριοτήτων	248

1. Οι ρόλοι του συν-εκπαιδευτή και του υποστηρικτή ομότιμων

1.1 Εισαγωγή στον ρόλο του συν-εκπαιδευτή

Ως συν-εκπαιδευτής βοηθάς τον εκπαιδευτή, δεν είσαι υπεύθυνος για το σύνολο της εκπαίδευσης, αλλά παρέχεις ανεξάρτητα επιλεγμένα τμήματα εκπαίδευσης. Επιθυμείς να μάθεις πώς να σχεδιάζεις και να εκτελείς τμήματα μιας κατάρτισης; Μπορεί να έχεις ορισμένες δεξιότητες ή εμπειρίες που είναι πολύτιμες ως εκπαιδευτής. Αυτό μπορεί να είναι το επόμενο βήμα για εσένα.

Γνωρίζετε πώς και γιατί ο ρόλος του συν-εκπαιδευτή είναι τόσο σημαντικός; Ως συν-εκπαιδευτής συμμετέχεις ενεργά σε εκπαιδεύσεις που πραγματοποιούνται για ειδικούς, σχολεία, εκπαιδευτικούς, μαθητές, ειδικά σχολεία (ομότιμους) και σε εκπαιδεύσεις για την ευαισθητοποίηση των επαγγελματιών σε θέματα ισότητας. Αυτά τα προγράμματα ευαισθητοποίησης που έχουν σχεδιαστεί για εργοδότες, επαγγελματίες του τομέα ανθρώπινου δυναμικού και υπεύθυνους λήψης αποφάσεων αποδεικνύεται ότι αποτελούν ένα σημαντικό βήμα προς την επιτυχή απασχολησιμότητα των ατόμων με αναπηρία. Και αυτό είναι καλό, σωστά;

Η εκπαίδευση στην οποία θα συμμετάσχεις τώρα, θα σε βοηθήσει να αποκτήσεις νέες δεξιότητες και γνώσεις για να γίνεις επαγγελματίας συν-εκπαιδευτής. Καλή τύχη στο ταξίδι σου.

1.2 Εισαγωγή στον ρόλο του υποστηρικτή ομότιμων

Ως υποστηρικτής ομότιμων υποστηρίζεις τους ομότιμους σου στην καθιέρωση και διατήρηση της καθημερινής, αυτόνομης διαβίωσης. Υποστηρίζεις τους ομότιμους σου προς την αγορά εργασίας ή σε εθελοντική εργασία, ή νέους συναδέλφους σε έναν εργασιακό χώρο όπου είσαι συνάδελφος με εμπειρία. Ως επί το πλείστον, θα δουλεύεις σε ατομικό επίπεδο με τον ομότιμό σου.

Θα παρέχεις υποστήριξη σε άτομα που έχουν την ίδια ή διαφορετική αναπηρία με εσένα. Θα μοιραστείς την εμπειρία ή τις δεξιότητές σου για να βοηθήσεις άλλους να ξεπεράσουν τις δυσκολίες που εσύ έχεις ήδη αντιμετωπίσει με επιτυχία. Ως υποστηρικτής ομότιμων, θα είσαι ένα θετικό πρότυπο για το άτομο που υποστηρίζεις. Θα υποστηρίζεις το άτομο σε πρακτικές δεξιότητες που σχετίζονται με την εργασία και θα παρέχεις καθοδήγηση και έμπνευση.

Η υποστήριξη που θα του παρέχεις θα τον βοηθήσει να διατηρήσει τη θέση εργασίας του, ειδικά αν εργάζεσαι ως συνάδελφος στην ίδια επιχείρηση.

Ωστόσο, μπορεί να είναι δύσκολο να ξέρεις πότε πρέπει να είσαι υποστηρικτής ομότιμου και πότε να είσαι συνάδελφος ή φίλος. Η εκπαίδευση στην οποία θα συμμετάσχεις τώρα έχει ως στόχο να σε βοηθήσει να προβληματιστείς σχετικά με αυτό, ώστε να διαφοροποιήσεις τον κάθε ρόλο.

Η εκπαίδευση θα σου προσφέρει επίσης πολύτιμες ικανότητες και δεξιότητες, οι οποίες θα σου χρησιμεύσουν και σε άλλους τομείς της ζωής σου.

Στον ρόλο σου ως υποστηρικτής ομότιμων, μπορεί να είσαι υπεύθυνος να βοηθήσεις το άτομο να μάθει πρακτικές δεξιότητες με διάφορους τρόπους όπως:

- Παρουσιάζοντας ιδέες και προσεγγίσεις που εσύ έχεις βρει χρήσιμες.
- Υποστηρίζοντας σε πρακτικές δεξιότητες που σχετίζονται με μια συγκεκριμένη δραστηριότητα ή εργασία.
- Βοηθώντας σε πρακτικές δεξιότητες που σχετίζονται με την ανεξαρτησία ή την αυτονομία στις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής.

Μπορεί επίσης να είσαι υπεύθυνος για την υποστήριξη ενός ατόμου με προσωπικές δεξιότητες όπως:

- Βοηθώντας το άτομο να κατανοήσει τι αισθάνεται και τι βιώνει.
- Καθησυχάζοντας το άτομο ότι δεν είναι μόνο του με το πώς αισθάνεται.
- Βοηθώντας το να συνδεθεί με τους άλλους και δίνοντάς του την αίσθηση ότι ανήκει.
- Ενθαρρύνοντάς τον να εκτιμά τα δυνατά του σημεία και να μην εστιάζει στις αδυναμίες του.
- Βοηθώντας στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησής του.
- Βοηθώντας τον να αισθάνεται πιο αισιόδοξος για το μέλλον.

Πηγή:

<https://www.λεπτάd.org.uk/information-support/drugs-and-treatments/peer-support/about-peer-support/>

1.3 Διαφοροποίηση των ρόλων

Οι ρόλοι του συν-εκπαιδευτή και του υποστηρικτή ομότιμων είναι σε πολλά σημεία αρκετά διαφορετικοί και σε άλλα σημεία παρόμοιοι. Η διαφορά μεταξύ των δύο ρόλων εν ολίγοις είναι η εξής: αν είσαι συν-εκπαιδευτής βοηθάς τον εκπαιδευτή, ενώ αν είσαι υποστηρικτής ομότιμων βοηθάς τους ομότιμους σου.

Ως συν-εκπαιδευτής βοηθάς τον εκπαιδευτή στις εκπαιδεύσεις και πρέπει να μάθεις πώς να συνθέτεις τμήμα ενός εκπαιδευτικού προγράμματος και να το εκτελείς ανεξάρτητα. Θα πρέπει να μάθεις πώς να οργανώσεις μέρος μιας εκπαιδευτικής συνεδρίας. Ο συν-εκπαιδευτής μπορεί να πραγματοποιήσει ένα συγκεκριμένο μέρος του συνολικού προγράμματος κατάρτισης σε μια ομάδα ατόμων.

Ως υποστηρικτής ομότιμων μπορεί να έχεις την ίδια αναπηρία με τους ομότιμους σου, ή μπορεί να έχεις διαφορετική αναπηρία. Τους βοηθάς σε διάφορους τομείς της ζωής, της ανεξάρτητης διαβίωσης και της εργασίας. Πρέπει να αποκτήσεις και να αναπτύξεις τις δεξιότητες που σε καθιστούν όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματικό στην υποστήριξη των ομότιμων σου.

Οι ομοιότητες είναι ότι ενδιαφέρεστε να βοηθάτε τους ανθρώπους. Μοιράζεστε την ικανότητα να μαθαίνετε πώς να βλέπετε τις ανάγκες των ατόμων που πρόκειται να βοηθήσετε και να αποφασίζετε πότε να βοηθήσετε και πότε όχι.

Αυτογνωσία

Αυτογνωσία σημαίνει ότι έχεις επίγνωση του ποιος είσαι. Έχει να κάνει με το πώς βλέπεις τον εαυτό σου και καταλαβαίνεις γιατί ενεργείς με έναν συγκεκριμένο τρόπο. Η αυτογνωσία είναι μια δυναμική διαδικασία που χρειάζεται χρόνο για να επιτευχθεί. Στην πραγματικότητα, δεν εκπαιδεύεσαι ποτέ πλήρως στην αυτογνωσία, επειδή πάντα μαθαίνεις και αλλάζεις κατά τη διάρκεια της ζωής σου. Φαντάσου την αυτογνωσία ως ένα είδος παζλ. Είναι δύσκολο να γνωρίζεις ποια είναι τα εσωτερικά σου κίνητρα. Παρά τη δυσκολία όλων μας με αυτό, υπάρχουν φιλόσοφοι και ψυχολόγοι που έχουν προβληματιστεί σχετικά με την αυτογνωσία. Αυτό έχει οδηγήσει σε θεωρίες και δραστηριότητες που κάνουν το ταξίδι προς την αυτογνωσία ευκολότερο.

Για να επιτύχεις την αυτογνωσία, πρέπει να την συνειδητοποιήσεις μέσω της ανάλυσης, της αποδοχής και του βάθους. Έτσι, το πρώτο βήμα προς την αληθινή γνώση είναι να γνωρίσεις τον εαυτό σου. Αν θέλεις να γνωρίσεις τον κόσμο γύρω σου, πρέπει πρώτα να μάθεις ποιος είσαι εσύ. Η γνώση και η αυτογνωσία είναι συνεχόμενες διαδικασίες, αναζητήσεις που δεν έχουν τέλος και κάθε μέρα μαθαίνεις περισσότερα.

Η διαδικασία της αυτογνωσίας αλλάζει τον τρόπο με τον οποίο αλληλοεπιδράς με τον κόσμο και τους άλλους, ανοίγοντας τη δυνατότητα να γνωρίσεις και να μάθεις νέα πράγματα.

Η ζωή είναι σαν ένας τροχός που γυρίζει. Το παρόν, το παρελθόν και το μέλλον συνυφαίνονται για να χτίσουν το ταξίδι σου. Αυτό που είσαι σήμερα σχετίζεται με αυτό που ήσουν χθες και ανακοινώνει τι μπορείς να γίνεις αύριο. Το μέλλον εξαρτάται επίσης από εσένα.

Περιέγραψε τον εαυτό σου, χρησιμοποιώντας λέξεις, εικόνες ή οποιονδήποτε άλλο τρόπο για να γίνεις γνωστός. Να θυμάσαι, χρησιμοποίησε τις καλύτερες. Δείξε μας ποιος είσαι, τι είσαι, τι σου αρέσει, τι ξέρεις και τι θα σου άρεσε να ξέρεις, και τι θέλεις να ξέρεις και τι θέλεις να γίνεις. Παρακαλούμε να ολοκληρώσεις τη δραστηριότητα «Το Πορτραίτο Μου».

Δραστηριότητα 2.2.3 Το Πορτραίτο Μου

1.4 Διάκριση των ρόλων από άλλους ρόλους

Μπορεί να αναρωτηθείς «Ποιους άλλους ρόλους έχω;» Και «Γιατί είναι σημαντικό να τους διακρίνω;» Συνέχισε να διαβάζεις και θα σε καθοδηγήσουμε μέσα από την παρουσίαση και τις ασκήσεις που ακολουθούν.

Στην ερώτηση «Έχω περισσότερους από έναν ρόλους;» η απάντηση είναι, ναι, στην πραγματικότητα, όλοι μας έχουμε. Όλοι μας μπαίνουμε σε διάφορους ρόλους κατά τη διάρκεια μιας απλής και συνηθισμένης ημέρας. Αυτή είναι η έννοια του «κοινωνικού ρόλου» την οποία γνώρισες στην Ενότητα 5. Η κοινωνία και η κουλτούρα στην οποία ζούμε τη ζωή μας έχουν αναπτύξει διάφορες προσδοκίες σχετικά με το πώς γίνονται τα πράγματα. Μπορείς να τις χαρακτηρίσεις ως κανόνες. Στις κοινωνικές επιστήμες αυτό ονομάζεται «κοινωνικός ρόλος» και η έρευνα αποσκοπεί στην κατανόηση του γιατί και πώς ενεργούμε. Ένας ρόλος είναι ένας συνδυασμός συμπεριφορών, προνομίων και ευθυνών που αναμένονται και αναγνωρίζονται από την κοινωνία. Ένας ρόλος ορίζει τι «υποχρεούται», τι «πρέπει» ή τι «δεν μπορεί» να κάνει ένα άτομο.

Πόσους ρόλους μπορείς να αναγνωρίσεις στη ζωή σου; Αφιέρωσε 5 λεπτά για να τους καταγράψεις πριν προχωρήσεις.

Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί ρόλοι εκεί έξω. Ένα άτομο μπορεί να έχει το ρόλο του άνδρα, του ενήλικα, του γονέα, του μπαμπά, του λογιστή, του υπαλλήλου, του παίκτη του μπάσκετ και του ατόμου με διαταραχή ύπνου. Ένα άλλο άτομο μπορεί να είναι παιδί, κορίτσι, κόρη, αδελφή, μαθήτρια στο σχολείο, καλύτερη φίλη, ποδοσφαιριστής και άτομο με δυσλεξία. Ακόμα ένα άλλο άτομο μπορεί να είναι γυναίκα, ενήλικας, γονέας, μαμά, νοσοκόμα, υπάλληλος, γυμνάστρια και άτομο με διατροφική διαταραχή.

Εντοπίζουμε 4 πλευρές σε έναν ρόλο:

- Έχεις μια δεξιότητα (αντικειμενικά μετρήσιμη)
- Θεωρείσαι ικανός
- Φαίνεσαι ικανός
- Θα ήθελες να αναπτύξεις δεξιότητες (οι προσδοκίες σου)

Ως ενήλικας που διαθέτει μια ορισμένη εμπειρία ζωής, έχεις την τάση να έχεις στο μυαλό σου, υποσυνείδητα, μια εικόνα των χαρακτηριστικών κάθε ρόλου. Για παράδειγμα, μπορεί να μην περιμένεις από έναν γιατρό να είναι ανάπηρος, από έναν δάσκαλο να είναι γεμάτος τατουάζ, από έναν γονέα να είναι ανήλικος κ.ο.κ. Έτσι, σε καταστάσεις όπου συναντάς ένα άτομο που «δεν ταιριάζει στον ρόλο» μπορεί να γίνεσαι επιφυλακτικός. Επομένως, το άτομο θα πρέπει να καταβάλει μεγαλύτερη προσπάθεια για να σε πείσει ότι «ταιριάζει στον ρόλο». Αυτό το φαινόμενο ονομάζεται προκατάληψη και είναι αρκετά συνηθισμένο, δυστυχώς.

Μόλις το έχεις αυτό στο μυαλό σου, θα είσαι σε θέση, καθημερινά, να δίνεις προσοχή στους διαφορετικούς ρόλους που αναλαμβάνεις. Μετά από αυτή την εκπαίδευση, θα αναλάβεις συγκεκριμένα το ρόλο του συν-εκπαιδευτή ή του υποστηρικτή ομότιμων.

Μπορείς να κάνεις την επόμενη δραστηριότητα για να προβληματιστείς περισσότερο σχετικά με το τι σημαίνουν οι δύο ρόλοι γενικά και ειδικότερα για εσένα.

Δραστηριότητα 6.1.2 Οι ρόλοι του συν-εκπαιδευτή και του υποστηρικτή ομότιμων

Επίσημη και ανεπίσημη επικοινωνία

Όπως ίσως γνωρίζεις ήδη από την Ενότητα 4 της Επικοινωνίας, στους διάφορους ρόλους που αναλαμβάνεις θα χρειαστεί να επικοινωνείς διαφορετικά από ό,τι συνήθως. Όταν βρίσκεσαι στο σπίτι και μιλάς με τους γονείς, τα αδέρφια, τη σύζυγο ή τα παιδιά σου, μιλάς με έναν συγκεκριμένο τρόπο. Όταν βρίσκεσαι στο σουπερμάρκετ και συναντάς κάποιον γνωστό σου, πιάνεις τον εαυτό σου να μιλάει ελαφρώς διαφορετικά. Υπάρχουν ακόμη και καταστάσεις που απαιτούν να μιλάς με έναν πιο αυστηρό τρόπο. Τώρα θα μάθεις περισσότερα για την ανεπίσημη και την επίσημη γλώσσα.

Στα περισσότερα εργασιακά περιβάλλοντα, θα διαπιστώσεις ότι χρησιμοποιείται ένα μείγμα τόσο επίσημης όσο και ανεπίσημης γλώσσας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Το ποια γλωσσική μορφή θα πρέπει να χρησιμοποιήσεις εξαρτάται από τη θέση του ατόμου με το οποίο επικοινωνείς και τη σχέση σου με το άτομο αυτό. Πρέπει να χρησιμοποιείς την προσωπική σου κρίση για να αποφασίσεις ποιο είδος επικοινωνίας θα χρησιμοποιήσεις και πότε.

Ανεπίσημος Λόγος: χρησιμοποιείται στην καθημερινή και χαλαρή επικοινωνία με ανθρώπους που ξέρεις. Είναι χωρίς υποχρεώσεις, χωρίς περιορισμούς και βασίζεται στις προσωπικές σχέσεις. Το χρησιμοποιείς στις συνομιλίες με συναδέλφους με τους οποίους υπάρχει άνετη σχέση και με τους συναδέλφους εκτός εργασιακού χώρου.

Επίσημος Λόγος: χρησιμοποιείται όταν επικοινωνείς με άλλους για επίσημες πληροφορίες. Η επίσημη επικοινωνία δείχνει ένα επίπεδο σεβασμού και ευγένειας. Είναι απαραίτητο όταν μιλάς με ανωτέρους, διευθυντές ή αρχές, όταν παρουσιάζεις εργασία σε συναδέλφους, όταν δίνεις οδηγίες σε συναδέλφους, όταν μιλάς με πελάτες, όταν μιλάς στο τηλέφωνο για εργασία και στην γραπτή και ηλεκτρονική επικοινωνία.

Σε κάθε περίπτωση, πρέπει να εξοικειωθείς με το άτομο που υποστηρίζεις ή εκπαιδεύεις για να είσαι σε θέση να αποφασίσεις πότε είναι κατάλληλη στιγμή να χρησιμοποιήσεις ανεπίσημη γλώσσα.

Δραστηριότητα 6.1.1 Ρόλοι και Επικοινωνία

Δραστηριότητα 6.1.3 για επιπλέον εξάσκηση: Φύλλο Εργασίας και παιχνίδι ρόλων για την επίσημη και ανεπίσημη επικοινωνία

2. Ικανότητες που απαιτούνται για τον συν-εκπαιδευτή και τον υποστηρικτή ομότιμων

2.1 Αφήγηση

Ο καθηγητής Robert McKee λέει τα εξής για την αφήγηση ιστοριών: «Η αφήγηση είναι ο πιο ισχυρός τρόπος για να μεταφέρεις ιδέες στον κόσμο».

Αν το καλοσκεφτείς, η αφήγηση ιστοριών είναι μέρος της ανθρώπινης ύπαρξης εδώ και αιώνες. Οι αρχαιολόγοι βρίσκουν ίχνη της ανθρώπινης αφήγησης ιστοριών που συνέβαινε πριν από δέκα χιλιάδες χρόνια. Οι άνθρωποι προσέθεταν από τότε οπτικά βοηθήματα στις αφηγήσεις τους, και αυτό βρήκαν οι αρχαιολόγοι, απλές ζωγραφιές ή αποτυπώματα χεριών σε τοίχους σπηλαίων. Η αφήγηση ιστοριών είναι στην πραγματικότητα ο αρχαιότερος τρόπος για να μεταφερθεί ένα μήνυμα ή για να εξηγηθεί ο κόσμος.

Και οι άνθρωποι εξακολουθούν να αφηγούνται ιστορίες σε μεγάλη κλίμακα. Λέμε ιστορίες ακόμη και πριν μάθουμε να γράφουμε. Είναι πιο εύκολο να θυμόμαστε ιστορίες παρά απλά στοιχεία, οι ιστορίες είναι ευχάριστες και οι ιστορίες διεγείρουν τη φαντασία. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο οι γονείς λένε στα παιδιά τους ιστορίες. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο μας αρέσει να βλέπουμε ταινίες και να διαβάζουμε βιβλία. Με λίγα λόγια, αγαπάμε τις ιστορίες. Στην πραγματικότητα, είσαι ήδη ένας παραμυθάς. Και πιθανότατα γνωρίζεις και αρκετούς παραμυθάδες. Ίσως ο θεός σου χρησιμοποιεί την αφήγηση ιστοριών, ή ο διευθυντής σου, ή ίσως ακόμη και η 3χρονη ανιψιά σου. Χρησιμοποιείς την αφήγηση ιστοριών για τον εαυτό σου και για τους άλλους, αλλά ίσως να μην το αποκαλείς ακριβώς έτσι.

Οι ιστορίες χρησιμεύουν ως μεγάλη πηγή γνώσης και σοφίας και, επιπλέον, οι ιστορίες είναι διασκεδαστικές. Οι ιστορίες χρησιμοποιούνται για τη δημιουργία νέων ιδεών και για την καινοτομία στη σκέψη μας, για να επανεξετάσουμε και να επαναξιολογήσουμε αυτά που ήδη γνωρίζουμε. Οι ιστορίες αποτελούν σπουδαία πηγή κινήτρων και έμπνευσης και μας αναγκάζουν να διευρύνουμε τα όριά μας.

Ίσως αναρωτιέσαι, τι κάνει την αφήγηση ιστοριών τόσο αποτελεσματική για τη μάθηση; Πρώτα απ' όλα, η αφήγηση ιστοριών δημιουργεί συνδέσεις μεταξύ των ανθρώπων και μεταξύ ανθρώπων και ιδεών. Οι ιστορίες ενώνουν τους ανθρώπους μεταφέροντας τον πολιτισμό, την ιστορία και τις αξίες τους. Είτε σκεφτόμαστε τις χώρες μας, τις κοινότητές μας ή τις οικογένειές μας, καταλαβαίνουμε διαισθητικά ότι οι κοινές ιστορίες αποτελούν σημαντικό μέρος των δεσμών που μας ενώνουν.

Τώρα, λοιπόν, θα μάθεις πώς να χρησιμοποιείς την αφήγηση ιστοριών στη δουλειά σου ως συν-εκπαιδευτής και υποστηρικτής ομότιμων. Αυτή η δουλειά απευθύνεται σε ενήλικες εκπαιδευόμενους και η αφήγηση ιστοριών αποτελεί σημαντικό μέρος της παιδαγωγικής στη θεωρία της εκπαίδευσης ενηλίκων. Η αφήγηση ταιριάζει καλά στις ξεχωριστές ανάγκες των ενηλίκων εκπαιδευομένων, παρέχοντας μια ευέλικτη και δημιουργική δομή, η οποία μπορεί να λειτουργήσει καλά στην αίθουσα εκπαίδευσης.

Ίσως να μην τον έχετε ακούσει, αλλά ο Malcolm Knowles είναι ο δημιουργός της «θεωρίας της εκπαίδευσης ενηλίκων». Σύμφωνα με αυτόν, υπάρχουν τέσσερις ανάγκες του ενήλικα εκπαιδευόμενου. Η αφήγηση ανταποκρίνεται σε κάθε μία από αυτές τις ανάγκες:

1. Οι ενήλικοι εκπαιδευόμενοι προτιμούν να αυτοκατευθύνονται όταν μαθαίνουν.
2. Οι ενήλικοι εκπαιδευόμενοι μαθαίνουν περισσότερο βιώνοντας αυτό που μαθαίνουν παρά ακούγοντας παθητικά.
3. Οι ενήλικοι εκπαιδευόμενοι έχουν συγκεκριμένες μαθησιακές ανάγκες που δημιουργούνται από γεγονότα της ζωής.
4. Οι ενήλικοι εκπαιδευόμενοι είναι εκπαιδευόμενοι που «βασίζονται στις ικανότητες». Αυτό σημαίνει ότι θέλουν να εφαρμόζουν αμέσως αυτό που μαθαίνουν, είτε πρόκειται για μια νέα δεξιότητα είτε για γνώση.

Η αφήγηση ιστοριών μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως παιδαγωγικό εργαλείο σε διάφορα πλαίσια εκπαίδευσης ενηλίκων για:

- Να βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να κατανοήσουν και να αντιληφθούν τη διαδικασία μάθησης.
- Να ενδυναμώσει τον ενήλικα εκπαιδευόμενο.
- Να διευκολύνει την επικοινωνία.
- Να εμπνεύσει την προσωπική ανάπτυξη.
- Να εμπλέξει τον ενήλικα εκπαιδευόμενο.

