

Κάρτες LifeComp

CITIZENS  XCELERATOR

Δραστηριότητες για την ανάπτυξη των προσωπικών, κοινωνικών και μαθησιακών δεξιοτήτων των ενηλίκων

Περιγραφή των δραστηριοτήτων που περιλαμβάνονται σε αυτό το εγχειρίδιο.

Τίτλος/όνομα	Ποιός είμαι;
LifeComp Δεξιότητα στην οποία απευθύνεται η δραστηριότητα:	<input checked="" type="checkbox"/> Αυτορρύθμιση <input type="checkbox"/> Ευελιξία <input type="checkbox"/> Ευεξία <input type="checkbox"/> Ενσυναίσθηση <input type="checkbox"/> Επικοινωνία <input type="checkbox"/> Συνεργατικότητα <input type="checkbox"/> Νοοτροπία ανάπτυξης <input type="checkbox"/> Κριτική Σκέψη <input type="checkbox"/> Διαχείριση της μάθησης
Διάρκεια	30 λεπτά
Τύπος δραστηριότητας	Αυτοστοχασμός - Ποιός είμαι;
Σύντομη Περιγραφή	Αυτή είναι μια δραστηριότητα αυτο-στοχασμού που βοηθά τους ανθρώπους να συνειδητοποιήσουν τα δικά τους χαρακτηριστικά, τα οποία μπορεί να είναι χρήσιμα για να αναγνωρίσουν τα δικά τους συναισθήματα, σκέψεις και συμπεριφορές όταν αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις. Αυτή η δραστηριότητα είναι σημαντική γιατί είναι πιο εύκολο να αναγνωρίσεις ιδιότητες στους άλλους.
Στόχοι	Να προωθήσετε την αυτογνωσία και την αυτοεκτίμηση
Περιβάλλον Εφαρμογής, Μέσα και Υλικά	1 συντονιστής 1 δωμάτιο με καρέκλες σε κύκλο Καθρέφτης (Για δια ζώσης εφαρμογή) Στυλό και χαρτί (Για διαδικτυακή υλοποίηση) Λευκός πίνακας
Σημειώσεις για τ@ Συντονιστ@	Είναι σημαντικό οι συμμετέχοντες να επιλέξουν διαφορετικά επίθετα για διαφορετικά άτομα. Στο τέλος της δραστηριότητας, είναι σημαντικό να εξηγήσουμε την ικανότητα του ανθρώπινου εγκεφάλου να αναγνωρίζει μόνο πράγματα που πραγματικά γνωρίζει ή έχει επίγνωση, στην εμπειρία του.
Προτεινόμενη βήμα-προς-βήμα διαδικασία	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ο συντονιστής μοιράζει στυλό και χαρτί ή παρουσιάζει έναν λευκό διαδικτυακό πίνακα για να γράψουν οι συμμετέχοντες. 2. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να πάρουν ένα φύλλο χαρτιού (ή σε έναν διαδικτυακό πίνακα, εάν η δραστηριότητα εκτελείται διαδικτυακά) και να γράψουν 1 ή 2



	<p>ιδιότητες που εκτιμούν περισσότερο στα κοντινά τους άτομα: οικογένεια, φίλους, ιστορικές ή φανταστικούς χαρακτήρες από το παρελθόν ή το παρόν.</p> <p>3. Στη συνέχεια, ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να ξαναδιαβάσουν αυτά τα επίθετα, εξηγώντας ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι σε θέση να αναγνωρίσει μόνο πράγματα που έχει γνωρίσει ή βιώσει.</p> <p>4. Ο συντονιστής εξηγεί ότι τα περισσότερα από τα χαρακτηριστικά που εκτιμούμε σε άλλους, στην πραγματικότητα τα κατέχουμε ήδη, άλλα σε μεγαλύτερες ποσότητες, άλλα σε μικρότερες ποσότητες.</p> <p>5. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να ξαναδιαβάσουν αυτές τις ιδιότητες μπροστά σε έναν καθρέφτη, κοιτάζοντας τον εαυτό σας, με τη δήλωση: ΕΙΜΑΙ... (επίθετα)</p>
Κλείσιμο της δραστηριότητας	<p>Ανακάλυψες νέα χαρακτηριστικά για τον εαυτό σου;</p> <p>Πώς νιώθεις όταν συνειδητοποιείς όλα τα χαρακτηριστικά που διαθέτεις ;</p> <p>Πώς πιστεύεις ότι αυτή η αυτογνωσία μπορεί να βοηθήσει στην καθημερινότητα;</p>
Βιβλιογραφία	https://www.lyk-z.no/en/



Δραστηριότητες για την ανάπτυξη των προσωπικών, κοινωνικών και μαθησιακών δεξιοτήτων των ενηλίκων

Περιγραφή των δραστηριοτήτων που περιλαμβάνονται σε αυτό το εγχειρίδιο.

Τίτλος/όνομα	Σταυροδρόμια
LifeComp Δεξιότητα στην οποία απευθύνεται η δραστηριότητα:	<input checked="" type="checkbox"/> Αυτορρύθμιση <input type="checkbox"/> Ευελιξία <input type="checkbox"/> Ευεξία <input type="checkbox"/> Ενσυναίσθηση <input type="checkbox"/> Επικοινωνία <input type="checkbox"/> Συνεργατικότητα <input type="checkbox"/> Νοοτροπία ανάπτυξης <input type="checkbox"/> Κριτική Σκέψη <input type="checkbox"/> Διαχείριση της μάθησης
Διάρκεια	30 λεπτά
Τύπος δραστηριότητας	Ομαδική Δραστηριότητα
Σύντομη Περιγραφή	Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους συμμετέχοντες να καταλάβουν ότι ο καθορισμός προτεραιοτήτων και η οργάνωση μας βοηθά να αντιμετωπίσουμε δύσκολες καταστάσεις και να γίνουμε αυτορυθμιζόμενοι, ιδιαίτερα σε στρεσογόνες καταστάσεις ή σε καταστάσεις όπου νιώθουμε υπερφορτωμένοι.
Στόχοι	Να προωθήσει τη διαχείριση του στρες
Περιβάλλον Εφαρμογής, Μέσα και Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> • 1 συντονιστής • 1 δωμάτιο με καρέκλες σε κύκλο • Στυλό, χαρτί, post-it, flipchart
Σημειώσεις για τον Συντονιστή	<p>Ο συντονιστής μπορεί να αποφασίσει εάν η άσκηση μπορεί να γίνει σε ζευγάρια ή σε ομάδες. Για παράδειγμα, για διαδικτυακή μορφή, μπορεί να είναι ευκολότερο να κάνετε τη δραστηριότητα σε ζευγάρια, δημιουργώντας ξεχωριστές αίθουσες για το πρώτο μέρος της άσκησης και στη συνέχεια να γίνει συζήτηση με όλη την ομάδα.</p> <p>Είναι σημαντικό να ενθαρρύνουμε τη συζήτηση για τον καθορισμό προτεραιοτήτων. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το post-it και το flipchart για να κρατήσετε σημειώσεις από τη συζήτηση.</p>
Προτεινόμενη βήμα-προς-βήμα διαδικασία	1. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να καταγράψουν τις υποχρεώσεις τους για την ημέρα.



	<p>2. Ο συντονιστής ανταλλάσσει τυχαία τις υποχρεώσεις μεταξύ των συμμετεχόντων (ή ζητά από τους συμμετέχοντες να ανταλλάξουν με τον συνάδελφό τους σε περίπτωση που η δραστηριότητα εκτελείται σε ζευγάρια)</p> <p>3. Οι συμμετέχοντες καλούνται να βάλουν σε σειρά προτεραιότητας τις υποχρεώσεις από τη λίστα που τους ανατέθηκε</p> <p>4. Όταν όλοι τελειώσουν, ο συντονιστής δίνει πίσω τη λίστα υποχρεώσεων (τώρα ταξινομημένη ως προς τις προτεραιότητες) στους αρχικούς συμμετέχοντες και τους ζητά να την αναλύσουν</p> <p>5. Ο συντονιστής ρωτά τους συμμετέχοντες: Θα το κανονίζατε με τον ίδιο τρόπο; Βλέποντας τη λίστα από μια εξωτερική σκοπιά, διαφέρει τι είναι επείγον και τι όχι σε σχέση με εσάς;</p>
Κλείσιμο της δραστηριότητας	<ul style="list-style-type: none"> • Πόσο σημαντικός είναι ο καθορισμός προτεραιοτήτων στην καθημερινότητά σας; • Πώς μπορεί να σας βοηθήσει ο καθορισμός προτεραιοτήτων σε δύσκολες καταστάσεις (π.χ. όταν νιώθετε υπερφόρτωση); • Πώς μπορούν να δράσουν τα συναισθήματα, οι σκέψεις και οι αξίες σας στον καθορισμό προτεραιοτήτων;
Βιβλιογραφία	



Δραστηριότητες για την ανάπτυξη των προσωπικών, κοινωνικών και μαθησιακών δεξιοτήτων των ενηλίκων

Περιγραφή των δραστηριοτήτων που περιλαμβάνονται σε αυτό το εγχειρίδιο.

Τίτλος/όνομα	Διατάσεις για το μυαλό (Πώς να αναπτύξετε την ευελιξία σας)
LifeComp Δεξιότητα στην οποία απευθύνεται η δραστηριότητα:	<input type="checkbox"/> Αυτορρύθμιση <input checked="" type="checkbox"/> Ευελιξία <input type="checkbox"/> Ευεξία <input type="checkbox"/> Ενσυναίσθηση <input type="checkbox"/> Επικοινωνία <input type="checkbox"/> Συνεργατικότητα <input type="checkbox"/> Νοοτροπία ανάπτυξης <input type="checkbox"/> Κριτική Σκέψη <input type="checkbox"/> Διαχείριση της μάθησης
Διάρκεια	45 λεπτά
Τύπος δραστηριότητας	Ατομικά ή/και Ομαδικά
Σύντομη Περιγραφή	Αυτή η δραστηριότητα εφαρμόζεται καλύτερα με μικρές ομάδες (6-12 συμμετέχοντες). Η δραστηριότητα, η οποία κάνει χρήση μιας μεταφοράς, στοχεύει στον εντοπισμό μιας αλλαγής, στην εστίαση δεξιοτήτων και στρατηγικών ευελιξίας και στην ενθάρρυνση της ανάπτυξής τους.
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> • Να ορίσουν την ευελιξία ως δεξιότητα • Να αναγνωρίσουν τις καταστάσεις στις οποίες απαιτείται κάποιος να αντιδράσει και να είναι ευέλικτος • Να αναγνωρίσουν τις δεξιότητες που χρειάζονται οι άνθρωποι στην προσπάθειά τους να προσαρμοστούν και τρόπους να τις βελτιώσουν. • Να προσδιορίσουν καταστάσεις της καθημερινότητάς τους στις οποίες θα ήθελαν να είναι πιο ευέλικτοι και να σχεδιάσουν τη χρήση κάποιων τεχνικών ευελιξίας • Να έχουν θετική στάση στο να αναζητούν ευκαιρίες για να εξελιχθούν μέσα από τις αλλαγές
Περιβάλλον Εφαρμογής, Μέσα και Υλικά ¹	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Συντονιστής • 1 άνετη αίθουσα • Δια ζώσης εφαρμογή • Έγχρωμοι μαρκαδόροι
Σημειώσεις για τ@ Συντονιστ@	Το Jelly Baby tree (Cotton, 2016) είναι μια εξαιρετική άσκηση για να ενθαρρύνει την επικοινωνία και να βοηθήσει τα άτομα να

	<p>αναγνωρίσουν πού βρίσκονται σε ένα συγκεκριμένο θέμα και ίσως πού θα ήθελαν να πάνε και πώς θα μπορούσαν να πάνε από την τρέχουσα θέση τους στην επιθυμητή . Θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για τα βήματα 4-6.</p>
<p>Προτεινόμενη βήμα-προς-βήμα διαδικασία</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ο συντονιστής παρουσιάζει τον ορισμό της ευελιξίας όπως ορίζεται στη βιολογία (παρακαλούμε δείτε το Υλικό για τους Συντονιστές) 2. Ο συντονιστής χωρίζει τους συμμετέχοντες σε ομάδες (για διαδικτυακή εφαρμογή δημιουργήστε ξεχωριστές αίθουσες) και τους ζητά να συζητήσουν <ul style="list-style-type: none"> • Τι σημαίνει να είσαι ευέλικτος σε καταστάσεις της καθημερινότητας; • Δώστε ένα παράδειγμα όπου κάποιος ή εσείς δείξατε ευελιξία. • Τι θα μπορούσε να ενθαρρύνει την ευελιξία, πώς θα μπορούσε να εκπαιδευτεί κάποιος σε αυτήν; 3. Μετά τη συζήτηση σε μικρές ομάδες, κάθε ομάδα επιλέγει έναν εκπρόσωπο για να παρουσιάσει σε όλη την ομάδα: 1) τον ορισμό της ευελιξίας 2) τα παραδείγματα που βρήκαν και 3) καταστάσεις-τρόπους που θα μπορούσαν να ενθαρρύνουν την ευελιξία 4. Για να τελειώσει η δραστηριότητα, ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν πόσο ευέλικτοι πιστεύουν ότι είναι και πόσο ευέλικτοι θα ήθελαν να είναι. Για αυτά τα βήματα, ο συντονιστής μπορεί να χρησιμοποιήσει το Jelly Baby Tree (Cotton, 2016) 5. Ο Συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να δείξουν με ένα μπλε μαρκαδόρο πού τοποθετούνται στο δέντρο όσον αφορά την ευελιξία και τους ζητά να εξηγήσουν. 6. Ο συντονιστής τους ζητά να δείξουν με πράσινο χρώμα εάν θα ήθελαν να αλλάξουν θέση στο δέντρο στο εγγύς μέλλον για να θεωρούν τους εαυτούς τους πιο ευέλικτους.
<p>Κλείσιμο της δραστηριότητας</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Πώς μπορεί μια ευέλικτη συμπεριφορά να βοηθήσει να προσαρμοστείτε σε νέες καταστάσεις; • Τι μπορώ να κάνω για να γίνω πιο ευέλικτος/-η στο εγγύς μέλλον;
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Ορισμός της ευελιξίας, ανακτήθηκε από: https://health.ucdavis.edu/sports-medicine/resources/flexibility Cotton, D. (2016). <i>The Smart Solution Book. The: 68 Tools For Brainstorming, Problem Solving and Decision Making, 1st edition.</i> FT Publishing International (Original work published 2016)</p>



Διατάσεις για το μυαλό (Πώς να αναπτύξετε την ευελιξία σας) – Υλικό για συντονιστές Φύλλο Εργασίας « Ευελιξία»

- **Ορισμός**

Η ικανότητα διαχείρισης μεταβάσεων και αβεβαιότητας, προσαρμογής στις αλλαγές, εξέτασης νέων ιδεών και απόψεων, αντιμετώπισης προκλήσεων, συμβιβασμού και εύρεσης λύσεων.

«Η ευελιξία αναφέρεται στην ικανότητα των μυών, των αρθρώσεων και των μαλακών ιστών να κινούνται μέσα από ένα απεριόριστο, χωρίς πόνο εύρος κίνησης. Περιλαμβάνει την ικανότητα αυτών των δομών να τεντώνονται, να επιμηκύνονται και να συστέλλονται χωρίς περιορισμούς, επιτρέποντας την ομαλή και αποτελεσματική κίνηση» (UC Davis, n.d.).

- **Γιατί είναι σημαντική?**

Η αλλαγή και η αβεβαιότητα είναι εγγενή χαρακτηριστικά της καθημερινότητάς μας, ειδικά σε αυτούς τους καιρούς ραγδαίων αλλαγών λόγω του κοινωνικοοικονομικού πλαισίου και της τεχνολογικής προόδου. Ως εκ τούτου, η δεξιότητα να προσαρμόζεσαι ή ακόμη περισσότερο να εξελίσσεσαι με τις αλλαγές είναι μια σημαντική δεξιότητα.

Από την αλλαγή σχολείου, τη μετακόμιση μέχρι την επαφή με νέες ιδέες και πολιτισμούς, η ευελιξία είναι μια από τις πιο σημαντικές δεξιότητες για πνευματική, κοινωνικοοικονομική και επαγγελματική ανάπτυξη.

Η ευελιξία περιγράφεται επίσης ως η δεξιότητα λήψης αποφάσεων όταν το αποτέλεσμα αυτής της απόφασης είναι αβέβαιο, όταν οι διαθέσιμες πληροφορίες είναι περιορισμένες ή διφορούμενες ή όταν υπάρχει κίνδυνος ακούσιων αποτελεσμάτων (EntreComp).

Σύμφωνα με το πλαίσιο Lifecomp , το 2019, η ευελιξία / προσαρμοστικότητα, ήταν η πιο απαιτούμενη δεξιότητα στις διαδικτυακές αγγελίες εργασίας. Οι εργοδότες θέλουν να προσλάβουν άτομα που είναι σε θέση να «τροποποιήσουν τη στάση ή τη συμπεριφορά τους για να προσαρμοστούν στις αλλαγές στον χώρο εργασίας», ενώ η NACE (2020) προσδιόρισε την ευελιξία/προσαρμοστικότητα ως μία από τις δεξιότητες προσωπικότητας που επιθυμούν περισσότερο οι εργοδότες από φοιτητές.



Δραστηριότητες για την ανάπτυξη των προσωπικών, κοινωνικών και μαθησιακών δεξιοτήτων των ενηλίκων

Περιγραφή των δραστηριοτήτων που περιλαμβάνονται σε αυτό το εγχειρίδιο.

Τίτλος/όνομα	Ταξιδεύοντας στην Αλλαγή
LifeComp Δεξιότητα στην οποία απευθύνεται η δραστηριότητα:	<input type="checkbox"/> Αυτορρύθμιση <input checked="" type="checkbox"/> Ευελιξία <input type="checkbox"/> Ευεξία <input type="checkbox"/> Ενσυναίσθηση <input type="checkbox"/> Επικοινωνία <input type="checkbox"/> Συνεργατικότητα <input type="checkbox"/> Νοοτροπία ανάπτυξης <input type="checkbox"/> Κριτική Σκέψη <input type="checkbox"/> Διαχείριση της μάθησης
Διάρκεια	45 λεπτά
Τύπος δραστηριότητας	Ατομικά ή/και Ομαδικά, Παιχνίδι Ρόλων
Σύντομη Περιγραφή	Αυτή η δραστηριότητα εκτελείται καλύτερα με μικρές ομάδες (6-12 συμμετέχοντες). Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να προκαλέσει την αναζήτηση πιθανών λύσεων/ δράσεων ως απάντηση σε ένα σενάριο που αφηγείται μια αλλαγή. Αυτή η δραστηριότητα, μέσω της προσομοίωσης και του παιχνιδιού ρόλων, στοχεύει να εκθέσει τους συμμετέχοντες σε καταστάσεις αλλαγής και να τους ενθαρρύνει να σκεφτούν ευέλικτες στρατηγικές για να αντιμετωπίσουν την αλλαγή.
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> • Να ευαισθητοποιηθούν τα άτομα στο να διαχειρίζονται τις αλλαγές και τα απροσδόκητα γεγονότα που μπορεί να προκύψουν στην καθημερινότητά τους. • Να αναγνωρίσουν τις καταστάσεις στις οποίες απαιτείται κάποιος να αντιδράσει και να είναι ευέλικτος • Να αναγνωρίσουν τις δεξιότητες που χρειάζονται οι άνθρωποι στην προσπάθειά τους να προσαρμοστούν και τρόπους να τις βελτιώσουν. • Να προσδιορίσουν καταστάσεις της καθημερινότητάς τους στις οποίες θα ήθελαν να είναι πιο ευέλικτοι και να σχεδιάσουν τη χρήση κάποιων τεχνικών ευελιξίας • Να έχουν θετική στάση στο να αναζητούν ευκαιρίες για να εξελιχθούν μέσα από τις αλλαγές
Περιβάλλον Εφαρμογής, Μέσα και Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Συντονιστής • 1 άνετη αίθουσα (Για Δια ζώσης εφαρμογή) • Χαρτί A4, στυλό, post-it, πίνακας (Για online εφαρμογή) Διαδραστικός Πίνακας τύπου Jamboard

Σημειώσεις για τον Συντονιστή	Ο διαμεσολαβητής μπορεί να εμπνευστεί από τη Δραστηριότητα 1 «Διατάσεις για το μυαλό» και να ζητήσει από τους συμμετέχοντες να προσομοιώσουν μια κατάσταση αλλαγής
Προτεινόμενη βήμα-προς-βήμα διαδικασία	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ο Συντονιστής παρουσιάζει τον ορισμό της «ευελιξίας» και τη σημασία της (για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο φύλλο εργασίας «Υλικό για Συντονιστές») 2. Ο συντονιστής παρουσιάζει διαφορετικά πιθανά σενάρια που αφορούν την αλλαγή. Στο φύλλο εργασίας « Υλικό για συντονιστές » προτείνονται τρία σενάρια. 3. Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε τρεις ομάδες. 4. Κάθε ομάδα επιλέγει ένα σενάριο και προσπαθεί να απαντήσει στις ακόλουθες ερωτήσεις: <ul style="list-style-type: none"> • Ποια θα ήταν η πρώτη σας αντίδραση; • Ποιες είναι οι πιθανές λύσεις στο «πρόβλημα»; • Τι θα έκανε ένα «ευέλικτο άτομο»; • Πώς θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε την αλλαγή προς όφελός σας; 5. Μετά τη συζήτηση σε μικρές ομάδες, κάθε ομάδα επιλέγει έναν εκπρόσωπο για να παρουσιάσει τις απαντήσεις στην ολομέλεια. 6. Ο συντονιστής ενθαρρύνει την ομάδα να συζητήσει όσα ειπώθηκαν.
Κλείσιμο της δραστηριότητας	Για το κλείσιμο, ο συντονιστής μπορεί να διανείμει ένα post-it σε κάθε άτομο και να του ζητήσει να δώσει μια λέξη ή μια σύντομη φράση για να περιγράψει την εμπειρία του στην τάξη. Για την online υλοποίηση, ο συντονιστής μπορεί να χρησιμοποιήσει διαδραστικό πίνακα όπως το Jamboard, με διαδικτυακά post it.
Βιβλιογραφία	Δραστηριότητα 2 προσαρμοσμένη από https://act45.eu/ Sala, A., Punie, Y., & Garkov, V. (2020). LifeComp: The European framework for personal, social and learning to learn key competence (No. MONOGRAPH). Office of the European Union. https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC120911





Πλοηγούμει στην αλλαγή – Υλικό για συντονιστές

Φύλλο Εργασίας «Ευελιξία»

I. Ορισμός

Η ικανότητα διαχείρισης μεταβάσεων και αβεβαιότητας, προσαρμογής στις αλλαγές, εξέτασης νέων ιδεών και απόψεων, αντιμετώπισης προκλήσεων, συμβιβασμού και εύρεσης λύσεων.

«Η ευελιξία αναφέρεται στην ικανότητα των μυών, των αρθρώσεων και των μαλακών ιστών να κινούνται μέσα από ένα απεριόριστο, χωρίς πόνο εύρος κίνησης. Περιλαμβάνει την ικανότητα αυτών των δομών να τεντώνονται, να επιμηκύνονται και να συστέλλονται χωρίς περιορισμούς, επιτρέποντας την ομαλή και αποτελεσματική κίνηση» (UC Davis, n.d.).

ii. Γιατί είναι σημαντική?

Η αλλαγή και η αβεβαιότητα είναι εγγενή χαρακτηριστικά της καθημερινότητάς μας, ειδικά σε αυτούς τους καιρούς ραγδαίων αλλαγών λόγω του κοινωνικοοικονομικού πλαισίου και της τεχνολογικής προόδου. Ως εκ τούτου, η δεξιότητα να προσαρμόζεσαι ή ακόμη περισσότερο να ευδοκιμείς μπροστά στις αλλαγές είναι μια σημαντική δεξιότητα.

Από την αλλαγή σχολείου, τη μετακόμιση μέχρι την επαφή με νέες ιδέες και πολιτισμούς, η ευελιξία είναι μια από τις πιο σημαντικές δεξιότητες για πνευματική, κοινωνικοοικονομική και επαγγελματική ανάπτυξη.

Η ευελιξία περιγράφεται επίσης ως η δεξιότητα λήψης αποφάσεων όταν το αποτέλεσμα αυτής της απόφασης είναι αβέβαιο, όταν οι διαθέσιμες πληροφορίες είναι περιορισμένες ή διφορούμενες ή όταν υπάρχει κίνδυνος ακούσιων αποτελεσμάτων (EntreComp).

Σύμφωνα με το πλαίσιο Lifecomp, το 2019, η ευελιξία / προσαρμοστικότητα, ήταν η πιο απαιτούμενη δεξιότητα στις διαδικτυακές αγγελίες εργασίας. Οι εργοδότες θέλουν να προσλάβουν άτομα που είναι σε θέση να «τροποποιήσουν τη στάση ή τη συμπεριφορά τους για να προσαρμοστούν στις αλλαγές στον χώρο εργασίας», ενώ η NACE (2020) προσδιόρισε την ευελιξία/προσαρμοστικότητα ως μία από τις δεξιότητες προσωπικότητας που επιθυμούν περισσότερο οι εργοδότες από φοιτητές.

Προτεινόμενα Σενάρια:



<p>Σενάριο 1</p>	<p>Δουλεύετε πολύ καιρό σε σούπερ μάρκετ και είστε υπεύθυν@ για την καταχώρηση των εισερχόμενων εμπορευμάτων. Πάντα έκανες αυτό το είδος δουλειάς με τον ίδιο τρόπο. Τώρα, η εταιρεία αποφάσισε να αλλάξει τη μέθοδο καταχώρησης των προϊόντων και να χρησιμοποιήσει ένα συγκεκριμένο λογισμικό, επομένως σας αναγκάζει να παρακολουθήσετε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα για έξι μήνες που θα σας επιτρέψει να εργαστείτε σύμφωνα με τα νέα κριτήρια.</p>
<p>Σενάριο 2</p>	<p>Το διαμέρισμά σας που νοικιάζετε τα τελευταία 20 χρόνια είναι παλιό και έχει κάποια προβλήματα με τα υδραυλικά. Μια μέρα ξυπνάτε για να κάνετε μπάνιο και ο σωλήνας του νερού απλώς εκρήγνυται. Όταν καλείτε τον ιδιοκτήτη να το φτιάξει, αποφασίζει να κάνει μια πλήρη ανακαίνιση που θα διαρκέσει έως και 6 μήνες.</p>
<p>Σενάριο 3</p>	<p>Ακολουθείτε πάντα την ίδια διαδρομή από το σπίτι στη δουλειά ή σπουδήποτε αλλού και χρησιμοποιείτε το πλησιέστερο μετρό. Ο Δήμαρχος αποφασίζει να κλείσει τον σταθμό του μετρό για ανακαίνιση, καθώς υπάρχουν κάποια ζητήματα ασφάλειας.</p>



Δραστηριότητες για την ανάπτυξη των προσωπικών, κοινωνικών και μαθησιακών δεξιοτήτων των ενηλίκων

Περιγραφή των δραστηριοτήτων που περιλαμβάνονται σε αυτό το εγχειρίδιο.

Τίτλος/όνομα	Επαναφόρτιση και χαλάρωση - Τι λειτουργεί καλύτερα για εσάς;
LifeComp Δεξιότητα στην οποία απευθύνεται η δραστηριότητα:	<input type="checkbox"/> Αυτορρύθμιση <input type="checkbox"/> Ευελιξία <input checked="" type="checkbox"/> Ευεξία <input type="checkbox"/> Ενσυναίσθηση <input type="checkbox"/> Επικοινωνία <input type="checkbox"/> Συνεργατικότητα <input type="checkbox"/> Νοοτροπία ανάπτυξης <input type="checkbox"/> Κριτική Σκέψη <input type="checkbox"/> Διαχείριση της μάθησης
Διάρκεια	145 λεπτά
Τύπος δραστηριότητας	Ατομικός και Ομαδικός στοχασμός και Συζήτηση
Σύντομη Περιγραφή	Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους ενήλικες να αναλογιστούν τις αιτίες του στρες και τον τρόπο αντιμετώπισης του στρες. Η δραστηριότητα υποστηρίζει μια ομάδα ενηλίκων να προσδιορίσουν τι τους βοηθά να χαλαρώσουν και να εξασκήσουν την αυτοφροντίδα καθώς και να μοιραστούν ιδέες για δραστηριότητες αυτοφροντίδας.
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναγνωρίσουν τις αιτίες του στρες • Να αναγνωρίσουν την αξία της αυτοφροντίδας με δραστηριότητες/χόμπι που ήδη κάνουν για την αντιμετώπιση του άγχους • Να πάρουν νέες ιδέες για δραστηριότητες με στόχο την χαλάρωση • Να δοκιμάσουν νέες δραστηριότητες που θα βοηθήσουν στην αυτοφροντίδα και τη χαλάρωση
Περιβάλλον Εφαρμογής, Μέσα και Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> • 1 συντονιστής • 1 μικρό δωμάτιο με καρέκλες σε κύκλο • Προβολέας ή μεγάλη οθόνη αν είναι δυνατόν • Εκτυπωμένες εικόνες εάν δεν υπάρχει διαθέσιμη οθόνη
Σημειώσεις για τον Συντονιστή	Χρησιμοποιήστε τη δική σας δημιουργικότητα και πρωτοβουλία για να ενισχύσετε αυτές τις δραστηριότητες. Σκεφτείτε βίντεο που θα μπορούσατε να παρακολουθήσετε πριν ή κατά τη διάρκεια. Σκεφτείτε πώς να συμπεριλάβετε την κίνηση στην τάξη.



	Οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί για να είναι απλές και εύχρηστες, προσαρμόστε τις στο περιβάλλον σας όπως θέλετε.
Προτεινόμενη βήμα-προς-βήμα διαδικασία	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ο συντονιστής εξηγεί στην ομάδα ότι θα συζητήσουν σχετικά με την αυτοφροντίδα και τη χαλάρωση. 2. Ο συντονιστής δείχνει στην ομάδα το Γράφημα 1 (διατίθεται στο φύλλο εργασίας Υλικό για Συντονιστή) και κάνει τις ακόλουθες ερωτήσεις <ul style="list-style-type: none"> • Περιγράψτε τις αιτίες του στρες που μπορείτε να δείτε σε αυτή την εικόνα. • Νιώθεις ποτέ έτσι; • Ποιες άλλες αιτίες άγχους βιώνουν; 3. Ο συντονιστής δείχνει στην ομάδα το Γράφημα 2 (διατίθεται στο φύλλο εργασίας Υλικό για Συντονιστή) 4. Ζητείται από τους εκπαιδευόμενους να βάλουν ένα post-it (φυσικά ή διαδικτυακά) στη δραστηριότητα που θα απολάμβαναν περισσότερο να κάνουν. 5. Ο συντονιστής ενθαρρύνει τη συζήτηση θέτοντας τις ακόλουθες ερωτήσεις: <ul style="list-style-type: none"> • Ποια είναι μερικά από τα πράγματα που ήδη κάνετε για να χαλαρώσετε; • Πόσο συχνά κάνετε αυτή τη δραστηριότητα; • Μπορείτε να σκεφτείτε κάποιες νέες δραστηριότητες που θα μπορούσατε να δοκιμάσετε για να χαλαρώσετε; • Ποια είναι η διαφορά αφού κάνετε κάτι που σας χαλαρώνει; • Προτιμάτε να χαλαρώνετε μόνοι σας ή με άλλα άτομα; • Μπορείτε να σκεφτείτε μια δραστηριότητα που θα μπορούσατε να κάνετε κάθε μέρα, για 10 λεπτά, ως τρόπο χαλάρωσης; 6. Μετά τη συζήτηση, ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τι θα κάνουν διαφορετικά μετά το σημερινό μάθημα. 7. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να προσδιορίσουν μια νέα δραστηριότητα που θα προσπαθήσουν να κάνουν τις επόμενες ή δύο εβδομάδες.
Κλείσιμο της δραστηριότητας	Γυρίστε το δωμάτιο και ζητήστε από όλους να δώσουν μια λέξη ή σύντομη φράση για να περιγράψουν την εμπειρία τους στην τάξη.
Βιβλιογραφία	<p>Δραστηριότητα προσαρμοσμένη από: Self-care and relaxation Resources Jigsaw Schools Hub</p> <p>Elm Adult education increases mental well-being - Elm (elmmagazine.eu)</p>

Επαναφόρτιση και χαλάρωση - Τι λειτουργεί καλύτερα για εσένα;

Φύλλο Εργασίας – Ευεξία

Γράφημα 1



Γράφημα 2



Δραστηριότητες για την ανάπτυξη των προσωπικών, κοινωνικών και μαθησιακών δεξιοτήτων των ενηλίκων

Περιγραφή των δραστηριοτήτων που περιλαμβάνονται σε αυτό το εγχειρίδιο.

Τίτλος/όνομα	Κι αν ήμουν εγώ;
LifeComp Δεξιότητα στην οποία απευθύνεται η δραστηριότητα:	<input type="checkbox"/> Αυτορρύθμιση <input type="checkbox"/> Ευελιξία <input type="checkbox"/> Ευεξία <input checked="" type="checkbox"/> Ενσυναίσθηση <input type="checkbox"/> Επικοινωνία <input type="checkbox"/> Συνεργατικότητα <input type="checkbox"/> Νοοτροπία ανάπτυξης <input type="checkbox"/> Κριτική Σκέψη <input type="checkbox"/> Διαχείριση της μάθησης
Διάρκεια ¹	90 λεπτά
Τύπος δραστηριότητας	Ομαδική συζήτηση, με συντονιστή
Σύντομη Περιγραφή	Αυτή η δραστηριότητα προτείνεται να εφαρμοστεί ομαδικά και καλεί τους ανθρώπους να προβληματιστούν σχετικά με τις προκλήσεις και τις εμπειρίες άλλων ανθρώπων προσπαθώντας να κατανοήσουν τα συναισθήματά τους μέσω ενός βίντεο.
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναγνωρίσουν εμπειρίες που οδηγούν στην κατανόηση της χρησιμότητας της ενσυναίσθησης ως δεξιότητα • Να αναλογιστούν θέματα που μας προκαλούν και μας καλούν σε ενσυναίσθηση. • Να συζητήσουν καταστάσεις που παρέχουν την ευκαιρία να βιώσουν την οπτική γωνία ενός άλλου ατόμου. • Να αναπτύξουν ενσυναίσθηση σε διαφορετικά πλαίσια ζωής. • Να εμβαθύνουν τις γνώσεις για τους ανθρώπους γύρω τους.
Περιβάλλον Εφαρμογής, Μέσα και Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> • Συντονιστής • Ένα δωμάτιο με καρέκλες διατεταγμένες σε κύκλο, αλλά μετακινούμενες για να χωριστούν σε μικρές ομάδες • Βίντεο (πρόταση: https://www.youtube.com/watch?v=Bl1FOKpFY2Q&t=94s) • 1 Προβολέας • Ηχεία

<p>Σημειώσεις για τον Συντονιστή</p>	<p>Ως εναλλακτική λύση στο βίντεο, ο συντονιστής μπορεί να χρησιμοποιήσει αφήγηση, ιστορίες με εικόνες, φωτογραφίες. Επίσης, οι ομάδες μπορούν είτε να δουλέψουν σε διαφορετικό χαρακτήρα, είτε όλες οι ομάδες να δουλέψουν στον ίδιο χαρακτήρα. Η παρουσίαση της ιστορίας της ζωής του χαρακτήρα μπορεί να είναι προφορική ή γραπτή, ανάλογα με την απόφαση της ομάδας. Καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας είναι σημαντικό να επισημανθούν οι σχετικές πτυχές της εργασίας των ομάδων, καθώς και το μοίρασμα στη μεγάλη ομάδα.</p> <p>Η δραστηριότητα πρέπει να προσαρμοστεί στην ομάδα, επομένως εάν πρόκειται για μια ομάδα που αποτελείται από μετανάστες ή/και πρόσφυγες, θα μπορούσε να είναι σοκαριστικό να εκτεθεί ξανά στο τραύμα που εμφανίζεται στο βίντεο. Επομένως, σας συμβουλεύουμε να επιλέξετε ένα διαφορετικό βίντεο σε περίπτωση που ο συντονιστής εντοπίσει ειδικές περιστάσεις.</p>
<p>Προτεινόμενη βήμα-προς-βήμα διαδικασία</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ο συντονιστής παρουσιάζει την έννοια της Ενσυναίσθησης και τη σημασία της (συμβουλευτείτε το φύλλο εργασίας Υλικό για συντονιστές για περισσότερες πληροφορίες). 2. Στη συνέχεια, ο συντονιστής παρουσιάζει το επιλεγμένο βίντεο. 3. Η ομάδα χωρίζεται σε μικρότερες ομάδες των 3 έως 5 ατόμων 4. Αφού τους δοθεί λίγος χρόνος για να προβληματιστούν σχετικά με την ιστορία που παρουσιάζεται στο βίντεο, κάθε ομάδα θα επιλέξει έναν χαρακτήρα και θα δημιουργήσει/φανταστεί την ιστορία της ζωής του/της. Κάθε συμμετέχων θα πρέπει να σκεφτεί και να απαντήσει στις ακόλουθες ερωτήσεις: <ul style="list-style-type: none"> • Ποια είναι τα πιο εντυπωσιακά γεγονότα στη ζωή αυτού του χαρακτήρα; • Αν ήμουν εγώ, τι θα ένιωθα σε αυτή την κατάσταση; • Αν ήμουν εγώ, τι θα περνούσε από το κεφάλι μου; • Αν ήμουν εγώ, τι θα με ενοχλούσε περισσότερο; • Ποια πράγματα δεν θα μπορούσα να λύσω μόνος μου; 5. Όλες οι ομάδες καλούνται να μοιραστούν την ιστορία ζωής που κατασκεύασαν για τον χαρακτήρα από το βίντεο
<p>Κλείσιμο της δραστηριότητας</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Τι συνέβη και πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; • Τι σας εξέπληξε περισσότερο στον τρόπο με τον οποίο η κάθε ομάδα κατασκεύασε την ιστορία της ζωής της; Γιατί; • Σε ποιο βαθμό εμπνέομαι από τις ιστορίες που άκουσα; Τι με εντυπωσίασε περισσότερο; • Έχω βρει κάποιο κοινό έδαφος με την ιστορία μου; • Τι είναι αυτό που δυσκολεύει την κατανόηση των προκλήσεων και των προβλημάτων άλλων ανθρώπων; <p>Η αναδημιουργία της ιστορίας της ζωής των ανθρώπων γύρω μας μας βοηθά να αναπτύξουμε ενσυναίσθηση;</p>

Βιβλιογραφία

Η προτεινόμενη δραστηριότητα είναι μια προσαρμογή των δραστηριοτήτων που είναι διαθέσιμες στη διεύθυνση:

<https://www.semanaubuntudaempatia.pt/detalhes/e-se-fosse-comigo%3F>

[https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-](https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_08fb67f0faad447ba7551433b8c5ba6d.pdf)

[431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_08fb67f0faad447ba7551433b8c5ba6d.pdf](https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_08fb67f0faad447ba7551433b8c5ba6d.pdf)

[https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-](https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_de181aa0c8704ca2a3667d46df99ae95.pdf)

[431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_de181aa0c8704ca2a3667d46df99ae95.pdf](https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_de181aa0c8704ca2a3667d46df99ae95.pdf)

[https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-](https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_25704de92fdc4e8e96301ccaa9d45353.pdf)

[431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_25704de92fdc4e8e96301ccaa9d45353.pdf](https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_25704de92fdc4e8e96301ccaa9d45353.pdf)

<https://www.semanaubuntudaempatia.pt/detalhes/guarda-chuva>

Diwan, S. (2022). *Caring, empathy and compassion: calm, clear and kind teachers (self care for teachers)*. Paris: UNESCO.

Gulin, W. (2020). Empathy in Social Relations of the Modern World. *21st Century Pedagogy*, 1(4), 1-7.

Rosenberg, M. (2006). *Comunicação Não-Violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais*. São Paulo: Ágora.

Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. & Cabrera Giraldez, M. (2020). *LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence*, EUR 30246 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, ISBN 978-92-76-19418-7, doi:10.2760/302967, JRC120911.

Silke, C., Davitt, E., Flynn, N., Shaw, A., and Dolan, P. (2021). *The Activating Social Empathy School Evaluation 2021*. Galway: UNESCO Child and Family Research Centre, National University of Ireland Galway



Φύλλο Εργασίας “Μαθαίνοντας μέσω εμπειρίας” – Υλικό για Συντονιστές

Φύλλο Εργασίας Ενσυναίσθηση

1. Ορισμός

Η ενσυναίσθηση είναι η δύναμη να μπαίνουμε στη θέση ενός άλλου ατόμου, με το να βλέπουμε από την οπτική του και να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά του

2. Σύμφωνα με το παραπάνω:

- Ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι φτιαγμένος για ενσυναίσθηση και η ικανότητα κατανόησης και βοήθειας των άλλων είναι θεμελιώδης για την επιβίωση του είδους μας.
- Η ικανότητα αναγνώρισης μη λεκτικών σημάτων όπως ο τόνος της φωνής, οι χειρονομίες και οι εκφράσεις του προσώπου και η ανάπτυξη ενεργητικής ακρόασης είναι εργαλεία για την εξάσκηση και την ενίσχυση της ενσυναίσθησης.
- Είναι μέρος του πλούτου της ανθρωπότητας η αναγνώριση και η αποδοχή ότι οι άνθρωποι διαφορετικών πολιτισμών μπορεί να έχουν διαφορετικές αξίες ή διαφορετικές εμπειρίες. Δεν πρέπει να κρίνουμε ή να επικρίνουμε τους άλλους, αλλά να προσπαθούμε να κατανοήσουμε τα συναισθήματα και τις απόψεις τους.
- Παίρνοντας την οπτική γωνία ενός άλλου, είναι απαραίτητο να διατηρηθεί ένας διαχωρισμός μεταξύ των συναισθημάτων και εμπειριών του ίδιου και του άλλου ατόμου.
- Μπορείς να δείχνεις ενσυναίσθηση προς κάποιον και να διαφωνείς με τις στάσεις ή τις αξίες του.
- Οι εκπαιδευτικές παρεμβάσεις που στοχεύουν στο να μπορείς να πάρεις διαφορετικές οπτικές, στην ανάπτυξη της αυτογνωσίας και στην παροχή θετικών εμπειριών σύνδεσης με τους άλλους βοηθούν στην ανάπτυξη της ενσυναίσθησης.

3. Γιατί είναι σημαντική η ενσυναίσθηση;

Για να ρυθμίζει τις προκοινωνικές συμπεριφορές, ενώ αναστέλλει την επιθετική και αντικοινωνική συμπεριφορά.

Η ενσυναίσθηση θεωρείται ότι παρέχει τη βάση για ευρύτερες κοινωνικές στάσεις και συμπεριφορές και φαίνεται να παίζει βασικό ρόλο στην κοινωνική λειτουργία.

Για να βοηθά στη μεσολάβηση σε καταστάσεις σύγκρουσης/ βίας.

Σε μια κατάσταση σύγκρουσης, βοηθά στη μεσολάβηση και στην επικοινωνία με μη βίαιο τρόπο. Όταν κατανοούμε τα συναισθήματα και τις ανάγκες των άλλων, μπορούμε να βοηθήσουμε να σκεφτούμε άλλους τρόπους που ικανοποιούν όλους τους εμπλεκόμενους.

Για να ενισχύσει την αποτελεσματική επικοινωνία, την αλληλεπίδραση και τη συνεργασία.

Η ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων είναι ένας από τους πυλώνες της κοινωνικής κατανόησης, που είναι το κλειδί για την αποτελεσματική επικοινωνία και τη συνεργασία. Η ενσυναίσθηση οδηγεί σε συναισθηματικό συντονισμό, που είναι η αυτόματη ικανότητα να δείχνουμε συναισθηματική ανταπόκριση στα συναισθήματα των άλλων.

Είναι σημαντική για την ψυχική υγεία και τη συναισθηματική ευεξία.

Η ικανότητα αναγνώρισης συναισθημάτων σε άλλους είναι στενά συνυφασμένη με την αυτογνωσία ή την ικανότητα αναγνώρισης, επισήμανσης και περιγραφής των δικών μας συναισθημάτων . Η εκπαίδευση της αυτογνωσίας και της αυτοαντίληψης των συναισθημάτων ενισχύει την ικανότητα κατανόησης των άλλων και μείωσης της προσωπικής δυσφορίας όταν έρχεται κάποιος αντιμέτωπος με τα συναισθήματα των άλλων. Όταν συνδεόμαστε με τους άλλους με ενσυναίσθηση, αναπτύσσουμε το αίσθημα του ανήκειν, της σύνδεσης και της εμπιστοσύνης που μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του στρες και του άγχους.