Όταν σκέφτεσαι να χρησιμοποιήσεις την αφήγηση ιστοριών στο πλαίσιο της εκπαιδευτικής σου συνεδρίας ως συν-εκπαιδευτής, το πιο σημαντικό πράγμα που πρέπει να κάνεις είναι να προετοιμάσεις τους εκπαιδευόμενους για τη δραστηριότητα αυτή. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό εάν οι εκπαιδευόμενοι είναι νέοι στην αφήγηση ιστοριών ή δεν έχουν συνηθίσει να ακούνε ιστορίες ως ενήλικες.

Έτσι, για να προετοιμάσεις την ομάδα για την αφήγηση, μπορείς να ακολουθήσεις τα εξής τέσσερα βήματα:

1. Ορίστε τους στόχους της εκπαίδευσης.
2. Δημιουργήστε μια ωραία ατμόσφαιρα στην εκπαιδευτική συνεδρία.
3. Κάνε τους εκπαιδευόμενους σου να εμπιστεύονται και να έχουν πίστη ο ένας στον άλλον.
4. Προετοίμασε για τη δημιουργική σκέψη χρησιμοποιώντας την αφήγηση ιστοριών ως εργαλείο.

Επιπλέον, μπορείς να χρησιμοποιήσεις αυτές τις ασκήσεις για να προετοιμάσεις τους εκπαιδευόμενους σου για την αφήγηση ιστοριών.

- Άσκηση αναπνοής «Γεμίστε και απελευθερώστε»: «Γεμίστε τους πνεύμονές σας με αέρα, σχεδόν σαν μπαλόνι, αφήστε το στήθος σας να διασταλεί από όλες τις πλευρές σπρώχνοντας προς τα έξω το θώρακά σας. Στη συνέχεια, αφήστε όλο τον αέρα να βγει από το στόμα σας. Επαναλάβετε αυτό πέντε φορές».
- Άσκηση αναπνοής και μέτρησης: «Πάρτε μια βαθιά ανάσα από το διάφραγμά σας ενώ μετράτε αργά μέχρι το δέκα, αφού φτάσετε στο δέκα, βγάλτε αργά τον αέρα ενώ μετράτε αργά μέχρι το δέκα. Επαναλάβετε αυτό δύο φορές».

- Άσκηση σιγοτραγουδιού: «Νιώστε τις δονήσεις στο πρόσωπό σας και τα χείλη σας καθώς σιγοτραγουδάτε με 'μμ..' κλίμακες πάνω-κάτω. Επαναλάβετε αυτό δύο φορές». Άσκηση με χαρούμενο/λυπημένο πρόσωπο: «Αλλάξτε από λυπημένο σε χαρούμενο πρόσωπο και αντίστροφα. Με αυτόν τον τρόπο θα μάθετε πώς να μπαίνετε και να βγαίνετε από συναισθηματικές καταστάσεις πολύ γρήγορα, ώστε να ακολουθείτε τη ροή της ιστορίας. Επαναλάβετε αυτό πέντε φορές».
- Άσκηση με γλωσσοδέτες. Διάβασε όσο πιο γρήγορα μπορείς: «Σκουληκομερμηγκότρυπα με τα σκουληκομερμηγκόπουλά σου, βάλε τις μπάρες, τις αμπάρες, τις κλειδαροαμπαρμπάρες, γιατί έρχεται ο κότσυφας, ο μότσυφας, με τα κοτσυφομοτσυφοπαιδόπουλά του να σου φάει τα σκουλήκια, τα μερμήγκια, τα σκουληκομερμηγκοπαιδόπουλά σου». Αυτή η άσκηση κάνει τη γλώσσα ευκίνητη και λιγότερο πιθανό να σκοντάψεις στις λέξεις. Είναι ένας πολύ καλός τρόπος εξάσκησης και βελτίωσης της προφοράς και της ευχέρειας. Βρες περισσότερους γλωσσοδέτες εδώ
- Εξάσκηση τεχνικών για να θυμάσαι στοιχεία. Οι Μνημονικές τεχνικές είναι ένα εργαλείο που βοηθάει στη μνήμη γεγονότων ή μεγάλου όγκου πληροφοριών. Μπορεί να είναι ένα τραγούδι, μια ομοιοκαταληξία, ένα ακρωνύμιο, μια εικόνα ή μια φράση που βοηθά να θυμάσαι έναν κατάλογο πραγμάτων με μια συγκεκριμένη σειρά. Αν για παράδειγμα πρόκειται να μάθεις του 4 νομούς της Κρήτης, μπορείς να χρησιμοποιήσεις το όνομα «**XAPH**» **X**-ανιά, **A**-γιος Νικόλαος, **P**- Ρέθυμνο, **H**- ράκλειο

Επειδή είναι καλό να κάνουμε τα λόγια μας πράξη, ακολουθούν δύο δραστηριότητες που θα σου δώσουν τη δύναμη της αφήγησης για να τη χρησιμοποιήσεις στη δουλειά σου ως συν-εκπαιδευτής σε ομάδες εκπαίδευσης ενηλίκων.

Αλυσίδες Ιστοριών: πως να δημιουργήσεις και να πεις μια ιστορία

Χρησιμοποιώντας τη δραστηριότητα «Αλυσίδες Ιστοριών», θα βιώσεις από πρώτο χέρι πως δημιουργείται και αφηγείται μια ιστορία. Θα δεις πως κάθε άτομο στην ομάδα σου μπορεί να επηρεάσει, να διδάξει και να εμπνεύσει το ένα το άλλο. Τα μέλη της ομάδας χρησιμοποιούν λέξεις για να χτίσουν την ιστορία. Θα παρατηρήσεις ότι αυτή η διαδικασία διεγείρει την περαιτέρω δημιουργία. Η αφήγηση ιστοριών θα οδηγήσει σε σύνδεση μεταξύ των ατόμων της ομάδας.

Μπορείς να χρησιμοποιήσεις τις «Αλυσίδες Ιστοριών» ως άσκηση ζεστάματος της ομάδας. Στη συνέχεια ενθαρρύνεις τους εκπαιδευόμενους να συμμετάσχουν και θα αναπτυχθεί μια αίσθηση σύνδεσης. Μπορεί να παρατηρήσεις ότι οι εκπαιδευόμενοι θα αισθάνονται πιο άνετα μεταξύ τους και θα είναι έτοιμοι να μοιραστούν. Αυτή είναι η πρώτη δραστηριότητα που μπορείς να χρησιμοποιήσεις όταν εισάγεις την αφήγηση ιστοριών στη συνεδρία εκπαίδευσης. Η ομάδα, υπό την καθοδήγησή σου, θα επινοήσει μια ιστορία και κάθε συμμετέχων θα έχει την ίδια ευκαιρία να συνεισφέρει. Η ιστορία είναι το κοινό τους προϊόν και θα νιώσουν την ιδιοκτησία της ιστορίας και της διαδικασίας δημιουργίας της. Θα παρατηρήσεις ότι οι συμμετέχοντες πρέπει να σκεφτούν με πιο καινοτόμους τρόπους, να ξανασκεφτούν και να επαναξιολογήσουν τις σκέψεις που είχαν προηγουμένως.

Αξίες μέσω της αφήγησης

Σύντομα θα ανακαλύψεις ότι υπάρχουν τόσα πολλά που μπορείς να κάνεις μέσω της αφήγησης. Υπάρχουν τόσα πολλά που μπορείς να πεις και τόσα πολλά που μπορείς να μάθεις και να αναπτύξεις. Και το διασκεδαστικό είναι ότι μπορείς να το κάνεις και παιχνιδιάρικο. Ελάτε, λοιπόν, ας παίξουμε! Ας πούμε ότι παίζουμε «μια συνέντευξη για δουλειά!» Σε αυτή τη δραστηριότητα, θα μάθεις πως να επικοινωνείς με έναν διαφορετικό και ίσως πιο έξυπνο τρόπο. Και αυτό μπορεί να σου φανεί χρήσιμο σε μια πραγματική συνέντευξη για δουλειά και να σε κάνει να νιώσεις μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.

Δραστηριότητα 6.2.1 Αλυσίδες Ιστορίας

Δραστηριότητα 6.2.2 Αξίες μέσω της αφήγησης

2.2 Επικοινωνία

Αν δεν έχετε ήδη κάνει τις δραστηριότητες για την επικοινωνία στην Ενότητα 5, είναι ευκαιρία να τις κάνετε τώρα πριν ξεκινήσετε αυτό το μέρος της εκπαίδευσης.

Κάντε εξάσκηση στο να εκφράζεστε με σαφήνεια με την ακόλουθη δραστηριότητα:

Δραστηριότητα 6.2.3 Εκφράσου αποτελεσματικά

Ντύσου καταλλήλως / Η σημασία της 1ης εντύπωσης

Εκτός από το να εκφράζεσαι με σαφήνεια, είναι σημαντικό να εξετάζεις τον τρόπο με τον οποίο κάνεις την εμφάνισή σου. Να θυμάσαι ότι ο άλλος χρειάζεται μόνο μισό δευτερόλεπτο για να λάβει μια πρώτη εντύπωση για εσένα. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να προετοιμαστείς ώστε η πρώτη εντύπωση να είναι καλή. Έτσι, για να την προετοιμάσεις, πρέπει να σκεφτείς πώς ντύνεσαι και πώς συστήνεσαι.

Ντύσου καταλλήλως

Το σημαντικότερο πράγμα που πρέπει να θυμάσαι σχετικά με τα ρούχα, είναι ότι ΠΡΕΠΕΙ να είναι ΚΑΘΑΡΑ. Απέκτησε τη συνήθεια να ετοιμάζεις πάντα καθαρά ρούχα το βράδυ πριν από τη συνεκπαίδευση ή την υποστήριξη ομότιμων. Και φυσικά, να κάνεις ντους το πρωί πριν βάλεις τα καθαρά ρούχα, αλλά αυτό το ήξερες ήδη, σωστά;

Παρουσίασε τον εαυτό σου χρησιμοποιώντας το «Elevator Pitch».

Φαντάσου να έφτιαχνες μια διαφήμιση ή ένα τηλεοπτικό σποτ για τον εαυτό σου. Πώς θα το έκανες αυτό; Τι θα έλεγες; Τώρα θα μάθεις πως να κάνεις μια Παρουσίαση σε Ασανσέρ σε 30” (Elevator Pitch). Πρόκειται για ένα σαφές, σύντομο μήνυμα για σένα. Επικοινωνεί ποιος είσαι, τι ζητάς και πώς μπορείς να ωφεληθείς μια εταιρεία ή έναν οργανισμό.

Μια παρουσίαση σε ασανσέρ διαρκεί συνήθως περίπου 30 δευτερόλεπτα. Ο λόγος για αυτό είναι ότι τόσοσ χρόνος χρειάζεται ένας άνθρωπος να κατέβει με ασανσέρ από τον πάνω όροφο στο ισόγειο ενός κτιρίου. Η ιδέα πίσω από την παρουσίαση σε ασανσέρ είναι ότι είσαι προετοιμασμένος να μοιραστείς αυτές τις πληροφορίες με οποιονδήποτε, ανά πάσα στιγμή, ακόμη και μέσα σε ένα ασανσέρ.

Σε μια έκθεση καριέρας, μπορείς να χρησιμοποιήσεις την παρουσίαση σου για να συστηθείς στους εργοδότες. Είναι σημαντικό να έχεις απομνημονεύσει και εξασκηθεί στην παρουσίαση σου. Κάνε πρόβα την ομιλία των 30 δευτερολέπτων με έναν φίλο ή μπροστά σε έναν καθρέφτη. Το σημαντικό είναι να εξασκηθείς μιλώντας ΔΥΝΑΤΑ. Θέλεις να ακούγεται φυσικά. Νιώσε άνετα με αυτό που έχεις να πεις, ώστε να μπορείς να το πεις με άνεση όταν έρθει η στιγμή. Παρακαλούμε, μπειτε στο ασανσέρ για την ακόλουθη δραστηριότητα.

Δραστηριότητα 6.2.4 Παρουσίαση σε Ασανσέρ σε 30”

2.2.1. Μάθε να ακούς: Ενεργητική και ενσυναισθητική ακρόαση

Δείτε περισσότερες δραστηριότητες στην Ενότητα 4 Επικοινωνία.

Δραστηριότητα 6.2.5 Ενεργητική Ακρόαση – Παιχνίδι Ρόλων

2.3. Δεν σκέφτονται όλοι σαν εμένα

2.3.1. Θεωρία της Πολλαπλής Νοημοσύνης του Gardner

Μπορεί να έχεις ακούσει για τον Δείκτη Νοημοσύνης και πως μετράει πόσο έξυπνος είσαι. Αυτό εξετάζεται μέσω τυποποιημένων δοκιμασιών και το αποτέλεσμα δείχνει το επίπεδο νοημοσύνης σου. Ο Δείκτης Νοημοσύνης είναι ο τρόπος με τον οποίο οι περισσότεροι άνθρωποι σκέφτονται την ευφυΐα και την εξυπνάδα.

Ο Δρ. Howard Gardner, ωστόσο, έχει περάσει το μεγαλύτερο μέρος της ενήλικης ζωής του αναλογιζόμενος αυτό το θέμα. Πρέπει να υπάρχει κάτι περισσότερο στη νοημοσύνη από το πόσο καλά αποδίδεις στα τεστ λογικής, σκέφτηκε. Πρότεινε μια θεωρία που αναφέρει ότι έχουμε τουλάχιστον 7 διαφορετικές μορφές νοημοσύνης και ότι όλοι μας αποδίδουμε σε αυτά με ποικίλους τρόπους. Αυτό σημαίνει ότι ακόμη και αν δυσκολεύεσαι να μάθεις μέσω της ανάγνωσης ενός βιβλίου, μπορεί να μάθεις αρκετά καλά δοκιμάζοντας τη δεξιότητα αφού σου την έχουν δείξει. Αυτό σημαίνει επίσης ότι αν δυσκολεύεσαι να καταλάβεις τα συναισθήματα και τις προθέσεις των άλλων και τι τους παρακινεί, μπορεί να είσαι και πάλι ένας πολύ ικανός μουσικός.

Το ουσιαστικό συμπέρασμα είναι ότι υπάρχουν πολλοί τρόποι για να είσαι έξυπνος και ότι όλοι οι άνθρωποι είναι έξυπνοι και διαθέτουν πόρους με τον έναν ή τον άλλο τρόπο, με ή χωρίς αναπηρία. Πώς μπορεί λοιπόν αυτό να μας φανεί χρήσιμο στην εκπαίδευσή μας για να γίνουμε είτε συν-εκπαιδευτής είτε υποστηρικτής ομότιμων; Λοιπόν, όταν πρέπει να μάθεις κάτι που είναι δύσκολο, είναι σημαντικό να γνωρίζεις με ποιον τρόπο μαθαίνεις καλύτερα. Έτσι, πρέπει να το λάβεις αυτό υπόψη σου στον ρόλο σου ως συν-εκπαιδευτής και υποστηρικτής ομότιμων.

Οι 7 μορφές νοημοσύνης είναι οι εξής:

1. Λογική-Μαθηματική Νοημοσύνη:

Όταν είναι ανεπτυγμένη αυτή η νοημοσύνη, έχεις την ικανότητα να ανιχνεύεις μοτίβα και να βλέπεις πως ταιριάζουν τα πράγματα. Είσαι επίσης καλός στο να βρίσκεις νέες απαντήσεις με βάση τις γνώσεις που ήδη έχεις. Είναι πιθανό να φτιάχνεις πίνακες, φόρμες και να κάνεις συστηματική επισκόπηση προκειμένου να θυμάσαι αυτά που μαθαίνεις.

2. Γλωσσική Νοημοσύνη:

Όταν είναι ανεπτυγμένη αυτή η νοημοσύνη, έχεις την ικανότητα αποτελεσματικού χειρισμού της γλώσσας για να εκφραστείς. Είσαι καλός στο να κάνεις τους άλλους να καταλαβαίνουν το νόημά σου όταν γράφεις ή μιλάς. Είσαι επίσης καλός στην ανάγνωση και μαθαίνεις από το διάβασμα. Επιπλέον, είναι πιθανό να χρησιμοποιείς τη γλώσσα για να θυμάσαι αυτά που μαθαίνεις. Για παράδειγμα, κρατάς σημειώσεις σε μια διάλεξη και τις ξαναγράφεις στο σπίτι..

3. Χωροταξική Νοημοσύνη:

Η λέξη χωροταξική μπορεί να είναι δύσκολη στην κατανόηση, αλλά θα προσπαθήσουμε να την εξηγήσουμε. Όταν έχεις ανεπτυγμένη τη χωροταξική νοημοσύνη, είσαι καλός στο να φαντάζεσαι στο μυαλό σου πως να λύσεις ένα πρόβλημα. Έχεις εικόνες στο μυαλό σου και μετά φαντάζεσαι πως κινούνται ή πως πρέπει να αλλάξουν για να λυθεί το πρόβλημα. Είναι πιθανό να φτιάχνεις φανταστικούς χάρτες στο μυαλό σου για να θυμάσαι αυτά που μαθαίνεις.

4. Μουσική νοημοσύνη:

Όταν έχεις μουσική νοημοσύνη, είσαι καλός στο να φτιάχνεις μουσική και να αναγνωρίζεις μουσική. Μαθαίνεις γρήγορα νέα μουσική, τόσο στίχους, όσο και μελωδίες και ρυθμό. Είναι πιθανό να χρησιμοποιείς μουσική, να φτιάχνεις ένα τραγούδι ή απλά να σιγοτραγουδάς, ή να χτυπάς ένα ρυθμό, για να θυμάσαι αυτά που μαθαίνεις.

5. Κινησθητική Νοημοσύνη:

Αυτός είναι ένας άλλος δύσκολος όρος. Σημαίνει ότι μαθαίνεις καλύτερα όταν μπορείς να κινήσεις το σώμα σου, και είσαι ιδιαίτερα καλός στο να μιμείσαι τους άλλους και να μαθαίνεις κάνοντας αυτό. Βλέπεις τι κάνουν οι άλλοι και κάνεις το ίδιο. Είσαι μάλιστα σε θέση να φανταστείς την κίνηση στο μυαλό σου πριν την κάνεις. Έτσι, θυμάσαι ό,τι μαθαίνεις φαντάζοντας πως αισθάνεσαι όταν το κάνεις.

6. & 7 Οι Προσωπικές μορφές Νοημοσύνης:

Όταν έχεις προσωπική νοημοσύνη, είσαι καλός στο να καταλαβαίνεις τα συναισθήματα και τις προθέσεις των άλλων ανθρώπων. Αυτό ονομάζεται διαπροσωπική νοημοσύνη. Διαπροσωπική σημαίνει «μεταξύ προσώπων». Μπορεί επίσης να είσαι καλός στην κατανόηση των δικών σου συναισθημάτων και κινήτρων και να μπορείς να εκφράσεις γιατί κάνεις αυτό που κάνεις. Αυτό ονομάζεται ενδοπροσωπική νοημοσύνη. Ενδοπροσωπική σημαίνει «μέσα στο άτομο». Όπως βλέπεις, πρόκειται για δύο ξεχωριστές μορφές νοημοσύνης, αλλά είναι ασυνήθιστο να έχεις τη μία χωρίς την άλλη. Μαθαίνεις καλύτερα μιλώντας και συζητώντας με άλλους ανθρώπους, και αυτό σε βοηθά να δεις πως ένα πρόβλημα μπορεί να λυθεί λαμβάνοντας υπόψη την οπτική γωνία των άλλων ανθρώπων. Επίσης, μαθαίνεις από τον τρόπο με τον οποίο οι άλλοι άνθρωποι ανταποκρίνονται σε εσένα. Αν επαινούν τη δουλειά σου, είναι πιθανό να την κάνεις με τον ίδιο τρόπο την επόμενη φορά. Η κοινωνική μάθηση εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ανατροφοδότηση από τους άλλους.

2.3.2 Θεωρία του Νου

Σημαντικές δεξιότητες για τον συν-εκπαιδευτή και τον υποστηρικτή ομότιμων είναι η Θεωρία του Νου, δηλαδή η ικανότητα υιοθέτησης προοπτικών. Αυτές οι δεξιότητες είναι δύσκολο να εκπαιδευτούν και εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από το είδος της αναπηρίας που έχεις. Αυτές οι δεξιότητες μπορεί να είναι πιο δύσκολες για τα άτομα με αυτισμό και τα άτομα με μαθησιακές δυσκολίες.

Μια δραστηριότητα που αναπτύχθηκε για να εξετάσει τη θεωρία του νου, περιλαμβάνει τον εκπαιδευτή, τον εκπαιδευόμενο και ένα τρίτο πρόσωπο (ας την ονομάσουμε Μαρία). Οι τρεις σας κάθεστε σε ένα τραπέζι και υπάρχει ένα κουτί με σοκολάτες πάνω στο τραπέζι. Όλοι έχουν επίγνωση αυτού του κουτιού, αλλά κανείς δεν το ανοίγει. Αυτό που συμβαίνει στη συνέχεια είναι ότι η Μαρία (το τρίτο άτομο) φεύγει από το δωμάτιο για κάποιο χρονικό διάστημα, για να κάνει ένα τηλεφώνημα ή κάτι τέτοιο. Εν τω μεταξύ, ρωτάς τον εκπαιδευόμενο «Τι νομίζεις ότι είναι μέσα στο κουτί;». Ο εκπαιδευόμενος απαντά με βάση το εξωτερικό του κουτιού και λέει «Σοκολάτα». Ανοίγει το κουτί και βρίσκει ότι περιέχει κάτι εντελώς διαφορετικό, π.χ. μολύβια. Αυτό προκαλεί έκπληξη στον εκπαιδευόμενο. Και τώρα έρχεται η ερώτηση-κλειδί, τον ρωτάς: «Όταν επιστρέψει η Μαρία, πρέπει να της το δείξουμε. Αλλά πριν της το δείξουμε, εσύ τι νομίζεις ότι θα πει η Μαρία όταν την ρωτήσουμε 'Τι είναι μέσα στο κουτί;'». Αν ο εκπαιδευόμενος διαθέτει τη Θεωρία του Νου, η απάντηση του θα είναι «Σοκολάτα». Εάν ο εκπαιδευόμενος δεν διαθέτει τη Θεωρία του Νου, η απάντηση θα είναι «Μολύβια».

Ωστόσο, ακόμη και αν παρουσιαστεί η Θεωρία του Νου και δείξεις την ικανότητα να παίρνεις την προοπτική των άλλων, θα είναι χρήσιμο να εκπαιδευτείς στην ικανότητα αυτή σύμφωνα με το να είσαι συν-εκπαιδευτής ή υποστηρικτής ομότιμων. Είναι πολύ σημαντικό για τους ρόλους αυτούς να γνωρίζεις ότι οι άλλοι άνθρωποι μπορεί να μην συμμερίζονται την άποψή σου. Είναι επίσης σημαντικό να γνωρίζεις πως να χειριστείς και να ενεργήσεις σε μια κατάσταση όπου υπάρχει διαφορά απόψεων.

Βίντεο (στα αγγλικά) για τη Θεωρία του Νου 1: <https://www.youtube.com/watch?v=XDtlLSa50uk>

Βίντεο (στα αγγλικά)για τη Θεωρία του Νου 2: <https://www.youtube.com/watch?v=0bi0WCLJveM>

Διεκδικητικότητα

Στον ρόλο σου ως συν-εκπαιδευτής, θα έρθεις αντιμέτωπος με δύσκολες καταστάσεις. Ακόμη και τα πιο προβληματικά ζητήματα μπορούν να αντιμετωπιστούν με σεβασμό προς τους εκπαιδευόμενους. Ένας πολύ χρήσιμος τρόπος για να το κάνεις αυτό είναι να είσαι διεκδικητικός σε όλες τις ενέργειες σου.

Κατά τον χειρισμό προβληματικών καταστάσεων στις εκπαιδεύσεις, πρέπει να λαμβάνεις υπόψη την ευημερία όλων των εκπαιδευομένων. Πρέπει να έχεις κατά νου την ποιότητα του κοινωνικού περιβάλλοντος κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας.

Πρώτον, ρίξε μια ματιά στον ορισμό της διεκδικητικότητας: Να εκφράζεις άμεσα, ειλικρινά και σταθερά στο άλλο άτομο τα συναισθήματα, τις στάσεις, τις απόψεις ή τις επιθυμίες σου με τρόπο που σέβεται τα συναισθήματα, τις στάσεις και τις απόψεις, καθώς και τα δικαιώματα και τις επιθυμίες του άλλου ατόμου. Συνοψίζοντας, λοιπόν, η διεκδικητικότητα είναι: Η ικανότητα να εκφράζεσαι πλήρως σε επαφή με άλλους ανθρώπους.

Η διεκδικητικότητα μπορεί να σου φανεί χρήσιμη σε πολλές δύσκολες καταστάσεις κατά τη διάρκεια της καθημερινότητάς σου. Ωστόσο, ως συν-εκπαιδευτής θα πρέπει να μάθεις να χρησιμοποιείς δύο χρήσιμες μεθόδους.