Σε ποιες περιπτώσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην καθημερινή ζωή;
Παραδείγματα:

1. Στο επαγγελματικό πλαίσιο, ο εργοδότης μπορεί να χρησιμοποιήσει την ενσυναίσθηση για να κατανοήσει τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι υπάλληλοί του και να προσφέρει εξατομικευμένες λύσεις που λαμβάνουν υπόψη τις ανάγκες και τις δεξιότητες του καθενός.
2. Μπορεί να βοηθήσει στη διαμεσολάβηση και στην εύρεση συμβιβαστικών λύσεων με συναδέλφους, πελάτες, φίλους, οικογένεια...
3. Μπορεί να δώσει τη δυνατότητα σε κάποιον να ζητήσει βοήθεια όταν τη χρειάζεται. Η ενσυναίσθηση βοηθάει στην συνειδητοποίηση ότι και άλλοι μπορούν να αισθάνονται σαν εμάς και μας βοηθά στο να πιστέψουμε ότι οι άλλοι μπορούν επίσης να μας βοηθήσουν.
4. Μας βοηθά να ακούμε/καταλαβαίνουμε ένα «όχι» ή «δεν μπορώ» χωρίς να το εκλάβουμε ως προσωπική απόρριψη.
5. Βοηθά στην εκτόνωση μιας κατάστασης σύγκρουσης ή επικείμενης βίας.
6. Μας βοηθά να ξεπερνάμε καταστάσεις ψυχολογικού πόνου όταν βρίσκουμε κάποιον που μπορεί να μας ακούσει με ενσυναίσθηση.
7. Η ενσυναίσθηση μπορεί να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς να κατανοήσουν και να ακούσουν τις ανάγκες και τις προκλήσεις των μαθητών τους και να σκεφτούν πιο αποτελεσματικά τις ανδραγωγικές στρατηγικές.



Δραστηριότητες για την ανάπτυξη των προσωπικών, κοινωνικών και μαθησιακών δεξιοτήτων των ενηλίκων

Περιγραφή των δραστηριοτήτων που περιλαμβάνονται σε αυτό το εγχειρίδιο.

Τίτλος/όνομα	Αισθάνομαι μέσα από τα δικά σου μάτια.
LifeComp Δεξιότητα στην οποία απευθύνεται η δραστηριότητα:	<input type="checkbox"/> Αυτορρύθμιση <input type="checkbox"/> Ευελιξία <input type="checkbox"/> Ευεξία <input checked="" type="checkbox"/> Ενσυναίσθηση <input type="checkbox"/> Επικοινωνία <input type="checkbox"/> Συνεργατικότητα <input type="checkbox"/> Νοοτροπία ανάπτυξης <input type="checkbox"/> Κριτική Σκέψη <input type="checkbox"/> Διαχείριση της μάθησης
Διάρκεια	3-5 ώρες
Τύπος δραστηριότητας	Πολιτιστική Δραστηριότητα Αναψυχής / Μη Τυπική Εκπαίδευση
Σύντομη Περιγραφή	<p>Αυτή η δραστηριότητα περιλαμβάνει μια ομαδική επίσκεψη/περιήγηση με στόχο τη δημιουργία/ανάπτυξη ενσυναίσθησης μεταξύ των ενηλίκων συμμετεχόντων.</p> <p>Περιλαμβάνει την ικανότητα παρατήρησης, ακρόασης, ανταλλαγής γνώσεων, συναισθημάτων και εμπειριών από τους συμμετέχοντες, οδηγώντας σε καλύτερη γνώση και κατανόηση των ανθρώπων γύρω μας.</p>
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναγνωρίσουν τι έχει νόημα για τους άλλους μέσα από την οπτική τους • Να συζητήσουν καταστάσεις που δίνουν την ευκαιρία να βιώσουν την οπτική γωνία ενός άλλου ατόμου. • Να εμβαθύνουν τις γνώσεις τους για τους ανθρώπους γύρω τους. • Να αναπτύξουν την ενσυναίσθηση σε διαφορετικά πλαίσια ζωής.
Περιβάλλον Εφαρμογής, Μέσα και Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> • Προηγούμενη συνάντηση για την προετοιμασία της επίσκεψης • Εξωτερικός χώρος/ Πάρκο • Οδικός χάρτης/χάρτης του τόπου • Χώρος για πικνίκ, κατά προτίμηση με τραπέζια και καρέκλες. • Φαγητό πικ νικ για κοινή χρήση, που ετοιμάζουν οι συμμετέχοντες.



	<ul style="list-style-type: none"> • Κάμερα (προαιρετικό)
Σημειώσεις για τ@ Συντονιστ@	<p>Δημιουργήστε μικρές ομάδες που δεν υπερβαίνουν τα 5 άτομα. Εναλλακτικά, η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί σε άλλο υπαίθριο ή εσωτερικό χώρο (μουσεία, εκθέσεις κ.λπ.) ή ακόμα και μέσω διαδικτυακών επισκέψεων και ξεναγήσεων εικονικής πραγματικότητας. Καλό είναι να έχετε ένα δρομολόγιο της επίσκεψης με χάρτη που απεικονίζει τη διαδρομή. Εάν δεν είναι διαθέσιμο, πρέπει να προετοιμαστεί εκ των προτέρων. Είναι σημαντικό να προσαρμόζεται η διαδρομή, ο βαθμός δυσκολίας και η διάρκεια του ταξιδιού στην ηλικία και τις φυσικές συνθήκες των συμμετεχόντων.</p>
Προτεινόμενη βήμα-προς-βήμα διαδικασία	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ο συντονιστής παρέχει έναν χάρτη διαδρομής/της περιοχής σε κάθε ομάδα και ζητά από τους συμμετέχοντες να ξεκινήσουν την περιήγηση. 2. Κάθε συμμετέχων, στις μικρές ομάδες, θα είναι υπεύθυνος για ένα τμήμα της διαδρομής. Με τη βοήθεια του χάρτη, κάθε συμμετέχων θα καθοδηγήσει τα άλλα μέλη στο καθορισμένο τμήμα του, επισημαίνοντας/σταματώντας σε σημαντικά σημεία (προκαθορισμένα στη διαδρομή ή/και επιλεγμένα από τον ίδιο). Θα περιγράψουν τι είναι σημαντικό να καταγραφεί, (το τοπίο, τα φυτά, τα ζώα, οι ανθρώπινες κατασκευές...). 3. Ο συντονιστής ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να ανταλλάξουν σχετικές εμπειρίες και γνώσεις μεταξύ τους σχετικά με θέματα που προκύπτουν και προκαλούνται από την περιήγηση. 4. Εάν οι συμμετέχοντες θέλουν, μπορούν να τραβήξουν φωτογραφίες κατά τη διάρκεια της επίσκεψης, ώστε να τις μοιραστούν στη συνέχεια, εάν αισθάνονται άνετα. 5. Στο τέλος της περιοδείας, οι διάφορες ομάδες θα συναντηθούν ξανά σε μια μεγάλη ομάδα και θα συμμετάσχουν σε ένα γεύμα για πικνίκ μαζί. 6. Κατά τη διάρκεια του πικ-νικ, οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν τις εμπειρίες και τις απόψεις τους, ενθαρρύνοντας τον ομαδικό προβληματισμό σχετικά με την εμπειρία.
Κλείσιμο της δραστηριότητας	<ul style="list-style-type: none"> • Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας; • Τι σας άρεσε περισσότερο; • Υπήρχε κάποια δυσκολία που δεν μπορέσατε να λύσετε μόνοι σας; • Περιγράψτε μια κατάσταση όπου αισθανθήκατε ενσυναίσθηση; • Ενισχύθηκε η μεταξύ σας ενσυναίσθηση; Πώς συνέβη? • Με ποιους τρόπους μπορούν οι ομαδικές επισκέψεις/περιηγήσεις να αναπτύξουν ενσυναίσθηση;



	Ποια κοινά σημεία ή διαφορές βρήκατε σχετικά με την αντίληψη και την περιγραφή του σημείου/ερεθίσματος μεταξύ των μελών της ομάδας;
Βιβλιογραφία	



Δραστηριότητες για την ανάπτυξη των προσωπικών, κοινωνικών και μαθησιακών δεξιοτήτων των ενηλίκων

Περιγραφή των δραστηριοτήτων που περιλαμβάνονται σε αυτό το εγχειρίδιο.

Τίτλος/όνομα	Άγγιξε και Πες!
LifeComp Δεξιότητα στην οποία απευθύνεται η δραστηριότητα:	<input type="checkbox"/> Αυτορρύθμιση <input type="checkbox"/> Ευελιξία <input type="checkbox"/> Ευεξία <input checked="" type="checkbox"/> Ενσυναίσθηση <input type="checkbox"/> Επικοινωνία <input type="checkbox"/> Συνεργατικότητα <input type="checkbox"/> Νοοτροπία ανάπτυξης <input type="checkbox"/> Κριτική Σκέψη <input type="checkbox"/> Διαχείριση της μάθησης
Διάρκεια ^[1]	1-2 ώρες
Τύπος δραστηριότητας	Αφήγηση ιστορίας/Στοχασμός/Συζήτηση
Σύντομη Περιγραφή	<p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να εφαρμοστεί με 6 έως 8 άτομα, το οποίο μπορεί να επεκταθεί σε 10 το πολύ. Η δραστηριότητα ενσωματώνει στοιχεία κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης με στόχο την εξάσκηση της ενεργητικής ακρόασης και την κατανόηση του άλλου, διεγείρει την ικανότητα των συμμετεχόντων να παρατηρούν, να ακούν, να μοιράζονται τη γνώση και τις εμπειρίες τους, οδηγώντας έτσι σε καλύτερη γνώση και κατανόηση των ανθρώπων γύρω τους.</p> <p>Η αφήγηση μας επιτρέπει να έρθουμε σε επαφή με τη συναισθηματική, πνευματική και φυσική πλευρά του εαυτού μας. Το να μοιραζόμαστε τις ιστορίες μας επιτρέπει να βρίσκουμε κοινές εμπειρίες, να δημιουργούμε σχέσεις και έτσι να αναπτύσσουμε ενσυναίσθηση. Η αφήγηση ιστοριών για κομμάτια της ζωής που όλοι μοιραζόμαστε (αγάπη, απώλεια, οικογένεια, σχέσεις, όνειρα, παιδική ηλικία...) επιτρέπει να κατανοούμε καλύτερα ο ένας τον άλλον και να μπαίνουμε στη θέση του άλλου.</p>
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοήσουν τη σημασία της ενσυναίσθησης • Να αναγνωρίσουν καταστάσεις που απαιτούν ενσυναίσθηση • Να συζητήσουν καταστάσεις που δίνουν την ευκαιρία να βιώσουν την οπτική γωνία ενός άλλου ατόμου. • Να αναπτύξουν την ενσυναίσθηση σε διαφορετικά πλαίσια ζωής.



	<ul style="list-style-type: none"> • Να εμβαθύνουν τις γνώσεις των συμμετεχόντων για τους ανθρώπους γύρω τους.
Περιβάλλον Εφαρμογής, Μέσα και Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> • 1 συντονιστής • 1 δωμάτιο με καρέκλες σε κύκλο • Προσωπικά αντικείμενα ή τραγούδια/πίνακες/ποιήματα των συμμετεχόντων • Στυλό και χαρτί
Σημειώσεις για τον Συντονιστή	<p>Εναλλακτικά, αντί ένα αντικείμενο, μπορεί να ζητηθεί από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν μια μουσική που συνδέουν με μια συγκεκριμένη περίοδο ή εμπειρία της ζωής τους.</p> <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να υλοποιηθεί και διαδικτυακά, με όλους να μοιράζονται τραγούδια, πίνακες, ποιήματα ή ακόμα και αντικείμενα. Σε αυτή την περίπτωση, ο συντονιστής ζητά, αφού ακούσουν την επιλεγμένη μουσική, να γράψουν ή να ζωγραφίσουν τα συναισθήματα/νόημα/εμπειρίες που προκαλεί η μουσική στους συμμετέχοντες.</p> <p>Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, είναι μια αποδεκτή επιλογή να μην γράψει ή ζωγραφίσει κάποιος συμμετέχων, εάν υποστηρίζει ότι το αντικείμενο είναι άγνωστο ή δεν έχει νόημα για αυτόν.</p> <p>Κατά τη διάρκεια του προβληματισμού και της συζήτησης, ο συντονιστής θα πρέπει να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να κάνουν ερωτήσεις σχετικά με λεπτομέρειες της ιστορίας ή πώς νιώθει το άλλο άτομο, αποφεύγοντας κρίσεις ή προσωπικές απόψεις.</p>
Προτεινόμενη βήμα-προς-βήμα διαδικασία	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να φέρουν ένα αντικείμενο με νόημα και μια ιστορία που θα ήταν έτοιμοι να μοιραστούν. 2. Για να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα, ο συντονιστής εξηγεί την έννοια και τη σημασία της ενσυναίσθησης (δείτε το φύλλο εργασίας Υλικό για τον συντονιστή). 3. Κάθε συμμετέχων καλείται να δείξει το αντικείμενο χωρίς να πει τίποτα και να το περάσει στα άλλα μέλη στον κύκλο (αν είναι πρόσωπο με πρόσωπο). 4. Οι άλλοι συμμετέχοντες καλούνται να γράψουν ή να ζωγραφίσουν κάτι με βάση αυτό που τους προκαλεί το αντικείμενο (π.χ. εμπειρίες, συναισθήματα και έννοιες που σχετίζονται με το αντικείμενο). 5. Ο συντονιστής καλεί τον ιδιοκτήτη του αντικειμένου («παραμυθάς») να παρουσιάσει το αντικείμενο, ενώ οι άλλοι συμμετέχοντες καλούνται να ακούσουν προσεκτικά χωρίς να κάνουν ερωτήσεις. 6. Στο τέλος της ιστορίας, ο συντονιστής ζητά από κάθε συμμετέχοντα να κάνει ερωτήσεις και να αναλογιστεί τι έγραψαν/ζωγράρισαν/παρουσίασαν στην αρχή και πώς θα

	περιέγραφαν το αντικείμενο τώρα σε σχέση με την ιστορία του αφηγητή.
Κλείσιμο της δραστηριότητας	<ul style="list-style-type: none"> • Πώς νιώσατε σε όλη αυτή τη δραστηριότητα; • Πώς νιώθετε αφού μοιράζεστε την ιστορία σας; • Πώς νιώσατε ακούγοντας τα σχόλια των άλλων; • Πώς άλλαξε το νόημά του το αντικείμενο πριν και μετά την κοινοποίηση της ιστορίας; • Φανταστήκατε πώς ένιωσε ο παραμυθάς; • Με ποιον τρόπο πιστεύετε ότι αυτή η δραστηριότητα σας έκανε να συνδεθείτε με τους άλλους;
Βιβλιογραφία	<p>Diwan, S. (2022). Caring, empathy and compassion: calm, clear and kind teachers (self care for teachers). Paris: UNESCO.</p> <p>Gulin, W. (2020). Empathy in Social Relations of the Modern World. 21st Century Pedagogy, 1(4), 1-7.</p> <p>Rosenberg, M. (2006). Comunicação Não-Violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. São Paulo: Ágora.</p> <p>Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. & Cabrera Giraldez, M. (2020). LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence, EUR 30246 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, ISBN 978-92-76-19418-7, doi:10.2760/302967, JRC120911.</p>



Φύλλο Εργασίας “Μαθαίνοντας μέσω εμπειρίας” – Υλικό για Συντονιστές

Φύλλο Εργασίας Ενσυναίσθηση

1. Ορισμός

Η ενσυναίσθηση είναι η δύναμη να μπαίνουμε στη θέση ενός άλλου ατόμου, με το να βλέπουμε από την οπτική του και να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά του

2. Σύμφωνα με το παραπάνω

- Ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι φτιαγμένος για ενσυναίσθηση και η ικανότητα κατανόησης και βοήθειας των άλλων είναι θεμελιώδης για την επιβίωση του είδους μας.
- Η ικανότητα αναγνώρισης μη λεκτικών σημάτων όπως ο τόνος της φωνής, οι χειρονομίες και οι εκφράσεις του προσώπου και η ανάπτυξη ενεργητικής ακρόασης είναι εργαλεία για την εξάσκηση και την ενίσχυση της ενσυναίσθησης.
- Είναι μέρος του πλούτου της ανθρωπότητας η αναγνώριση και η αποδοχή ότι οι άνθρωποι διαφορετικών πολιτισμών μπορεί να έχουν διαφορετικές αξίες ή διαφορετικές εμπειρίες. Δεν πρέπει να κρίνουμε ή να επικρίνουμε τους άλλους, αλλά να προσπαθούμε να κατανοήσουμε τα συναισθήματα και τις απόψεις τους.
- Παίρνοντας την οπτική γωνία ενός άλλου, είναι απαραίτητο να διατηρηθεί ένας διαχωρισμός μεταξύ των συναισθημάτων και εμπειριών του ίδιου και του άλλου ατόμου.
- Μπορείς να δείχνεις ενσυναίσθηση προς κάποιον και να διαφωνείς με τις στάσεις ή τις αξίες του.
- Οι εκπαιδευτικές παρεμβάσεις που στοχεύουν στο να μπορείς να πάρεις διαφορετικές οπτικές, στην ανάπτυξη της αυτογνωσίας και στην παροχή θετικών εμπειριών σύνδεσης με τους άλλους βοηθούν στην ανάπτυξη της ενσυναίσθησης.

3. Γιατί είναι σημαντική η ενσυναίσθηση;

Για να ρυθμίζει τις προκοινωνικές συμπεριφορές, ενώ αναστέλλει την επιθετική και αντικοινωνική συμπεριφορά.

Η ενσυναίσθηση θεωρείται ότι παρέχει τη βάση για ευρύτερες κοινωνικές στάσεις και συμπεριφορές και φαίνεται να παίζει βασικό ρόλο στην κοινωνική λειτουργία.

Για να βοηθά στη μεσολάβηση σε καταστάσεις σύγκρουσης/ βίας.

Σε μια κατάσταση σύγκρουσης, βοηθά στη μεσολάβηση και στην επικοινωνία με μη βίαιο τρόπο. Όταν κατανοούμε τα συναισθήματα και τις ανάγκες των άλλων, μπορούμε να βοηθήσουμε να σκεφτούμε άλλους τρόπους που ικανοποιούν όλους τους εμπλεκόμενους.

Για να ενισχύσει την αποτελεσματική επικοινωνία, την αλληλεπίδραση και τη συνεργασία.

Η ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων είναι ένας από τους πυλώνες της κοινωνικής κατανόησης, που είναι το κλειδί για την αποτελεσματική επικοινωνία και τη συνεργασία.



Η ενσυναίσθηση οδηγεί σε συναισθηματικό συντονισμό, που είναι η αυτόματη ικανότητα να δείχνουμε συναισθηματική ανταπόκριση στα συναισθήματα των άλλων.

Είναι σημαντική για την ψυχική υγεία και τη συναισθηματική ευεξία.

Η ικανότητα αναγνώρισης συναισθημάτων σε άλλους είναι στενά συνυφασμένη με την αυτογνωσία ή την ικανότητα αναγνώρισης, επισήμανσης και περιγραφής των δικών μας συναισθημάτων. Η εκπαίδευση της αυτογνωσίας και της αυτοαντίληψης των συναισθημάτων ενισχύει την ικανότητα κατανόησης των άλλων και μείωσης της προσωπικής δυσφορίας όταν έρχεται κάποιος αντιμέτωπος με τα συναισθήματα των άλλων. Όταν συνδεόμαστε με τους άλλους με ενσυναίσθηση, αναπτύσσουμε το αίσθημα του ανήκειν, της σύνδεσης και της εμπιστοσύνης που μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του στρες και του άγχους.

Σε ποιες περιπτώσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην καθημερινή ζωή; Παραδείγματα:

1. Στο επαγγελματικό πλαίσιο, ο εργοδότης μπορεί να χρησιμοποιήσει την ενσυναίσθηση για να κατανοήσει τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι υπάλληλοί του και να προσφέρει εξατομικευμένες λύσεις που λαμβάνουν υπόψη τις ανάγκες και τις δεξιότητες του καθενός.
2. Μπορεί να βοηθήσει στη διαμεσολάβηση και στην εύρεση συμβιβαστικών λύσεων με συναδέλφους, πελάτες, φίλους, οικογένεια....
3. Μπορεί να δώσει τη δυνατότητα σε κάποιον να ζητήσει βοήθεια όταν τη χρειάζεται. Η ενσυναίσθηση βοηθάει στην συνειδητοποίηση ότι και άλλοι μπορούν να αισθάνονται σαν εμάς και μας βοηθά στο να πιστέψουμε ότι οι άλλοι μπορούν επίσης να μας βοηθήσουν.
4. Μας βοηθά να ακούμε/καταλαβαίνουμε ένα «όχι» ή «δεν μπορώ» χωρίς να το εκλάβουμε ως προσωπική απόρριψη.
5. Βοηθά στην εκτόνωση μιας κατάστασης σύγκρουσης ή επικείμενης βίας.
6. Μας βοηθά να ξεπερνάμε καταστάσεις ψυχολογικού πόνου όταν βρίσκουμε κάποιον που μπορεί να μας ακούσει με ενσυναίσθηση.
7. Η ενσυναίσθηση μπορεί να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς να κατανοήσουν και να ακούσουν τις ανάγκες και τις προκλήσεις των μαθητών τους και να σκεφτούν πιο αποτελεσματικά τις ανδραγωγικές στρατηγικές.



Επικοινωνία

Δραστηριότητες για την προώθηση των προσωπικών, κοινωνικών και μαθησιακών δεξιοτήτων των ενηλίκων

Περιγραφή των δραστηριοτήτων που περιλαμβάνονται σε αυτό το εγχειρίδιο.

Τίτλος/όνομα	Ας επικοινωνήσουμε
LifeComp Δεξιότητα στην οποία απευθύνεται η δραστηριότητα:	<input type="checkbox"/> Αυτορρύθμιση <input type="checkbox"/> Ευελιξία <input type="checkbox"/> Ευημερία <input type="checkbox"/> Ενσυναίσθηση <input checked="" type="checkbox"/> Επικοινωνία <input type="checkbox"/> Συνεργασία <input type="checkbox"/> Νοσοτροπία ανάπτυξης <input type="checkbox"/> Κριτική σκέψη <input type="checkbox"/> Διαχείριση της μάθησης
Διάρκεια ¹	50 λεπτά
Τύπος δραστηριότητας	Παιχνίδι ρόλων
Σύντομη Περιγραφή	Αυτή η δραστηριότητα έχει ως στόχο να πραγματοποιηθεί σε ομάδες και να προωθήσει τις επικοινωνιακές δεξιότητες των συμμετεχόντων, ώστε να μπορούν να επιλύσουν με επιτυχία δύσκολες καταστάσεις
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> • Κατανοήστε το στόχο της επικοινωνίας και τη διαδικασία επικοινωνίας • Μάθετε βήματα για το πώς μπορείτε να βελτιώσετε τη διαδικασία επικοινωνίας
Περιβάλλον Εφαρμογής, Μέσα και Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> • 1 συντονιστή • 1 δωμάτιο που επιτρέπει την ομαδική αλληλεπίδραση • Καρέκλες διατεταγμένες σε σχήμα U για να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή και τη συζήτηση • Προβολέας ή μεγάλη οθόνη, εάν είναι δυνατόν
Σημειώσεις για τον Συντονιστή	<ul style="list-style-type: none"> • Δημιουργήστε ένα άνετο και μη επικριτικό περιβάλλον για να ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις και τις εμπειρίες τους ανοιχτά. • Να είστε ενεργός ακροατής και να ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να ακούν ενεργά ο ένας τον άλλον. • Παροχή σαφών οδηγιών και οδηγιών • Για να διευκολυνθεί η υλοποίηση της εργασίας, ο διευκολυντής μπορεί να δώσει ένα παράδειγμα στην ομάδα για εξάσκηση: «Μιλάτε με το γιατρό σας και μιλάει πολύ γρήγορα και χρησιμοποιεί λέξεις που δεν



	καταλαβαίνετε. Πώς θα τους ενημερώσετε με σεβασμό αλλά και αυτοπεποίθηση ότι πρέπει να καταλάβετε καλύτερα ποιο είναι το πρόβλημα;
Προτεινόμενη βήμα-προς-βήμα διαδικασία	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ο συντονιστής παρουσιάζει μια σύντομη εισαγωγή σχετικά με την ικανότητα επικοινωνίας και τη διαδικασία επικοινωνίας (δείτε το φύλλο εργασίας του συντονιστή για περισσότερες πληροφορίες) 2. Μετά την παρουσίαση, ο συντονιστής χωρίζει τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 2 έως 3 ατόμων. 3. Ο συντονιστής καλεί κάθε ομάδα να εξασκηθεί στην επικοινωνία σε καθημερινές καταστάσεις, παίζοντας ρόλους σε διαφορετικές καταστάσεις (παραδείγματα μπορεί να περιλαμβάνουν: παραγγελία φαγητού σε ένα εστιατόριο, ζητώντας οδηγίες, συζήτηση με έναν γιατρό σχετικά με το τι θα περιλαμβάνουν οι συνήθεις ιατρικές διαδικασίες που πρέπει να ακολουθήσουν, συζήτηση με τον δάσκαλο του παιδιού τους επειδή έχουν προβλήματα στο σχολείο) 4. Οι συμμετέχοντες αναλαμβάνουν διαφορετικούς ρόλους κατά την εξάσκηση 5. Οι μικρές ομάδες καλούνται να παίξουν ρόλο σε μια κατάσταση σε ολόκληρη την ομάδα 6. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν με όλη την ομάδα τι ένωσαν κατά την εκτέλεση της δραστηριότητας και τις δυσκολίες που ένωσαν στις διάφορες καταστάσεις.
Κλείσιμο της δραστηριότητας	<ul style="list-style-type: none"> • Ποιες είναι μερικές προκλήσεις που έχετε αντιμετωπίσει μέχρι στιγμής στην επικοινωνία; • Είστε καλός ακροατής; • Σκέφτεστε τη γλώσσα του σώματός σας ενώ μιλάτε; • Παρατηρείτε τη γλώσσα του σώματος των άλλων; • Θα θέλατε να επικοινωνείτε πιο αποτελεσματικά; Με ποιον τρόπο θα θέλατε να βελτιωθείτε;
Βιβλιογραφία	<p>https://www.indeed.com/career-advice/career-development/communication-process</p> <p>PRovoke Media. "The Cost Of Poor Communications," https://www.provokemedia.com/latest/article/the-cost-of-poor-communications. Accessed May 18, 2023.</p> <p>The University of Texas Permian Basin. "How Much of Communication Is Nonverbal?," https://online.utpb.edu/about-us/articles/communication/how-much-of-communication-is-nonverbal/. Accessed May 18, 2023.</p>



Φύλλο εργασίας «Μάθηση μέσω εμπειρίας» – Υλικό για διευκολυντές

Φύλλο εργασίας – Επικοινωνία

Ο στόχος της επικοινωνίας είναι η μετάδοση πληροφοριών από το ένα άτομο στο άλλο, έτσι ώστε ο αποστολέας και ο παραλήπτης να κατανοήσουν το μήνυμα με τον ίδιο τρόπο.

1. Διαμόρφωση ιδέας

Η διαδικασία επικοινωνίας ξεκινά όταν ο αποστολέας έχει μια ιδέα να επικοινωνηθεί. Ο αποστολέας πρέπει να ξεκινήσει διευκρινίζοντας την ιδέα και τον σκοπό. Τι ακριβώς θέλει να επιτύχει ο αποστολέας; Πώς είναι πιθανό να γίνει αντιληπτό το μήνυμα;

2. Κωδικοποίηση μηνυμάτων

Η ιδέα πρέπει να κωδικοποιηθεί σε λέξεις, σύμβολα και χειρονομίες που θα μεταφέρουν νόημα. Επειδή δεν υπάρχουν δύο άνθρωποι που ερμηνεύουν τις πληροφορίες με τον ίδιο ακριβώς τρόπο, ο αποστολέας πρέπει να είναι προσεκτικός στην επιλογή λέξεων, συμβόλων και χειρονομιών που είναι κοινώς κατανοητές για να μειώσει τις πιθανότητες παρεξήγησης.

3. Μετάδοση μηνύματος/κανάλι επικοινωνίας

Η επιλογή του μέσου για τη μετάδοση του μηνύματος είναι το επόμενο βήμα στη διαδικασία επικοινωνίας. Τα μηνύματα μπορούν να μεταδοθούν με προφορικό, γραπτό ή οπτικό τρόπο.

4. Αποκωδικοποίηση

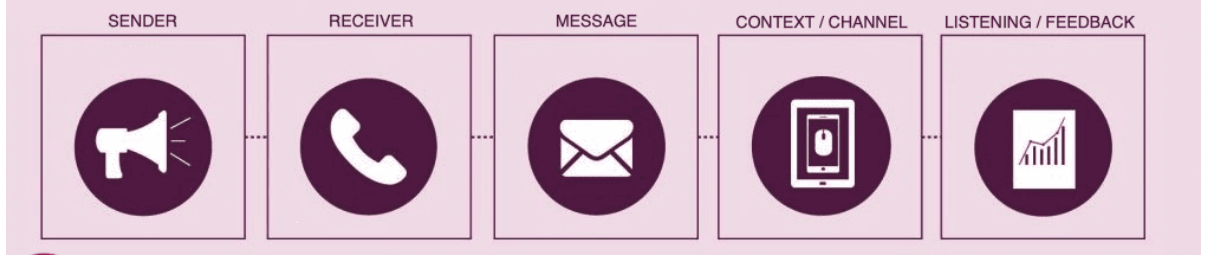
Όταν το μήνυμα φτάσει στον παραλήπτη, το μήνυμα πρέπει να αποκωδικοποιηθεί στο επιδιωκόμενο νόημά του. Επειδή δεν υπάρχουν δύο άνθρωποι που ερμηνεύουν τις πληροφορίες με τον ίδιο ακριβώς τρόπο, η λανθασμένη αποκωδικοποίηση ενός μηνύματος μπορεί να οδηγήσει σε παρεξήγηση.

5. Ανατροφοδότηση

Ένα ζωτικό μέρος της διαδικασίας επικοινωνίας είναι η ανατροφοδότηση. Η ανατροφοδότηση πραγματοποιείται από τον έλεγχο αποστολέα και παραλήπτη για να διασφαλιστεί ότι το μήνυμα έγινε κατανοητό όπως προβλέπεται. Η ανατροφοδότηση αποτελεί κοινή ευθύνη μεταξύ του αποστολέα και του παραλήπτη








5 Elements of the Communication Process



Source: <https://www.makingbusinessmatter.co.uk/communication-skills-ultimate-guide/>

- ✓ Ο κώδικας επικοινωνίας πρέπει να είναι κατανοητός τόσο από τον αποστολέα όσο και από τον παραλήπτη του μηνύματος για να ερμηνευτεί σωστά
- ✓ Καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, κωδικοποιείτε ασυνείδητα τεράστιες ποσότητες δεδομένων για μετάδοση μέσω πολλαπλών καναλιών, ενώ ταυτόχρονα λαμβάνετε μια συνεχή ροή πληροφοριών από το περιβάλλον σας μέσω και των πέντε αισθήσεων
- ✓ Στις συνομιλίες πρόσωπο με πρόσωπο, ο τρόπος που χρησιμοποιούμε το σώμα μας είναι πραγματικά σημαντικός.

Σύμφωνα με τον ερευνητή Albert Mehrabian, μόνο το 7% της επικοινωνίας αφορά τις πραγματικές λέξεις που λέμε. Το υπόλοιπο αποτελείται από το 38% του πώς λέμε αυτές τις λέξεις (όπως ο τόνος της φωνής μας) και το 55% έχει να κάνει με τη γλώσσα του σώματός μας.

Negative Body Language	Positive Body Language 
 <p data-bbox="400 551 600 584">Folded arms</p>	 <p data-bbox="791 539 1190 618">Open body position (arms unfolded)</p>
 <p data-bbox="320 909 687 943">Tense facial expression</p>	 <p data-bbox="815 891 1166 969">Relaxed and confident facial expression</p>

Source: <https://www.fuzia.com/blog/details/body-language>

- ✓ **Θετική γλώσσα του σώματος** είναι όταν φαινόμαστε ανοιχτοί και φιλικοί. Στεκόμαστε ή καθόμαστε όρθιοι, κρατάμε τα χέρια μας ανοιχτά και δείχνουμε ενδιαφέρον σκύβοντας και γνέφοντας.
- ✓ **Αρνητική γλώσσα του σώματος** είναι όταν φαινόμαστε νευρικοί ή αδιάφοροι. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει το δάγκωμα των χειλιών μας, το να δείχνουμε βαριεστημένοι, να σταυρώνουμε τα χέρια μας, να βάζουμε τα χέρια μας στους γοφούς μας ή να χτυπάμε το πόδι μας ανυπόμονα.

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:

Απλοποιήστε το μήνυμά σας:

- ✓ Κρατήστε τη γλώσσα σας συνοπτική και απλή για να εξασφαλίσετε σαφή κατανόηση. Χρησιμοποιήστε απλή διατύπωση και κοινές λέξεις.

Γνωρίστε το κοινό σας:

- ✓ Λάβετε υπόψη τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των ανθρώπων που θα λάβουν το μήνυμά σας. Χρησιμοποιήστε παραδείγματα με τα οποία όλοι μπορούν να συσχετιστούν και να τα εξηγήσουν.
- ✓ Μην υποθέτετε ότι όλοι καταλαβαίνουν.

Να είστε καλός ακροατής:

- ✓ Ακούστε ενεργά τους άλλους για να εξασφαλίσετε αποτελεσματική επικοινωνία. Δώστε προσοχή όταν μιλούν οι άλλοι, κοιτάξτε τους και δείξτε ενδιαφέρον. Ενθαρρύνετε τους όταν μοιράζονται τις εμπειρίες ή τις ανησυχίες τους. Μην διακόπτετε όταν κάποιος μιλάει.

Κάντε ερωτήσεις:

- ✓ Συμμετέχετε σε διορατικές ερωτήσεις για να διατηρήσετε μια ομαλή ροή επικοινωνίας. Κάντε ανοιχτές ερωτήσεις που επιτρέπουν στους ανθρώπους να μοιραστούν τις σκέψεις και τις εμπειρίες τους, όπως "Τι βρήκατε χρήσιμο όταν ασχολείστε με δύσκολους πελάτες;"
- ✓ Μην κάνετε περίπλοκες ή συγκεχυμένες ερωτήσεις που μπορεί να αποθαρρύνουν τη συμμετοχή.

Αφιερώστε χρόνο για να απαντήσετε:

- ✓ Σταματήστε για μια στιγμή για να σκεφτείτε την ερώτηση ή το πρόβλημα και, στη συνέχεια, δώστε μια σαφή και απλή εξήγηση ή λύση που έχει νόημα.
- ✓ Μην απαντάτε γρήγορα χωρίς να εξετάσετε αν το άτομο κατάλαβε ή έδωσε μια πλήρη και κατανοητή απάντηση.

Εξετάστε τη γλώσσα του σώματος:

- ✓ Προσέξτε τη δική σας γλώσσα του σώματος όταν επικοινωνείτε με διαφορετικά μέσα και παρατηρήστε τη γλώσσα του σώματος του άλλου ατόμου. Καθίστε άνετα και με ανοιχτή στάση, χρησιμοποιήστε φιλικές χειρονομίες και κάντε οπτική επαφή για να δείξετε ότι είστε προσοιτοί και ενδιαφέρεστε να βοηθήσετε.
- ✓ Μην σταυρώνετε τα χέρια σας, μην αποφεύγετε την επαφή με τα μάτια και μην φαίνεστε νευρικοί, κάτι που μπορεί να κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται ότι δεν ενδιαφέρεστε ή δεν θέλετε να βοηθήσετε.

Διατηρήστε επαφή με τα μάτια:

- ✓ Επιδείξτε ενεργητική ακρόαση διατηρώντας οπτική επαφή με το άτομο ή την ομάδα με την οποία επικοινωνείτε.
- ✓ Μην αποφεύγετε την επαφή με τα μάτια, η οποία μπορεί να κάνει τους ανθρώπους να πιστεύουν ότι δεν ακούτε ή δεν εκτιμάτε τη συμβολή τους.

Διευκρινίστε το μήνυμά σας:

- ✓ Εάν ο παραλήπτης χρειάζεται διευκρινίσεις σχετικά με το μήνυμά σας, εξηγήστε περαιτέρω για να βελτιώσετε την κατανόηση. Χρησιμοποιήστε πρακτικά παραδείγματα, απλή γλώσσα και σπάστε πολύπλοκες ιδέες σε μικρότερα, πιο κατανοητά μέρη.
- ✓ Μην επαναλάβετε την ίδια εξήγηση χωρίς να προσαρμόσετε την προσέγγισή σας ή να βρείτε διαφορετικούς τρόπους για να εξηγήσετε όταν κάποιος δεν καταλαβαίνει.



Δραστηριότητες για την προώθηση των προσωπικών, κοινωνικών και μαθησιακών δεξιοτήτων των ενηλίκων

Περιγραφή των δραστηριοτήτων που περιλαμβάνονται σε αυτό το εγχειρίδιο.

Τίτλος/όνομα	Διαχείριση συγκρούσεων
LifeComp Δεξιότητα στην οποία απευθύνεται η δραστηριότητα:	<input type="checkbox"/> Αυτορρύθμιση <input type="checkbox"/> Ευελιξία <input type="checkbox"/> Ευημερία <input type="checkbox"/> Ενσυναίσθηση <input checked="" type="checkbox"/> Επικοινωνία <input type="checkbox"/> Συνεργασία <input type="checkbox"/> Νοοτροπία ανάπτυξης <input type="checkbox"/> Κριτική σκέψη <input type="checkbox"/> Διαχείριση της μάθησης
Διάρκεια ^[1]	50 λεπτά
Τύπος δραστηριότητας	Ομαδική εργασία, συζήτηση και παιχνίδι ρόλων
Σύντομη Περιγραφή	Αυτή η δραστηριότητα έχει ως στόχο να τονίσει ότι είτε πρόκειται για προσωπικό είτε για επιχειρησιακό περιβάλλον, όλοι μπορούν να βιώσουν συγκρούσεις και εάν αυτές οι καταστάσεις αντιμετωπιστούν καλά, μπορούν να προσφέρουν ευκαιρίες για προσωπική ανάπτυξη.
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> • Μάθετε περισσότερα σχετικά με τα εμπόδια επικοινωνίας • Ενίσχυση των δεξιοτήτων των συμμετεχόντων, στην επίλυση συγκρούσεων και στην αντιμετώπιση επικοινωνιακών προκλήσεων
Περιβάλλον Εφαρμογής, Μέσα και Υλικά ^[2]	<ul style="list-style-type: none"> • 1 συντονιστής • 1 δωμάτιο που επιτρέπει την ομαδική αλληλεπίδραση • Καρέκλες διατεταγμένες σε σχήμα U για να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή και τη συζήτηση • Προβολέας ή μεγάλη οθόνη, εάν είναι δυνατόν
Σημειώσεις για τον Συντονιστή ^[3]	<ul style="list-style-type: none"> • Ενθαρρύνετε την ενεργή συμμετοχή και την ακρόαση με σεβασμό μεταξύ των συμμετεχόντων. • Να είστε έτοιμοι να παρέχετε καθοδήγηση και υποστήριξη κατά τη διάρκεια συζητήσεων ή δραστηριοτήτων εάν προκύψουν συγκρούσεις συμμετεχόντων. • Καλλιεργήστε μια ατμόσφαιρα αμοιβαίας κατανόησης και ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εξετάσουν διαφορετικές απόψεις.



	<ul style="list-style-type: none"> • Ο ομιλητής και ο ακροατής θα πρέπει να εναλλάσσονται σε κάθε ρόλο, έτσι ώστε ο καθένας να έχει την ευκαιρία να εκφράσει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του. Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας δεν είναι να λύσει ένα συγκεκριμένο πρόβλημα, αλλά μάλλον να έχει μια ασφαλή και ουσιαστική συζήτηση και να κατανοήσει την άποψη του άλλου.
Προτεινόμενη βήμα-προς-βήμα διαδικασία	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ο συντονιστής παρουσιάζει σημαντικά στοιχεία σχετικά με τα εμπόδια επικοινωνίας και την επίλυση συγκρούσεων (δείτε το φύλλο εργασίας Υλικό για τον συντονιστή για περισσότερες πληροφορίες) 2. Ο συντονιστής εξηγεί τους στόχους της ομαδικής δραστηριότητας και τη συνάφειά της με την προσωπική και επαγγελματική τους ζωή. 3. Ο συντονιστής χωρίζει τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια και τους καλεί να επιλέξουν μια πιθανή κατάσταση σύγκρουσης προκειμένου να είναι σε θέση να εφαρμόσουν τη γνώση από την παρουσίαση. 4. Ο συντονιστής παρουσιάζει ένα παράδειγμα: Ο γείτονάς σας είχε ένα πάρτι χθες το βράδυ και όλη η οικογένειά σας δεν μπορούσε να κοιμηθεί - πλησιάστε τους για να το συζητήσετε και να τους ενημερώσετε ότι είστε θυμωμένοι. Ποια προσέγγιση θα χρησιμοποιούσατε; Ποιος θα ήταν ο τόνος της επικοινωνίας σας; 5. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να παίξουν ρόλους στην πιθανή κατάσταση, αναλαμβάνοντας τους ρόλους του ομιλητή και του ακροατή και εναλλάσσοντας κάθε ρόλο, έτσι ώστε ο καθένας να έχει την ευκαιρία να εκφράσει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του. Οποιοσδήποτε μπορεί να ζητήσει λήξη χρόνου ανά πάσα στιγμή.
Κλείσιμο της δραστηριότητας	<ul style="list-style-type: none"> • Θεωρείτε τον εαυτό σας ικανό στην επίλυση μιας σύγκρουσης; • Πότε ήταν η τελευταία φορά που συγκρουστήκατε με έναν φίλο ή ένα μέλος της οικογένειάς; • Πώς αντιμετωπίζετε την κριτική; • Θα θεωρούσατε τον εαυτό σας επικριτικό άτομο; • Ποια είναι η προσέγγισή σας στις συγκρούσεις; Το αποφεύγετε; Ή να το αντιμετωπίσεις;» • Ποια είναι τα πράγματα που εύχεστε να κάνετε καλύτερα όταν βρίσκεστε σε κατάσταση σύγκρουσης;
Βιβλιογραφία	https://extension.usu.edu/relationships/research/effective-communication-skills-resolving-conflicts



Διαχείριση συγκρούσεων – Υλικό για συντονιστές

Φύλλο εργασίας – Επικοινωνία

Πολλοί άνθρωποι γνωρίζουν ότι η αποτελεσματική επίλυση συγκρούσεων απαιτεί επικοινωνία, αλλά είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι τα αρνητικά πρότυπα επικοινωνίας μπορούν πραγματικά να επιδεινώσουν την κατάσταση και να εντείνουν τη σύγκρουση.

Ακολουθούν ορισμένες προκλήσεις επικοινωνίας που μπορούν να συμβούν:

Διαφορές στο στυλ επικοινωνίας:

- ✓ Ο καθένας έχει έναν μοναδικό τρόπο επικοινωνίας και συχνά βασίζεται στις οικογενειακές μας εμπειρίες, τον πολιτισμό, το φύλο και πολλούς άλλους παράγοντες.
- ✓ Μερικοί από εμάς τείνουν να είναι πιο δυνατοί, εξωστρεφείς ή συναισθηματικοί σε σύγκριση με άλλους. Οι προηγούμενες εμπειρίες μας μπορούν να δημιουργήσουν προσδοκίες που συνήθως δεν επικοινωνούνται προφορικά με άλλους, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει ένταση και παρεξηγήσεις
- ✓ Η συζήτηση για το υπόβαθρο και τις αντιλήψεις μας μπορεί να βοηθήσει στην αποσαφήνιση των προσδοκιών για τον εαυτό μας και τους άλλους και μπορεί να βοηθήσει στην επίλυση των συγκρούσεων.

Ο τόνος της φωνής/της γλώσσας του σώματος

- ✓ Η επικοινωνία είναι κάτι περισσότερο από τις λέξεις που επιλέγουμε να χρησιμοποιήσουμε. Όταν δίνουμε ένα αντικρουόμενο μήνυμα με τρόπο που ο τόνος της φωνής μας και η γλώσσα του σώματος δεν ταιριάζουν με το μήνυμά μας, συχνά ακολουθεί σύγχυση και απογοήτευση.
- ✓ Είναι σημαντικό να γνωρίζετε τον τόνο και τη στάση σας.