Η πρώτη μέθοδος σχετίζεται με την παροχή θετικής ανατροφοδότησης στους εκπαιδευόμενους. Νιώθεις το συναίσθημα, αλλά αυτό δεν είναι απαραίτητα ορατό εξωτερικά και οι άλλοι άνθρωποι δεν γνωρίζουν πως αισθάνεσαι. Πρέπει να τους το πεις. Να θυμάσαι ότι έχεις το δικαίωμα να αισθάνεσαι τα συναισθήματά σου και μπορείς να τα εκφράσεις με διεκδικητικό τρόπο.

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα για το πως να εκφράσεις τα συναισθήματά σου με διεκδικητικό τρόπο.

«Μου άρεσε αυτό που έκανες. Σε εμπιστεύομαι. Εκτιμώ τη στάση σου σε αυτή τη δύσκολη κατάσταση».

«Μου αρέσεις. Αυτό που μου είπες μου έδωσε μεγάλη ευχαρίστηση. Μου αρέσει να μιλάω μαζί σου».

«Αισθάνομαι υπέροχα με την συντροφιά σου».

Τώρα, ακολουθεί μια άσκηση με την οποία μπορείς να εξασκηθείς στη διεκδικητικότητα και στο να δίνεις θετική ανατροφοδότηση σε άλλα άτομα.

Άσκηση:

Η ομάδα κάνει έναν κύκλο. Ο κάθε ένας, με τη σειρά, επιλέγει ένα άλλο άτομο και λέει μια πρόταση που αρχίζει με «Μου αρέσει/αρέσουντα μάτια σου / το χρώμα των μαλλιών σου / ο τόνος της φωνής σου... κ.λπ.» ή «Μου αρέσει ο τρόπος που...» Να θυμάσαι ότι αυτό που λες πρέπει να είναι αληθινό και ειλικρινές. Ο δέκτης επιλέγει άλλο άτομο και κάνει το ίδιο.

Στο τέλος, σκεφτείτε τα παρακάτω και συζητήστε τα στην ομάδα:

«Πώς αισθανθήκατε όταν ακούσατε τι σας είπαν οι άλλοι;»

«Πώς αισθανθήκατε όταν δώσατε στους άλλους ανατροφοδότηση;»

Όταν θα είσαι συν-εκπαιδευτής και υπεύθυνος για τη δική σας εκπαιδευτική συνεδρία, αυτή θα είναι μια καλή άσκηση για την ομάδα σας.

Η δεύτερη μέθοδος αφορά τον τρόπο με τον οποίο διαχειρίζεσαι το δικό σου συναίσθημα ενόχλησης ή δυσαρέσκειας σε καταστάσεις ή σχετικά με τους εκπαιδευόμενους σου. Ακολουθούν ορισμένες χρήσιμες συμβουλές για το πώς να το κάνεις αυτό.

Τα 4 στάδια έκφρασης θυμού με διεκδικητικότητα:

1. Παροχή πληροφοριών

Σε αυτό το στάδιο ενημερώνεις το άτομο ότι κάποια συμπεριφορά του σε κάνει να νιώθεις άβολα. Για παράδειγμα

«Μου είναι δύσκολο όταν μιλάς συνέχεια την ώρα της εκπαίδευσης. Σταμάτα το, σε παρακαλώ».

2. Έκφραση συναισθημάτων

Αν μετά το πρώτο στάδιο δεν αλλάξει η συμπεριφορά, μπορείς να ενημερώσεις το άτομο για τα συναισθήματά σου σε αυτή την περίπτωση. Για παράδειγμα:

«Σε παρακαλώ, σταμάτα να μιλάς. Είναι πραγματικά εκνευριστικό!»

3. Επίκληση του νόμου

Αν πάλι δεν καταφέρεις αλλαγή, μπορείς να προσφύγεις στους κανόνες για να σε βοηθήσουν να πετύχεις την αλλαγή συμπεριφοράς. Για παράδειγμα:

«Αν δεν σταματήσεις να μιλάς, θα σου ζητήσω να φύγεις από τη συνεδρία».

4. Επιβολή του νόμου

Σε αυτό το στάδιο, πρέπει να ενεργήσεις σύμφωνα με τη δήλωσή σου στο τρίτο στάδιο. Για παράδειγμα:

«Συνεχίζεις να μιλάς. Πρέπει να φύγεις από την αίθουσα τώρα!»

Να θυμάσαι ότι πρέπει να μιλάς με αυτοπεποίθηση και διεκδικητικό τρόπο. Μείνε ήρεμος και μην υψώνεις τη φωνή σου.

3. Οι ικανότητες του συν-εκπαιδευτή

3.1 Πώς μαθαίνουμε;

Έχεις αποφασίσει να γίνεις συν-εκπαιδευτής. Έχεις αποφασίσει να βοηθάς τους εκπαιδευτές να υποστηρίξουν μια ομάδα ανθρώπων στο ταξίδι τους για να κάνουν αλλαγές στη ζωή τους. Τώρα θα μάθεις περισσότερα για το πώς μαθαίνουν οι άλλοι. Η εμπειρία που αποκτάς κατά τη διάρκεια αυτού του προγράμματος είναι ο μεγαλύτερος παράγοντας που επηρεάζει την εξέλιξή σου στο να γίνεις συν-εκπαιδευτής.

Η δική σου εμπειρία θα είναι πολύτιμη για τις ομάδες με τις οποίες θα συνεργαστείς στο μέλλον. Στην αρχή αυτού του προγράμματος, θα μάθεις κάνοντας τις ασκήσεις και παρατηρώντας τι κάνει ο εκπαιδευτής κατά τη διάρκεια των μαθημάτων.

Ο στόχος της εκπαίδευσής σου είναι να μπορέσεις να διεξάγεις μόνος σου συγκεκριμένα μέρη μιας εκπαίδευσης. Στη συνέχεια θα πρέπει να σκεφτείς ποιο παιχνίδι ρόλων θα φέρει περισσότερες γνώσεις και εμπειρίες στη ζωή των συμμετεχόντων. Δώσε μεγάλη προσοχή στα παρακάτω βασικά στοιχεία και προετοιμάσου για την εξάσκηση.

3.1.1 Στυλ Μάθησης

Σε αυτή την ενότητα θα αποκτήσετε γνώση του τρόπου με τον οποίο οι περισσότεροι άνθρωποι μαθαίνουν. Με την πάροδο των ετών, έχουν αναπτυχθεί διάφορες θεωρίες για να εξηγήσουν πώς μαθαίνουμε και τι πρέπει να γνωρίζει ο δάσκαλος για να διευκολύνει τη μάθηση.

Ο Κύκλος της Βιωματικής Μάθησης

Ένας από αυτούς που έχει αναπτύξει θεωρία μάθησης είναι ο εκπαιδευτικός θεωρητικός David Kolb. Πιστεύει ότι η μάθηση είναι μια συνεχής κυκλική διαδικασία. Ο κύκλος αυτός αποτελείται από τέσσερις φάσεις:

- Φάση 1: η ΠΡΑΞΗ, δηλαδή η συγκεκριμένη εμπειρία.
- Φάση 2: η ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ, δηλαδή δίνεις προσοχής στο τι κάνεις για να καταλάβεις την εμπειρία.
- Φάση 3: η ΣΚΕΨΗ, δηλαδή η αντίληψη ή κατανόηση του τι κάνεις.
- Φάση 4: ο ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ, δηλαδή ο ενεργός πειραματισμός.

Η θεωρία του Kolb βασίζεται στην αναγνώριση ότι κάθε άτομο προσέρχεται σε μια εκπαίδευση με ποικίλες εμπειρίες ζωής και με κάποια προηγούμενη εκπαίδευση, που μπορεί να είναι από επίσημη ή άτυπη εκπαίδευση. Ως συν-εκπαιδευτής πρέπει να το έχεις υπόψη σου και να σέβεσαι το γεγονός ότι εκπαιδευόμενοι έχουν αυτή την εμπειρία και ίσως μαθαίνουν διαφορετικά από εσένα.

Σύμφωνα με τον Kolb, όλη η μάθηση είναι επανάληψη της μάθησης, καθώς η μάθηση είναι μια συνεχής διαδικασία που βασίζεται στην εμπειρία. Όλα τα στάδια αυτού του κύκλου πρέπει να ολοκληρωθούν προτού πραγματοποιηθεί αληθινή μάθηση, καθώς κάθε στάδιο βοηθά τον εκπαιδευόμενο να τροποποιήσει την κατανόηση και τις προσδοκίες του.

Πώς να διδάξεις μια δεξιότητα;

Γνώριζες ότι η διδασκαλία μιας δεξιότητας, οποιασδήποτε δεξιότητας, μπορεί να γίνει σε τέσσερα μόνο βήματα; Όταν αναλαμβάνεις το καθήκον να διδάξεις σε κάποιον μια δεξιότητα, ο κύριος στόχος είναι οι εκπαιδευόμενοι να μπορούν να κάνουν τη δεξιότητα μόνοι τους.

Ας ξεκινήσουμε με μια ιστορία και θα δεις:

Όποτε θυμάμαι την παιδική μου ηλικία, δεν μπορώ να τη φανταστώ χωρίς τη χαρά του να κάνω ποδήλατο. Έχω υπέροχες αναμνήσεις από μικρές και μεγάλες βόλτες με το ποδήλατό μαζί με τους φίλους μου. Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι η εκμάθηση του ποδηλάτου είναι μια «ζωτική» δεξιότητα ζωής.

Αλλά, πριν μπορέσω να κάνω ποδήλατό, έπρεπε να μάθω πώς να το οδηγώ. Ευτυχώς είχα τον αδερφό μου που με δίδαξε. Αρχικά, μου είπε τι πρόκειται να μου μάθει και εξήγησε κάποιες βασικές γνώσεις για το πώς να κινήσω τα πετάλια, πώς να διατηρήσω την ισορροπία, πώς να φρενάρω και πώς να σταματήσω. Τότε αυτός μου έδειξε πώς να κάνω όλα αυτά. Μέχρι εδώ όλα καλά.

Φαινόταν αρκετά εύκολο, αλλά μετά μου είπε: «Τώρα είναι η σειρά σου!» Φοβήθηκα και ήμουν νευρικός στην αρχή. Προσπάθησα να κάνω ποδήλατο και φυσικά είχα κάποιες δυσκολίες. Ο αδερφός μου με στήριζε συνεχώς, μου έλεγε τι κάνω λάθος και πώς να το διορθώσω. Και στο τέλος, κατάφερα να κάνω ποδήλατο.

Τα ΤΕΣΣΕΡΑ ΒΗΜΑΤΑ της διδασκαλίας δεξιοτήτων

1. Πες στους εκπαιδευόμενους τι πρόκειται να μάθουν

Ξεκίνα με τους μαθησιακούς στόχους. Πρέπει να βεβαιωθείς ότι όλοι κατάλαβαν τι πρόκειται να μάθουν και γιατί. Σε αυτή την αρχική διαδικασία, θα δεις ότι οι εκπαιδευόμενοι εμπλέκονται περισσότερο με τη δική τους μαθησιακή διαδικασία όταν ξέρουν τι αναμένεται να μάθουν.

Για να είναι αυτό εφικτό, πρέπει να έχεις ένα σαφές σχέδιο με στόχους, δομημένο περιεχόμενο και κατάλληλο εκπαιδευτικό υλικό.

Πιστεύεις ότι αυτό είναι αρκετό; Όχι δεν είναι. Είναι ζωτικής σημασίας, εσύ ως συν-εκπαιδευτής, να κάνεις τους εκπαιδευόμενους να αισθάνονται ασφαλείς, να γνωρίζουν ότι τους καταλαβαίνεις και ότι τους εύχεσαι μόνο τα καλύτερα. Για να συμβεί αυτό πρέπει να επιλέξεις προσεκτικά το στυλ επικοινωνίας. Μπορεί να είναι σοφό να χρησιμοποιείς συγκεκριμένα παραδείγματα για το τι θα διδαχτεί, χρησιμοποιώντας εικόνες, αφήγηση ή/και βίντεο. Αυτό μπορεί να δώσει περισσότερη αξία και νόημα στη μαθησιακή διαδικασία.

Η ιδέα στη βάση της εκπαίδευσης είναι να εμπλέξεις και να ενθαρρύνεις τους εκπαιδευόμενους στη διαδικασία εκμάθησης νέων δεξιοτήτων.

2. Δείξε τους πως να το κάνουν

Έτσι, αφού τελειώσεις να εξηγείς τι πρόκειται να μάθουν και γιατί, πρέπει να τους δείξεις πώς θα κάνουν τη δεξιότητα. Μια καλή συμβουλή είναι να εξετάσεις προσεκτικά ποιες δεξιότητες μπορείς να αναλάβεις να διδάξεις. Την δεξιότητα αυτή πρέπει να την κάνεις με φυσικό τρόπο. Πρέπει να είσαι πολύ ικανός στην εκτέλεση της.

Ο λόγος που το 2ο βήμα είναι τόσο σημαντικό είναι ότι πολλοί εκπαιδευόμενοι νιώθουν πιο άνετα και πιο σίγουροι αφού παρακολουθούν τον συν-εκπαιδευτή να κάνει τη δραστηριότητα. Μια επίδειξη δίνει ένα οπτικό μοντέλο και είναι πιο αποτελεσματική από το να δίνεται μόνο μια εξήγηση για το πώς γίνεται.

Η επίδειξη πρέπει να γίνει βήμα προς βήμα και πρέπει να διασφαλίσεις ότι θα δώσεις μια εξήγηση σε κάθε βήμα καθώς προχωράς. Κάνε το με ενδιαφέρον τρόπο και τράβηξε την προσοχή τους σε σημαντικές λεπτομέρειες ώστε να αποφύγεις να χάσουν την προσοχή τους οι εκπαιδευόμενοι. Όταν κάνεις την επίδειξη, είναι σημαντικό να μην κάνεις λάθη. Εάν κάνεις λάθη, οι εκπαιδευόμενοι μπορεί να θεωρήσουν ότι η δεξιότητας είναι πολύ δύσκολο για αυτούς. Αυτό θα σε δυσκολέψει να τους κρατήσεις ενθουσιασμένους και κινητοποιημένους.

Θυμήσου, κατά τη διάρκεια της επίδειξης, οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να έχουν την ευκαιρία να κάνουν ερωτήσεις.

3. Άφησέ τους να το κάνουν

Όταν ολοκληρώσεις την επίδειξη, είναι σειρά των εκπαιδευόμενων να το δοκιμάσουν. Θα δεις ότι κάποιοι εκπαιδευόμενοι είναι πρόθυμοι να δοκιμάσουν ενώ άλλοι φοβούνται να το δοκιμάσουν. Αφήνεις τους πρόθυμους να δοκιμάσουν πρώτα, και παρατηρώντας τους οι υπόλοιποι θα αισθανθούν λιγότερο φοβισμένοι.

Δίνεις επιβράβευση σε κάθε εκπαιδευόμενο μετά την προσπάθειά του. Θυμήσου να δώσεις συγκεκριμένη επιβράβευση για το τι έκαναν και να τους επαινέσεις επίσης για την εξάσκηση. Είναι σημαντικό να τους υποστηρίξεις στη φάση της ανάπτυξης των δεξιοτήτων και να καταλάβουν ότι χρειάζεται συνεχή εξάσκηση για να τις κατακτήσουν.

Θυμήσου ότι όταν δοκιμάζουν μια δεξιότητα για πρώτη φορά, είναι φυσιολογικό να ανησυχούν. Είναι σημαντικό να αισθάνονται ελεύθεροι να κάνουν ερωτήσεις καθώς προχωρούν δοκιμάζοντας την δεξιότητα. Μπορείς να ενθαρρύνεις τις ερωτήσεις και την δυνατότητα να καθοδηγήσουν τη δική τους μαθησιακή διαδικασία δίνοντάς τους επιπλέον ασκήσεις.

4. Αυτό-αξιολόγηση

Ίσως παρατήρησες ότι στο 3ο βήμα δεν σου ζητήθηκε να επισημάνεις τα λάθη τους, αλλά μόνο να υποστηρίξεις τις προσπάθειές τους. Ο λόγος για αυτό είναι ότι δεν είναι δική σου δουλειά να τους πεις τι έκαναν λάθος. Πρέπει να το καταλάβουν μόνοι τους. Πρέπει να ελέγξουν τη δική τους απόδοση και να βρουν λύσεις για τα δικά τους λάθη.

Είναι δική σου δουλειά να τους καθοδηγήσεις σε αυτό. Οι εκπαιδευόμενοι εξετάζουν κάθε βήμα και βρίσκουν τι έκαναν σωστά και τι πρέπει να βελτιώσουν.

Ακολουθούν μερικές καθοδηγητικές ερωτήσεις για την υποστήριξη της αυτό-αξιολόγησης:

- Ποια βήματα έκανα καλά;
- Πως ένιωσα όταν το έκανα;
- Θα έκανα κάτι διαφορετικά, τώρα;
- Τι μπορώ να κάνω για να βελτιωθώ;

Εσύ ως συν-εκπαιδευτής, δίνεις ανατροφοδότησης (σχόλια) όταν οι εκπαιδευόμενοι ολοκληρώσουν την αυτό-αξιολόγησή τους. Δώσε ανατροφοδότηση σύμφωνα με αυτά τα τρία βήματα:

- e) Ανέφερε τι λειτούργησε καλά και δώσε παραδείγματα καλώς εκτελεσμένων συμπεριφορών και ενεργειών (να συγχαρείς τους εκπαιδευόμενους για το τι έκαναν καλά, για την προσπάθεια και τη δέσμευσή τους).
- f) Εντόπισε τι θα μπορούσε να είχε γίνει καλύτερα ως καθοδήγηση για να τους βοηθήσεις να βελτιωθούν και να τους κρατήσεις αφοσιωμένους στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων.
- g) Προσδιόρισε αυτό που ξεχώρισε περισσότερο.

Ωστόσο, και εδώ έρχεται κάτι εξαιρετικά σημαντικό: ΜΗΝ χρησιμοποιείς τις λέξεις ΑΛΛΑ/ΟΜΩΣ, χρησιμοποίησε τη λέξη ΚΑΙ. Εδώ είναι γιατί:

Όταν κάνεις πρώτα μια θετική δήλωση και μετά συνεχίζεις με τη λέξη ΑΛΛΑ, η δύναμη των επαινετικών λέξεων εξαφανίζεται. Αν, από την άλλη πλευρά, συνδέσεις τις δύο δηλώσεις με τη λέξη ΚΑΙ, το αποτέλεσμα είναι εντελώς διαφορετικό. Τώρα οι δηλώσεις ακούγονται ενθαρρυντικές. Σχεδόν, σαν μαγεία!

Η δουλειά σου είναι να παρατηρείς και να τροφοδοτείς κάθε βελτίωση που κάνουν. Τότε θα κάνεις τους εκπαιδευόμενους να αισθάνονται εκτιμημένοι. Αυτό είναι πολύ πιο σημαντικό από το να τους υπενθυμίζεις ότι μπορούν πάντα να κάνουν κάτι καλύτερα. Το ξέρουν αυτό. Αυτό που δεν γνωρίζουν είναι κάθε μικρή βελτίωση που κάνουν κάθε φορά που εξασκούν τη δεξιότητα. Λόγω της εμπειρίας σου σε αυτήν την δεξιότητα, βλέπεις αυτές τις μικροσκοπικές βελτιώσεις και μπορείς να τους πεις για αυτές.

Εκπαίδευση με βάση την απόδοση

Στην εκπαίδευση που είναι βασισμένη στην απόδοση χρησιμοποιείς τις γνώσεις και τις δεξιότητές σου στο πλαίσιο πρακτικών εργασιών. Ασχολείσαι με το τελικό προϊόν, αλλά επίσης με τη διαδικασία όπου θα πρέπει να λύσεις προβλήματα και να λάβεις αποφάσεις.

Επιπλέον, η εκπαίδευση που βασίζεται στην απόδοση διεγείρει την ανάπτυξη άλλων σημαντικών διαστάσεων της μάθησης, δηλαδή των συναισθηματικών, κοινωνικών και μεταγνωστικών πτυχών.

Η συναισθηματική πτυχή της μάθησης: η εκπαίδευση που βασίζεται στην απόδοση σε παρακινεί να συμμετέχεις σε ενδιαφέρουσες και ουσιαστικές εργασίες. Σε βοηθά να αναπτύξεις μια αίσθηση υπερηφάνειας για τη δουλειά σου, ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση στην δεξιότητα που στοχεύεις να αναπτύξεις.

Η κοινωνική πτυχή της μάθησης: η αλληλεπίδραση με τους ομότιμους που απαιτείται στις εργασίες που βασίζονται στην απόδοση, σε βοηθάει να αναπτύξεις χρήσιμες κοινωνικές δεξιότητες για τη ζωή. Τέτοιες συνεργατικές εργασίες οδηγούν σε ικανότητες όπως καθοδήγηση ομότιμων και σε άλλα είδη κοινωνικής αλληλεπίδρασης, όπως η διαπραγμάτευση, η επίτευξη συναίνεσης, ο σεβασμός των απόψεων των άλλων, η ατομική συνεισφορά στην ομαδική προσπάθεια και η κοινή ευθύνη για την ολοκλήρωση μιας εργασίας.

Η μεταγνωστική πτυχή της μάθησης: αυτό σημαίνει ότι σκέφτεσαι για την ίδια σου τη μάθηση. Δεξιότητες όπως ο αναστοχασμός, ο προβληματισμός και η αυτό-αξιολόγηση συμβάλλουν επίσης στη μαθησιακή διαδικασία. Όταν πρέπει να σκεφτείς για το τι μαθαίνεις, πώς μαθαίνεις και πόσο καλά προχωράς, αναπτύσσεις δεξιότητες που σε κάνουν πιο ανεξάρτητο με την ικανότητα για κριτική σκέψη.

Καθολικός Σχεδιασμός για τη Μάθηση

Διαβάζοντας τα παραπάνω, μπορεί να φαίνεται ότι μόνο ένας τύπος μάθησης λειτουργεί για κάθε άτομο. Αυτό δεν ισχύει. Στην πραγματικότητα, οι άνθρωποι προτιμούν ένα μείγμα τύπων ανάλογα με τη δεξιότητα που μαθαίνουν. Ως συν-εκπαιδευτής μπορεί να έχεις μια ομάδα ατόμων με διαφορετικά στυλ μάθησης. Γι' αυτό είναι σημαντικό να προσφέρεις ευέλικτα μαθησιακά περιβάλλοντα και χώρους μάθησης που μπορούν να προσαρμόζονται στις ατομικές διαφορές μάθησης.

Ο στόχος του Καθολικού Σχεδιασμού για τη Μάθηση (UDL) είναι να χρησιμοποιηθεί μια ποικιλία μεθόδων διδασκαλίας για να αφαιρεθούν τυχόν εμπόδια στη μάθηση και να δοθούν σε όλους τους εκπαιδευόμενους ίσες ευκαιρίες να επιτύχουν. Πρόκειται για την ενσωμάτωση ευελιξίας που μπορεί να προσαρμοστεί στα δυνατά σημεία και τις ανάγκες κάθε εκπαιδευόμενου.

Οι 3 βασικές αρχές του UDL είναι:

Αναπαράσταση: Ο UDL προτείνει την προσφορά πληροφοριών σε περισσότερες από μία μορφές. Για παράδειγμα, τα εγχειρίδια είναι κυρίως οπτικά. Αλλά η παροχή κειμένου, ήχου, βίντεο και πρακτικής μάθησης δίνει σε όλους τους ανθρώπους την ευκαιρία να έχουν πρόσβαση στο υλικό με όποιον τρόπο ταιριάζει καλύτερα στις μαθησιακές τους δυνατότητες.

Δράση και έκφραση: Ο UDL προτείνει να παρέχονται στους εκπαιδευόμενους περισσότεροι από ένας τρόποι να αλληλοεπιδράσουν με το υλικό και να δείξουν τι έχουν μάθει. Για παράδειγμα, οι εκπαιδευόμενοι μπορεί να έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν μεταξύ του να γράψουν μια δραστηριότητα σε χαρτί, να κάνουν μια προφορική παρουσίαση ή να εκπονήσουν μια ομαδική εργασία.

Εμπλοκή: Ο UDL ενθαρρύνει τους εκπαιδευτές να αναζητούν πολλαπλούς τρόπους για να παρακινήσουν τους εκπαιδευόμενους. Αφήνοντας τους εκπαιδευόμενους να κάνουν επιλογές και δίνοντάς τους εργασίες που μοιάζουν σχετικές με τη ζωή τους είναι μερικά παραδείγματα για το πώς μπορείς να διατηρήσεις το ενδιαφέρον τους.

3.1.2 Πώς να χρησιμοποιήσεις τα κίνητρα του ίδιου του εκπαιδευόμενου;

Πρέπει να αναδείξεις το κίνητρο του ατόμου να μάθει.

Υπάρχουν 3 μορφές κινήτρων:

- **Εσωτερικά κίνητρα:** Η δραστηριότητα που κάνεις ανταμείβει από μόνη της, ή δίνει εσωτερική ανταμοιβή. Όταν κάνεις μια δραστηριότητα, σου αρέσει να την κάνεις από εγγενή ή εσωτερικά κίνητρα. Το να μαθαίνεις για θέματα που σε ενδιαφέρουν έχει περισσότερη εσωτερική ανταμοιβή από το να μαθαίνεις για κάτι που δεν σε ενδιαφέρει.
- **Εξωτερικά κίνητρα:** Η δραστηριότητα που κάνεις συνεχίζεται λόγω εξωτερικών παραγόντων, όπως η ανταμοιβή, η τιμωρία, η υποχρέωση και ούτω καθεξής. Μαθαίνεις τα βαρετά μαθήματα επειδή σε επιβραβεύουν και σε ανταμείβουν για να το κάνεις. Ή πηγαίνεις στον οδοντίατρο για την αντιμετώπιση του πονόδοντου. Ή παίρνεις την αλληλογραφία κάθε μέρα επειδή είναι μια συνήθεια.
- **Έλλειψη κινήτρων:** Τα πράγματα που κάνεις και δεν έχεις ιδέα γιατί τα κάνεις. Εδώ το κίνητρο είναι κρυφό ή ανεπαίσθητο και η εκτέλεση της εργασίας δεν έχει προφανή σκοπό για εσένα. Μπορεί, από την άλλη πλευρά, να φαίνεται σκόπιμο σε κάποιον άλλο, αλλά όχι σε εσένα.

Πρέπει να αναγνωρίζεις τα κίνητρα του εκπαιδευόμενου. Τότε μπορείς να προετοιμάσεις και να προσαρμόσεις την παρουσίασή σου ανάλογα, και η μάθηση θα έρθει πιο εύκολα στους εκπαιδευόμενους σου. Θα έχεις επίσης καλύτερη εικόνα της δυναμικής της ομάδας και θα μπορέσεις να προλάβεις διαφωνίες και άλλες αναταράξεις.

Μέσω της επόμενης άσκησης, θα πάρεις μερικές συμβουλές για το πώς να βοηθήσεις τα άτομα να εκφράσουν τι τα παρακινεί να συμμετάσχουν σε μια δραστηριότητα.

Δραστηριότητα 5.3.2 Τα 5 Γιατί

3.2 Πως να κάνεις μία παρουσίαση

Τα όρια της ανθρώπινης προσοχής

Πριν ξεκινήσεις να μαθαίνεις και να εξασκείσαι στις παρουσιάσεις, πρέπει να έχεις κατά νου ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος μπορεί να διαχειριστεί μόνο μια συγκεκριμένη ποσότητα πληροφοριών ανά πάσα στιγμή. Οι άνθρωποι μπορούμε να συγκεντρωθούμε αποτελεσματικά μόνο για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Αυτό διαφέρει από άτομο σε άτομο και εξαρτάται από το πλαίσιο (κατάσταση και θέμα). Ορισμένες έρευνες έχουν δείξει ότι ο εγκέφαλος των ενηλίκων μπορεί να προσέχει αποτελεσματικά για 20-30 λεπτά. Αυτό στην πραγματικότητα δεν είναι τόσο μεγάλο χρονικό διάστημα και είναι σημαντικό να το γνωρίζουμε αυτό.

Στον ρόλο σου ως συν-εκπαιδευτής, πρέπει να έχεις γνώση για το γνωστικό επίπεδο και την ικανότητα αντίληψης του εκπαιδευόμενου σου. Αυτό είναι εξαιρετικά σημαντικό, ώστε οι νέες πληροφορίες να μπορούν να παρουσιαστούν με τον πιο κατανοητό τρόπο για το άτομο. Όταν σχεδιάζεις, οργανώνεις και παρουσιάζεις στους εκπαιδευόμενους, να λαμβάνεις υπόψη σου τα ακόλουθα ζητήματα που σχετίζονται με την προσοχή:

Συμβουλές για συν-εκπαιδευτές:

- Βάλε ένα όριο των περίπου 7 νέων ιδεών σε κάθε εκπαιδευτική συνεδρία.
- Οργάνωσε τις πληροφορίες σε θεματικές ενότητες ή ομάδες. Αυτό θα βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να εντάξουν τις νέες πληροφορίες στις υπάρχουσες γνώσεις τους και να τις θυμούνται. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις βοηθήματα μνήμης, όπως ακρωνύμια ή οπτικά βοηθήματα.
- Άφησε χρόνο για την εμπλοκή και την απορρόφηση των νέων πληροφοριών.
- Στο τέλος κάθε θέματος, άφησε λίγο χρόνο στους εκπαιδευόμενους για να σκεφτούν τι έμαθαν. Αυτό θα μπορούσε να είναι μια συζήτηση στο τέλος, κάποια δραστηριότητα με επίλυση προβλημάτων, σύνδεση των νέων πληροφοριών με την εμπειρία, ή απλά να αφήσεις χρόνο να πειραματιστούν με τα υλικά στην περίπτωση πρακτικών μαθημάτων.
- Χρησιμοποίησε την επανάληψη, αλλά μην το παρακάνεις γιατί κινδυνεύεις να χάσουν οι εκπαιδευόμενοι το ενδιαφέρον τους.
- Αναζήτησε σημάδια κούρασης ή βαρεμάρας και δώσε στους εκπαιδευόμενους ένα σύντομο διάλειμμα.
- Χρησιμοποίησε διαφορετικούς τρόπους για τη μετάδοση των πληροφοριών, καθώς οι άνθρωποι μαθαίνουν με διαφορετικούς τρόπους.

3.2.1 Διευκόλυνση έναντι Παρουσίασης

Ποια είναι η διαφορά μεταξύ της διευκόλυνσης και της παρουσίασης, θα αναρωτηθείς; Νωρίτερα σε αυτή την ενότητα έμαθες πληροφορίες στο θέμα της «Παρουσίασης». Ασχολήθηκες με ασκήσεις για να προωθήσεις την ανάπτυξη των δεξιοτήτων παρουσίασης και απέκτησες πολύτιμη εμπειρία στον τρόπο παρουσίασης.

Ίσως μάλιστα να έχεις κάποια προηγούμενη επαφή με την παρουσίαση. Ίσως έχεις παρακολουθήσει παρουσιάσεις στο παρελθόν. Τότε θα γνωρίζεις ότι εάν θεωρείς την εμπειρία καλή ή κακή, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τον παρουσιαστή. Μπορεί να είχες θεωρήσει μια παρουσίαση καλή, αν ο παρουσιαστής έδειχνε διαφάνειες, διηγούταν μια ιστορία και κρατούσε την προσοχή σου καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίασης. Από την άλλη πλευρά, μπορεί να είχες θεωρήσει μια παρουσίαση ως κακή εάν ο παρουσιαστής απλά διάβαζε το περιεχόμενο των διαφανειών και δεν κατέβαλε ποτέ προσπάθεια να σε κρατήσει προσηλωμένο.

Τι είναι λοιπόν η διευκόλυνση. Η διευκόλυνση είναι εντελώς διαφορετική από την παρουσίαση. Ως συντονιστής είσαι μέλος μιας ομάδας στην οποία όλα τα μέλη είναι εξίσου σημαντικά. Ο ρόλος σου στην ομάδα είναι να φροντίζεις για τους κανόνες. Μπορεί να είσαι υπεύθυνος για τον καθορισμό του τρόπου επικοινωνίας της ομάδας, καθώς και για το πότε και πόσο διαρκούν τα διαλείμματα. Μπορεί επίσης να χρειαστεί να οργανώσεις τις συνεδρίες και να καθορίσεις το περιεχόμενό τους, καθώς και ποιες μέθοδοι θα χρησιμοποιηθούν στις δραστηριότητες καταιγισμού ιδεών.

Αυτό είναι εύκολο όταν έχεις μια καλή ομάδα να συνεργαστείς. Στο χέρι σου είναι να τους κρατήσεις το ενδιαφέρον και την ανοιχτή στάση. Και στη συνέχεια, αυτό θα μάθεις πώς να κάνεις.

Δείτε τα βίντεο:

[Πώς να συστήσεις τον εαυτό σου ως διευκολυντή.](#)

[Τι κάνουν οι διευκολυντές](#)

Ακολουθεί μια δραστηριότητα για να εξασκήσεις τις δεξιότητές σου στην παρουσίαση. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέσο για να σπάσει ο πάγος στην αρχή μιας εκπαιδευτικής ημέρας. Είναι ένας χαλαρός και διασκεδαστικός τρόπος για να ανοιχτείς μπροστά στο ακροατήριό σου και να εξασκήσεις τις δεξιότητες παρουσίασης. Στο τέλος της δραστηριότητας θα υπάρξει συζήτηση και ομαδική συζήτηση με τη βοήθεια του εκπαιδευτή. Αυτό θα διασφαλίσει την αποτελεσματική μεταφορά της μάθησης. Η ομάδα θα συζητήσει την παρουσίαση έναντι της διευκόλυνσης, πώς αισθάνθηκαν, ποιες προκλήσεις αντιμετώπισαν, τι έμαθαν από αυτήν και κυρίως πώς μπορούν να εφαρμόσουν αυτά που έμαθαν στην πραγματική ζωή.

Δραστηριότητα 6.3.1 Η Δυναμική της Παρουσίασης

3.3 Δημιουργία και διατήρηση της δυναμικής της ομάδας

Σε αυτή τη δραστηριότητα θα βιώσεις τις δυσκολίες και τα πλεονεκτήματα της ομαδικής συνεργασίας. Πρόκειται για μια σύνθετη δραστηριότητα όπου θα ανακαλύψεις την πρόκληση του να θέτεις έναν στόχο και στη συνέχεια να σχεδιάζεις και να χρησιμοποιείς ένα σχέδιο δράσης. Οι συγκεκριμένοι στόχοι συνδέονται με τις συγκεκριμένες προθεσμίες και τις ευθύνες που έχουμε στην προσωπική και στην επαγγελματική μας ζωή. Αυτή η δραστηριότητα θα σε κάνει να εξασκηθείς σε όλα τα βήματα, τις προκλήσεις και θα κατανοήσεις το μεγάλο πλεονέκτημα που έχει ομαδική συνεργασία.

Δραστηριότητα 6.3.3 Το νησί

Στην επόμενη δραστηριότητα θα βιώσεις έναν άλλο τύπο ομαδικής δυναμικής. Πρόκειται να ακούσεις μια ιστορία και μετά, σε ομάδες, θα πρέπει να αποφασίσετε για την κατάταξη των χαρακτήρων της ιστορίας. Η ιστορία θα σας διαβαστεί και στη συνέχεια ο εκπαιδευτής θα σας ζητήσει να βαθμολογήσετε τους χαρακτήρες από τον καλύτερο έως τον χειρότερο.

Στη συνέχεια, στις ομάδες θα κατατάξετε τους χαρακτήρες και θα συζητήσετε τις επιλογές προκειμένου να βρείτε μια κοινή συμφωνία μέσα στα επόμενα λεπτά. Όπως θα διαπιστώσετε, θα αρχίσετε να εκφράζετε τις απόψεις σας σχετικά με τις επιλογές μέχρι να συμβιβαστείτε.

Τελικά, η αξία αυτής της άσκησης θα φανερωθεί από τον εκπαιδευτή, ο οποίος θα τονίσει την αξία της αποδοχής των διαφορετικών αξιών και της κοσμοθεωρίας των άλλων και την κατανόηση ότι δεν υπάρχει σωστή ή λάθος απάντηση.

Δραστηριότητα 6.3.2 Η Ιστορία της Άννας

3.4 Πώς να διεξάγεις συγκεκριμένο τμήμα του εκπαιδευτικού προγράμματος

Είσαι σχεδόν έτοιμος να ξεκινήσεις τώρα. Αυτή είναι η τελευταία ενότητα της εκπαίδευσης του συν-εκπαιδευτή και σύντομα θα κάνεις χρήση των νέων σου δεξιοτήτων σε εκπαιδεύσεις στην πραγματική ζωή. Μέχρι τώρα πιθανόν να έχεις αρχίσει να αισθάνεσαι σιγουριά για το ρόλο σου ως συν-εκπαιδευτής, αλλά ίσως να αισθάνεσαι και λίγο φοβισμένος και ανασφαλής. Μην ανησυχείς, αυτό είναι απολύτως φυσιολογικό. Ωστόσο, προκειμένου να νιώσεις ακόμα μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, θα εξασκηθείς τώρα στην εκτέλεση μέρους μιας εκπαίδευσης. Αλλά πρώτα, εδώ είναι ένα παράδειγμα για να διαβάσεις, το οποίο μπορεί να σε βοηθήσει στην πρόβα για τη «ζωντανή εφαρμογή».

Προετοιμασία:

- Διάβασε το πρόγραμμα εκπαίδευσης δεξιοτήτων και συζήτησε με τον εκπαιδευτή πώς να διευκολύνεις καλύτερα τη διδασκαλία.
- Βεβαιώσου ότι γνωρίζεις τις ανάγκες των συμμετεχόντων και πώς να ικανοποιήσετε τις ανάγκες τους.
- Φτιάξε ένα σχέδιο για τη διευκόλυνση. Χρειάζεσαι εργαλεία ή υλικά; Πόσο χρόνο θα χρειαστείς; Πώς θα παρουσιάσεις το υλικό και πώς θα οργανώσεις τις ομαδικές δραστηριότητες;
- Κάνε πρόβα την παρουσίασή σου.
- Προετοίμασε μια δραστηριότητα με πρακτική εξάσκηση για το πώς να πλησιάσεις ένα άτομο.
- Προετοίμασε μια δραστηριότητα με παιχνίδι ρόλων για το πώς να συστηθείς.
- Προετοίμασε μια δραστηριότητα με παιχνίδι ρόλων για το πώς να ρωτήσεις το όνομα κάποιου.
- Προετοίμασε μια παρουσίαση και συζήτηση σχετικά με το πώς να αποφασίσεις εάν είναι η κατάλληλη στιγμή για να συστηθείς.
- Βεβαιώσου ότι η αίθουσα είναι τακτοποιημένη και ότι όλο το υλικό είναι διαθέσιμο.

Η διεξαγωγή:

- Καλωσόρισε την ομάδα.
- Ακολούθησε το σχέδιό σου.
- Δώσε επιβραβεύσεις καθώς προχωράει η συνεδρία.
- Κλείσε τη συνεδρία με ευχάριστο τρόπο.

Η αξιολόγηση:

- Μαζί με τον εκπαιδευτή, αξιολόγησε πώς πήγε η εκπαιδευτική συνεδρία. Θυμήσου αυτή την ανατροφοδότηση όταν προετοιμάζεις την επόμενη εκπαιδευτική συνεδρία που σου έχει ανατεθεί.

Δραστηριότητα 6.3.4 Ο Ιδανικός Συν-εκπαιδευτής

Ώρα για πραγματική εφαρμογή!

Τώρα, επέλεξε τη δεξιότητα ή ένα θέμα που θέλεις να διδάξεις ή μπορεί να σου δώσει ιδέες ο εκπαιδευτής σου. Φτιάξε ένα σχέδιο, ακολουθήσε το και αξιολόγησε το.

4. Οι ικανότητες του υποστηρικτή ομότιμων

4.1 Αναστοχασμός για τις εμπειρίες και γνώσεις

Πρώτα απ' όλα, είναι σημαντικό να αναστοχαστούμε για το πώς μπορούμε να βελτιωθούμε και να καταφέρουμε καλύτερα. Ο John Dewey το θέτει με τον εξής τρόπο: «Δεν μαθαίνουμε από την εμπειρία... μαθαίνουμε από το να προβληματιζόμαστε πάνω στην εμπειρία».

Για αυτό τον σκοπό, μπορούμε να πούμε ότι ο **Αναστοχασμός** είναι μια συνειδητή ανάλυση των προηγούμενων εμπειριών σου, καλών ή κακών. Ναι, και κακές, αλλά δεν χρειάζεται να ανησυχείς γιατί η εστίαση είναι στη θετική μάθηση που παίρνεις από τις κακές εμπειρίες.

Ο Αναστοχασμός αφορά επίσης τις σκέψεις σου και τους τρόπους που κάνεις τα πράγματα. Μπορεί να καταλήξεις στο συμπέρασμα ότι μπορείς να μάθεις ακόμα και από τα λάθη σου και ότι πάντα υπάρχει περιθώριο να βελτιωθείς και να τα καταφέρεις καλύτερα. Ο John Dewey το θέτει με τον εξής τρόπο: «Δεν μαθαίνουμε από την εμπειρία... μαθαίνουμε από το να προβληματιζόμαστε πάνω στην εμπειρία».

Ο αναστοχασμός σε βοηθάει να προβληματιστείς για τον τρόπο που κάνεις τα πράγματα, για τις σκέψεις και τις υποθέσεις σου και σου επιτρέπει να ενδυναμώσεις τις δράσεις, τα πιστεύω και την κατανόηση του εαυτού σου.

Ο σκοπός του αναστοχασμού είναι να ενισχύσεις τις γνώσεις σου για τον εαυτό σου και το πλαίσιο στο οποίο βρίσκεσαι και να τους δώσεις νόημα, ώστε να σχεδιάσεις το παρόν και το μέλλον.

Η εμπειρία είναι η διαδικασία του να κάνεις ή να βλέπεις πράγματα και να σου συμβαίνουν πράγματα. Μπορείς να την πεις δεξιότητα ή γνώση που αποκτάς κάνοντας κάτι. Εμπειρία είναι επίσης τα συναισθήματα που έχεις καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας και τα οποία συνδέεις αργότερα με ένα συγκεκριμένο γεγονός. Για να έχεις εμπειρία σε κάτι, είναι σημαντικό το χρονικό διάστημα που περνάει κάνοντας αυτό το κάτι, όπως σε μια συγκεκριμένη δουλειά.

Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΦΩΡΤΩΝΕΙ...

Και τέλος, ένας σύντομος ορισμός της **Γνώσης**. Γνώση είναι η πληροφορία για ένα θέμα που αποκτάς από την εμπειρία ή τη μελέτη, είτε είναι γνωστή από ένα άτομο είτε από τους ανθρώπους γενικότερα. Γνώση είναι η κατανόηση κάποιου ατόμου ή κάποιου πράγματος, όπως γεγονότα (δηλωτική γνώση), δεξιότητες (διαδικαστική γνώση) ή αντικείμενα (πλαισιοθετημένη γνώση).

Δύσκολες λέξεις, ίσως, αλλά το σημαντικό πράγμα που πρέπει να θυμάσαι είναι ότι η γνώση μπορεί να πάρει πολλές μορφές. Στην πραγματικότητα, η γνώση μπορεί επίσης να αναφέρεται στη θεωρητική ή πρακτική κατανόηση ενός θέματος. Και τέλος, η γνώση αφορά τα συναισθήματά σου και τον τρόπο με τον οποίο τα διαχειρίζεσαι.

«Ένα λάθος αυξάνει την εμπειρία σου & η εμπειρία μειώνει τα λάθη σου. Μαθαίνεις από τα λάθη σου και μετά οι άλλοι μαθαίνουν από την επιτυχία σου». Bhupendra Nath



[Δραστηριότητα 2.2.1 Γραμμή Ζωής](#)

[Δραστηριότητα 2.2.3 Το Πορτραίτο μου](#)

4.2 Δεξιότητες Επικοινωνίας

Στον ρόλο σου ως υποστηρικτής ομότιμων, η ικανότητά σου να επικοινωνείς είναι μία από τις σημαντικότερες δεξιότητες που χρειάζεσαι. Θα είναι χρήσιμο να γνωρίζεις τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνείς. Στη συνέχεια μπορείς να προσδιορίσεις ποιες δεξιότητες έχεις ήδη και ποιες πρέπει να αναπτύξεις για τη δουλειά σου ως υποστηρικτής ομότιμων. Οι προσωπικές δεξιότητες (soft skills), συμπεριλαμβάνουν τις επικοινωνιακές δεξιότητες και είναι πιο δύσκολο να κατακτηθούν, επειδή οι κανόνες αλλάζουν ανάλογα με το που και με ποιον βρίσκεσαι.

Το να είσαι υποστηρικτής ομότιμων δεν είναι μόνο όλο δουλειά. Είναι σημαντικό να γνωρίσεις το άτομο με το οποίο συνεργάζεσαι και να απολαμβάνεις λίγο κοινωνικό χρόνο και μια κουβεντούλα στα διαλείμματα.

Ωστόσο, υπάρχουν κάποιο θέματα που είναι πιο ευαίσθητα, όπως η θρησκεία, τα πολιτικά ή τα οικονομικά, καθώς και άλλα προσωπικά θέματα όπως η φυλή, ο σεξουαλικός προσανατολισμός ή ορισμένα φυσικά χαρακτηριστικά (όπως η ηλικία, το ύψος ή το βάρος ενός ατόμου). Θα πρέπει επίσης να είσαι προσεκτικός όταν μιλάς για την αναπηρία κάποιου. Να βεβαιωθείς ότι το άτομο που υποστηρίζεις έχει αποκαλύψει αυτές τις πληροφορίες και ότι είναι εντάξει να μιλάς γι' αυτό. Διαφορετικά, μπορεί να κάνεις το άτομο να αισθανθεί άβολα.

4.2.1 Πως να μιλήσεις για τον εαυτό σου

Έχεις νιώσει ποτέ ότι η γνωριμία και η συζήτηση με νέους ανθρώπους μπορεί να είναι μια αγχωτική κατάσταση; Μπορείς να εξασκηθείς στο πώς να μιλάς για τον εαυτό σου σε καταστάσεις όπου συναντάς νέους ανθρώπους. Αυτό θα σε κάνει να νιώσεις πιο άνετα, θα δείχνεις πιο σίγουρος για τον εαυτό σου και πιο ενδιαφέρων. Ακολουθεί ένας κατάλογος με δεξιότητες από τις οποίες μπορείς να διαλέξεις:

- Σύστησε τον εαυτό σου Παρουσίαση σε Ασανσέρ σε 30»
- Ξεκινώντας μια συζήτηση
- Συμμετοχή σε συζήτηση που έχουν ξεκινήσει άλλοι
- Συνέχιση μιας συζήτησης
- Τερματισμός μιας συζήτησης

Για να μάθεις να συστήνεις τον εαυτό σου, χρησιμοποίησε αυτή την δραστηριότητα:

Δραστηριότητα 6.2.4 Παρουσίαση σε Ασανσέρ σε 30”

Για τις υπόλοιπες δεξιότητες χρησιμοποίησε την:

Δραστηριότητα 4.5.1 Γνωριμία με άλλους και συνομιλίες

4.2.2 Τα Βασικά Στοιχεία της Καθοδήγησης

Ένας απλός ορισμός της καθοδήγησης (coaching): «Η καθοδήγηση είναι μια διαδικασία που στοχεύει στη βελτίωση της απόδοσης και επικεντρώνεται στο «εδώ και τώρα» και όχι στο μακρινό παρελθόν ή στο μέλλον».

Ένας πιο προχωρημένος ορισμός του ‘coaching’: Η Διεθνής Ομοσπονδία Coaching (ICF) ορίζει το coaching ως «μια συνεργασία που επιταχύνει το ρυθμό μάθησης, την απόδοση και την πρόοδο του πελάτη σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο». Το Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο Coaching (ECI) προσθέτει επίσης ουσιώδεις πληροφορίες στον ορισμό, δηλαδή ότι η διαδικασία αυτή «βοηθά τον πελάτη να εγκαταλείψει αυτό που είναι τώρα, προκειμένου να γίνει αυτό που θέλει να γίνει».

Πιθανόν να έχεις ξανακούσει για το coaching και ίσως να έχεις λάβει βοήθεια από έναν καθοδηγητή. Τότε έχεις ήδη βιώσει ότι ο καθοδηγητής δεν είναι ειδικός, αλλά, αντίθετα, είναι ένας διευκολυντής της μάθησης.

Βασικά, ο υποστηρικτής ομότιμων είναι καθοδηγητής. Βοηθά το άτομο να βελτιώσει την απόδοσή του. Για να το θέσουμε αλλιώς, ο υποστηρικτής βοηθά το άτομο να μάθει. Ως καλός υποστηρικτής πρέπει να πιστεύεις ότι το άτομο έχει πάντα την απάντηση στα δικά του προβλήματα, αλλά κατανοεί ότι χρειάζεται βοήθεια για να βρει την απάντηση.

Συνέχισε να διαβάζεις και θα μάθεις περισσότερα για την καθοδήγηση/υποστήριξη. Θα μπορέσεις επίσης να εξασκηθείς και να αναπτύξεις τις δικές σου δεξιότητες.