Εμπόδια επικοινωνίας:

Αυτό συμβαίνει συχνά όταν δύο άνθρωποι μιλούν με τέτοιο τρόπο ώστε κανείς να μην αισθάνεται κατανοητός. Οι ερευνητές εξετάζουν τέσσερα ιδιαίτερα αρνητικά στυλ επικοινωνίας:

Κριτική

Ενώ είναι φυσικό να έχετε ανησυχίες σχετικά με συγκεκριμένες ενέργειες, είναι σημαντικό να αποφύγετε να υποτιμήσετε κάποιον ως άτομο με βάση αυτές τις ενέργειες. Οι κριτικές επικεντρώνονται στις συμπεριφορές, ενώ η κριτική στοχεύει αρνητικά στις προθέσεις και τον χαρακτήρα ενός ατόμου. Για παράδειγμα, μια κριτική μπορεί να ειπωθεί ως παράπονο «Ανησύχησα τόσο πολύ όταν δεν τηλεφώνησες χθες το βράδυ για να με ενημερώσεις ότι έφτασες με ασφάλεια» σε αντίθεση με την κριτική «Ποτέ δεν σκέφτεσαι κανέναν άλλο εκτός από τον εαυτό σου. Υποσχέθηκες ότι θα τηλεφωνήσεις όταν φτάσεις».



Περιφρόνηση

Συχνά εμφανίζεται μέσω της γλώσσας του σώματος, όπως το κύλισμα των ματιών, ο χλευασμός ή η χρήση χαρακτηρισμών, σαρκασμού και προσβλητικών σχολίων. Στέλνει σαφώς ένα μήνυμα αηδίας και έλλειψης σεβασμού για το άλλο άτομο.

Αμυντικότητα

Μια κοινή απάντηση στην κριτική και την περιφρόνηση, καθώς είναι φυσικό να θέλουμε να προστατεύσουμε τον εαυτό μας. Όταν γινόμαστε αμυντικοί, τείνουμε να σταματάμε να ακούμε την άποψη του άλλου ατόμου, κλείνοντας την επικοινωνία.

Ανύψωση τείχους

αναφέρεται στην απόσυρση από την επικοινωνία και στην άρνηση συμμετοχής σε συζήτηση. Είναι παρόμοιο με τη «σιωπηλή θεραπεία» που χρησιμοποιούν τα μικρά παιδιά όταν είναι αναστατωμένα. Χωρίς επικοινωνία, καθίσταται αδύνατη η επίτευξη επίλυσης συγκρούσεων.

Μερικά επιπλέον παραδείγματα εμποδίων επικοινωνίας περιλαμβάνουν (Miller & Miller, 1997):

- Διαταγή ("Σταμάτα να παραπονιέσαι!")
- Προειδοποίηση ("Αν το κάνεις αυτό, θα το μετανιώσεις.")
- Κήρυγμα («Δεν πρέπει να ενεργείς έτσι»).
- Παροχή συμβουλών ("Απλά περίμενε μερικά χρόνια πριν αποφασίσεις.")
- Διάλεξη ("Αν το κάνεις αυτό τώρα, δεν θα μεγαλώσεις για να γίνεις υπεύθυνος ενήλικας.")
- Συμφωνώντας, μόνο και μόνο για να διατηρηθεί η ειρήνη ("Νομίζω ότι έχεις δίκιο.")
- Γελοιοποίηση ("Εντάξει, μικρό μωρό.")
- Ερμηνεία ("Δεν το πιστεύεις πραγματικά αυτό.")
- Συμπάθεια ("Μην ανησυχείς, όλα θα λειτουργήσουν.")
- Ερώτηση ("Ποιος έβαλε αυτή την ιδέα στο κεφάλι σου;")
- Εκτροπή ("Ας μιλήσουμε για κάτι πιο ευχάριστο".)

Τα εμπόδια επικοινωνίας είναι πολύ συνηθισμένα, ωστόσο, δεν προωθούν την υγιή επίλυση των συγκρούσεων και συχνά οδηγούν σε κλιμάκωση της σύγκρουσης. Είναι σημαντικό να τα αναγνωρίσετε και να καταβάλλετε προσπάθειες για αποτελεσματική επικοινωνία, ώστε να επιλυθούν τα εμπόδια.

ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΙΛΥΣΗΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ:

Μαλακώστε την προσέγγιση



- ✓ Ξεκινήστε την επικοινωνία με κάτι θετικό και εκφράστε πρώτα την εκτίμησή σας, εστιάζοντας στα προβλήματα ένα κάθε φορά και αναλαμβάνοντας την ευθύνη για τις σκέψεις και τα συναισθήματα.
- ✓ Όταν εκφράζετε το πρόβλημα, ξεκινώντας το μήνυμα με "εγώ" αντί για "εσύ" μπορεί να μειώσει την αμυντικότητα και να προωθήσει θετικές αλληλεπιδράσεις με άλλους (Darrington & Brower, 2012).

Κάντε προσπάθειες να ηρεμήσετε την κατάσταση

- ✓ Προσπαθήστε να κρατήσετε μια όλο και πιο αρνητική αλληλεπίδραση από το να προχωρήσει περαιτέρω, κάνοντας ένα διάλειμμα ή κάνοντας προσπάθειες να ηρεμήσετε την κατάσταση.
- ✓ Αυτό είναι σημαντικό επειδή όταν προκύπτουν συγκρούσεις, συχνά βιώνουμε έντονο συναισθηματικό και σωματικό στρες που μπορεί να επηρεάσει την ικανότητά μας να σκεφτόμαστε και να αιτιολογούμε, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε εμπόδια επικοινωνίας (Gottman & DeClaire, 2001)

Αποτελεσματικές δεξιότητες ομιλίας και ακρόασης

Οι κανόνες για τον ομιλητή περιλαμβάνουν:

- ✓ Ο ομιλητής πρέπει να μοιράζεται τις δικές του σκέψεις, συναισθήματα και ανησυχίες - όχι αυτές που πιστεύει ότι είναι οι ανησυχίες του ακροατή.
- ✓ Χρησιμοποιήστε δηλώσεις "εγώ" όταν μιλάτε για να εκφράσετε με ακρίβεια σκέψεις και συναισθήματα.
- ✓ Κρατήστε τις δηλώσεις σύντομες, για να διασφαλίσετε ότι ο ακροατής δεν θα κατακλυστεί από πληροφορίες.
- ✓ Σταματήστε μετά από κάθε σύντομη δήλωση, έτσι ώστε ο ακροατής να μπορεί να παραφράσει, ή να επαναλάβει με δικά του λόγια, αυτό που ειπώθηκε για να βεβαιωθεί ότι καταλαβαίνει. Εάν η παράφραση δεν είναι σωστή, αναδιατυπώστε ευγενικά τη δήλωση ξανά για να βοηθήσετε τον ακροατή να καταλάβει.

Οι κανόνες για τον ακροατή περιλαμβάνουν:

- ✓ Παραφράστε αυτό που λέει ο ομιλητής. Εάν δεν είναι σαφές, ζητήστε διευκρινίσεις. Συνεχίστε μέχρι ο ομιλητής να υποδείξει ότι το μήνυμα ελήφθη σωστά.
- ✓ Μην επιχειρηματολογείτε ή εκφράζετε τη γνώμη σας σχετικά με το τι λέει ο ομιλητής - περιμένετε να το κάνετε αυτό μέχρι να είστε εσείς ο ομιλητής και, στη συνέχεια, κάντε το με σεβασμό.
- ✓ Ενώ ο ομιλητής μιλάει, ο ακροατής δεν πρέπει να μιλάει ή να διακόπτει παρά μόνο για να παραφράσει μετά τον ομιλητή.



Δραστηριότητες για την ανάπτυξη των προσωπικών, κοινωνικών και μαθησιακών δεξιοτήτων των ενηλίκων

Περιγραφή των δραστηριοτήτων που περιλαμβάνονται σε αυτό το εγχειρίδιο.

Τίτλος/όνομα	Συν-εργαζόμαστε
LifeComp Δεξιότητα στην οποία απευθύνεται η δραστηριότητα:	<input type="checkbox"/> Αυτορρύθμιση <input type="checkbox"/> Ευελιξία <input type="checkbox"/> Ευεξία <input type="checkbox"/> Ενσυναίσθηση <input type="checkbox"/> Επικοινωνία <input checked="" type="checkbox"/> Συνεργατικότητα <input type="checkbox"/> Νοοτροπία ανάπτυξης <input type="checkbox"/> Κριτική Σκέψη <input type="checkbox"/> Διαχείριση της μάθησης
Διάρκεια	2-3 ώρες για να καθοριστεί το έργο. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί επίσης να γίνει με συνέχεια και τακτικότητα, πραγματοποιώντας συναντήσεις, εβδομαδιαία ή όταν χρειάζεται για την παρακολούθηση της προόδου του έργου.
Τύπος δραστηριότητας	Ομαδική συνεργασία
Σύντομη Περιγραφή	Αυτή η δραστηριότητα προτείνεται να εφαρμοστεί σε ομάδα και απαιτεί ακρόαση, ευελιξία και συμβιβασμό. Αληθινή συνεργασία σημαίνει να είσαι ανοιχτός σε προτάσεις, κριτικές και ιδέες από όλα τα μέλη της ομάδας.
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> • Να επιτευχθεί ένα κοινό έργο/στόχο • Να επιτραπεί σε κάθε άτομο να νιώσει μια αίσθηση του έργου/της δραστηριότητας/της κοινότητας • Να χτιστούν σχέσεις • Να προωθηθούν οι σχέσεις αμοιβαίας μάθησης μεταξύ διαφορετικών ανθρώπων
Περιβάλλον Εφαρμογής, Μέσα και Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> • 1 συντονιστής • 1 δωμάτιο με καρέκλες σε κύκλο • Πρόσκληση σε άτομα , με ημερομηνία και τοποθεσία
Σημειώσεις για τον Συντονιστή	<p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να υλοποιηθεί είτε σε μία συνάντηση, για να σχεδιαστεί ένα έργο, είτε μπορεί να είναι ένα συνεχές έργο , με τακτικές συναντήσεις, ενώ το έργο υλοποιείται. Εάν υιοθετήσετε τη δεύτερη μορφή, μπορείτε να συμπεριλάβετε τα βήματα 4 και 5.</p> <p>Τα έργα προς σχεδιασμό αναμένεται να είναι απλά και εύκολα στην πράξη και να φανούν τα αποτελέσματα το συντομότερο</p>



	<p>δυνατό. Επίσης, πρέπει να προσαρμοστεί στο πλαίσιο και τις ανάγκες των συμμετεχόντων.</p> <p>Σχεδιάστε μια στρατηγική για συνεχή επικοινωνία μεταξύ όλων των συμμετεχόντων στο έργο συνεργασίας, με βάση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • την ενεργητική ακρόαση • την ανάπτυξη κουλτούρας σεβασμού και ενσυναίσθησης • την εποικοδομητική ανατροφοδότηση • την ενίσχυση της εμπιστοσύνης μεταξύ των μελών της ομάδας
<p>Προτεινόμενη βήμα-προς-βήμα διαδικασία</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ο συντονιστής παρουσιάζει τον ορισμό της συνεργασίας και τη σημασία της (δείτε το φύλλο εργασίας Υλικό για τον συντονιστή για περισσότερες πληροφορίες) 2. Ο συντονιστής καλεί την ομάδα να σχεδιάσει ένα έργο συνεργασίας που θα χωριστεί σε διαφορετικά βήματα: <ul style="list-style-type: none"> • Προσδιορισμός ενός θέματος και ενός έργου: ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να κάνουν καταγισμό ιδεών για να ορίσουν ένα έργο. • Ορισμός ρόλων και προσδοκιών: η ομάδα καθορίζει το ρόλο και τις ευθύνες κάθε συμμετέχοντα στο έργο • Ανάπτυξη ενός σχεδίου εργασίας/ λεπτομερούς σχεδίου στις ομάδες εργασίας: οι συμμετέχοντες καλούνται να δημιουργήσουν ένα ολοκληρωμένο σχέδιο εργασίας που περιγράφει όλες τις εργασίες που πρέπει να ολοκληρωθούν, προθεσμίες, χρονοδιάγραμμα, πόρους και πιθανούς εταίρους, προϋπολογισμό. • Δημιουργία συστήματος ελέγχου και παρακολούθησης της προόδου: οι συμμετέχοντες καλούνται να ορίσουν ένα σύστημα για την παρακολούθηση της προόδου, την αντιμετώπιση προβλημάτων, την παροχή σχολίων και την τήρηση των προθεσμιών. 3. Ο συντονιστής ρωτά την ομάδα εάν είναι ευχαριστημένη με το σχεδιασμένο έργο και κάνει τις ακόλουθες ερωτήσεις: <ul style="list-style-type: none"> • Θεωρείτε ότι ο καταλογισμός ευθυνών είναι ισότιμος και δίκαιος; Τι θα άλλαζατε; • Πιστεύετε ότι η άποψη όλων ακούστηκε και αντικατοπτρίζεται στο σχέδιο; • Πόσο σημαντική είναι η συνεργασία για την επιτυχή υλοποίηση αυτού του έργου; • Τι πιστεύετε ότι θα μπορούσε να συμβεί εάν προκύψει μια σοβαρή σύγκρουση; <p>Τα ακόλουθα βήματα ισχύουν μόνο εάν η δραστηριότητα εκτελείται σε πολλές συνεδρίες, συμπεριλαμβανομένης της υλοποίησης του έργου:</p> 4. Ο συντονιστής καλεί τους συμμετέχοντες να εφαρμόσουν το έργο και να παρακολουθούν τακτικά την πρόοδο του έργου και να



	<p>προσαρμόζονται όπως απαιτείται, με βάση το σχέδιο που έχει αναπτυχθεί.</p> <p>5. Ο συντονιστής ζητά από όλους τους εμπλεκόμενους συμμετέχοντες να αξιολογήσουν την επιτυχία της συνεργασίας.</p>
Κλείσιμο της δραστηριότητας	<p>Πώς νιώθετε που δημιουργήσατε ένα κοινό σχέδιο;</p> <p>Ποιες ήταν οι δυσκολίες που αντιμετωπίσατε;</p>
Βιβλιογραφία	<p>Σε κάθε επαρχία της Αυστρίας, υπάρχει ένα ίδρυμα στο Ring Österreichischer Bildungswerke ως οργανισμός-ομπρέλα που είναι καλά δικτυωμένος και μπορεί να χρησιμεύσει ως πρώτο σημείο επαφής. https://ring.bildungswerke.at/mitglieder/</p>



Συνεργασία – Υλικό για τους διαμεσολαβητές

Φύλλο εργασίας - Συνεργασία

- **Ορισμός:**

"Συμμετοχή στην ομαδική δραστηριότητα και αναγνώριση και σεβασμός ομαδικής εργασίας" (Πλαίσιο LifeComp).

- **Σύμφωνα με αυτή την έννοια:**

1. Οι πολίτες πρέπει να αναπτύξουν την ικανότητά τους να συμμετέχουν από κοινού σε συλλογικές δραστηριότητες και να ενθαρρύνουν άλλους να συνεργαστούν, συγκεντρώνοντας τις γνώσεις, τις ικανότητες και τους πόρους τους, έτσι ώστε να επιτευχθεί ένας κοινός στόχος
2. Υπάρχει η ανάγκη να οικοδομήσουμε αλληλεπίδραση με σεβασμό με ανθρώπους που έχουν διαφορετικές κουλτούρες, πεποιθήσεις, απόψεις ή πρακτικές, επιτρέποντας σε κάποιον να οικοδομήσει θετικές, εποικοδομητικές σχέσεις και αποτελεσματική συνεργασία
3. Υπογραμμίζεται επίσης η σημασία της προθυμίας να συμβάλει κάποιος ενεργά στο κοινό καλό, τα συμφέροντα, τους στόχους και τους πόρους, υλικούς, πολιτιστικούς ή θεσμικούς, που μοιράζεται μια ομάδα
4. Κατανόηση της σημασίας της εμπιστοσύνης, του σεβασμού της ανθρώπινης αξιοπρέπειας και της ισότητας, της αντιμετώπισης συγκρούσεων και της διαπραγμάτευσης διαφωνιών για την οικοδόμηση και διατήρηση δίκαιων σχέσεων με σεβασμό
5. Δίκαιη κατανομή καθηκόντων, πόρων και ευθυνών εντός μιας ομάδας, λαμβανομένου υπόψη του ειδικού στόχου της· προκαλώντας την έκφραση διαφορετικών απόψεων και υιοθετώντας μια συστημική προσέγγιση
6. Οι ψηφιακές τεχνολογίες προσφέρουν καινοτόμους τρόπους συνεργασίας, όπως τα διαδικτυακά συνεργατικά περιβάλλοντα

1. **Γιατί είναι σημαντικό;**

- Η συνεργασία βοηθά τους ανθρώπους να μαθαίνουν ο ένας από τον άλλον
- Μας βοηθά να λύσουμε τα προβλήματα
- Η συνεργασία φέρνει τους ανθρώπους (και τους οργανισμούς) πιο κοντά
- Ανοίγει νέους διαύλους επικοινωνίας και μπορεί να βοηθήσει στην οικοδόμηση σχέσεων
- Μπορεί να καταπολεμήσει αρνητικές ψυχολογικές καταστάσεις όπως κατάθλιψη, άγχος ή καταπιεσμένο θυμό, φόβο αποτυχίας, απελπισία και έλλειψη νοήματος

1. **Πότε μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην καθημερινή ζωή;**

Παραδείγματα:

- Να αναπτύξουμε μαζί ένα καινοτόμο έργο
- Ενίσχυση της συνειδητοποίησης της ανάληψης προσωπικής ευθύνης και κοινής ευθύνης για την ανάπτυξη της κοινότητας.

Η ανταλλαγή μεταξύ των γενεών περιλαμβάνει κοινωνικές δεσμεύσεις και αλληλεπιδράσεις, φέρνοντας σε επαφή νεότερες και παλαιότερες γενιές για έναν κοινό σκοπό:

- οικοδόμηση ενεργών και ασφαλέστερων κοινοτήτων·
- μείωση των ανισοτήτων·
- μείωση της κοινωνικής απομόνωσης και της μοναξιάς,

- δυνατότητα ανάπτυξης της δημιουργικότητας·
- οικοδόμηση σχέσεων στις κοινότητες·
- βελτίωση της ψυχικής υγείας και ευεξίας·
- συμβολή στη βελτίωση των κλιματικών προκλήσεων·
- αύξηση της ψηφιακής συνδεσιμότητας.



Δραστηριότητες για την ανάπτυξη των προσωπικών, κοινωνικών και μαθησιακών δεξιοτήτων των ενηλίκων

Περιγραφή των δραστηριοτήτων που περιλαμβάνονται σε αυτό το εγχειρίδιο.

Τίτλος/όνομα	Χρειάζεται ένα χωριό...
LifeComp Δεξιότητα στην οποία απευθύνεται η δραστηριότητα:	<input type="checkbox"/> Αυτορρύθμιση <input type="checkbox"/> Ευελιξία <input type="checkbox"/> Ευεξία <input type="checkbox"/> Ενσυναίσθηση <input type="checkbox"/> Επικοινωνία <input checked="" type="checkbox"/> Συνεργατικότητα <input type="checkbox"/> Νοοτροπία ανάπτυξης <input type="checkbox"/> Κριτική Σκέψη <input type="checkbox"/> Διαχείριση της μάθησης
Διάρκεια ^[1]	1 ώρα
Τύπος δραστηριότητας	Ομαδική εργασία και παιχνίδι ρόλων
Σύντομη Περιγραφή	Στη «συζήτηση του χωριού ή της κοινότητας», πολύ διαφορετικοί άνθρωποι (από διαφορετικές ομάδες - ευάλωτες, νέοι, ηλικιωμένοι) από ένα χωριό, που δεν συναντιούνται (ή όχι πλέον) στην καθημερινή ζωή, μαζεύονται σε ένα δωμάτιο για να συζητήσουν θέματα και να ανταλλάξουν ιδέες. Η εστίαση είναι στο χωριό/κοινότητα και σε ένα συγκεκριμένο θέμα ή στη μελλοντική ανάπτυξη του χωριού γενικότερα. Οι πολίτες μπορούν ατομικά να συνεισφέρουν με τις προτάσεις και τις ιδέες τους αλλά ενθαρρύνονται να βρουν μια κοινή λύση.
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> • Επίγνωση των αναγκών, των απόψεων, των πεποιθήσεων των άλλων για να βρεθεί μια κοινή λύση • Αντίληψη και αποδοχή διαφορετικών απόψεων και ανησυχιών και εντοπισμός «κοινών αναγκών». • Ενίσχυση της συνείδησης ανάληψης προσωπικής ευθύνης και κοινής ευθύνης για τη μελλοντική ανάπτυξη του χωριού/κοινότητας. • Προώθηση της συνεργασίας
Περιβάλλον Εφαρμογής, Μέσα και Υλικά ^[2]	1 συντονιστής 1 δωμάτιο με καρέκλες σε κύκλο
Σημειώσεις για τον Συντονιστή ^[3]	<ul style="list-style-type: none"> • Να είστε έτοιμοι να παρέχετε καθοδήγηση και υποστήριξη κατά τη διάρκεια των συζητήσεων ή δραστηριοτήτων εάν προκύψουν συγκρούσεις μεταξύ των συμμετεχόντων.