Ορισμένες αρχές της Υποστήριξης

Ακρόαση: Εσύ ως υποστηρικτής πρέπει να είσαι σε θέση να ακούς προσεκτικά το άτομο που υποστηρίζεις. Αυτό σημαίνει ότι δίνεις προσοχή σε αυτά που λέει και παρακολουθείς τη γλώσσα του σώματος. Πρέπει να αντιλαμβάνεσαι πώς αισθάνεται το άτομο και να συνδέεσαι με αυτό.

Πώς να ρωτάτε καλές ερωτήσεις: Δεν υπάρχουν λανθασμένες απαντήσεις, μόνο λανθασμένες ερωτήσεις. Όταν υποστηρίζεις, οι ερωτήσεις είναι αυτές που κάνουν τη διαφορά μεταξύ αποτυχίας και επιτυχίας. Χωρίς πίεση.

Η ανατροφοδότηση: Το άτομο που υποστηρίζεις χρειάζεται να παίρνει ανταποκρίσεις από εσένα κατά τη διάρκεια των συζητήσεων σας. Αυτό είναι σημαντικό για τη διαδικασία του ατόμου να κάνει αλλαγές. Να θυμάσαι ότι η ανατροφοδότηση πρέπει να είναι αληθινή και να λέγεται με ειλικρινή τρόπο.

Πολλαπλότητα: Ως υποστηρικτής πρέπει να δώσεις στο άτομο που υποστηρίζεις την ευκαιρία να δει την κατάσταση από διαφορετικές οπτικές γωνίες. Το άτομο μπορεί να βρίσκεται σε μια δύσκολη κατάσταση και να μην βλέπει ότι υπάρχουν περισσότερα πράγματα από αυτά που βλέπει ο ίδιος.

Αυτοπεποίθηση: Θα ανακαλύψεις ότι η διαδικασία της υποστήριξης και καθοδήγησης θα συναντήσει αδιέξοδο αν δεν έχεις κερδίσει την εμπιστοσύνη του ατόμου. Κερδίζεις την εμπιστοσύνη ενεργώντας με ειλικρίνεια, τηρώντας τις υποσχέσεις σου και εφαρμόζοντας την υποστήριξή σου ως το τέλος.

Περιορισμοί: Ο ρόλος σου στην υποστηρικτική διαδικασία σου επιτρέπει να περιορίσεις την προσοχή σου στην ιστορία της ζωής του ατόμου και σε όλα τα προβλήματα που ακολουθούν. Φρόντισε να μην αναλάβεις τον ρόλο του συμβούλου. Να θυμάσαι ότι δεν πρέπει να δίνεις συμβουλές, παρά μόνο να υποστηρίζεις τη διερεύνηση των δυνατοτήτων του ίδιου του ατόμου.

Παρουσία: Δεν μπορείς να εφαρμόσεις καμία από τις αρχές της υποστήριξης αν δεν είσαι παρών. Δεν μπορείς να κάθεσαι και να σκέφτεσαι τι θα φας για βραδινό όταν κάνεις το καθήκον σου ως υποστηρικτής ομότιμων. Πρέπει να κατευθύνεις όλη σου την προσοχή στο άτομο και να τη διατηρήσεις εκεί.

Σιωπή: Υπάρχει μια λεπτή γραμμή μεταξύ της αμήχανης σιωπής και της καλής σιωπής. Πρέπει να είσαι προσεκτικός και να μην γεμίζεις κάθε κενό στη συζήτηση με τη δική σου ομιλία. Μερικές φορές η σιωπή είναι καλή και κάνει το άτομο να σκεφτεί και να προβληματιστεί πριν προχωρήσει περαιτέρω. Τόλμησε να την αντέξεις.

Τεχνικές Υποστήριξης

Ως υποστηρικτής ομότιμων δεν αναμένεται να γίνεις ο Παγκόσμιος Πρωταθλητής του Coaching. Η εκμάθηση των αρχών και των τεχνικών του coaching, θα σε βοηθήσουν στο ταξίδι σου να γίνεις ο καλύτερος υποστηρικτής για τον ομότιμό σου. Ακολουθούν ορισμένες χρήσιμες τεχνικές και εργαλεία του coaching που μπορείς να χρησιμοποιήσεις ως υποστηρικτής:

Η τεχνική για τον καθορισμό στόχων που είναι SMART

Τι σημαίνει να είναι ένας στόχος SMART; Σημαίνει ότι οι στόχοι που θέτετε είναι συγκεκριμένοι και πιο εύκολα επιτεύξιμοι. Οι στόχοι είναι ευκολότερο να επιτευχθούν όταν είναι σαφείς, συγκεκριμένοι και αναλύονται σε βήματα που μπορείτε να διαχειριστείτε και να μετρήσετε. Οι στόχοι σας πρέπει να είναι:



Συγκεκριμένος

Τι θέλεις να κάνεις; Να υπάρχει ένας πολύ συγκεκριμένος "προορισμός" που θέλεις να "φτάσεις." Να περιγράφει ακριβώς τι θέλεις να καταφέρεις. Να έχει λεπτομέρειες και να είναι θετικός.

Μετρήσιμος

Πως θα ξέρεις ότι το κατάφερες; Να μπορείς να καταγράψεις και να μετρήσεις την πρόοδο του στόχου σου.

Επιτεύξιμος

Έχεις τη δύναμη και δεξιότητες να το καταφέρεις; Να έχεις κάποιες ήδη κάποιες ικανότητες για να μπορέσεις πετύχεις τον στόχο σου αποτελεσματικά. Να γράψεις τα μικρά βήματα που χρειάζονται για να φτάσεις τον τελικό στόχο σου

Ρεαλιστικός / Σχετικός

Μπορείς να το καταφέρεις στην πραγματικότητα; Να σκεφτείς τον χρόνο που μπορείς να διαθέσεις και τους άλλους περιορισμούς που μπορεί να υπάρχουν. Να έχει πραγματική αξία στη ζωή σου.

Χρονικά δεσμευμένος

Πότε ακριβώς θέλεις να το πετύχεις; Είναι το χρονικό διάστημα που διαθέτεις για την επίτευξη του στόχου. Να έχει έναν ξεκάθαρο χρόνο έναρξης και μια σαφή ημερομηνία λήξης.

Χρησιμοποιώντας αυτή την τεχνική, μπορείς να μετατρέψεις το στόχο «Θέλω να είμαι ευτυχισμένος» σε «Θέλω να κάνω ...κάτι... κάθε μέρα που με κάνει να νιώθω ευτυχισμένος».

Εξασκηθείτε στη σύνταξη μερικών SMART στόχων με την επόμενη δραστηριότητα.

Δραστηριότητα 5.4.5 Έξυπνοι Στόχοι (SMART)

Η Χρυσή Ιδέα: μία τεχνική βαθμολόγησης

Στο τέλος της συνεδρίας υποστήριξης, μπορείς να ρωτήσεις το άτομο: «Από αυτά που κάναμε/ είπαμε στη συνεδρία υποστήριξης, τι πιστεύεις ότι ήταν αυτό που σε έκανε να σκεφτείς περισσότερο απ' όλα; » Αυτός ο έλεγχος κάνει το άτομο να σκεφτεί τι ήταν πολύτιμο κατά τη διάρκεια της συνεδρίας. Ίσως το άτομο να ζησει μια στιγμή « αχά».

Χρησιμοποίησε ερωτήσεις ανοικτού τύπου

Στο ρόλο σου ως υποστηρικτής ομότιμων, πρέπει να θυμάσαι να χρησιμοποιείς ερωτήσεις ανοικτού τύπου. Αυτή η τεχνική βοηθά το άτομο να δώσει περισσότερες πληροφορίες στην απάντησή του, όπως συναισθήματα, στάσεις και κατανόηση του θέματος. Αν κάνεις ερωτήσεις κλειστού τύπου, πιθανόν να λάβεις μόνο απαντήσεις με «ναι» ή «όχι», ή μόνο ένα ανασήκωμα των ώμων.

Δουλειά για το σπίτι

Ω, όχι, θα σκέφτεσαι. Ίσως η εμπειρία σου με την δουλειά στο σπίτι να είναι ότι είναι το πιο βαρετό πράγμα στον κόσμο. Στο coaching, όμως, η εργασία για το σπίτι είναι ένας καλός τρόπος για να κρατάς το άτομο στην ροή της διαδικασίας και να βλέπει τη συνολική εικόνα της διαδικασίας. Κατά τη διάρκεια των συζητήσεών σας, μπορείς να δίνεις ανατροφοδότηση και για τη δουλειά για το σπίτι, η οποία να θυμάσαι ότι πρέπει να είναι αληθινή, με νόημα και συγκεκριμένη.

Το μοντέλο GROW

Αυτό το μοντέλο μοιάζει με την τεχνική των έξυπνων στόχων SMART. Είναι μία απλή μέθοδος στοχοθεσίας και επίλυσης προβλημάτων που χρησιμοποιείται στο coaching. Το μοντέλο αυτό έχει 4 στάδια (ένα για κάθε γράμμα της λέξης GROW).

Goal (Στόχος) – αναφέρεται στον συγκεκριμένο στόχο που θέλει να κατακτήσει το άτομο

Reality (Πραγματικότητα) – Πόσο μεγάλο είναι το χάσμα μεταξύ της παρούσας κατάστασης και της επιδιωκόμενης κατάστασης;

Obstacles and options (Εμπόδια και επιλογές) – Τι εμποδίζει το άτομο να φτάσει ή να πλησιάσει στην επίτευξη του στόχου; Όταν γνωρίζετε τι είναι αυτό(α), μπορείτε να επεξεργαστείτε τις επιλογές για να ξεπεράσετε τα εμπόδια.

Way forward (Δρόμος προς τα εμπρός) – Όταν γνωρίζετε τα εμπόδια και έχετε επεξεργαστεί τις επιλογές, μετατρέψτε τα σε δρόμο προς τον στόχο.

4.2.3 να μοιραστείς την εμπειρία σου και να επικοδομητική ανατροφοδότηση

Πως να δώσεις επικοδομητική ανατροφοδότηση

Επικοδομητική ανατροφοδότηση, τι είναι αυτό ακριβώς; Και πότε πρέπει να τη χρησιμοποιείς; Ίσως ο τίτλος να σε έκανε να αναρωτηθείς ακριβώς αυτό. Λοιπόν, επικοδομητική ανατροφοδότηση σημαίνει ότι πρέπει να μιλήσεις στο άτομο που υποστηρίζεις για κάτι που δεν είναι σωστό, που δεν κάνει καλά ή που θα μπορούσε να κάνει καλύτερα. Μια άλλη λέξη γι' αυτό είναι η κριτική, αλλά αυτή η λέξη έχει αρνητικό τόνο και συνήθως φέρνει αρνητικά αποτελέσματα. Βασικά, η επικοδομητική ανατροφοδότηση είναι βοηθητικός σχολιασμός ή πληροφόρηση. Υπάρχουν τρόποι να το κάνεις αυτό, έτσι ώστε το άτομο που υποστηρίζεις να μην αισθάνεται πολύ άσχημα μετά, αλλά αντίθετα να το βλέπει ως έναν τρόπο μάθησης. Αλλά το πιο σημαντικό είναι να σκέφτεσαι πριν δράσεις.

1. **Είναι απαραίτητη;** Σκέψου το θέμα και αν όντως αξίζει μια συνεδρία ανατροφοδότησης. Στη συνέχεια, πρέπει να αποφασίσεις ποιο είναι το επιθυμητό αποτέλεσμα. Πιστεύεις ότι θα πετύχει;
2. **Προετοιμάσου από πριν.** Η ανατροφοδότηση πρέπει να είναι επικοινωνιακή (βοηθητική). Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να δώσεις συγκεκριμένα παραδείγματα και να δώσεις τα σχόλιά σου όσο πιο προσεκτικά και διακριτικά μπορείς. Συγκέντρωσε τα στοιχεία και τα παραδείγματα για να δείξεις στο άτομο τι εννοείς. Στη συνέχεια, συνεργαστείτε για να βρείτε μια λύση για το πρόβλημα. Ελπίζουμε ότι εσείς και το άτομο που υποστηρίζετε θα συνεχίσετε τη σχέση σας και μάλιστα θα την κάνετε καλύτερη
3. **Εστίασε στο έργο, όχι στο άτομο.** Φρόντισε να αναφέρεις μόνο πραγματικά παραδείγματα και να το κάνεις με επαγγελματικό τρόπο. Πρέπει να αποφεύγεις να αναφέρεις την προσωπικότητα ή τον χαρακτήρα του ατόμου. Εξήγησε με σαφήνεια ότι πρόκειται για ένα ζήτημα που λύνεται, το οποίο σχετίζεται με την κατάρτιση, και στο οποίο θέλεις να βοηθήσεις το άτομο.
4. **Να είσαι ειλικρινής.** Θέλεις να δείξεις στο άτομο ότι είσαι εκεί για να το βοηθήσεις, όχι για να το μειώσεις ή να του υποδείξεις τα λάθη. Η ανατροφοδότησή σου πρέπει να είναι ειλικρινής και πραγματική, το ίδιο και η προσφορά σου να βοηθήσεις. Αυτό σημαίνει στον ρόλο σου ως υποστηρικτής ομότιμων ότι θα πρέπει να τηρήσεις την υπόσχεσή σου.

Δραστηριότητα για μάθηση και πρακτική εξάσκηση:

Κάντε παιχνίδι ρόλων όπου δίνετε επικοινωνιακή ανατροφοδότηση στο άτομο που υποστηρίζετε το οποίο έχει έρθει αργοπορημένο στο πρόγραμμα δύο συνεχόμενες ημέρες.

Πώς να δέχεσαι επικοινωνιακή ανατροφοδότηση

Τώρα αναφέρουμε την αντίστροφη περίπτωση. Εσύ είσαι αυτός που παίρνει την επικοινωνιακή ανατροφοδότηση. Να θυμάσαι ότι δεν έχουν εκπαιδευτεί όλοι στο να δίνουν αυτού του είδους την ανατροφοδότηση, όπως εσύ. Γι' αυτό είναι σημαντικό να εξασκηθείς στο πώς να δέχεσαι επικοινωνιακή ανατροφοδότηση και να δεις την αξία της μάθησης που σου δίνει.

1. Σταμάτα την πρώτη σου αντίδραση

Μόλις ακούσεις την κριτική, πριν κάνεις οτιδήποτε, σταμάτα και προσπάθησε να μην αντιδράσεις καθόλου! Αφιέρωσε τουλάχιστον ένα δευτερόλεπτο για να σταματήσεις την αντίδρασή σου. Ένα δευτερόλεπτο είναι αρκετός χρόνος για τον εγκέφαλό σου να επεξεργαστεί μια κατάσταση. Εκείνη τη στιγμή, μπορείς να αποφύγεις μια αρνητική έκφραση προσώπου, μια θυμωμένη απάντηση και μπορείς να παραμείνεις ήρεμος.

2. Θυμήσου τα οφέλη του να λαμβάνεις ανατροφοδότηση.

Τα οφέλη της λήψης επικοινωνιακής ανατροφοδότησης είναι να βελτιώσεις τις δεξιότητές, το προϊόν εργασίας και τις σχέσεις σου. Κανείς δεν είναι τέλειος, ούτε καν. Είσαι άνθρωπος, και θα κάνεις λάθη και θα έχεις αδυναμίες, όπως όλοι. Αν το θυμάσαι αυτό, θα σε βοηθήσει να καλωσορίσεις την επικοινωνιακή ανατροφοδότηση, η οποία μπορεί να σε βοηθήσει να μάθεις και να αναπτύξεις νέες δεξιότητες. Η επικοινωνιακή ανατροφοδότηση παίζει σημαντικό ρόλο στη διαδικασία ανάπτυξης γενικότερα. Προσπάθησε, λοιπόν, να μην είσαι πολύ αμυντικός.

3. Άκου για να καταλάβεις πως μπορείς να βελτιωθείς.

Άκου προσεκτικά τα σχόλια που σου δίνονται. Επίτρεψε στο άτομο να μοιραστεί τις πλήρεις σκέψεις του, χωρίς διακοπή. Όταν τελειώσει, επανέλαβε αυτά που άκουσες. Για παράδειγμα, «Σας ακούω να λέτε ότι θέλετε να είμαι πιο προσεκτικός στη δουλειά μου, σωστά;» Σε αυτό το σημείο, μην αναλύσεις ή αμφισβητήσεις την αξιολόγηση του ατόμου. Αντιθέτως, απλά επικεντρώσου στην κατανόηση των σχολίων και της άποψης.

4. Κάνε ερωτήσεις για να αποδομήσεις την ανατροφοδότηση.

Άφησε χρόνο για την επεξεργασία των σχολίων. Ίσως χρειαστείς διευκρινίσεις και ίσως θέλεις να μοιραστείς την άποψή σου. Απέφυγε να εμπλακείς σε διαφωνία. Αντίθετα, κάνε ερωτήσεις για να μάθεις τη ρίζα των πραγματικών ζητημάτων που αναφέρονται και τις πιθανές λύσεις για την αντιμετώπισή τους.

Δραστηριότητα για εξάσκηση και μάθηση:

Κάντε παιχνίδι ρόλων για μια κατάσταση κατά την οποία ένας συνάδελφος σου λέει ότι εκνευρίστηκες αρκετά σε μια ομαδική συνάντηση που είχατε. Ακολουθούν μερικοί τρόποι για να αναλύσεις την ανατροφοδότηση:

- Αναζήτησε συγκεκριμένα παραδείγματα για σε βοηθήσουν να κατανοήσεις το ζήτημα: «Ξέρω ότι ήμουν λίγο εκνευρισμένος, αλλά μπορείτε να πείτε πότε ακριβώς στην τελευταία ομαδική συνάντηση εγώ εκνευρίστηκα;»
- Αναγνώρισε την ανατροφοδότηση που δεν αμφισβητείται: «Έχετε δίκιο ότι τον διέκοψα ενώ μιλούσε και αργότερα ζήτησα συγγνώμη για αυτό».
- Προσπάθησε να καταλάβεις εάν αυτό είναι ένα μεμονωμένο ζήτημα (π.χ. ένα λάθος που έκανες μια φορά) ή κάτι που γίνεται συχνά: «Έχετε προσέξει αν εκνευρίζομαι και σε άλλες περιπτώσεις;»
- Αναζήτησε συγκεκριμένες λύσεις για την αντιμετώπιση της ανατροφοδότησης: «Θα ήθελα πολύ να ακούσω τις ιδέες σας για το πως θα μπορούσα να το χειριστώ διαφορετικά στο μέλλον».

5. Ανάπτυξε μια στρατηγική και ανάλαβε δράση.

Αυτό σημαίνει εξέταση των δεδομένων που παρουσιάστηκαν και του προβλήματος που εκφράστηκε. Μετά χρειάζεται να βρεις έναν τρόπο βελτίωσης ή διόρθωσης της κατάστασης. Πριν ενεργήσεις σύμφωνα με το σχέδιό σου, μοιράσου το με τον εκπαιδευτή σου για να δεις εάν θα μπορούσε να βελτιωθεί. Αφού ετοιμάσεις τη στρατηγική σου, είσαι έτοιμος να την εφαρμόσεις!

4.3 Δημιουργία της σχέσης υποστήριξης με τον ομότιμο

4.3.1 Κατανόηση των αναγκών του ατόμου που υποστηρίζεις

Ορισμένα άτομα με τα οποία θα συνεργαστείς μπορεί να έχουν ανάγκες που είναι εύκολες και ανέξοδες να καλυφθούν. Άλλοι μπορεί να έχουν ανάγκες που απαιτούν ορισμένες προσαρμογές και προσεκτικό σχεδιασμό. Είναι πάντα καλύτερο να ρωτάς το άτομο τι χρειάζεται προκειμένου να βρεις την καλύτερη λύση. Οι ανάγκες του κάθε ατόμου είναι συγκεκριμένες για το ίδιο, γι' αυτό και τα παρακάτω είναι απλώς μια λίστα με παραδείγματα. Να θυμάσαι ότι οι προτάσεις δεν είναι κατάλληλες για όλα τα άτομα.

- **Ανάγκες επικοινωνίας**

- Εάν κάποιος δυσκολεύεται να κατανοήσει τη λεκτική επικοινωνία ή να εκφραστεί λεκτικά, μάθε ποιος είναι το καλύτερο κανάλι επικοινωνίας γι' αυτόν. Μπορεί να χρειάζεται υποστήριξη με γραπτές πληροφορίες, σύμβολα, νοήματα, βίντεο και ούτω καθεξής.
- Εάν κάποιος δυσκολεύεται με την κοινωνική επικοινωνία, θα μπορούσε να ζητήσει μια εναλλακτική μορφή επικοινωνίας μαζί σου και με άλλους συναδέλφους, όπως το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο ή τα γραπτά μηνύματα αντί της συνομιλίας. Μπορεί να χρειάζονται εκ των προτέρων ειδοποίηση εάν πρέπει να συμμετέχουν σε συναντήσεις πρόσωπο με πρόσωπο.

- **Ανατροφοδότηση**

- Μάθε για το επίπεδο και τη συχνότητα της ανατροφοδότησης που χρειάζεται κάποιος. Μπορεί να χρειάζεται καθημερινή καθοδήγηση και ανατροφοδότηση ή μπορεί να είναι εβδομαδιαία.

- **Σχεδιασμός**

- Είναι πάντα καλό να καθορίζετε μακροπρόθεσμους και βραχυπρόθεσμους στόχους. Το πόσο συγκεκριμένα και πόσο μικρά θα είναι τα βήματα θα διαφέρει από άτομο σε άτομο.
- Ορισμένα άτομα μπορεί να χρειάζονται βοήθεια για την ιεράρχηση των καθηκόντων.
- Διερεύνησε τη πιθανότητα χρήσης κινητού τηλεφώνου (smartphone) ή tablet για υπενθυμίσεις, εργασίες, οπτική υποστήριξη και ηχητική υποστήριξη.

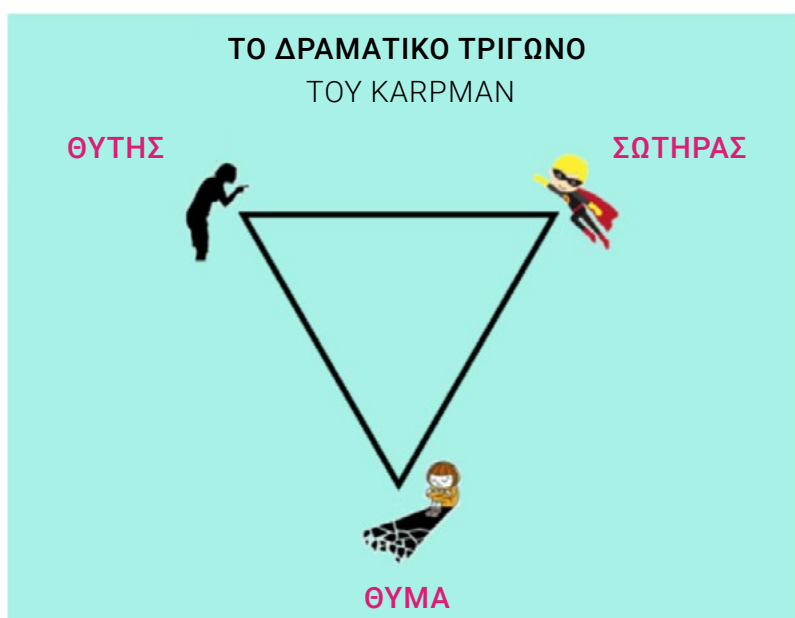
Δραστηριότητα 1.3.3 Αναγνώριση Αναγκών

4.3.2 Καθορισμός της περιμέτρου και την «ανάγκη για βοήθεια»

Το τρίγωνο του δράματος του Karpman

Με το να είσαι υποστηρικτής ομότιμων, θα βοηθήσεις τους ανθρώπους να ξεπεράσουν τις δυσκολίες. Ωστόσο, ο ρόλος σου δεν είναι να αποφασίζεις γι' αυτούς ή να κάνεις τη δουλειά τους γι' αυτούς. Για να αποφύγεις τις συγκρούσεις και για να είσαι καλός υποστηρικτής ομότιμων και να απολαμβάνεις τον ρόλο σου, πρέπει να συμφωνήσεις για την περίμετρο δράσης σου. Θα χρειαστεί να κάνεις ένα συμβόλαιο με το άτομο για να περιγράψεις την ανάγκη του και τη δική σου δράση. Το συμβόλαιο αυτό μπορεί να είναι και προφορική συμφωνία.

Αν παραλείψεις αυτό το μέρος, κινδυνεύεις να βρεθείς σε ένα «δραματικό τρίγωνο». Αυτό μπορεί να έχει ως εξής:



Ο Γιάννης δυσκολεύεται να βρει δουλειά. Ως εκπαιδευμένος υποστηρικτής ομότιμων προσφέρεις τη βοήθειά σου. Μετά από 3 μήνες, ο Γιάννης είναι ακόμα άνεργος και σε κατηγορεί γι' αυτό: η βοήθειά σου δεν ήταν χρήσιμη και τώρα αισθάνεται ότι έχασε 3 μήνες στην αναζήτησή του. Σε αυτή την περίπτωση, ο Γιάννης και εσύ δεν είχατε μάλλον συμφωνήσει αρκετά καλά για το τι μπορούσες να κάνεις, και τι επρόκειτο να κάνεις, προκειμένου να τον βοηθήσεις. Στη συνέχεια, πιθανόν να περίμενε ότι θα ήσασταν ο «σωτήρας» του. Καθώς έτυχε να μην είσαι, μάλλον άρχισε να σε βλέπει ως «διώκτη», γεγονός που μάλλον τον οδήγησε να υιοθετήσει τη θέση του «θύματος», στην οποία τώρα μάλλον αισθάνεται δικαιολογημένα και ίσως πιο άνετα να παραμείνει.

Δραστηριότητα 6.4.1 Παιχνίδι Ρόλων για Υποστηρικτές Ομότιμων

4.3.3 Πότε είμαι υποστηρικτής ομότιμων και πότε δεν είμαι;

Σχεδόν τελείωσες! Σύντομα θα μπορείς να ανακοινώνεις με περηφάνια ότι είσαι υποστηρικτής ομότιμων. Πόσο υπέροχο είναι αυτό; Αλλά πριν ξεκινήσεις να πανηγυρίζεις, μπορείς να ρίξεις μια προσεκτική ματιά σε αυτή την τελευταία παράγραφο. Στη συνέχεια, κάντε ομάδες των δύο ατόμων και συζητήστε το θέμα περαιτέρω. Το ερώτημα που τίθεται είναι πότε είσαι ομότιμος υποστηρικτής και πότε όχι.

Βλέπεις, δεν είσαι πάντα υποστηρικτής ομότιμων. Για να μάθεις πότε υποτίθεται ότι είσαι υποστηρικτής ομότιμων, φρόντισε να σου το περιγράψει αναλυτικά ο προϊστάμενός σου. Τότε θα καταλάβεις τη μεγάλη εικόνα. Στη συνέχεια, πρέπει να κάνεις μια επίσημη συζήτηση με το άτομο που χρειάζεται υποστήριξη και τον προϊστάμενό σου. Στη συνέχεια, οι τρεις σας θα χαράξετε τις λεπτότερες γραμμές της μεγάλης εικόνας.

Έτσι, για τις λεπτομέρειες και τα χρώματα της μεγάλης εικόνας, πρέπει να ξέρεις πώς να αποφασίσεις. Πρώτον, οι λεπτομερείς δεξιότητες αναπτύσσονται μέσω της εμπειρίας. Ως εκ τούτου, μπορεί να μην απέκτησες επίγνωση όλων των δεξιοτήτων με τη συμμετοχή σου σε αυτό το πρόγραμμα. Αλλά αυτό το πρόγραμμα σου έδωσε τη δυνατότητα να ζήσεις τις δικές σου νέες εμπειρίες. Χωρίς το πρόγραμμα, δεν θα γνώριζες τι πρέπει να αναζητήσεις στο εργασιακό περιβάλλον, και στις σχέσεις με τους συναδέλφους και τους συμμαθητές. Όλα αυτά ήταν μια χρήσιμη βοήθεια για να αποφασίσεις πότε να είσαι υποστηρικτής ομότιμων και πότε όχι.

Ακολουθεί ένα παράδειγμα της μεγάλης εικόνας:

Ο προϊστάμενός σου εξηγεί ότι ο ρόλος σου ως υποστηρικτής ομότιμων θα γίνεται όταν νέοι συνάδελφοι/μαθητές έρχονται στον χώρο και συγκεκριμένα στο τμήμα σου. Θα πρέπει να τους δείξεις τις εγκαταστάσεις, για παράδειγμα που βρίσκεται η τουαλέτα ή η αίθουσα φαγητού, και να τους δείξεις τη ρουτίνα καθαριότητας και ανακύκλωσης.

Ένα παράδειγμα με λεπτομέρειες στη μεγάλη εικόνα:

Προγραμματίζεις μια συνάντηση με τον προϊστάμενό σου και τον συνάδελφο/συμμαθητή που πρόκειται να υποστηρίξεις. Σε αυτή τη συνάντηση ρωτάς τον συνάδελφο, που χρειάζεται υποστήριξη, ποιες ανάγκες πρέπει να λάβεις υπόψη σου προκειμένου να συνοδεύσετε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Καλό είναι να περιγράψετε τα βήματα στην εργασία που θα τον υποστηρίξεις. Στη συνέχεια, μπορείς να μάθεις αν υπάρχει κάτι για το οποίο δεν θέλει οπωσδήποτε υποστήριξη. Ίσως το άτομο έχει μια συγκεκριμένη ρουτίνα για να φτιάχνει τον καφέ του, οπότε θα ξέρεις να μην τον ρωτήσεις ποτέ αν θέλει να του φέρεις καφέ. Στη συνέχεια, συντάσσετε μια συμφωνία που θα υπογραφεί από όλα τα μέρη.

Τώρα, πώς μπορείς να πιάσεις τις λεπτομέρειες και τα χρώματα της μεγάλης εικόνας;

Όπως είπαμε προηγουμένως, η εμπειρία θα συμπληρώσει την εικόνα. Αλλά εδώ είναι μερικά παραδείγματα που πρέπει να λάβεις υπόψη σου, προκειμένου να είσαι σε θέση να αποκτήσεις τις δικές σου εμπειρίες αργότερα.

Τώρα, σχηματίστε ζευγάρια και συζητήστε τα παρακάτω παραδείγματα και σκεφτείτε αν θα γίνετε υποστηρικτές ομότιμων ή όχι σε κάθε περίπτωση. Και μαντέψτε τι, όταν τελειώσετε, θα είστε ΟΛΟΙ ΕΤΟΙΜΟΙ!

Σκεφτείτε αυτή την περίπτωση:

Συναντάς στο λεωφορείο το άτομο που υποστηρίζεις. Είσαι ομότιμος υποστηρικτής σε αυτή την περίπτωση;

Τι θα λέγατε γι' αυτή;

Είσαι στη δουλειά και βλέπεις το άτομο που υποστηρίζεις να έχει ένα αμήχανο βλέμμα στο πρόσωπό του. Το άτομο στέκεται κρατώντας ένα χάρτινο ποτήρι και κοιτάζει γύρω του σαν να ψάχνει κάτι. Λειτουργείς ως υποστηρικτής ομότιμου σε αυτή την περίπτωση;

Και σε αυτή;

Κάνεις μια σημαντική εργασία. Το άτομο που υποστηρίζεις σε πλησιάζει και σε ρωτάει, για εκατομμυριοστή φορά, «Πού είναι η τουαλέτα;» Είσαι υποστηρικτής ομότιμου σε αυτή την περίπτωση;

Και μια τελευταία περίπτωση:

Το άτομο που υποστηρίζεις σε καλεί στο κινητό τηλέφωνό σου αργά το βράδυ της Κυριακής για να σε ρωτήσει αν η σωστή ώρα για να έρθει στη δουλειά τη Δευτέρα το πρωί είναι 8 π.μ. Είσαι υποστηρικτής ομότιμου σε αυτή την περίπτωση;

Να θυμάσαι ότι συχνά υπάρχουν περισσότερες από μία απαντήσεις, και ειδικά αν προσθέσεις «Εξαρτάται από την περίσταση...».

* * *

5. Κατάλογος Δραστηριοτήτων

Δραστηριότητα 6.1.1 Ρόλοι και επικοινωνία

Δραστηριότητα 6.1.2 Οι ρόλοι του συν-εκπαιδευτή και του υποστηρικτή ομότιμων

Δραστηριότητα 6.1.3 Διαφοροποίηση της επίσημης και ανεπίσημης γλώσσας

Φυλλο εργασίας 6.1.3 Επίσημη και ανεπίσημη γλώσσας

Δραστηριότητα 6.2.1 Αλυσίδες Ιστορίας

Δραστηριότητα 6.2.2 Αξίες μέσω της αφήγησης

Δραστηριότητα 6.2.3 Εκφράσου αποτελεσματικά

Φυλλαδίο 4.4.2 Τα 7 Σ της εκφραστικής επικοινωνίας

Φυλλο εργασίας 4.2.6 Μη λεκτική επικοινωνία

Δραστηριότητα 6.2.4 Παρουσίαση σε Ασανσέρ σε 30"

Δραστηριότητα 6.2.5 Ενεργητική Ακρόαση – Παιχνίδι Ρόλων

Δραστηριότητα 3.2.4 Ενσυναίσθητική Ακρόαση

Φυλλαδίο 4.3.5 Ενεργητική Ακρόαση με Όλο το Σώμα

Φυλλαδίο 4.3.6 Ενεργητική Ακρόαση – Για σιγουριά ΛΕΣΕ

Δραστηριότητα 4.3.7 Ενεργητική Ακρόαση – Παιχνίδι ρόλων

Δραστηριότητα 6.2.6 Ακρόαση με Ενσυναίσθηση

Δραστηριότητα 5.3.2 Τα Πέντε Γιατί

Δραστηριότητα 6.3.1 Η Δυναμική της Παρουσίας

Δραστηριότητα 6.3.2 Η Ιστορία της Άννας

Δραστηριότητα 6.3.3 Το νησί

Δραστηριότητα 6.3.4 Ο Ιδανικός Συν-εκπαιδευτής

Δραστηριότητα 2.2.1 Γραμμή Ζωής

Δραστηριότητα 2.2.3 Το Πορτραίτο μου

Δραστηριότητα 4.5.1 Γνωριμία με άλλους και συνομιλίες

Δραστηριότητα 5.4.5 Έξυπνοι Στόχοι SMART

Φυλλαδίο 6.4.1 Αναγνώριση αναγκών

Δραστηριότητα 6.1.1 Ρόλοι και Επικοινωνία

Ενότητα 6

Σύνθεση & Μαθησιακοί Στόχοι

- Εισαγωγή στο πως αλλάζει η επικοινωνία ανάλογα τον ρόλο του άλλου

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 5 λεπτά

Υλικό:

- Καρτελάκια του «Υποστηρικτή Ομότιμων» ή/και του «Συν-εκπαιδευτή»
- Εκτυπωμένο οργανόγραμμα του δικού σας χώρου

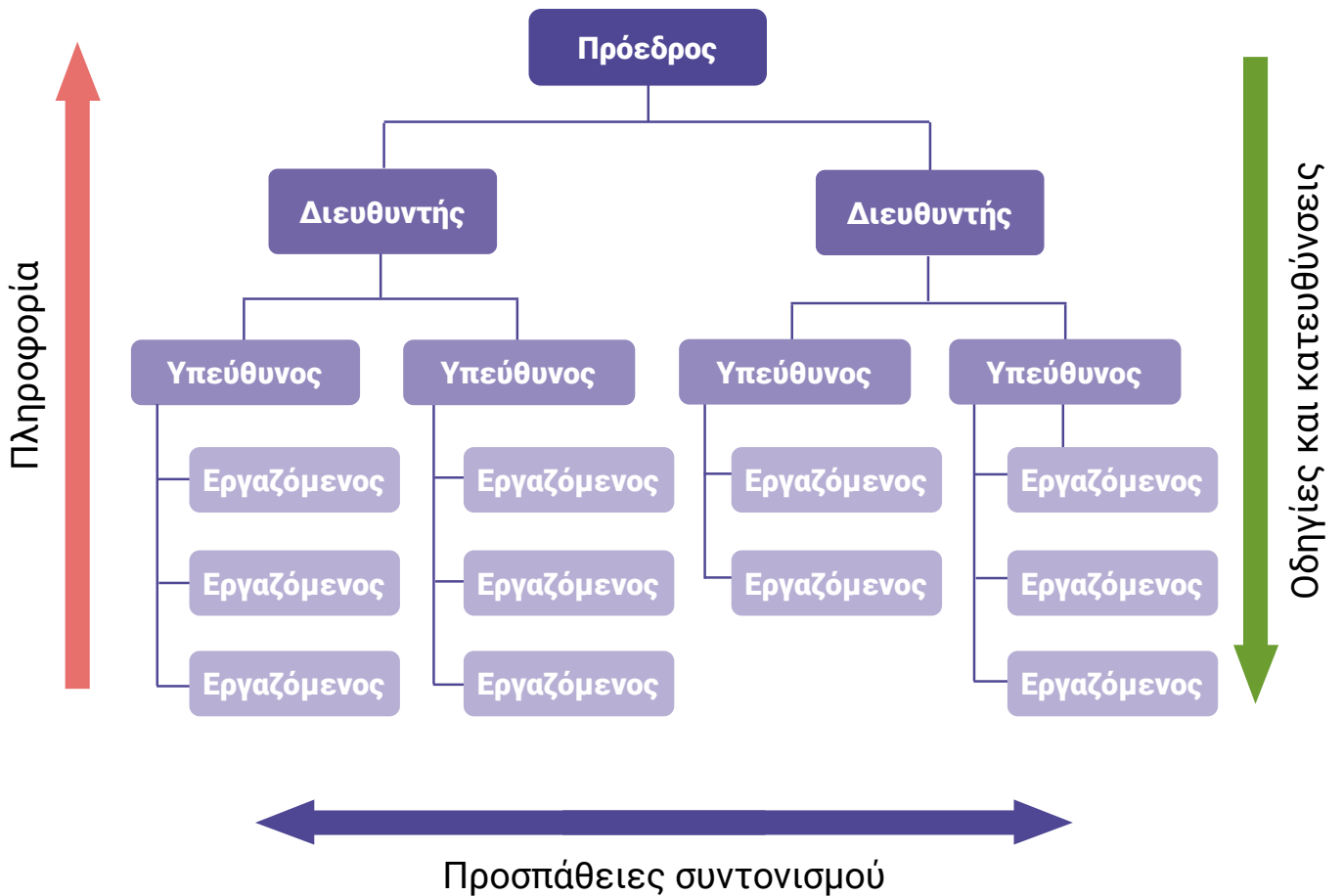
Οργάνωση του χώρου: –

Πορεία της δραστηριότητας

- Εκτύπωσε το οργανόγραμμα (ή του δικού σας χώρου)
- Φτιάξε καρτελάκια για τον «Υποστηρικτή Ομότιμων» ή/και τον «Συν-εκπαιδευτή». Αν αρμόζει στον χώρο σας, ίσως βοηθήσει να έχετε και καρτέλα με «εξυπηρετούμενος»
- Σκέψου τον ρόλο σου ως υποστηρικτής ομότιμων ή συν-εκπαιδευτής. Τοποθέτησε την καρτέλα σου σε διάφορα μέρη του διαγράμματος και σκέψου πώς θα άλλαζε το στυλ επικοινωνίας σου σε κάθε περίπτωση. Πόσο επίσημος ή ανεπίσημος πρέπει να είσαι σε κάθε περίπτωση; Ποιες είναι οι πιθανές συνέπειες από τη χρήση λανθασμένου επίπεδο επιστημότητας στον λόγο σου.

Υποστηρικτής Ομάτιμων

Συν-εκπαιδευτής



Δραστηριότητα 6.1.2 Οι ρόλοι του συν-εκπαιδευτή και του υποστηρικτή ομότιμων

Ενότητα 6

Σύνθεση & Μαθησιακοί Στόχοι

Καθόρισε τους ρόλους του συν-εκπαιδευτή και του υποστηρικτή ομότιμων από τις 4 πλευρές του κοινωνικού ρόλου: τις ικανότητες που διαθέτει το άτομο, την αντίληψη των ικανοτήτων, την εικόνα που αντιλαμβάνονται οι άλλοι, τις προσδοκίες του ατόμου.

- Κατανόηση της έννοιας του κοινωνικού ρόλου
- Κατανόηση ότι δεν υπάρχει μόνο ένας σωστός τρόπος να είσαι και να συμπεριφέρεσαι

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 20 λεπτά

Υλικό:

- Ένα χαρτί και ένα στυλό για κάθε ομάδα
- Μια εκτυπωμένη έκδοση του πίνακα για κάθε ομάδα ή προβολή σε οθόνη

Οργάνωση του χώρου: Χώρισε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 3

Πορεία της δραστηριότητας

- Κάθε ομάδα συζητά και συμπληρώνει τον παρακάτω πίνακα.

	Συν-εκπαιδευτής	Υποστηρικτής Ομότιμων
Τι δεξιότητες πρέπει να έχεις;		
Πως να γίνεσαι αντιληπτός σαν...		
Πως να φαίνεσαι σαν...		
Πως θα ήθελες να είσαι ως ...		
Πότε θα αναλάβεις αυτόν τον ρόλο; (πως θα βάλεις χρονικό όριο;)		

Δραστηριότητα 6.1.3 Διαφοροποίηση της επίσημης και ανεπίσημης γλώσσας

Ενότητα 6

Σύνθεση & Μαθησιακοί Στόχοι

- Εξάσκηση στη διάκριση μεταξύ τη επίσημη και την ανεπίσημη γλώσσα

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 10 λεπτά

Υλικό:

- Φύλλο εργασίας

Οργάνωση του χώρου: –

Πορεία της δραστηριότητας

- Εκτύπωσε το φύλλο εργασίας για τους συμμετέχοντες
- Μοίρασε το φύλλο εργασίας και ζήτησε από τους συμμετέχοντες να εργαστούν σε μικρές ομάδες των 2-3 ατόμων. Πρέπει να διαβάσουν τις φράσεις στον πίνακα, αποφασίζοντας για την κάθε φράση εάν είναι επίσημη ή ανεπίσημη σε συνομιλία με συνάδελφο ή διευθυντή
- Όταν τελειώσουν, ελέγξτε την άσκηση ως ομάδα (οι απαντήσεις παρέχονται παρακάτω)

Απαντήσεις:

	Φράσεις:	Επίσημη	Ανεπίσημη
1	Φυσικά, θα το φροντίσω αμέσως.	✗	
2	Πως πάνε όλα εκεί σήμερα;		✗
3	Καλό απόγευμα Κύριε.	✗	
4	Απλά περίμενε ένα λεπτό, εντάξει?		✗
5	Όταν παρουσιαστεί η ευκαιρία, θα κάνουμε διακανονισμούς.	✗	
6	Σας ευχαριστώ όλους για την προσοχή σας, εκτιμάται πολύ.	✗	
7	Δεν το έπιασα, θα το εξηγήσεις ξανά;		✗
8	Σίγουρα, αυτό θα είναι εντάξει.		✗
9	Μπορείς να μου δώσεις ένα λεπτό παρακαλώ;		✗
10	Αυτό είναι ένα πραγματικά ωφέλιμο αποτέλεσμα για όλους μας στην ομάδα		✗
11	Στο μέλλον, θα αυξήσουμε το φόρτο εργασίας μας σε αυτό το έργο.	✗	
12	Μπορείς να μου δώσεις τις πληροφορίες της τελευταίας συνάντησης;		✗
13	Το προσωπικό πρέπει να επικεντρώσει εκ νέου τις προτεραιότητές του.	✗	
14	Χίλια ευχαριστώ!		✗
15	Μπορείς να μου δώσεις ένα χέρι με αυτό;		✗
16	Μην διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μου αμέσως.	✗	
17	Όποτε έχεις την ευκαιρία, θα μου στείλεις ένα αντίγραφο του εγγράφου;		✗
18	Ζητώ ειλικρινά συγγνώμη για την καθυστέρηση	✗	
19	Επισυνάπτεται το απαραίτητο έγγραφο.	✗	
20	Συγγνώμη, δεν γίνεται.		✗
21	Γεια σε όλους.		✗
22	Αυτό απαιτεί άμεση προσοχή!	✗	
23	Παρακαλώ επαναλάβετε τα παραδείγματα που παρέχονται στο έγγραφο.	✗	
24	Κανένα πρόβλημα, ανά πάσα στιγμή!		✗
25	Είμαι στην ευχάριστη θέση να σας ενημερώσω για την επερχόμενη εκδήλωσή μας.	✗	
26	Δεν υπάρχει καμία αναφορά για προτεινόμενη καθυστέρηση στην πρόσφατη επικοινωνία με email.	✗	
27	Έχεις δει τα πρόσφατα πράγματα τους; Πρέπει να φορτσάρουμε το παιχνίδι μας σε αυτό το τμήμα.		✗
28	Πρέπει να φρεσκάρω τη μνήμη μου. Δεν θυμάμαι απολύτως τίποτα από τα στατιστικά στοιχεία της συνάντησης.		✗

Δραστηριότητα 6.1.3 Φύλλο εργασίας – Επίσημη και ανεπίσημη γλώσσα

Διαβάστε τις παρακάτω προτάσεις και σημειώστε αν η πρόταση είναι επίσημη ή ανεπίσημη σε συνομιλία με συνάδελφο/διευθυντή;

	Φράσεις:	Επίσημη	Ανεπίσημη
1	Φυσικά, θα το φροντίσω αμέσως.		
2	Πως πάνε όλα εκεί σήμερα;		
3	Καλό απόγευμα Κύριε.		
4	Απλά περίμενε ένα λεπτό, εντάξει?		
5	Όταν παρουσιαστεί η ευκαιρία, θα κάνουμε διακανονισμούς.		
6	Σας ευχαριστώ όλους για την προσοχή σας, εκτιμάται πολύ.		
7	Δεν το έπιασα, θα το εξηγήσεις ξανά;		
8	Σίγουρα, αυτό θα είναι εντάξει.		
9	Μπορείς να μου δώσεις ένα λεπτό παρακαλώ;		
10	Αυτό είναι ένα πραγματικά ωφέλιμο αποτέλεσμα για όλους μας στην ομάδα		
11	Στο μέλλον, θα αυξήσουμε το φόρτο εργασίας μας σε αυτό το έργο.		
12	Μπορείς να μου δώσεις τις πληροφορίες της τελευταίας συνάντησης;		
13	Το προσωπικό πρέπει να επικεντρώσει εκ νέου τις προτεραιότητές του.		
14	Χίλια ευχαριστώ!		
15	Μπορείς να μου δώσεις ένα χέρι με αυτό;		
16	Μην διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μου αμέσως.		
17	Όποτε έχεις την ευκαιρία, θα μου στείλεις ένα αντίγραφο του εγγράφου;		
18	Ζητώ ειλικρινά συγνώμη για την καθυστέρηση		
19	Επισυνάπτεται το απαραίτητο έγγραφο.		
20	Συγγνώμη, δεν γίνεται.		
21	Γεια σε όλους.		
22	Αυτό απαιτεί άμεση προσοχή!		
23	Παρακαλώ επαναλάβετε τα παραδείγματα που παρέχονται στο έγγραφο.		
24	Κανένα πρόβλημα, ανά πάσα στιγμή!		
25	Είμαι στην ευχάριστη θέση να σας ενημερώσω για την επερχόμενη εκδήλωσή μας.		
26	Δεν υπάρχει καμία αναφορά για προτεινόμενη καθυστέρηση στην πρόσφατη επικοινωνία με email.		
27	Έχεις δει τα πρόσφατα πράγματα τους; Πρέπει να φορτσάρουμε το παιχνίδι μας σε αυτό το τμήμα.		
28	Πρέπει να φρεσκάρω τη μνήμη μου. Δεν θυμάμαι απολύτως τίποτα από τα στατιστικά στοιχεία της συνάντησης.		

Αφού τελειώσετε, στις ομάδες των 2-3 ατόμων, βρείτε μια επίσημη ή ανεπίσημη αντιστοιχία για καθεμία από τις παραπάνω φράσεις.

Δραστηριότητα 6.2.1 Αλυσίδες Ιστορίας

Ενότητα 6

Σύνθεση & Μαθησιακοί Στόχοι

Δημιουργία και αφήγηση μιας ιστορίας μαζί με άλλους.

- Σχεδιασμός της ιστορίας που θα αφηγηθεί
- Δομή και οργάνωση μιας ιστορίας
- Τα τέσσερα συστατικά μιας ιστορίας: ο κύριος χαρακτήρας ή το θέμα, ένα μέρος / περιβάλλον, ένα δίλημμα ή ένα πρόβλημα και το τέλος

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 30 λεπτά

Υλικό: Τίποτα

Οργάνωση του χώρου: Η καρέκλες σε κύκλο.