	<ul style="list-style-type: none"> • Καλλιεργήστε μια ατμόσφαιρα αμοιβαίας κατανόησης και ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εξετάσουν διαφορετικές απόψεις. • Καθιερώστε μια μέθοδο επικοινωνίας με βάση <ul style="list-style-type: none"> • την ενεργητική ακρόαση • αναπτύξτε μια κουλτούρα σεβασμού και ενσυναίσθησης • ενθαρρύνετε την εποικοδομητική ανατροφοδότηση • ενισχύστε την εμπιστοσύνη μεταξύ των μελών της ομάδας
Προτεινόμενη βήμα-προς-βήμα διαδικασία	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ο συντονιστής παρουσιάζει τον ορισμό και τη σημασία της συνεργατικότητας (βλ. φύλλο εργασίας Υλικό για Συντονιστή για περισσότερες πληροφορίες) 2. Ο συντονιστής μοιράζει τυχαία διαφορετικούς χαρακτήρες από ένα χωριό σε κάθε συμμετέχοντα (π.χ. συνταξιούχος, νέος, μαθητής, ανύπαντρη μητέρα, μετανάστης...) 3. Στη συνέχεια, ο συντονιστής παρουσιάζει ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζει ένα χωριό/κοινότητα (π.χ. υπάρχουν περιορισμένα κονδύλια, αλλά το χωριό/κοινότητα αντιμετωπίζει διαφορετικά προβλήματα, όπως έλλειψη πεζοδρομίων στους δρόμους, έλλειψη πάρκου με δέντρα, το σχολείο πρέπει να αναδιαρθρωθεί... Πώς μπορούν να διατεθούν τα κεφάλαια με δίκαιο τρόπο;) 4. Οι συμμετέχοντες καλούνται να μοιραστούν τις απόψεις και τις ιδέες τους σχετικά με το πρόβλημα, με βάση τον χαρακτήρα του ρόλου που έχουν πάρει, και να βρουν μια κοινή λύση 5. Οι συμμετέχοντες ξεκινούν τη συζήτηση και ο συντονιστής διαμεσολαβεί όπου χρειάζεται.
Κλείσιμο της δραστηριότητας	<ul style="list-style-type: none"> • Πώς νιώσατε όταν εκτελούσατε τη δραστηριότητα; • Πιστεύετε ότι η λύση που βρέθηκε είναι δίκαιη για όλους; Πιστεύετε ότι ελήφθησαν υπόψη όλες οι οπτικές; • Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το παράδειγμα στην καθημερινή σας ζωή;
Βιβλιογραφία	https://www.countyhealthrankings.org/online-and-on-air/blog/eight-tips-for-a-successful-community-conversation



Χρειάζεται ένα χωριό... - Υλικό για συντονιστές

Φύλλο εργασίας - Συνεργασία

1. Ορισμός:

- "Συμμετοχή στην ομαδική δραστηριότητα και αναγνώριση και σεβασμός ομαδικής εργασίας" (Πλαίσιο LifeComp).

- **Σύμφωνα με αυτή την έννοια:**

- Άνθρωποι από διαφορετικές κατηγορίες εργάζονται και συνεργάζονται για έναν κοινό στόχο - την ανάπτυξη της κοινότητας
- Ενίσχυση της συνειδητοποίησης της ανάληψης προσωπικής ευθύνης και κοινής ευθύνης για τη μελλοντική ανάπτυξη του χωριού / κοινότητας.
- Υπάρχει ανάγκη για αλληλεπίδραση με σεβασμό με ανθρώπους που έχουν, απόψεις, για την οικοδόμηση θετικών, επικοινωνιακών σχέσεων και αποτελεσματικής συνεργασίας

- **Γιατί είναι σημαντικό;**

Οι συζητήσεις στο χωριό ή στην κοινότητα είναι πολύ κατάλληλες για θέματα βιωσιμότητας, καθώς το θέμα επηρεάζει κάθε πολίτη. Κοινές δραστηριότητες σε αυτόν τον θεματικό τομέα μπορούν να προκύψουν πολύ καλά μέσα και για την κοινότητα και τη συμβίωση.

- **Πότε μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην καθημερινή ζωή;**

Παραδείγματα:

- Πρόγραμμα ανακύκλωσης - ανακυκλωμένα πλαστικά μπουκάλια PET
- Κοινοτικός κήπος - είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να συνδεθείτε με την κοινότητά σας και να παρέχονται υγιεινά τρόφιμα. Σκεφτείτε να φτιάξετε έναν κήπο μόνο για παιδιά, ώστε να μπορούν να μάθουν για τη διαδικασία της κηπουρικής. Είναι μια μεγάλη εκπαιδευτική ευκαιρία
- Καθαρισμός - αυτό θα βελτιώσει την εμφάνιση του πάρκου σας και θα εμπνεύσει τους ανθρώπους να διατηρήσουν τον χώρο υπέροχο.



Δραστηριότητες για την Προώθηση των Προσωπικών, Κοινωνικών και Μαθησιακών Δεξιοτήτων των Ενηλίκων

Περιγραφή των πρωτοβουλιών που περιλαμβάνονται στο παρόν εγχειρίδιο.

Τίτλος/όνομα	Τι μας διδάσκουν οι κακές εμπειρίες;
Προσέγγιση δεξιοτήτων LifeComp	<input type="checkbox"/> Αυτορρύθμιση <input type="checkbox"/> Ευελιξία <input type="checkbox"/> Ευημερία <input type="checkbox"/> Ενσυναίσθηση <input type="checkbox"/> Επικοινωνία <input type="checkbox"/> Συνεργασία <input checked="" type="checkbox"/> Νοοτροπία ανάπτυξης <input type="checkbox"/> Κριτική σκέψη <input type="checkbox"/> Διαχείριση της μάθησης
Διάρκεια	1 ώρα
Είδος δραστηριότητας	Ατομικός και ομαδικός στοχασμός
Σύντομη περιγραφή	<p>Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους ενήλικες να αναλογιστούν τις προηγούμενες αποτυχημένες εμπειρίες τους και ποια μαθήματα πήραν από αυτές τις εμπειρίες.</p> <p>Αυτή η δραστηριότητα πρέπει να εκτελείται κατά προτίμηση σε μικρές ομάδες (5-6 άτομα) με μέγιστη διάρκεια 1 ώρας.</p> <p>Οι ασκήσεις θα περιλαμβάνουν κυρίως ατομικούς και ομαδικούς προβληματισμούς, οι οποίοι θα καθοδηγούνται από τις ερωτήσεις του συντονιστή</p>
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> • Προώθηση του αναστοχασμού σχετικά με τις θετικές πτυχές των αποτυχημένων εμπειριών. ✘ • Προώθηση του αναστοχασμού σχετικά με τη διαδικασία της μάθησης. ✘ • Υιοθέτηση της αναζήτησης διαφορετικών και δημιουργικών λύσεων. ✘ • Αναστοχασμός σχετικά με την ανατροφοδότηση άλλων ανθρώπων και τις ανεπιτυχείς εμπειρίες για να συνεχίσει κανείς να αναπτύσσει τις δυνατότητές του.
Ρύθμιση	<ul style="list-style-type: none"> • 1 συντονιστής • 1 μικρή αίθουσα με καρέκλες τοποθετημένες σε κύκλο
Συμβουλές Διευκολυντών ³	Εάν κάποιος δεν αισθάνεται άνετα να μοιραστεί τις εμπειρίες του, είναι σημαντικό να μην τον αναγκάσετε. Εάν ολόκληρη η ομάδα δεν αισθάνεται άνετα να μοιραστεί μια αποτυχημένη εμπειρία, ο συντονιστής μπορεί να ξεκινήσει ζητώντας τους να μοιραστούν μια επιτυχημένη εμπειρία και να συνεχίσουν με την



	<p>άσκηση. Ως εναλλακτική λύση, ο συντονιστής μπορεί να χρησιμοποιήσει ένα παράδειγμα προετοιμασμένο εκ των προτέρων (παρακαλούμε δείτε το υλικό για τον συντονιστή).</p>
Βήμα προς βήμα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ο συντονιστής προκαλεί κάθε άτομο στην ομάδα να σκεφτεί και να διακρίνει μια αποτυχημένη εμπειρία που είχε (5 λεπτά). 2. Ο συντονιστής προσκαλεί τους συμμετέχοντες που είναι πρόθυμοι να μοιραστούν να παρουσιάσουν σύντομα μια προηγούμενη αποτυχημένη εμπειρία στην ομάδα. 3. Στη συνέχεια, ο συντονιστής ζητά από το άτομο να αναλογιστεί τις θετικές πτυχές αυτής της αποτυχημένης εμπειρίας και τι έμαθε από αυτή την εμπειρία ξεκινώντας μερικές από τις ακόλουθες ερωτήσεις: <ul style="list-style-type: none"> ● Τι μάθατε από αυτή την εμπειρία; ● Ποιες ήταν οι θετικές πτυχές της εμπειρίας αυτής; ● Ποιες ικανότητες πιστεύετε ότι αναπτύξατε έχοντας βιώσει αυτό; ● Ποιες ικανότητες πιστεύετε ότι πρέπει να έχετε για να αντιμετωπίσετε αυτή την εμπειρία διαφορετικά; ● Πώς μπορείτε να αναπτύξετε ή να βελτιώσετε αυτές τις ικανότητες; 4. Στη συνέχεια, η ομάδα καλείται επίσης να δώσει τα σχόλιά της. Για να παρακινήσει τους συμμετέχοντες, ο συντονιστής μπορεί να κάνει τις ακόλουθες ερωτήσεις: 5. Κατά τη γνώμη σας, ποιες ήταν οι θετικές πτυχές αυτής της εμπειρίας; 6. Πώς θα διαχειριζόσασταν αυτή την εμπειρία αν ήσασταν εσείς; 7. Πώς μπορείτε να αναπτύξετε ή να βελτιώσετε αυτές τις ικανότητες; 8. Με βάση την προηγούμενη συζήτηση, ο συντονιστής ρωτά το άτομο πώς 9. θα αντιμετώπιζε αυτή την ανεπιτυχή εμπειρία τώρα. 10. Τα βήματα 1 έως 4 επαναλαμβάνονται με διαφορετικά άτομα. 11. Στο τέλος της δραστηριότητας, ο συντονιστής παρουσιάζει μια επισκόπηση της άσκησης, παρουσιάζοντας την έννοια της νοοτροπίας ανάπτυξης και τα παραδείγματα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ανάπτυξη αυτής της ικανότητας.
Απολογισμός	<p>Πώς αισθανθήκατε όταν σκεφτήκατε και μοιραστήκατε μια ανεπιτυχή/κακή εμπειρία;;</p> <p>Τι ήταν εύκολο σε αυτό; Τι ήταν δύσκολο;</p> <p>Τι νέα πράγματα ή γνώσεις κερδίσατε για τον εαυτό σας;</p> <p>Τι μπορείτε να κάνετε από τώρα και στο εξής για να προχωρήσετε χρησιμοποιώντας μια νοοτροπία ανάπτυξης;</p>
Αναφορές	<p>Dweck, Γ. (2016). "Διδάσκοντας μια νοοτροπία ανάπτυξης". Stanford Youtube. Διαθέσιμο εδώ.</p> <p>Dweck, Γ. (2016). Τι σημαίνει πραγματικά να έχεις «νοοτροπία ανάπτυξης». <i>Επιχειρηματική αναθεώρηση του Χάρβαρντ</i>, 13 (2), 2-5.</p>



Τι μας διδάσκουν οι κακές εμπειρίες; - Υλικό για τον διαμεσολαβητή

Φύλλο εργασίας - Νοοτροπία ανάπτυξης

- **Ορισμός:**

«Πίστη στις δυνατότητες του ατόμου και των άλλων να μαθαίνουν και να προοδεύουν συνεχώς» (LifeComp Framework).

- Σύμφωνα με αυτή την έννοια:

1. Είναι δυνατόν να μάθουμε, να βελτιώσουμε και να αποκτούμε ικανότητες με δουλειά και αφοσίωση.
2. Η μάθηση είναι μια δια βίου διαδικασία που απαιτεί άνοιγμα, περιέργεια και αποφασιστικότητα.
3. Είναι σημαντικό να αναλογίζεται κανείς τα σχόλια των άλλων ανθρώπων καθώς και τις επιτυχημένες και ανεπιτυχείς εμπειρίες για να συνεχίσει να αναπτύσσει τις δυνατότητές του.
4. Ο αναστοχασμός των θετικών πτυχών κάθε εμπειρίας και ότι ακόμη και οι αρνητικές εμπειρίες/αποτυχίες μπορούν να μας διδάξουν και να μας βοηθήσουν να αναπτυχθούμε και να αναπτύξουμε τις ικανότητές μας
5. Η εστίαση στα βήματα που οδηγούν σε ένα αποτέλεσμα, και όχι στο ίδιο το αποτέλεσμα, είναι μέρος της μαθησιακής διαδικασίας.
6. Είναι σημαντικό να ζητάμε την υποστήριξη των άλλων και διαφορετικές οπτικές γωνίες όταν βρίσκουμε διαφορετικές λύσεις σε ένα πρόβλημα

- Γιατί είναι σημαντικό;

1. Για την επίτευξη επιτυχίας

Η έρευνα έχει δείξει ότι τα άτομα με νοοτροπία ανάπτυξης έχουν αυξημένη πιθανότητα επιτυχίας, καθώς δοκιμάζουν νέες και διαφορετικές προσεγγίσεις για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων (π.χ., Dweck, 1999; Smiley κ.ά., 2016).

2. Να αποδεχτούν νέες προκλήσεις και να μάθουν νέες δεξιότητες

Εάν έχετε νοοτροπία ανάπτυξης, θα πιστέψετε ότι είστε σε θέση να δοκιμάσετε νέες στρατηγικές και να μάθετε νέα πράγματα. Αυτό θα σας βοηθήσει να μετακινηθείτε σε διαφορετικούς τομείς, να ξεκινήσετε διαφορετικές λειτουργίες, να δοκιμάσετε διαφορετικές θέσεις εργασίας.

3. Για τη βελτίωση της αυτοεκτίμησης

Έχοντας μια νοοτροπία ανάπτυξης θα σας βοηθήσει να αξιοποιήσετε τις ικανότητές σας και να μην τα παρατήσετε όταν έχετε μια αρνητική εμπειρία ή λαμβάνετε αρνητικά σχόλια.

- **Πότε μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην καθημερινή ζωή;**

Παραδείγματα:

1. Όταν υποβάλλετε αίτηση για νέα θέση εργασίας ή όταν ξεκινάτε μια διαφορετική λειτουργία, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη νοοτροπία για να βελτιώσετε τις ικανότητές σας.
2. Όταν γίνετε γονέας ή παππούς.
3. Όταν ψάχνετε για εκπαίδευση για να βελτιώσετε μια δεξιότητα ή να μάθετε κάτι νέο.
4. Όταν λαμβάνετε αρνητικά σχόλια στην εργασία.

Παραδείγματα κακών/ανεπιτυχών εμπειριών για χρήση από τον συντονιστή σε περίπτωση που οι μαθητές δεν μοιράζονται

Να έχεις αρνητικό βαθμό/αξιολόγηση σε ένα μάθημα

Να προσπαθείς να μαγειρέψεις μια νέα συνταγή και να μην τα καταφέρνεις

Απολύεσαι από μια δουλειά επειδή δεν εκτέλεσες σωστά μια εργασία

Δραστηριότητες για την προώθηση των προσωπικών, κοινωνικών και μαθησιακών δεξιοτήτων των ενηλίκων

Περιγραφή των πρωτοβουλιών που περιλαμβάνονται στο παρόν εγχειρίδιο.

Τίτλος/όνομα	Ποιο είναι το δικό σου σκεπτικό;
Προσέγγιση δεξιοτήτων LifeComp	<input type="checkbox"/> Αυτορρύθμιση <input type="checkbox"/> Ευελιξία <input type="checkbox"/> Ευημερία <input type="checkbox"/> Ενσυναίσθηση <input type="checkbox"/> Επικοινωνία <input type="checkbox"/> Συνεργασία <input checked="" type="checkbox"/> Νοοτροπία ανάπτυξης <input type="checkbox"/> Κριτική σκέψη <input type="checkbox"/> Διαχείριση της μάθησης
Διάρκεια	1 ώρα
Είδος δραστηριότητας	Ορισμός έννοιας
Σύντομη περιγραφή	<p>Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους ενήλικες να αναλύσουν καλύτερα την έννοια της αναπτυξιακής νοοτροπίας και τη διαφορά μεταξύ της σταθερής και της αναπτυξιακής νοοτροπίας, ενισχύοντας επίσης την ικανότητα μετατροπής της σταθερής νοοτροπίας σε αναπτυξιακή νοοτροπία.</p> <p>Η δραστηριότητα αυτή θα πρέπει να εκτελείται κατά προτίμηση ατομικά με μέγιστη διάρκεια 1 ώρα.</p> <p>Οι ασκήσεις θα περιλαμβάνουν κυρίως τον εντοπισμό εννοιών και την εφαρμογή τους στην πράξη, που θα καθοδηγείται από ερωτήσεις του συντονιστή.</p>
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> • Η ανάλυση της έννοιας της αναπτυξιακής νοοτροπίας • Διάκριση της σταθερής νοοτροπίας από την αναπτυξιακή νοοτροπία • Καλλιέργεια της αναπτυξιακής νοοτροπίας στους ενήλικες,
Ρύθμιση	<p>1 συντονιστής</p> <p>➤ 1 μικρή αίθουσα</p> <p>Για εφαρμογή πρόσωπο με πρόσωπο</p> <p>➤ Κάρτες με τις προτάσεις που απεικονίζονται</p> <p>➤ 2 κουτιά: 1 για την αναπτυξιακή νοοτροπία και 1 για τη σταθερή νοοτροπία ➤ Λευκό χαρτί και στυλό</p> <p>Για διαδικτυακή εφαρμογή</p> <p>➤ Πίνακας με τις προτάσεις που πρέπει να ταξινομηθούν σε 2 ομάδες ➤ Λευκός πίνακας για να γράψουν οι εκπαιδευόμενοι</p>

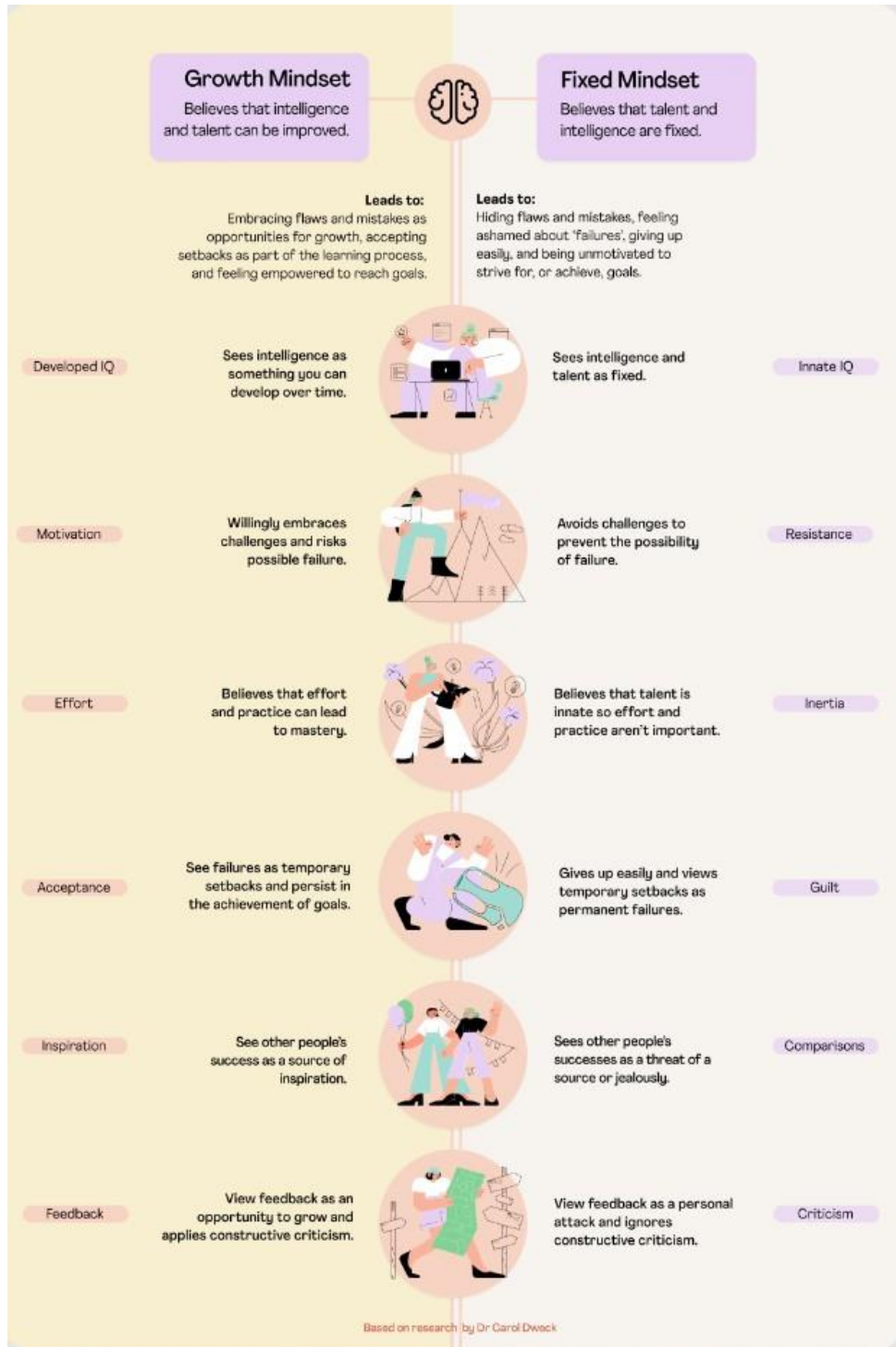
Συμβουλές Συντονιστών ³	Ο συντονιστής μπορεί να βοηθήσει τους ενήλικες με τις πρώτες προτάσεις.
Βήμα προς βήμα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να καταγράψουν τους συνειρμούς τους με τη λέξη νοοτροπία. 2. Ο συντονιστής παρουσιάζει τον ορισμό της αναπτυξιακής και της σταθερής νοοτροπίας, εξηγώντας τα οφέλη της υιοθέτησης της αναπτυξιακής νοοτροπίας (15 λεπτά). 3. Ο συντονιστής παρουσιάζει κάρτες/ένα διαδικτυακό πίνακα με προτάσεις και ζητά από τον ενήλικα να αντιστοιχίσει κάθε πρόταση με την αναπτυξιακή ή τη σταθερή νοοτροπία, τοποθετώντας τις προτάσεις στο σωστό πλαίσιο (για παραδείγματα προτάσεων, δείτε το συνημμένο υλικό για τον συντονιστή). 4. Στη συνέχεια, ο συντονιστής ζητά από τον ενήλικα να γράψει περισσότερες προτάσεις που αντικατοπτρίζουν κάθε τύπο νοοτροπίας. 5. Στη συνέχεια, ο ενήλικας καλείται να ξαναγράψει τις προτάσεις που αφορούν τη σταθερή νοοτροπία, προσαρμόζοντάς τις στη νοοτροπία ανάπτυξης (παραδείγματα για το πώς να προσαρμόσετε τις προτάσεις δίνονται στο υλικό για τον συντονιστή). 6. Στο τέλος της δραστηριότητας, ο συντονιστής παρουσιάζει μια επισκόπηση της άσκησης, παρουσιάζοντας την έννοια της αναπτυξιακής νοοτροπίας και τον τρόπο προσαρμογής των πεποιθήσεών μας σε μια αναπτυξιακή νοοτροπία.
Απολογισμός	<ul style="list-style-type: none"> • Μπορείτε να περιγράψετε καταστάσεις στις οποίες χρησιμοποιήσατε την νοοτροπία ανάπτυξης; • Μπορείτε να περιγράψετε καταστάσεις στις οποίες χρησιμοποιήσατε μια σταθερή νοοτροπία; • Πώς μπορεί η υιοθέτηση μιας νοοτροπίας ανάπτυξης να σας βοηθήσει στο μέλλον; • Τι μπορείτε να κάνετε, από τώρα και στο εξής, για να προσαρμόσετε τον λόγο και τις πεποιθήσεις σας σε μια νοοτροπία ανάπτυξης;
Αναφορές	<p>Dweck, Γ. Σ. (2006). <i>Νοοτροπία: Η νέα ψυχολογία της επιτυχίας</i>. Τυχαίο σπίτι.</p> <p>https://fs.blog/carol-dweck-mindset/</p> <p>https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset</p>



Ποια είναι η νοοτροπία σας; - Υλικό για τον συντονιστή

Φύλλο εργασίας - Νοοτροπία ανάπτυξης

- Σταθερή έναντι νοοτροπίας ανάπτυξης



Ανακτήθηκε από <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>



Νοοτροπία ανάπτυξης

Πίστη στις δυνατότητες του ατόμου και των άλλων να μαθαίνουν και να προοδεύουν συνεχώς (LifeComp Framework).