Πορεία της δραστηριότητας

- Η ομάδα κάθεται σε κύκλο.
- Ξεκινάνε με μια ομαδική συζήτηση προσδιορίζοντας τα βήματα που πρέπει να επιτευχθούν.
- Επιλέγουν ένα θέμα γύρω από το οποίο θα δημιουργηθεί η ιστορία - μπορεί να αφορά μια προσωπική εμπειρία, ένα συμβάν, για την παιδική ηλικία, για τους γονείς, για τους καλύτερους φίλους, για ένα δέντρο, για ένα κατοικίδιο, για ένα φαγητό, για το αγαπημένο βιβλίο / τραγούδι / καλλιτέχνη κ.λπ.
- Πριν ξεκινήσουν δημιουργούν την ατμόσφαιρα και συζητούν τη δομή της ιστορίας. Κάβουν δραστηριότητες με τεχνικές προθέρμανσης.
- Ο πρώτος εκπαιδευόμενος ξεκινά, αρχίζοντας την ιστορία με μερικές προτάσεις που σχετίζονται με το θέμα που επιλέχθηκε
- Ένας ένας, κάθε εκπαιδευόμενος θα συνεχίσει την ιστορία από όπου σταμάτησε
- Η ιστορία τελειώνει αφού κάθε εκπαιδευόμενος συνεισφέρει μία φορά ή όποτε αποφασιστεί από την ομάδα

Δραστηριότητα 6.2.2 Αξίες μέσω της αφήγησης

Ενότητα 6

Σύνθεση & Μαθησιακοί Στόχοι

Η συνέντευξη για μια πραγματική θέση εργασίας σχεδιάζεται με τους συμμετέχοντες μέσω της αφήγησης ιστοριών.

- Βελτίωση της προφορικής παρουσίασης
- Διεύρυνση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων
- Ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης, δημιουργία της αίσθησης του ανήκειν, αύξηση της αναλυτικής σκέψης.

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 30- 60 λεπτά (5 λεπτά ανά συμμετέχοντα)

Υλικό: Καρέκλες και τραπέζια

Οργάνωση του χώρου: Ημικύκλιος με τον αφηγητή και έναν συμμετέχοντα μπροστά από την υπόλοιπη ομάδα.

Πορεία της δραστηριότητας

- Κάθε συμμετέχων καλείται να επιλέξει τη θέση εργασίας για την οποία θα ήθελε να υποβάλει αίτηση και να περάσει από συνέντευξη.
- Ο εκπαιδευτής έχει τον ρόλο του συνεντευκτή και καθοδηγεί τις συνεντεύξεις με τέτοιο τρόπο ώστε κάθε συμμετέχων να καλείται να διηγηθεί μια ιστορία ή μια πει προσωπική ιστορία προκειμένου να αποδείξει ότι είναι το κατάλληλο άτομο για την επιθυμητή θέση ή να αποδείξει, μέσω της ιστορίας, τις αξίες των προσωπικών του χαρακτηριστικών.
- Μετά τη συνέντευξη όλοι οι συμμετέχοντες συζητούν πώς η ιστορία αντιπροσωπεύει το άτομο, πώς βοηθάει, πώς οι λέξεις θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν με κατάλληλο τρόπο, τι ειπώθηκε μέσω της γλώσσας του σώματος κ.ο.κ. Να τονιστεί πως όταν ακούς μια ιστορία μπαίνεις στη θέση του αφηγητή χωρίς καν να το καταλάβεις. Ενστικτωδώς αναρωτιέσαι: «Τι θα έκανα εγώ;», «Πώς θα το έκανα;», «Τι θα έλεγα;», «Πώς θα το έλεγα;»- όχι μόνο για τα γεγονότα της ιστορίας αλλά και για τον τρόπο με τον οποίο παραδίδεται η ιστορία από τον αφηγητή

Δραστηριότητα 6.2.3 Εκφράσου αποτελεσματικά

Ενότητα 6

Σύνθεση & Μαθησιακοί Στόχοι

- Χρήση της στρατηγικής ΠΑΓΕ και των 7 Σ της εκφραστικής επικοινωνίας για την παρουσίαση ενός θέματος
- Χρήση των 7 Σ της εκφραστικής επικοινωνίας για να δώσεις οδηγίες

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 30 λεπτά

Υλικό:

Το Φυλλάδιο 4.4.3 Η στρατηγική ΠΑΓΕ

Το Φυλλάδιο 4.4.2 τα 7 Σ της εκφραστικής επικοινωνίας

Οργάνωση του χώρου: Να υπάρχει χώρος για ατομική δουλειά, για δουλειά σε ζευγάρια και για παρουσίαση στην ομάδα

Πορεία της δραστηριότητας

Επέτρεψε 5 - 10 λεπτά προετοιμασίας για κάθε δραστηριότητα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Κάθε συμμετέχων προετοιμάζει μια προφορική παρουσίαση των 5 λεπτών για ένα θέμα της επιλογής του. Υποστήριξε την προετοιμασία με το φυλλάδιο ΠΑΓΕ για να σχεδιάσουν την «ομιλία» τους και τα 7 «Σ». Παρακίνησέ τους να χρησιμοποιήσουν οπτικά βοηθήματα, εάν χρειάζεται, να δώσουν προσοχή στο κοινό και να μιλήσουν με ενθουσιασμό. Αφού παρουσιάσουν, η ομάδα παρέχει εποικοδομητική κριτική.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Δύο συμμετέχοντες παίζουν ένα παιχνίδι ρόλων όπου ο ένας δίνει οδηγίες και ο άλλος τις λαμβάνει και εκτελεί. Το άτομο που δίνει τις οδηγίες μπορεί να σκεφτεί ένα θέμα που σχετίζεται με την εργασία ή ένα θέμα που σχετίζεται με τις δεξιότητες της ζωής. Θα πρέπει να μιλήσουν για τουλάχιστον 5 λεπτά. Η ομάδα παρέχει εποικοδομητική κριτική.

Δραστηριότητα 6.2.4 Παρουσίαση σε Ασανσέρ σε 30"

Ενότητα 6

Σύνθεση & Μαθησιακοί Στόχοι

Η Παρουσίαση σε Ασανσέρ είναι ένα σαφές, σύντομο μήνυμα ή «διαφημιστικό» για εσένα. Επικοινωνεί ποιος είσαι, τι ψάχνεις και πώς μπορείς να ωφεληθείς μια εταιρεία ή έναν οργανισμό. Συνήθως είναι περίπου 30 δευτερόλεπτα, ο χρόνος που χρειάζεται για να πας με ασανσέρ από τον πάνω όροφο στο ισόγειο ενός κτηρίου. Η ιδέα πίσω από την παρουσίαση σε ένα ασανσέρ είναι ότι είσαι διατεθειμένος να μοιραστείς αυτές τις πληροφορίες με οποιονδήποτε, ανά πάσα στιγμή, ακόμη και σε ασανσέρ! Σε μια έκθεση σταδιοδρομίας, μπορείς να χρησιμοποιήσεις την ομιλία σου για να παρουσιάσεις τον εαυτό σου σε εργοδότες. Είναι σημαντικό να απομνημονεύσεις και να εξασκήσεις την παρουσίασή σου. Κάνε πρόβα της παρουσίασης των 30 δευτερολέπτων με έναν φίλο ή μπροστά από έναν καθρέφτη. Το σημαντικό είναι να εξασκηθείς μιλώντας δυνατά. Θέλεις να ακούγεται φυσική. Νιώσε άνετα με όσα έχεις να πεις, ώστε να μπορείς να το πεις με άνεση όταν έρθει η στιγμή.

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 20 λεπτά

Η παρουσίαση:
 όχι περισσότερα από 25 έως 30 δευτερόλεπτα
 ή – με λέξεις - περίπου 80 έως 90 λέξεις
 ή – με προτάσεις - 8 έως 10 προτάσεις

Υλικό: –

Οργάνωση του χώρου: –

Πορεία της δραστηριότητας

- **ΔΕΙΓΜΑ ΠΡΟΣΧΕΔΙΟΥ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ ΣΕ ΑΣΑΝΣΕΡ**
- Αυτά τα 10 θέματα θα σε βοηθήσουν να γράψεις μια προσεκτικά σχεδιασμένη και προετοιμασμένη παρουσίαση που θα κρατήσει την προσοχή των άλλων και θα λέει πολλά με λίγα λόγια. Αυτή η μορφή σε βοηθήσει να αποφύγεις να ακούγεται σαν διαφήμιση.
- Χρησιμοποίησε κάθε ιδέα για να γράψεις μια σύντομη ισχυρή πρόταση.
- **ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΕΣΕΝΑ**
- Χαμογέλασε στον συνομιλητή σου και ξεκίνα με μια δήλωση ή μια ερώτηση που τραβάει την προσοχή. Σκέψου κάτι συναρπαστικό που ωθεί τον ακροατή σου να κάνει ερωτήσεις.
- Πες ποιος είσαι: Περιέγραψε εσένα και την εμπειρία σου
- Πες τι κάνεις και δείξε ενθουσιασμό.

- **ΤΙ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙΣ**
- Πες ποια προβλήματα έχεις λύσει ή ποιες συνεισφορές έχεις κάνει.
- Δώσε ένα ζωντανό παράδειγμα.
- Πες γιατί σε ενδιαφέρει ο ακροατής σου.
- **ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ**
- Πες ποια πολύ ειδική υπηρεσία, προϊόντα ή λύσεις μπορείς να του/της προσφέρεις.
- Ποια είναι τα πλεονεκτήματα της συνεργασίας μαζί σου; Πως διαφέρεις από τους ανταγωνιστές;
- **ΠΩΣ ΤΟ ΚΑΝΕΙΣ**
- Δώσε ένα συγκεκριμένο παράδειγμα ή πες μια σύντομη ιστορία, δείξε τη μοναδικότητά σου και δώσε εικόνες σχετικά με τον τρόπο που εργάζεσαι.
- **ΚΑΛΕΣΜΑ ΓΙΑ ΔΡΑΣΗ**
- Ποια είναι η πιο επιθυμητή αντίδραση μετά την παρουσίασή σου στο ασανσέρ; Θέλεις επαγγελματική κάρτα, σύσταση σε άλλον ή ραντεβού για συνέντευξη μετά την παρουσίασή σου σε ασανσέρ;

ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ

ΒΗΜΑ 1: Πρώτα γράψε όλα όσα έρχονται στο μυαλό σου.

ΒΗΜΑ 2: Στη συνέχεια, βγάλε τις ορολογίες και τις λεπτομέρειες. Κάνε ισχυρές και σύντομες προτάσεις. Αφαίρεσε τις περιττές λέξεις.

ΒΗΜΑ 3: Σύνδεσε τις φράσεις μεταξύ τους. Η ελκυστική παρουσίαση σου πρέπει να ρέει φυσικά και ομαλά. Μην βιάζεσαι.

ΒΗΜΑ 4: Απομνημόνευσε βασικά σημεία και εξασκήσου.

ΒΗΜΑ 5: Έχεις απαντήσει πραγματικά στη βασική ερώτηση του ακροατή σου: Τι θα κερδίσω εγώ;

ΒΗΜΑ 6: Δημιούργησε διαφορετικές εκδοχές για διαφορετικές επιχειρηματικές καταστάσεις. Σημείωσέ τες σε μικρές κάρτες.

Δραστηριότητα 6.2.5 Ενεργητική Ακρόαση – Παιχνίδι Ρόλων Ενότητα 6

Σύνθεση & Μαθησιακοί Στόχοι

«Έχω έξι τίμιους υπηρέτες
(Αυτοί μου έμαθαν όλα όσα ξέρω),
Τα ονόματά τους είναι Τι και Γιατί και Πότε
Και Πώς και Πού και Ποιος.»

Ένα απόσπασμα από το ποίημα του Rudyard Kipling στο «The Elephant's Child» που κυριολεκτικά ΑΝΟΙΓΕΙ ευκαιρίες για την εξάσκηση σε μια βασική δεξιότητα στο πλαίσιο ενός μαθήματος επικοινωνιακών δεξιοτήτων, καθώς και σε συναφείς δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης και παρατήρησης.

Η δραστηριότητα επικεντρώνεται στη χρήση των έξι ΑΝΟΙΧΤΩΝ ερωτήσεων του Kipling (αντί των κλειστών ερωτήσεων), έτσι:

1. Τι
2. Γιατί
3. Πότε
4. Πώς
5. Πού
6. Ποιος

Μαθησιακοί στόχοι:

- Εξάσκηση σε δεξιότητες επικοινωνίας, ενεργητικής ακρόασης και παρατήρησης
- Έχει χρησιμότητα που μπορεί να μεταφερθεί σε ένα ευρύ φάσμα άλλων προγραμμάτων κατάρτισης, όπως η συνηγορία, η διεκδικητικότητα, η επιρροή και οτιδήποτε σχετίζεται με την προετοιμασία συνεντεύξεων.

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 30 – 60 λεπτά

Υλικό: Τίποτα

Οργάνωση του χώρου:

- Τραπέζια και καρέκλες.
- Η εκπαιδευτική άσκηση λειτουργεί καλύτερα με όχι περισσότερους από 12 συμμετέχοντες.

Πορεία της δραστηριότητας

- Όλοι οι συμμετέχοντες σχηματίζουν έναν ανοιχτό κύκλο σε τραπέζια ή χωρίς τραπέζια (μόνο καρέκλες).
- Ο εκπαιδευτής εξηγεί ότι οι συμμετέχοντες πρόκειται να εξασκηθούν στη χρήση ανοικτών ερωτήσεων με τις οποίες θα δοκιμάσουν τις ικανότητες ακρόασης και παρατήρησης καθώς και τη χρήση των έξι ανοικτών ερωτήσεων του Kipling.
- Οι έξι ανοιχτές ερωτήσεις του Kipling θα παρουσιαστούν σε έναν πίνακα ή PowerPoint και θα παραμείνουν ορατές καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας.

- Ζήτησε έναν εθελοντή.
- Ο εθελοντής πρέπει να φύγει από την αίθουσα και κατά την απουσία του η ομάδα πρέπει να αποφασίσει κάτι που θέλει να μάθει για τον εθελοντή π.χ. το αγαπημένο του άθλημα ή που πήγε στις τελευταίες του διακοπές. Κάτι συγκεκριμένο και με σεβασμό στην ιδιωτική του ζωή και ευπρεπής!
- Όταν η ομάδα αποφασίσει για τη μυστική ερώτηση, καλεί τον εθελοντή πίσω στην αίθουσα, για να καθίσει μπροστά από την ομάδα. Ο εθελοντής πρέπει να κάνει μια δήλωση - οτιδήποτε. Ας υποθέσουμε λοιπόν ότι η ομάδα θέλει να μάθει την αγαπημένη του ποδοσφαιρική ομάδα. Ας πούμε ότι είναι ο Ολυμπιακός. Ο εθελοντής δεν γνωρίζει ότι αυτό είναι το θέμα. Κάνει μια δήλωση, π.χ. «Καθώς ερχόμουν εδώ σήμερα είδα έναν σκίουρο».
- Στη συνέχεια ο εθελοντής γυρίζει προς το πρώτο άτομο στον κύκλο της ομάδας. Αυτό το άτομο μπορεί να κάνει οποιαδήποτε ΑΝΟΙΧΤΗ ερώτηση, αλλά πρέπει να βασιστεί στο τελευταίο πράγμα που είπε ο εθελοντής και κάθε επόμενη ερώτηση πρέπει επίσης να περιλαμβάνει οποιαδήποτε ή όλες τις τελευταίες λέξεις που είπε ο εθελοντής στην τελευταία του απάντηση.

Ας φανταστούμε λοιπόν πώς θα τρέξει:

- Εκπαιδευόμενος 1: - Τι χρώμα είχε ο σκίουρος;
- Εθελοντής: Γκρι
- Εκπαιδευόμενος 2: Ποια άλλα χρώματα υπάρχουν εκτός από το γκρι;
- Εθελοντής: Κόκκινο
- Εκπαιδευόμενος 3: Ποια άλλα πράγματα είναι ΚΟΚΚΙΝΑ;
- Εθελοντής: Τα μήλα/το αίμα/οι ντομάτες/τα φανάρια
- Εκπαιδευόμενος 4: (ΕΡΧΕΤΑΙ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ) Σου αρέσουν οι ντομάτες;
- Εθελοντής: ΝΑΙ! (Καταστροφή - έχει τεθεί κλειστή ερώτηση. Κάποιος δεν άκουσε τις οδηγίες, αλλά η βοήθεια έρχεται από το άτομο 5)
- Εκπαιδευόμενος 5: Όταν λες ΝΑΙ, τι εννοείς; (αναγκάζοντας τον Εθελοντή να ανοίξει)
- Εθελοντής: «Ναι! Μου αρέσουν τα κόκκινα πράγματα, ειδικά το χρώμα της αγαπημένης μου ποδοσφαιρικής ομάδας
- Εκπαιδευόμενος 6: Ποια είναι η αγαπημένη σου ποδοσφαιρική ομάδα;
- Εθελοντής: Ο Ολυμπιακός

Δεν θα είναι τόσο εύκολο όσο στο παράδειγμα. Μπορεί να χρειαστεί να περάσετε από τους συμμετέχοντες της ομάδας δύο φορές. Ο εθελοντής μπορεί να ανακηρυχθεί νικητής. Μπορεί να γίνει ανταγωνιστικό. Σύντομα θα είναι φανερό ποιος είναι εύστροφος, επιδέξιος, δημιουργικός, ενεργός ακροατής, παρατηρητής κ.λπ.

Ο εθελοντής πρέπει πάντα να λέει την αλήθεια, αλλά αν ανιχνεύσει ή υποψιαστεί το περιεχόμενο της μυστικής ερώτησης έχει τη δυνατότητα να είναι όσο δύσκολος θέλει με υπεκφυγές ή σύντομες απαντήσεις. Αυτό θα δοκιμάσει περαιτέρω τις ικανότητες των συνεντευκτών. Οι συμμετέχοντες δεν επιτρέπεται να βγουν εκτός σειράς ή να συνεννοηθούν. Θα δείτε ανθρώπους στην άλλα άκρη της σειράς να καίγονται να κάνουν ερώτηση και να μπουν στη διαδικασία.

Δραστηριότητα 6.2.6 Ακρόαση με Ενσυναίσθηση

Ενότητα 6

Σύνθεση & Μαθησιακοί Στόχοι

Χρήση των δεξιοτήτων ενεργητικής ακρόασης για να ακούς με ενσυναίσθηση

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 20 λεπτά

Υλικό: χρονόμετρο

Οργάνωση του χώρου: –

Πορεία της δραστηριότητας

Χωριστείτε σε ζευγάρια.

Ο ένας συνομιλητής μιλάει για οποιοδήποτε θέμα για 2 λεπτά.

Ο άλλος ακούει χωρίς να διακόπτει.

Όταν χτυπήσει το χρονόμετρο, σταματάει να μιλάει και ο δέκτης συνοψίζει τα λόγια που άκουσε και τυχόν συναισθήματα που εκφράστηκαν.

Όταν τελειώσετε, συζητήστε την εμπειρία. Καθοδηγητικές ερωτήσεις:

- Πώς σας φάνηκε ως πομπός;
- Πώς ήταν για τον δέκτη;

Αντιστρέψτε τους ρόλους και επαναλάβετε την άσκηση.

Ίσως εκπλαγείτε με τη διαπίστωση ότι αγωνίζεστε να περιμένετε το μπιπ πριν μιλήσετε. Αυτή η ανακάλυψη θα μπορούσε να ενισχύσει το κίνητρό σας να ελέγξετε την παρόρμηση να μιλήσετε. Επίσης, η συμφωνία σας να συνοψίσετε αυτό που ακούσατε θα σας κάνει πιθανότατα να δώσετε μεγαλύτερη προσοχή στα λόγια και τη συνολική έκφραση του άλλου ατόμου.

Δραστηριότητα 6.3.1 Η Δυναμική της Παρουσίασης

Ενότητα 6

Σύνθεση & Μαθησιακοί Στόχοι

Γνωριμία με τους συναδέλφους μας, δημιουργώντας ένα κλίμα εμπιστοσύνης και μια στενή εσωτερική σύνδεση μεταξύ των μελών της ομάδας.

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 60-90 λεπτά

Υλικό:

- Χαρτί A4 ή A3
- Κηρομπογιές
- Μαρκαδόροι
- Αυτοκόλλητα
- Χρωματιστά χαρτιά
- Ψαλίδια
- Κόλλα

Οργάνωση του χώρου: Τραπέζια και καρέκλες για κάθε συμμετέχοντα.

Πορεία της δραστηριότητας

- Όλοι οι συμμετέχοντες λαμβάνουν ένα φύλλο χαρτί A3 ή A4 και χρωματιστές μπογιές, μαρκαδόρους, αυτοκόλλητα, χρωματιστά χαρτιά, ψαλίδι, κόλλα.
- Η ιδέα είναι να προβάλλει ο καθένας τον εαυτό του, αναδεικνύοντας τα προσόντα του. Όλοι οι συμμετέχοντες θα δημιουργήσουν μια διαφήμιση στην οποία οι ίδιοι θα είναι το προϊόν που θα πρέπει να προωθήσουν.
- Η διαφήμιση θα αποτελείται από μια διαφημιστική αφίσα με ένα διαφημιστικό μήνυμα.
- Στο τέλος θα παρουσιαστούν όλες οι διαφημίσεις και ο κάθε συμμετέχων θα επιλέξει μία διαφήμιση που τον έπεισε και θα εξηγήσει γιατί την επέλεξε.

Δραστηριότητα 6.3.2 Η ιστορία της Άννας

Ενότητα 6

Σύνθεση & Μαθησιακοί Στόχοι

Οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε ομάδες και θα πρέπει να αποφασίσουν για την κατάταξη των χαρακτήρων της ιστορίας.

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 20 λεπτά

Υλικό:

- Στυλό
- Χαρτί

Οργάνωση του χώρου: –

Πορεία της δραστηριότητας

Οδηγίες

Διάβασε την ιστορία στους συμμετέχοντες και ζήτησέ τους να βαθμολογήσουν τους χαρακτήρες από τους καλύτερους έως τους χειρότερους.

Στη συνέχεια, σε μικρότερες ομάδες, ζήτησέ τους να συζητήσουν τις επιλογές τους και να βρουν μια κοινή συναίνεση μέσα στα επόμενα λεπτά. Οι συμμετέχοντες θα αρχίσουν να διαφωνούν για τις επιλογές τους μέχρι να συμβιβαστούν. Στο τέλος η αξία της άσκησης έρχεται κατά την ενημέρωση του εκπαιδευτή που τονίζει την αξία της αποδοχής των διαφορετικών αξιών και της κοσμοθεωρίας των άλλων και της κατανόησης ότι δεν υπάρχει σωστή ή λάθος απάντηση.

Η ιστορία

Μια φορά κι έναν καιρό ήταν ένα όμορφο κορίτσι που το έλεγαν Άννα και ζούσε σε ένα σπίτι με τη μητέρα της. Κάθε μέρα περπατούσε στην πόλη, και έφτανε πάνω στη μόνη γέφυρα που περνούσε το ποτάμι, για να δει το αγόρι της, τον Θωμά. Η Άννα πίστευε ότι ο Θωμάς ήταν υπέροχος! Χοροπηδούσε και τραγουδούσε στο δρόμο της και ήταν πολύ ερωτευμένοι.

Φυσικά και ο Θωμάς πίστευε ότι η Άννα ήταν υπέροχη. Περνούσε κι αυτός την πόλη και έφτανε στη μοναδική γέφυρα που περνούσε το ποτάμι για να πάει να δει την Άννα. Αυτός όμως δεν χοροπηδούσε και δεν τραγουδούσε, τουλάχιστον όχι όταν τα άλλα αγόρια τον έβλεπαν!

Ήταν τόσο ερωτευμένοι και περπατούσαν πιασμένοι χέρι-χέρι για να δείξουν σε όλους πόσο πολύ αγαπούσε ο ένας τον άλλον. Αχ..

Μια νύχτα μια μεγάλη καταιγίδα πλημμύρισε το ποτάμι και παρέσυρε τη γέφυρα, τη μοναδική γέφυρα, οπότε το επόμενο πρωί μπορούσαν μόνο να στέκονται στις απέναντι όχθες του ποταμού και να χαιρετάει ο ένας τον άλλον. Και οι δύο ήταν πολύ λυπημένοι που δεν μπορούσαν να κρατηθούν χέρι-χέρι.

Η Άννα έκλαψε. Έκλαιγε και έκλαιγε και έκλαιγε και έκλαιγε και ήθελε να δει τον Θωμά της, αλλά θα περνούσαν μήνες μέχρι να φτιαχτεί νέα γέφυρα και δεν υπήρχε άλλος τρόπος να διασχίσουν το ποτάμι. Ύστερα από λίγες μέρες η Άννα είδε μια μικρή κωπηλατική βάρκα δεμένη στο ποτάμι και πήγε να μιλήσει στον ιδιοκτήτη της.