- Σύμφωνα με αυτή την έννοια:
1. Είναι δυνατόν να μάθουμε, να βελτιώσουμε και να αναπτύξουμε ικανότητες με δουλειά και αφοσίωση.
 2. Η μάθηση είναι μια δια βίου διαδικασία που απαιτεί ανοιχτή νοοτροπία, περιέργεια και αποφασιστικότητα.
 3. Είναι σημαντικό να αναλογιστούμε την ανατροφοδότηση των άλλων ανθρώπων καθώς και τις επιτυχημένες και ανεπιτυχείς εμπειρίες για να συνεχίσουμε να αναπτύξουμε τις δυνατότητές μας.
 4. Ο αναστοχασμός των θετικών πτυχών κάθε εμπειρίας και ακόμη και οι αρνητικές εμπειρίες/αποτυχίες μπορούν να μας διδάξουν και να μας βοηθήσουν να αναπτυχθούμε και να αναπτύξουμε τις ικανότητές μας.
 5. Η εστίαση στα βήματα που οδηγούν σε ένα αποτέλεσμα, και όχι στο ίδιο το αποτέλεσμα, είναι μέρος της μαθησιακής διαδικασίας.
 6. Είναι σημαντικό να ζητάμε την υποστήριξη των άλλων και διαφορετικές οπτικές γωνίες όταν βρίσκουμε διαφορετικές λύσεις σε ένα πρόβλημα.
 7. Οι αποτυχίες αποτελούν απαραίτητο μέρος της μαθησιακής διαδικασίας και βοηθούν τους ανθρώπους να αναπτυχθούν.

Εκείνοι που υιοθετούν μια νοοτροπία ανάπτυξης είναι πιο πιθανό να:

- Να αγκαλιάσουν τη δια βίου μάθηση
- πιστεύουν ότι η νοημοσύνη μπορεί να βελτιωθεί
- καταβάλλουν μεγαλύτερη προσπάθεια για να μάθουν
- πιστεύουν ότι η προσπάθεια οδηγεί στην κατάκτηση
- πιστεύουν ότι οι αποτυχίες είναι απλώς προσωρινές αναποδιές
- Βλέπουν την ανατροφοδότηση ως πηγή πληροφοριών
- Αγκαλιάζουν πρόθυμα τις προκλήσεις
- Βλέπουν την επιτυχία των άλλων ως πηγή έμπνευσης
- Βλέπουν την ανατροφοδότηση ως ευκαιρία για μάθηση

Πηγή: <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>

Παραδείγματα προτάσεων νοοτροπίας ανάπτυξης:

- Οι νέες προκλήσεις θα με βοηθήσουν να αναπτυχθώ.
- Αν προσπαθήσω σκληρά, μπορώ να γίνω καλός σε αυτό.
- Η αποτυχία είναι μια ευκαιρία να αναπτυχθώ.
- Μπορώ να δουλέψω πάνω στις γνώσεις μου.
- Μπορώ πάντα να μαθαίνω κάτι από τα λάθη μου.
- Μπορώ να αλλάξω κάποια χαρακτηριστικά και συμπεριφορές που δεν μου αρέσουν στον εαυτό μου

Σταθερή νοοτροπία

- Σύμφωνα με αυτή την έννοια:

1. Τα χαρακτηριστικά των ατόμων είναι σταθερά και δεν μπορούν να αλλάξουν
2. Οι προκλήσεις μπορούν να αποφευχθούν
3. Η νοημοσύνη δεν μπορεί να αναπτυχθεί
4. Η επιτυχία των άλλων είναι απειλητική.

«Εκείνοι που υιοθετούν μια σταθερή νοοτροπία είναι πιο πιθανό να:

- Να πιστεύουν ότι η νοημοσύνη και το ταλέντο είναι στατικά
- Αποφεύγουν τις προκλήσεις για να αποφύγουν την αποτυχία
- Να αγνοούν την ανατροφοδότηση από τους άλλους
- Να αισθάνονται ότι απειλούνται από την επιτυχία των άλλων
- Κρύβουν τα ελαττώματά τους για να μην κριθούν από τους άλλους
- Πιστεύουν ότι η προσπάθεια δεν αξίζει τίποτα
- Βλέπουν την ανατροφοδότηση ως προσωπική κριτική
- Τα παρατάνε εύκολα"

Πηγή: <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>

Παραδείγματα προτάσεων σταθερής νοοτροπίας:

- Δεν είμαι σε θέση να το κάνω αυτό, γιατί δεν είμαι ταλαντούχος.
- Κάνω μόνο πράγματα στα οποία είμαι καλός.
- Δεν αξίζει η προσπάθεια.
- Ποτέ δεν θα είμαι καλός σε αυτό.
- Έκανα λάθος, οπότε δεν είμαι καλός σε αυτό.

Παραδείγματα σχετικά με τον τρόπο προσαρμογής των προτάσεων:

Σταθερή νοοτροπία	Νοοτροπία ανάπτυξης
Δεν είμαι σε θέση να το κάνω αυτό, γιατί δεν είμαι ταλαντούχος.	Θα μελετήσω και θα αναπτύξω αυτήν την ικανότητα για να μπορέσω να το κάνω αυτό.
Δεν αξίζει η προσπάθεια.	Θα χρησιμοποιήσω κάποιες στρατηγικές που έμαθα και θα κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ.
Έκανα λάθος, οπότε δεν είμαι καλός σε αυτό.	Αυτό το λάθος θα με βοηθήσει να βελτιωθώ την επόμενη φορά.
Ποτέ δεν θα είμαι καλός σε αυτό.	Θα προπονηθώ για να βελτιωθώ για την επόμενη φορά.
Είναι πολύ καλή στη χρήση ψηφιακών εργαλείων. Ποτέ δεν θα γίνω τόσο καλός όσο εκείνη.	Θα προσπαθήσω να καταλάβω πώς είναι τόσο καλή με αυτές τις δεξιότητες.



Δραστηριότητες για την ανάπτυξη των προσωπικών, κοινωνικών και μαθησιακών δεξιοτήτων των ενηλίκων

Περιγραφή των δραστηριοτήτων που περιλαμβάνονται σε αυτό το εγχειρίδιο.

Τίτλος/όνομα	Είναι γεγονός ή άποψη;
LifeComp Δεξιότητα στην οποία απευθύνεται η δραστηριότητα:	<input type="checkbox"/> Αυτορρύθμιση <input type="checkbox"/> Ευελιξία <input type="checkbox"/> Ευημερία <input type="checkbox"/> Ενσυναίσθηση <input type="checkbox"/> Επικοινωνία <input type="checkbox"/> Συνεργασία <input type="checkbox"/> Νοοτροπία ανάπτυξης <input checked="" type="checkbox"/> Κριτική σκέψη <input type="checkbox"/> Διαχείριση της μάθησης
Διάρκεια	Περίπου 1 ώρα
Τύπος δραστηριότητας	Προσωπικός και ομαδικός προβληματισμός και συζήτηση
Σύντομη Περιγραφή	<p>Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους ενήλικες να διευκολύνουν τις βασικές αρχές κριτικής σκέψης και επιτρέπει στους συμμετέχοντες να αναλύσουν τις πληροφορίες που έλαβαν, να διακρίνουν εάν το προφορικό ή γραπτό μήνυμα είναι γεγονός ή γνώμη. Η δραστηριότητα είναι φτιαγμένη για να ξεκινήσει ατομικά και στη συνέχεια σε μια ομάδα, με τρόπο που να υποστηρίζει επίσης τη δημιουργικότητα και τη συνεργασία.</p> <p>Αυτή η δραστηριότητα θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να διαφοροποιήσουν μεταξύ γεγονότων και απόψεων. Ένα γεγονός μπορεί να αποδειχθεί είτε αληθές είτε ψευδές. Μια γνώμη είναι μια έκφραση συναισθήματος ή άποψης και δεν μπορεί να αποδειχθεί αληθής ή ψευδής.</p>
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> • Υιοθέτηση της κριτικής σκέψης ως μέρος της σταδιοδρομίας και των δεξιοτήτων ζωής • Βελτίωση δεξιοτήτων αξιολόγησης • βελτίωση των δεξιοτήτων επιχειρηματολογίας • Υποστήριξη της αναστοχαστικής και ανεξάρτητης σκέψης
Περιβάλλον Εφαρμογής, Μέσα και Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Συντονιστής • Δωμάτιο με καρέκλες • Φύλλα εργασίας για κάθε συμμετέχοντα
Σημειώσεις για τον Συντονιστή	Παρέχονται διαφορετικά παραδείγματα δηλώσεων, αλλά ο συντονιστής μπορεί να χρησιμοποιήσει διαφορετικές δηλώσεις,



	οι οποίες θα πρέπει να προσαρμοστούν στο πλαίσιο και την ομάδα των συμμετεχόντων.
Προτεινόμενη βήμα-προς-βήμα διαδικασία	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ο συντονιστής κάνει μια σύντομη εισαγωγή εξηγώντας γιατί η κριτική σκέψη είναι σημαντική (παρακαλούμε συμβουλευτείτε το φύλλο εργασίας Υλικό για τον συντονιστή) 2. Ο συντονιστής δίνει στους συμμετέχοντες φύλλα εργασίας με δηλώσεις (για παραδείγματα δηλώσεων παρακαλούμε συμβουλευτείτε το φύλλο εργασίας Υλικό για τον συντονιστή) 3. Για κάθε δήλωση, οι συμμετέχοντες πρέπει να δώσουν μια απάντηση εάν η δήλωση είναι γεγονός ή γνώμη. Εάν η δήλωση είναι γεγονός, οι συμμετέχοντες πρέπει να σκεφτούν πώς μπορεί να αποδειχθεί. Αν είναι μια άποψη γιατί οι συμμετέχοντες αισθάνονται ότι δεν μπορεί να αποδειχθεί. 4. Οι συμμετέχοντες εργάζονται πρώτα ατομικά και στη συνέχεια συγκρίνουν τις απαντήσεις και μοιράζονται απόψεις μεταξύ τους.
Κλείσιμο της δραστηριότητας	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ήταν εύκολη η δραστηριότητα ή όχι; Μπορείτε τώρα να διακρίνετε τι είναι μια γνώμη και τι είναι ένα γεγονός ή τι είναι μια φήμη; 2. Τι ιδέες ή γνώσεις έχετε σχετικά με το τι είναι πληροφορία, τι βασίζεται στη γνώση και τι βασίζεται στη γνώμη τη δική σας ή κάποιου;
Βιβλιογραφία	Παιχνίδια και δραστηριότητες για την ανάπτυξη του Φύλλου εργασίας C R I T I C A L T H I N K I N G S K I L L S , Global Digital Citizen Foundation



«Είναι γεγονός ή άποψη»; – Υλικό για τον Συντονιστή

Φύλλο εργασίας – Κριτική σκέψη Κατακλυζόμαστε συνεχώς από μηνύματα που επιδιώκουν να μας πείσουν, π.χ. στα μέσα ενημέρωσης: διαδίκτυο, τηλεόραση, εφημερίδα κ.λπ. Η ποιότητα της συλλογιστικής που υποστηρίζει αυτά τα μηνύματα μπορεί να διαφέρει σημαντικά. Πρέπει να ασκήσουμε τις δεξιότητες κριτικής σκέψης μας αν θέλουμε να αποφύγουμε την τυφλή αποδοχή των πεποιθήσεων που μας επιβάλλουν οι άλλοι άνθρωποι και αντ' αυτού θέλουμε να επιβεβαιώσουμε τις δικές μας πεποιθήσεις και συμπεράσματα.

Γεγονότα: Δηλώσεις που μπορούν να επαληθευτούν. Μπορούν να αποδειχθούν αληθείς ή ψευδείς. Οι δηλώσεις γεγονότων είναι αντικειμενικές, περιέχουν πληροφορίες, αλλά δεν λένε τι σκέφτεται ή πιστεύει ο συγγραφέας για το θέμα.

Γνώμες: Δηλώσεις που εκφράζουν τα συναισθήματα, τις στάσεις ή τις πεποιθήσεις ενός συγγραφέα. Δεν είναι ούτε αληθείς ούτε ψευδείς. Είναι η άποψη ενός ατόμου σχετικά με ένα θέμα ή ζήτημα.

Είδη απόψεων:

1. Θέσεις σε αμφιλεγόμενα ζητήματα
2. Προβλέψεις για τα πράγματα στο μέλλον
3. Αξιολογήσεις ανθρώπων, τόπων και πραγμάτων.

Λέξεις για τον προσδιορισμό των απόψεων:

1. 'Προκατειλημμένες' λέξεις (κακές, χειρότερες, χειρότερες, καλές, καλύτερες, καλύτερες, καλύτερες, αξιόλογες, άχρηστες κ.λπ.)
2. Προσδιοριστικά (όλα, πάντα, πιθανό, ποτέ, ίσως, φαίνονται, πιθανώς, πιθανώς, θα έπρεπε κ.λπ.)

Παραδείγματα δηλώσεων

1. Πέρυσι υπήρξε ένα φρικτό ξέσπασμα γρίπης. Α
2. Τα μωρά γενικά αρχίζουν να μιλούν μεταξύ 18 και 24 μηνών. Γ
3. Περισσότεροι άνθρωποι σταμάτησαν το κάπνισμα πέρυσι από ό, τι πριν από δύο χρόνια. Α
4. Χιλιάδες άνθρωποι πεθαίνουν κάθε χρόνο από την αλληλεπίδραση των συνταγογραφούμενων φαρμάκων τους Γ
5. Τα παιδιά δεν πρέπει να επιτρέπεται να παρακολουθούν περισσότερες από πέντε ώρες τηλεόραση την εβδομάδα. Α
6. Είναι γεγονός ότι το ποδόσφαιρο και το ράγκμπι είναι βίαια αθλήματα. Α
7. Οι γυναίκες γιατροί φροντίζουν περισσότερο από τους άνδρες γιατρούς. Α
8. Πρέπει να φέρουμε μεγαλύτερη ευθύνη για το περιβάλλον από ό,τι οι πρόγονοί μας. Α
9. Η πυρηνική ενέργεια είναι η μόνη βιώσιμη λύση για τους φθίνοντες φυσικούς πόρους μας. Α
10. Η ποδηλασία είναι μια πραγματικά ευχάριστη μορφή άσκησης. Α
11. Ο αριθμός των ατόμων που έχουν υψηλό χρέος πιστωτικών καρτών είναι εκπληκτικός. Α
12. "Sram" είναι το ισοδύναμο e-mail της ανεπιθύμητης αλληλογραφίας. Α



Δραστηριότητες για την ανάπτυξη των προσωπικών, κοινωνικών και μαθησιακών δεξιοτήτων των ενηλίκων

Περιγραφή των δραστηριοτήτων που περιλαμβάνονται σε αυτό το εγχειρίδιο.

Τίτλος/όνομα	Υποθέσεις πρόκλησης
LifeComp Δεξιότητα στην οποία απευθύνεται η δραστηριότητα:	<input type="checkbox"/> Αυτορρύθμιση <input type="checkbox"/> Ευελιξία <input type="checkbox"/> Ευημερία <input type="checkbox"/> Ενσυναίσθηση <input type="checkbox"/> Επικοινωνία <input type="checkbox"/> Συνεργασία <input type="checkbox"/> Νοοτροπία ανάπτυξης <input checked="" type="checkbox"/> Κριτική σκέψη <input type="checkbox"/> Διαχείριση της μάθησης
Διάρκεια	Περίπου 40 λεπτά
Τύπος δραστηριότητας	Προσωπικός και ομαδικός προβληματισμός και συζήτηση
Σύντομη Περιγραφή	Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους ενήλικες να διευκολύνουν τις βασικές αρχές κριτικής σκέψης και επιτρέπει στους συμμετέχοντες να αμφισβητήσουν υποθέσεις, να επαναξιολογήσουν προβλήματα λαμβάνοντας υπόψη διαφορετικές μεταβλητές και λογικούς κινδύνους. Οι εργασίες έχουν σχεδιαστεί με τέτοιο τρόπο ώστε να υποστηρίζουν επίσης τη δημιουργικότητα και τη συνεργασία. Η εργασία προβλέπεται ως ομαδική άσκηση.
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> • Υιοθέτηση της κριτικής σκέψης ως μέρος της σταδιοδρομίας και των δεξιοτήτων ζωής • Βελτίωση δεξιοτήτων αξιολόγησης • βελτίωση των δεξιοτήτων επιχειρηματολογίας • Υποστήριξη της αναστοχαστικής και ανεξάρτητης σκέψης
Περιβάλλον Εφαρμογής, Μέσα και Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Συντονιστής • Δωμάτιο με καρέκλες, • Τραπέζια (1 ανά ομάδα) • Είτε χαρτί A3, μαρκαδόροι ή ηλεκτρονικός πίνακας
Σημειώσεις για τον Συντονιστή	Η δραστηριότητα συνδυάζει τις έννοιες και τις μεθόδους που αυξάνουν την κριτική σκέψη, όπως ο καταγισμός ιδεών και οι υποθέσεις πρόκλησης. Καθώς η δραστηριότητα μπορεί να είναι δύσκολη για



	<p>τους συμμετέχοντες στην αρχή, ο συντονιστής μπορεί να δώσει ένα παράδειγμα της πιθανής υπόθεσης. Μπορεί να χρειαστεί λίγος χρόνος για να ξεκινήσετε, καθώς για μερικούς ανθρώπους θα παραμείνει κοινοτοπία μέχρι να τους επισημανθούν οι υποθέσεις - αυτό δεν είναι ασυνήθιστο. Ωστόσο, μόλις οι συμμετέχοντες κατανοήσουν την εργασία, μπορούν γενικά να προσδιορίσουν οι ίδιοι μια σειρά υποθέσεων.</p>
<p>Προτεινόμενη βήμα-προς-βήμα διαδικασία</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ο συντονιστής διανέμει στους συμμετέχοντες ένα φύλλο εργασίας με τη δήλωση «Ένας έμπειρος δάσκαλος είναι το καλύτερο άτομο για να σχεδιάσει το μάθημα» εξηγώντας στους συμμετέχοντες ότι αυτή η δήλωση είναι μια κοινοτοπία με την οποία θα συμφωνούσαμε γενικά (συμβουλευτείτε το Φύλλο Εργασίας Υλικού για Συμμετέχοντες) 2. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες καλούνται να αποδομήσουν τη φράση για να προσδιορίσουν πού γίνονται υποθέσεις σε αυτή τη δήλωση. 3. Οι συμμετέχοντες θα εργαστούν σε μικρές ομάδες (3-4 άτομα). 4. Όταν οι ομάδες τελειώσουν τη λίστα των υποθέσεων, ο συντονιστής παρέχει μια εξήγηση για το τι είναι κριτική σκέψη. 5. Το επόμενο στάδιο σχετίζεται με τη μέθοδο που ονομάζεται «what ifing», στην οποία ξεκινά μια διαδικασία κριτικής σκέψης θέτοντας ερωτήσεις που αρχίζουν με τις λέξεις «τι θα γινόταν αν». Ο συντονιστής παίρνει μία από τις υποθέσεις που αναφέρονται από τις ομάδες και ξεκινά την ερώτηση "Τι θα γινόταν αν" 6. Οι συμμετέχοντες καλούνται να δώσουν απαντήσεις σε ερωτήσεις που παρουσιάζονται
<p>Κλείσιμο της δραστηριότητας</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Τι ιδέες ή γνώσεις έχετε για τον εαυτό σας; • Σας βοηθά η δραστηριότητα να εργαστείτε πάνω στη δική σας επιχειρηματολογία; • Εάν τώρα θυμάστε κάποιες προηγούμενες δύσκολες καταστάσεις, θα σκεφτόσασταν τώρα άλλες πιθανές λύσεις; Θα παίρνατε τώρα μια διαφορετική απόφαση;
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>„Creative thinking in literacy and language skills“ Training Guidelines developed within the Erasmus + Project (2016)</p>



Υποθέσεις πρόκλησης – Υλικό για τον Συντονιστή

Φύλλο εργασίας Κριτική σκέψη

«Η κριτική σκέψη δεν είναι τόσο δύσκολη αν βάλουμε το μυαλό μας στην επίτευξή της, υπάρχουν ακόμα μικρά εμπόδια στα οποία μπορεί να σκοντάψουμε στην πορεία, εμποδίζοντάς μας να επιτύχουμε τους στόχους μας». Οι υποθέσεις μας συχνά βασίζονται σε αυτά που έχουμε βιώσει ή μας έχουν πει σε μια προηγούμενη κατάσταση, κάτι που θα μπορούσαμε να αναφέρουμε ως «ληφθείσα σοφία», η οποία στη συντριπτική πλειοψηφία των περιπτώσεων είναι έγκυρη. Ωστόσο, η αποτυχία να αμφισβητήσουμε τις υποθέσεις και να δεχτούμε τα πράγματα όπως είναι, μπορεί να περιορίσει σοβαρά την ικανότητά μας να βρούμε νέες ιδέες, μεθόδους, σχέδια κλπ. Ως εκ τούτου, η συνειδητή και σκόπιμη πράξη της αμφισβήτησης υποθέσεων μπορεί και πρέπει να χρησιμοποιηθεί στην κριτική σκέψη. Όταν αντιμετωπίζουμε ένα σενάριο ή μια δήλωση, θα πρέπει να προσπαθήσουμε να καταλάβουμε αν κάνουμε οποιεσδήποτε υποθέσεις σχετικά με την κατάσταση που μπορεί τελικά να σας οδηγήσουν σε μια προβλέψιμη λύση».