«Σε παρακαλώ», ικέτευσε η Άννα, «σε παρακαλώ, πέρασε το ποτάμι για να μπορέσω να δω τον Θωμά μου». Ο άνδρας που είχε την βάρκα λεγόταν Σεβάχ. Δεν του μιλούσαν πολλοί άνθρωποι και γνώριζαν ελάχιστα πράγματα γι' αυτόν. Ο Σεβάχ σκέφτηκε το πρόβλημα της Άννας και προσφέρθηκε να βοηθήσει. «Θα σε περάσω στην απέναντι όχθη του ποταμού με τη βάρκα μου» είπε ο Σεβάχ, και η Άννα χαμογέλασε, αλλά χάρηκε πολύ γρήγορα. Ο Σεβάχ συνέχισε: «Θα σε περάσω απέναντι, αν κοιμηθείς μαζί μου».

Το χαμόγελο της Άννας μετατράπηκε σε μια τρομαγμένη κραυγή και έφυγε κλαίγοντας. Δεν μπορούσε να αποφασίσει τι να κάνει. Ήθελε τόσο πολύ να δει τον Θωμά, αλλά δεν ήθελε να κοιμηθεί με τον Σεβάχ. Ένωθε διχασμένη ανάμεσα στο να δει το αγόρι της και να τον απατήσει με τον Σεβάχ, και ένιωθε ότι έπρεπε να ζητήσει τη συμβουλή κάποιου, οπότε κάθισε με τη μητέρα της και της εξήγησε όλη την ιστορία.

Η μητέρα της Άννας άκουσε την ιστορία της και όταν η Άννα τελείωσε κοίταξε τη μητέρα της, περιμένοντας τη συμβουλή της. «Λοιπόν», ξεκίνησε η μητέρα της, «πρέπει να το ξεκαθαρίσεις αυτό μόνη σου». Η μητέρα της Άννας δεν έδωσε καμία συμβουλή, καθώς ήθελε η Άννα να πάρει μόνη της την απόφαση.

Η Άννα ήταν τώρα πιο μπερδεμένη από ποτέ. Κάθισε στο πάρκο και σκέφτηκε τις επιλογές της. Αποφάσισε ότι ήθελε να δει τον Τομ περισσότερο από ποτέ... εκείνος θα ήξερε τι να κάνει, οπότε πετάχτηκε και πήγε στον Σεβάχ.

Αφού κοιμήθηκε μαζί του, ο Σεβάχ κράτησε τον λόγο του και πήρε την Άννα στη βάρκα του και την πήγε στην απέναντι μεριά του ποταμού. Μόλις έφτασε στην ακτή, η Άννα έτρεξε στον Θωμά. Με δάκρυα να τρέχουν στο πρόσωπό της, χτύπησε την πόρτα του και εκείνος σοκαρίστηκε πολύ όταν την είδε και όταν είδε ότι ήταν τόσο αναστατωμένη. Η Άννα του εξήγησε όλα όσα της συνέβησαν και όταν είπε στον Θωμά ότι έπρεπε να κοιμηθεί με τον Σεβάχ για να τον δει, εκείνος τρελάθηκε.

«Τι!» φώναξε ο Θωμάς «με απάτησες... με τον Σεβάχ!» Η Άννα προσπάθησε να εξηγήσει γιατί το έκανε, αλλά ο Θωμάς ήταν τόσο θυμωμένος που έκλεισε την πόρτα και δεν ήθελε να ξαναμιλήσει στην Άννα.

Η Άννα έκλαιγε κι άλλο και τώρα βρισκόταν και στη λάθος πλευρά του ποταμού για να ζητήσει συμβουλές από τη μητέρα της, αλλά ήξερε πού ζούσε ο καλύτερος φίλος του Θωμά, ο Μπάμπης.

Πήγε στο σπίτι του Μπάμπη και του εξήγησε τα πάντα. Ο Μπάμπης την άφησε να μπει στο σπίτι του και της έδωσε ένα ωραίο φλιτζάνι τσάι για να προσπαθήσει να βοηθήσει τα πράγματα. Καθώς η Άννα εξηγούσε τι είχε συμβεί εκείνη την ημέρα, ο Μπάμπης είχε αηδιάσει με τον τρόπο που συμπεριφέρθηκε ο Θωμάς. Τόσο αηδιασμένος μάλιστα που πήγε στο σπίτι του Θωμά και τον χτύπησε επειδή φέρθηκε τόσο άσχημα στην Άννα.

Μετά, ο Μπομπ έφυγε με την Άννα

Και εδώ τελειώνει η ιστορία μας.

Δραστηριότητα 6.3.3 Το νησί

Ενότητα 6

Σύνθεση & Μαθησιακοί Στόχοι

«Η ιστορία - Ένα νησί στον Νότιο Ειρηνικό»

Η ομάδα στην οποία ανήκετε βρίσκεται σε μια κρουαζιέρα στο νότιο τμήμα του Ειρηνικού Ωκεανού. Μετά από μια καταιγίδα, το πλοίο βυθίστηκε και είστε οι μόνοι επιζώντες, ναυαγοί σε ένα νησί, μακριά από κάθε πέρασμα πλοίων. Κοντά σε αυτό το νησί περνάει ένα πλοίο κάθε τρεις μήνες. Το τελευταίο πέρασε πριν από 1 εβδομάδα. Σε αυτό το νησί ζει μια οικογένεια ιθαγενών που αποτελείται από έναν άνδρα με δύο γυναίκες και τρία παιδιά – δύο κορίτσια (20 και 12 ετών) και ένα αγόρι (18 ετών). Η οικογένεια έχει ένα κανό. Σε αυτό το νησί ζουν μερικές άγριες κατσίκες και ένα ζευγάρι πάνθηρες. Υπάρχουν επίσης μερικά ζώα για κυνήγι, φίδια και θαλασσοπούλια. Η πλησιέστερη στεριά βρίσκεται σε απόσταση περίπου 1.650 χιλιομέτρων.

Εκτός από τα αντικείμενα που είχατε μαζί σας εκείνη τη στιγμή που βυθίστηκε το πλοίο, έχετε και αυτά που ξέβρασε η θάλασσα στο νησί μετά το ναυάγιο:

- ✓ 2 τουφέκια με πυρομαχικά
- ✓ 2 τσεκούρια
- ✓ 1 πριόνι
- ✓ 100 μέτρα σύρμα
- ✓ 2 αξίνες - εργαλείο για την κατεργασία της γης
- ✓ 1 φτυάρι
- ✓ 30 m ηλεκτρικό καλώδιο
- ✓ 24 βελόνες πλεξίματος
- ✓ κονσέρβες τροφίμων (6 μεγάλα βάζα με μαρμελάδα και 12 μικρά βάζα με σπανάκι)
- ✓ 1 άδειο μεταλλικό βαρέλι
- ✓ 8 μπουκάλια λάδι
- ✓ 28 μέτρα σχοινί
- ✓ Ύφασμα (42 x 1,20 μ.)
- ✓ 20 μάσκες προσώπου
- ✓ 1 δίχτυ ψαρέματος
- ✓ 1 Βίβλος
- ✓ μερικές εφημερίδες

Μαθησιακοί Στόχοι

Ομαδική λήψη αποφάσεων: δυσκολίες και πλεονεκτήματα της ομαδικής συνεργασίας. Όταν δεν επιτυγχάνεται συμφωνία για τον στόχο, είναι πολύ δύσκολο να καταστρωθεί ένα σχέδιο δράσης.

Σε ατομικό επίπεδο, πρέπει να αναλάβει ο καθένας τον καθορισμένο στόχο, προκειμένου να διασφαλιστεί η λειτουργία ολόκληρης της ομάδας.

Η σημασία του καθορισμού των στόχων με πολύ σαφή τρόπο.

Ο καθορισμός προτεραιοτήτων για συγκεκριμένους στόχους.

Πώς επηρεάζεται ο βαθμός γνώσης των καθηκόντων, ο έλεγχος των διαθέσιμων πόρων, η σημασία του να γνωρίζουμε τους πόρους στους οποίους βασιζόμαστε και σε τι πρέπει να βασιζόμαστε.

Η προβλεφθεί για απρόοπτα προβλήματα ή γεγονότα που μπορεί να προκύψουν στην πορεία.

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 90 λεπτά

Υλικό:

- Χαρτί
- Μπογιές / μαρκαδόροι

Οργάνωση του χώρου: Τραπέζια και καρέκλες. Εάν έχουμε ένα τραπέζι για κάθε συμμετέχοντα, τα τραπέζια μπορούν να ενωθούν για να δημιουργηθεί ένα μεγαλύτερο τραπέζι για κάθε ομάδα.

Πορεία της δραστηριότητας

- Σχηματίστε ομάδες των 5-7 ατόμων.
- Κάθε ομάδα θα λάβει την Ιστορία - Ένα νησί στο Νότιο Ειρηνικό
- Κάθε ομάδα θα κληθεί να επιλέξει έναν γενικό στόχο, από τους ακόλουθους τρεις:
 - ✓ Να περιμένουν να διασωθούν με το επόμενο πλοίο που θα περάσει κοντά στο νησί.
 - ✓ Να μείνουν στο νησί και να ζήσουν με τους ιθαγενείς.
 - ✓ Να καταστρώσουν ένα άμεσο σχέδιο διαφυγής (χωρίς να περιμένουν να σωθούν).
- Αναπτύξτε ένα σχέδιο δράσης - με βάση τον ένα γενικό στόχο που θα επιλέξετε. Κάθε ομάδα θα επιλέξει 10 από τα 17 αντικείμενα που έχει ξεβράσει η θάλασσα στην ακτή, και θα σχεδιάσει όλες τις ενέργειες και δραστηριότητες που θα πραγματοποιήσει, προκειμένου να επιτύχει αυτόν τον γενικό στόχο. Είναι σημαντικό να οριστούν προθεσμίες και ευθύνες για κάθε μία από τις δραστηριότητες.
- Όλες οι ομάδες έχουν στη διάθεσή τους 20 – 25 λεπτά για να αναπτύξουν το σχέδιο δράσης τους.
- Οι απόψεις όλων των ομάδων θα μοιραστούν στο τέλος.

Δραστηριότητα 6.3.4 Ο Ιδανικός Συν-εκπαιδευτής

Ενότητα 6

Σύνθεση & Μαθησιακοί Στόχοι

Εύρεση των κύριων χαρακτηριστικών ενός ιδανικού συν-εκπαιδευτή και της ιδανικής ατμόσφαιρας που αυτός δημιουργεί

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 30 λεπτά

- 2 λεπτά - οδηγίες
- 10 λεπτά - συλλογή υλικού
- 5 λεπτά - συζήτηση σε μεγάλη ομάδα
- 3 λεπτά - παρουσίαση
- 10 λεπτά - απολογισμός/αξιολόγηση

Υλικό:

- εφημερίδες με τίτλους που περιέχουν τις πιο σημαντικές λέξεις
- περιοδικά με φωτογραφίες
- ψαλίδια
- πίνακας με χαρτί

Οργάνωση του χώρου: –

Πορεία της δραστηριότητας

1. Ζήτησε από τους συμμετέχοντες να φανταστούν έναν ιδανικό συν-εκπαιδευτή και να συγκεντρώσουν τις σημαντικότερες δεξιότητες, εργαλεία, ικανότητες κ.λπ.

Ερωτήσεις: «Πώς φαντάζεστε έναν καλό συνεκπαιδευτή; Πώς μοιάζει; Ποια είναι τα εργαλεία, οι δεξιότητες, οι ικανότητές του/της; Τι υπάρχει στην «τσέπη» του/της;»

Μπορούν επίσης να συλλέξουν εικόνες που σχετίζονται με έναν ιδανικό εκπαιδευτή ή με την ατμόσφαιρα που δημιουργεί αυτός/αυτή.

Το υλικό (εφημερίδες, περιοδικά και ψαλίδια) τοποθετούνται στη μέση του τραπεζιού. Οι τίτλοι των άρθρων περιέχουν λέξεις όπως ενσυναίσθηση, υπομονή, εμπειρία, ενεργητική ακρόαση, αυτοπεποίθηση, υπευθυνότητα, ενθουσιασμός, σαφής επικοινωνία, ευγένεια, συμπεριφορά με σεβασμό, θετική ατμόσφαιρα, θέση συνεργάτη κ.λπ. Οι εικόνες έχουν παρόμοιες έννοιες ή είναι για πρόσωπα και καταστάσεις σε σχέση με τον ρόλο.

1. Συζητήστε στην ομάδα και επιλέξτε τα πιο σημαντικά.
2. Επιλέξτε ένα άτομο για την παρουσίαση.
3. Παρουσίαση: Το άτομο συνοψίζει τις πιο σημαντικές δεξιότητες και τοποθετεί τις λέξεις & εικόνες πάνω στη φιγούρα ενός ατόμου ζωγραφισμένη στον πίνακα.
4. Ανακεφαλαίωση-Απολογισμός: Οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις εμπειρίες τους σχετικά με τη δραστηριότητα.
5. Ερωτήσεις: Πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Πώς σας φάνηκε; Ήταν χρήσιμο για εσάς; Πώς σας φάνηκε η παρουσίαση;
6. Αξιολόγηση - Πώς σας φάνηκε η μεθοδολογία; Συζητήστε τη σημασία της δραστηριότητας

Δραστηριότητα 6.4.1 Παιχνίδι Ρόλων για Υποστηρικτές Ομότιμων Ενότητα 6

Σύνθεση & Μαθησιακοί Στόχοι

- Προετοιμασία για τον ρόλο του υποστηρικτή ομότιμων
- Χρήση των γνώσεων που απέκτησαν σε ένα προσομοιωμένο περιβάλλον
- Εξάσκηση σε τεχνικές υποστήριξης ομότιμων
- Προβληματισμός σχετικά με την εμπειρία της υποστήριξης ομότιμων

Διάρκεια & Υλικό

Διάρκεια: 30 λεπτά

Υλικό:

- Στην περίπτωση πρακτικών δεξιοτήτων, όλα τα αντικείμενα που απαιτούνται για τη διδασκαλία της δεξιότητας.
- Συσκευή για τη βιντεοσκόπηση των παιχνιδιών ρόλων (προαιρετικά)

Οργάνωση του αίθουσας: 2 συμμετέχοντες εκτελούν το παιχνίδι ρόλων, ενώ οι υπόλοιποι παρατηρούν.

Πορεία της δραστηριότητας

Το **παιχνίδι ρόλων** είναι μια δραστηριότητα κατά την οποία είτε μπαίνεις στη θέση κάποιου άλλου, είτε μένεις στη δική σου θέση αλλά μπαίνεις σε μια φανταστική κατάσταση. Είναι μια τεχνική που επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν ρεαλιστικές καταστάσεις αλληλοεπιδρώντας με άλλους ανθρώπους με ελεγχόμενο τρόπο, προκειμένου να αναπτύξουν εμπειρία και να δοκιμάσουν διαφορετικές στρατηγικές σε ένα υποστηριζόμενο περιβάλλον.

Μέσω του παιχνιδιού ρόλων, οι συμμετέχοντες μπορούν να προετοιμαστούν για μια ποικιλία προκλητικών και δύσκολων καταστάσεων που μπορεί να τους κάνουν να αισθάνονται νευρικοί ή αγχωμένοι. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις το παιχνίδι ρόλων ως μέσο για να εξασκηθούν και να δοκιμάσουν οι συμμετέχοντες όλες τις πληροφορίες που δόθηκαν στις τελευταίες ενότητες. Ο στόχος του παιχνιδιού ρόλων είναι ότι στο τέλος της εκπαίδευσης ο συμμετέχων μπορεί να βιώσει και να προετοιμαστεί για τον ρόλο του υποστηρικτή ομότιμων και στη συνέχεια να αναστοχαστεί πάνω σε αυτόν (μέσω της αυτοκριτικής, για να αυξήσει την αυτογνωσία).

Όταν προετοιμάζεσαι για να γίνεις υποστηρικτής ομότιμων με τη χρήση παιχνιδιού ρόλων, αποκτάς εμπειρία και αυτοπεποίθηση στο χειρισμό της κατάστασης στην πραγματική ζωή και μπορείς να αναπτύξεις γρήγορες και ενστικτωδώς σωστές αντιδράσεις σε καταστάσεις. Αυτό σημαίνει ότι θα αντιδράς αποτελεσματικά καθώς οι καταστάσεις εξελίσσονται και δεν θα συγκλονίζεσαι από τα γεγονότα. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζεις ότι θα συμβούν λάθη και ακόμη πιο σημαντικό να αντιδράς αποτελεσματικά όταν συμβαίνουν. Οι ασκήσεις παιχνιδιού ρόλων ενθαρρύνουν τους συμμετέχοντες να σκεφτούν πιο κριτικά σχετικά με το να γίνουν υποστηρικτές ομότιμων και να δουν τις καταστάσεις από διαφορετική οπτική γωνία.

Για να βοηθηθούν οι συμμετέχοντες να επωφεληθούν από τη χρήση του παιχνιδιού ρόλων, τα παιχνίδια ρόλων θα πρέπει να επικεντρώνονται στο περιεχόμενο, να ταιριάζουν με τους μαθησιακούς στόχους και να είναι συναφή με τη μελλοντική κατάσταση του υποστηρικτή ομότιμων.

Πώς να χρησιμοποιήσεις το παιχνίδι ρόλων

Είναι εύκολο να οργανώσεις και να πραγματοποιήσεις μια συνεδρία με παιχνίδι ρόλων. Θα σε βοηθήσει να ακολουθήσεις τα πέντε παρακάτω βήματα.

Βήμα 1: Προσδιόρισε την κατάσταση

Για να ξεκινήσεις τη διαδικασία, συγκέντρωσε τους συμμετέχοντες και παρουσίασε τη δραστηριότητα παιχνιδιού ρόλων. Ενθάρρυνε μια ανοιχτή συζήτηση για να αποκαλύψεις όλα τα σχετικά ζητήματα και τυχόν ανησυχίες. Αυτό θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αρχίσουν να σκέφτονται το ενδεχόμενο να γίνουν υποστηρικτές ομότιμων πριν ξεκινήσει το παιχνίδι ρόλων.

Διερευνήστε μαζί με τους συμμετέχοντες πιθανές καταστάσεις που μπορούν να χρησιμοποιήσουν στα παιχνίδια ρόλων. Αυτές μπορεί να είναι είτε πρακτικές δεξιότητες είτε θεωρητικές (με βάση τις γνώσεις και την εμπειρία). Καθοδήγησε τους συμμετέχοντες με τις ακόλουθες προτάσεις, αλλά είναι σημαντικό να επιλέξουν οι ίδιοι το θέμα που θέλουν να διδάξουν ή να μοιραστούν. Η δεξιότητα θα πρέπει να είναι κάτι στο οποίο είναι ικανοί και η θεωρητική γνώση θα πρέπει να αφορά κάτι που έχουν καταφέρει ή στο οποίο έχουν επιτύχει. Αυτό θα κάνει την εμπειρία πιο πραγματική.

Οι καταστάσεις Υποστήριξης Ομότιμων μπορούν να κυμαίνονται από εύκολες πρακτικές εργασίες μέχρι πιο θεωρητικά θέματα σχετικά με διάφορες δεξιότητες ζωής.

Προτάσεις για υποστήριξη ομότιμων σε πρακτικές δεξιότητες:

- Πώς να βράσεις ένα αυγό
- Πώς να φτιάξεις ένα κέικ
- Πώς να μετακινηθείς προς ένα νέο περιβάλλον (εργασία ή σχολείο)
- Πώς άρχισα να χρησιμοποιώ τα μέσα μαζικής μεταφοράς

Προτάσεις για υποστήριξη ομότιμων σε πιο δύσκολες δραστηριότητες, με βάση τη γνώση ή την εμπειρία:

- Μοιράσου την εμπειρία σου σχετικά με το πώς έγινες πιο ανεξάρτητοι στη ζωή.
- Μοιράσου την εμπειρία σου σχετικά με το πώς βελτίωσες τη σωματική σου εμφάνιση/υγεία
- Υποστήριξε κάποιον που είναι ανασφαλής για τον εαυτό του (για παράδειγμα στο να κάνει νέους φίλους)
- Υποστήριξε κάποιον που φοβάται κάτι (για παράδειγμα να κάνει εμβόλιο)
- Υποστήριξε κάποιον στην επίτευξη ενός δύσκολου στόχου (για παράδειγμα να χάσει βάρος όταν είναι υπέρβαρος)

Βήμα 2: Προσθήκη λεπτομερειών

Στη συνέχεια, δημιουργήστε ένα σενάριο με αρκετές λεπτομέρειες ώστε να το αισθάνονται «αληθινό». Βεβαιώσου ότι όλοι έχουν ξεκαθαρίσει την κατάσταση που προσπαθείτε να επεξεργαστείτε και ότι γνωρίζουν τι θέλετε να πετύχετε στο τέλος του παιχνιδιού ρόλων. Μπορεί να βοηθήσει ορισμένους συμμετέχοντες να γράψουν τα βήματα αυτού που θέλουν να διδάξουν ή τα σημεία που θέλουν να καλύψουν. Υπενθύμισε στους συμμετέχοντες τις τεχνικές που έχουν μάθει μέχρι στιγμής.

Βήμα 3: Ανάθεση ρόλων

Αφού οριστεί το θέμα για κάθε υποστηρικτή, να προσδιορίσουν ποιος θα παίξει το υποστηριζόμενο άτομο σε κάθε ζεύγος. Αν είναι δυνατόν, να ανατεθεί ο ρόλος του υποστηριζόμενου ατόμου σε κάποιον που ενδιαφέρεται πραγματικά για το θέμα ή τις δεξιότητες. Εάν τα θέματα και οι δεξιότητες είναι γνωστά, τότε το υποστηριζόμενο άτομο θα μπορούσε να αντιπροσωπεύει κάποιον που είναι υποστηρικτικός, εχθρικός, θυμωμένος ή χωρίς κίνητρα.

Και οι δύο συμμετέχοντες σε κάθε ζεύγος θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους για να μπουν στο μυαλό των ατόμων που εκπροσωπούν. Αυτό περιλαμβάνει την προσπάθεια να κατανοήσουν τις απόψεις, τους στόχους, τα κίνητρα και τα συναισθήματά τους όταν υποδύονται τον ρόλο.

Βήμα 4: Παίξτε το σενάριο

Ένα ζευγάρι κάθε φορά αναλαμβάνει τους ρόλους του και παίζει την κατάσταση, ενώ οι υπόλοιποι συμμετέχοντες παρατηρούν και κρατούν σημειώσεις για να δώσουν ανατροφοδότηση. Παρότρυνε τους συμμετέχοντες να δοκιμάσουν διαφορετικές προσεγγίσεις, όπου χρειάζεται. Το παιχνίδι ρόλων θα πρέπει να έχει ελάχιστη διάρκεια 10 λεπτά.

Βήμα 5: Συζήτηση - τι έμαθαν;

Όταν ολοκληρώσουν το παιχνίδι ρόλων, συζητήστε τι μάθανε, ώστε οι εμπλεκόμενοι συμμετέχοντες να διδαχθούν από την εμπειρία (αναστοχασμός και αυτογνωσία).

Βιντεοσκόπηση

Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων μπορείτε να χρησιμοποιήσετε βιντεοσκόπηση (με τη συγκατάθεση όλων των συμμετεχόντων). Η παρατήρηση του εαυτού τους στο βίντεο θα αυξήσει την αυτογνωσία και θα βελτιώσει την αυτοπεποίθηση στον ρόλο του υποστηρικτή ομότιμων. Οι ερωτήσεις που θα μπορούσαν να καθοδηγήσουν την ανατροφοδότηση σχετικά με την απόδοση είναι οι εξής:

- Πέτυχε το παιχνίδι ρόλων τον αρχικό του στόχο, την εξάσκηση στην υποστήριξη ομότιμων;
- Πόσο αποτελεσματικά χρησιμοποίησαν οι συμμετέχοντες τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους για την υποστήριξη;
- Πώς ένιωσαν οι συμμετέχοντες ως υποστηρικτές ομότιμων; Τι ήταν εύκολο/δύσκολο; Τι λειτούργησε καλά; Τι χρειάζεται βελτίωση;

Η εξάσκηση φέρνει την τελειότητα!

Δοκιμάστε το παιχνίδι ρόλων χρησιμοποιώντας διαφορετικά θέματα/δεξιότητες ή τα ίδια θέματα/δεξιότητες με διαφορετικά άτομα. Μπορεί να είναι χρήσιμο αν τα σενάρια αυξάνονται ως προς την έντασή τους. Έτσι, μπορείτε να ξεκινήσετε με μια εύκολη εργασία και στη συνέχεια να προχωρήσετε σε μια πιο δύσκολη. Θα μπορούσατε επίσης να δοκιμάσουν και να εξασκηθούν σε διαφορετικές προσεγγίσεις για τον χειρισμό καταστάσεων, ώστε να δοθεί στους συμμετέχοντες η ευκαιρία στη διαχείριση προβληματικών καταστάσεων.