Για τη δήλωση: *"Ένας έμπειρος δάσκαλος είναι το καλύτερο άτομο για να σχεδιάσει το μάθημα"*

Ο πιθανός κατάλογος υποθέσεων περιλαμβάνει:

- Η εμπειρία είναι δείκτης ποιότητας
- Κάποιος χωρίς διδακτική εμπειρία δεν θα ήταν καλός στο σχεδιασμό του μαθήματος
- Ο σχεδιασμός μαθήματος δεν είναι μια δημοκρατική διαδικασία
- Ένα άτομο πρέπει να σχεδιάσει το μάθημα
- Ένα μάθημα πρέπει να σχεδιαστεί
- Ένας δάσκαλος πρέπει να σχεδιάσει το μάθημα.

Για τη διαδικασία "what ifing".

Μπορούμε να απεικονίσουμε αυτό το επόμενο στάδιο της διαδικασίας: «Τι θα γινόταν αν» δεν σχεδιάζαμε το μάθημα; (Αμφισβητώντας την υπόθεση ότι ένα μάθημα πρέπει να σχεδιαστεί).

Πιθανές απαντήσεις από άλλες ομάδες ως παράδειγμα:

- Θα μπορούσαμε να θέσουμε ένα θέμα και να καλέσουμε τους μαθητές να αρχίσουν να το συζητούν και να δουν πού μας οδηγεί.
- Θα μπορούσαμε να ζητήσουμε από τους μαθητές να σχεδιάσουν ένα μάθημα για τον εαυτό τους.
- Θα μπορούσαμε να παρουσιάσουμε ένα θέμα και να ρωτήσουμε τους μαθητές τι πιστεύουν ότι πρέπει να γνωρίζουν ή να μάθουν για αυτό το θέμα.
- Θα μπορούσαμε να ενημερώσουμε τους μαθητές για το πώς θα εξεταστούν στο θέμα και να τους αφήσουμε να διαχειριστούν τη δική τους μάθηση ως άτομα ή σε μικρές ομάδες ομηλικών.
- Θα μπορούσαμε να κατεβάσουμε ένα σχέδιο μαθήματος ή να χρησιμοποιήσουμε ένα σχέδιο μαθήματος που κάποιος άλλος έχει ήδη σχεδιάσει.
- Θα μπορούσαμε απλώς να ορίσουμε ένα τεστ για το θέμα και να δούμε αν οι μαθητές πρέπει να μάθουν αυτό το υλικό (μπορεί να το γνωρίζουν ήδη).

Παραδοχές πρόκλησης – Υλικό για τους συμμετέχοντες

Φύλλο εργασίας Κριτική σκέψη

Δήλωση	Λίστα υποθέσεων
<p><i>"Ένας έμπειρος δάσκαλος είναι το καλύτερο άτομο για να σχεδιάσει το μάθημα"</i></p>	



Δραστηριότητες για την ανάπτυξη των προσωπικών, κοινωνικών και μαθησιακών δεξιοτήτων των ενηλίκων

Περιγραφή των δραστηριοτήτων που περιλαμβάνονται σε αυτό το εγχειρίδιο.

Τίτλος/όνομα	Ψευδείς ειδήσεις
LifeComp Δεξιότητα στην οποία απευθύνεται η δραστηριότητα:	<input type="checkbox"/> Αυτορρύθμιση <input type="checkbox"/> Ευελιξία <input type="checkbox"/> Ευημερία <input type="checkbox"/> Ενσυναίσθηση <input type="checkbox"/> Επικοινωνία <input type="checkbox"/> Συνεργασία <input type="checkbox"/> Νοοτροπία ανάπτυξης <input checked="" type="checkbox"/> Κριτική σκέψη <input type="checkbox"/> Διαχείριση της μάθησης
Διάρκεια	Περίπου 1 ώρα
Τύπος δραστηριότητας	Προσωπικός και ομαδικός προβληματισμός και συζήτηση
Σύντομη Περιγραφή	Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους ενήλικες να διευκολύνουν τις βασικές αρχές κριτικής σκέψης και επιτρέπει στους συμμετέχοντες να αμφισβητήσουν υποθέσεις, να επαναξιολογήσουν προβλήματα λαμβάνοντας υπόψη διαφορετικές μεταβλητές και λογικούς κινδύνους. Οι εργασίες έχουν σχεδιαστεί με τέτοιο τρόπο ώστε να υποστηρίζουν επίσης τη δημιουργικότητα και τη συνεργασία. Οι εργασίες καλύπτουν ατομικές και ομαδικές ασκήσεις.
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> • Υιοθέτηση κριτικής σκέψης ως μέρος της σταδιοδρομίας και των δεξιοτήτων ζωής • Βελτίωση δεξιοτήτων αξιολόγησης • βελτίωση των δεξιοτήτων επιχειρηματολογίας • Βελτιώστε την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων • Υποστήριξη της αναστοχαστικής και ανεξάρτητης σκέψης
Περιβάλλον Εφαρμογής, Μέσα και Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Συντονιστής • Δωμάτιο με καρέκλες • Χαρτί Α3, μαρκαδόροι με διαφορετικά χρώματα ή πίνακες (1 ανά ομάδα) ή ηλεκτρονικός πίνακας • Σύνδεση στο Internet για την εργασία 3 (προαιρετικά)
Σημειώσεις για τον Συντονιστή	Τα καθήκοντα αυτής της δραστηριότητας συνδυάζουν επίσης τις έννοιες και τις μεθόδους που αυξάνουν την κριτική σκέψη, όπως ο καταγισμός ιδεών και ο χάρτης



	<p>μυαλού. Η εργασία 2 μπορεί να πραγματοποιηθεί ως καταιγισμός ιδεών και χαρτογράφηση μυαλού. Δημιουργούνται μικρές ομάδες 4-5 συμμετεχόντων. Για την εργασία 3, μετά την εισαγωγή των ερωτήσεων προβληματισμού σχετικά με το θέμα των ψευδών ειδήσεων, ο συντονιστής μπορεί να δώσει έναν ορισμό και να εξηγήσει στους συμμετέχοντες τον όρο. Επίσης, άλλοι όροι όπως χειραγώγηση, προπαγάνδα, παραπληροφόρηση, deep fake κλπ μπορούν να εξηγηθούν.</p>
<p>Προτεινόμενη βήμα-προς-βήμα διαδικασία</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Εργασία 1. Ο συντονιστής ξεκινά κάνοντας στους συμμετέχοντες μερικές ερωτήσεις: <ul style="list-style-type: none"> • Τι συνδέετε με τον όρο fake news; • Είχατε ήδη προσωπικές εμπειρίες με ψευδείς ειδήσεις; • Πού και πώς ήταν; Ήταν διασημότητες ή ήταν στο άμεσο κοινωνικό σας περιβάλλον; • Γιατί μπορεί να είναι σημαντικό να ασχοληθούμε με αυτό το περιεχόμενο; 2. Ο συντονιστής δείχνει κάποια εικόνα ή ιστορίες ρωτώντας τους συμμετέχοντες αν είναι αληθινή ή ψεύτικη. Ένα παράδειγμα ψεύτικης εικόνας παρέχεται στο φύλλο εργασίας Υλικό για συντονιστή 3. Εργασία 2. Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε μικρές ομάδες (4-5 στοιχεία) και καλούνται να ανταλλάξουν ιδέες σχετικά με τις ιδέες και τις εμπειρίες τους σχετικά με τον εντοπισμό ψευδών ειδήσεων και τη συμπλήρωση της άσκησης που παρέχεται στο Υλικό για τους Συμμετέχοντες 4. Στο τέλος της εργασίας, οι συμμετέχοντες παρουσιάζουν τα αποτελέσματά τους. 5. Ο συντονιστής ελέγχει τα αποτελέσματα και τελικά συμπληρώνει τις απαντήσεις. 6. Ο συντονιστής εξηγεί στους συμμετέχοντες τα βήματα για την αξιολόγηση μιας πηγής (Υλικό για φύλλο εργασίας διευκολυντή) 7. Δραστηριότητα 3 (προαιρετικό) Ο συντονιστής παρέχει κάποια νέα στους συμμετέχοντες (σύντομο άρθρο, ειδήσεις ή εικόνα) και τους ζητά να ερευνήσουν για να εντοπίσουν ψευδείς ειδήσεις
<p>Κλείσιμο της δραστηριότητας</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ποια καθήκοντα ήταν εύκολα, ποια όχι; • Τι ιδέες ή γνώσεις έχετε για τον εαυτό σας; • Τι πιστεύετε τώρα για τις ειδήσεις, μερικά άρθρα που εμφανίζονται στα μέσα ενημέρωσης; • Μπορείτε να θυμηθείτε τα πιο σημαντικά βήματα για τον εντοπισμό ψευδών ειδήσεων;
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>EU-Initiative klicksafe www.klicksafe.de</p>



Fake news – Υλικό για τον Συντονιστή

Φύλλο εργασίας Κριτική σκέψη

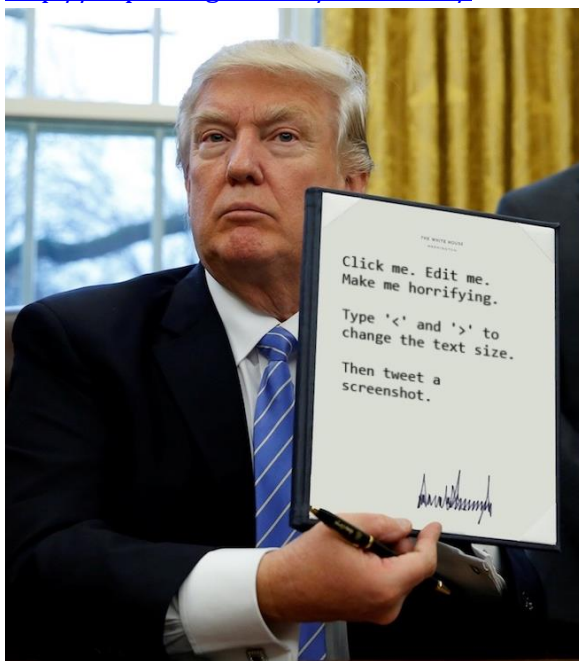
Εργασία 1

Δώστε παραδείγματα μερικών ειδήσεων, εικόνων και δηλώστε την ερώτηση στους μαθητές:
«είναι ψευδείς ειδήσεις;»

Ακολουθούν δύο παραδείγματα, ωστόσο μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιεσδήποτε άλλες πηγές

Παράδειγμα 1: Χρησιμοποιήστε την παρακάτω διεύθυνση ιστότοπου και γράψτε διαφορετικά κείμενα στο δεδομένο πεδίο. Στη συνέχεια, μπορείτε να δημιουργήσετε ένα στιγμιότυπο οθόνης ή να δείξετε το κείμενο στους συμμετέχοντες και να τους ρωτήσετε εάν πρόκειται για ψεύτικες ειδήσεις ή όχι;

<http://hepworki.github.io/execorder/>



Παράδειγμα 2 Εμφάνιση της εικόνας που δημοσιεύτηκε στον ιστότοπο και, στη συνέχεια, εμφάνιση της πραγματικής φωτογραφίας της προβολής προτύπου.

<https://www.travelbook.de/fotografie/bali-instagram-tempel>





Das Gate of Heaven am Tempel Pura Lempuyang Luhur auf Bali Foto: Getty Images



Instagram vs Reality at the Gates of Heaven, Bali.

Source: <https://whatshotblog.com/pura-lempuyang-gates-of-heaven-bali/>

Δραστηριότητα 3: Πώς να εντοπίσετε ψευδείς ειδήσεις

Βήματα για την αξιολόγηση μιας πηγής

Το διαδίκτυο προσφέρει πρωτοφανείς ευκαιρίες για συλλογή πληροφοριών. Η ικανότητα εύρεσης πληροφοριών ανάλογα με τις ανάγκες και η σωστή αξιολόγησή τους δεν είναι εύκολη υπόθεση ενόψει της μάζας και της νέας ποιότητας του ψευδούς. Με μερικά βήματα, μπορείτε να αξιολογήσετε καλύτερα τη σοβαρότητα ενός κομματιού περιεχομένου:

1. Πηγή: Ελέγξτε ποιος βρίσκεται πίσω από ένα περιεχόμενο! Ποιος είναι ο συγγραφέας;

Ελέγξτε το αποτύπωμα της ιστοσελίδας

2. Γεγονότα: Αληθεύει αυτό που ισχυρίζεται; Δεν είναι όλα αλήθεια! Το θέμα αντιμετωπίζεται με παρόμοιο τρόπο σε άλλες ιστοσελίδες ή εμφανίζεται με την ίδια ακριβώς διατύπωση; Τα

κείμενα που είναι συντομευμένα, βασίζονται μόνο σε τίτλους, παρουσιάζουν λίγο περιεχόμενο και πολλές απόψεις, πρέπει να απολαμβάνονται με προσοχή.

3. Εικόνες: Ελέγξτε αν η εικόνα που χρησιμοποιείται ανήκει πραγματικά στο κείμενο ή αν έχει υποστεί επεξεργασία. Στην περίπτωση ψευδών αναφορών, χρησιμοποιούνται συχνά εικόνες από άλλα περιβάλλοντα.

4. Ακρίβεια των δεδομένων: από ποια στιγμή προέρχονται οι πληροφορίες; Στις μηχανές αναζήτησης, μια σύνθετη επιλογή αναζήτησης βοηθά στην εύρεση των πιο πρόσφατων πληροφοριών σχετικά με ένα θέμα.

Επίσης, το Facebook εξέδωσε έναν οδηγό για τον εντοπισμό ψευδών ειδήσεων

<https://www.facebook.com/formedia/blog/third-party-fact-checking-tips-to-spot-false-news>

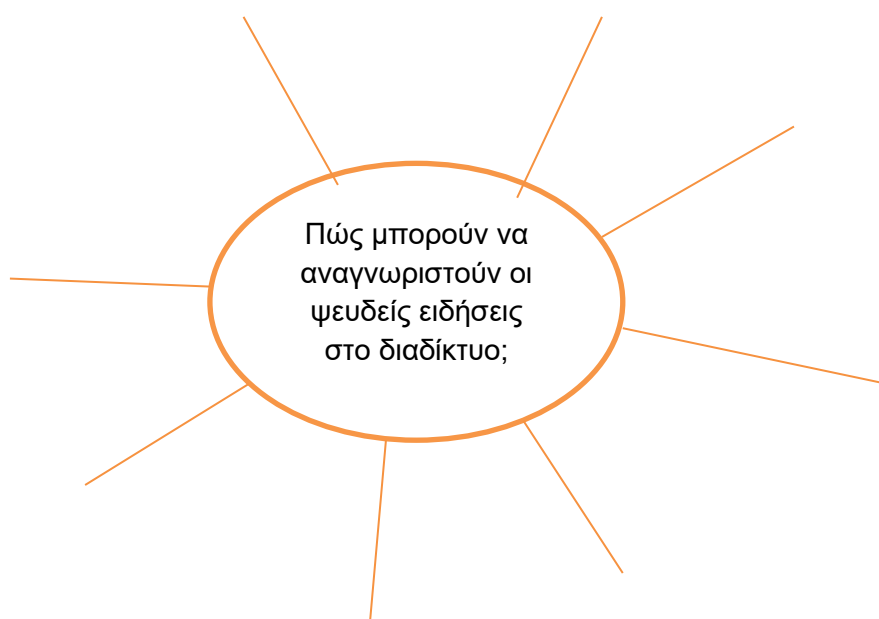


Ψευδείς ειδήσεις – Υλικό για Συμμετέχοντες


Φύλλο εργασίας Κριτική σκέψη

Εργασία 2

Πώς μπορούν να αναγνωριστούν οι ψευδείς ειδήσεις στο διαδίκτυο;
Συζητήστε με τους συναδέλφους σας το ερώτημα «πώς μπορούμε να αναγνωρίσουμε τις ψευδείς ειδήσεις στο διαδίκτυο;» Προσπαθήστε να θυμηθείτε τις προηγούμενες εμπειρίες σας όταν διαβάζετε κάποια νέα ή άρθρα στο διαδίκτυο. Πιστεύετε ότι όλα όσα διαβάζετε είναι αλήθεια; Πώς το ξέρετε;



Δραστηριότητες για την προώθηση των προσωπικών, κοινωνικών και μαθησιακών δεξιοτήτων των ενηλίκων

<p>Περιγραφή των πρωτοβουλιών που περιλαμβάνονται στο παρόν εγχειρίδιο.</p> <p>Τίτλος/όνομα</p>	<p>Φανάρια</p>
<p>Προσέγγιση δεξιοτήτων LifeComp</p>	<p><input type="checkbox"/> Αυτορρύθμιση</p> <p><input type="checkbox"/> Ευελιξία</p> <p><input type="checkbox"/> Ευημερία</p> <p><input type="checkbox"/> Ενσυναίσθηση</p> <p><input type="checkbox"/> Επικοινωνία</p> <p><input type="checkbox"/> Συνεργασία</p> <p><input type="checkbox"/> Νοοτροπία ανάπτυξης</p> <p><input type="checkbox"/> Κριτική σκέψη</p> <p>X Διαχείριση μάθησης</p>
<p>Διάρκεια</p>	<p>10 – 15 λεπτά</p>
<p>Είδος δραστηριότητας</p>	<p>Αυτοαξιολόγηση για μη εγγράμματους ενήλικες</p>
<p>Σύντομη περιγραφή</p>	<p>Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις γνώσεις και τα ενδιαφέροντά τους σχετικά με το θέμα που πρόκειται να συζητηθεί. Με την αποτελεσματική διαχείριση της μαθησιακής διαδικασίας, οι συμμετέχοντες μπορούν να ενισχύσουν την κατανόησή τους, να βελτιώσουν την απόδοσή τους και να επιτύχουν τους μαθησιακούς τους στόχους πιο αποτελεσματικά.</p> <p>Η αποτελεσματική διαχείριση της μάθησης ξεκινά με τον καθορισμό σαφών συγκεκριμένων στόχων. Καθορίζοντας τι θέλουν να επιτύχουν οι συμμετέχοντες, μπορούν να δομήσουν ανάλογα τις μαθησιακές τους δραστηριότητες και να παραμείνουν επικεντρωμένοι στους στόχους τους.</p> <p>Αυτή η δραστηριότητα επιτρέπει στους ενήλικες να προβληματιστούν σχετικά με τις γνώσεις τους σχετικά με το θέμα και αυτή η προσέγγιση μπορεί να χρησιμοποιηθεί από αυτούς, αυτόνομα κάθε φορά που έρχονται σε επαφή με ένα νέο πλαίσιο, εμπειρία ή θέμα.</p>
<p>Στόχοι</p>	<p> Γνωρίστε το σημείο εκκίνησης σε μια κατάσταση / θέμα κάθε συμμετέχοντα.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ✘ Ενθάρρυνση της λήψης αποφάσεων και βελτίωση της προφορικής έκφρασης ✘ Δημιουργία προβληματισμού σχετικά με τις διάφορες απαντήσεις ✘ Αύξηση των κινήτρων και της εμπλοκής των συμμετεχόντων στη μαθησιακή τους διαδικασία με βάση τα προσωπικά τους ενδιαφέροντα. ✘ Γνωρίστε τα δυνατά και αδύνατα σημεία των ενηλίκων για να μάθετε πού και οι δύο (συντονιστής και συμμετέχοντες) πρέπει να εστιάσουν τη μάθηση και τη βελτίωση
Ρύθμιση	<ul style="list-style-type: none"> ✘ 1 συντονιστής ✘ Προτζέκτορας ή μεγάλη οθόνη Για εφαρμογή πρόσωπο με πρόσωπο ✘ Εκτυπωμένες εικόνες εάν δεν υπάρχει διαθέσιμη οθόνη για υλοποίηση πρόσωπο με πρόσωπο ✘ Κάρτες κόκκινου, πορτοκαλί και πράσινου χρώματος
Συμβουλές Συντονιστών	<p>Παρουσιάστε τη δυναμική, εξηγώντας τη σημασία κάθε χρώματος. Παρουσιάστε μια σειρά ερωτήσεων ή καταστάσεων στους συμμετέχοντες. Όταν δείχνουν το φανάρι πρέπει να εξηγήσουν. Μόλις όλοι οι συμμετέχοντες εξηγήσουν τον λόγο για τις απαντήσεις τους, ξεκινήστε μια ομαδική συζήτηση.</p> <p>Όταν εξηγεί τους στόχους της δραστηριότητας, ο συντονιστής μπορεί να αναφέρει κάτι σαν, «Μέχρι το τέλος αυτής της δραστηριότητας θα είστε σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αναλογιστείτε την ευαισθητοποίηση ή τις γνώσεις σας που σχετίζονται με θέματα ή θέματα. • Μάθετε τι μπορείτε να κάνετε για να καταλάβετε εάν πρέπει να μάθετε κάτι σε μια νέα κατάσταση ή κάθε φορά που κάποιος μιλάει μαζί σας για ένα νέο θέμα. • Μπορείτε να εξετάσετε διαφορετικές απόψεις και προοπτικές για τα θέματα. • Βελτιώστε συνεχώς τις γνώσεις σας μέσω συνεχούς προβληματισμού και μάθησης. • Προσδιορίστε τομείς όπου μπορεί να έχετε κενά στην κατανόηση ή τις γνώσεις σας. <p>Για διαδικτυακή εφαρμογή, συνιστάται να υπάρχει ένας πίνακας με τις εικόνες/ερωτήσεις όπου οι συμμετέχοντες μπορούν ναβάλουν μια χρωματιστή μπάλα.</p>
Βήμα-βήμα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ο συντονιστής εξηγεί τη δραστηριότητα και τους στόχους της. 2. Ο συντονιστής διανέμει τις χρωματιστές κάρτες ή εξηγεί πώς να χρησιμοποιήσετε τα χρώματα σε ένα διαδικτυακό περιβάλλον 3. Ο συντονιστής εξηγεί ότι οι κάρτες προσομοιώνουν το φανάρι και θα χρησιμοποιηθούν για να απαντήσουν σε διαφορετικές ερωτήσεις, όπου το κόκκινο σημαίνει "τίποτα", το πορτοκαλί σημαίνει "κάτι" και το πράσινο σημαίνει "πολλά" 4. Ο συντονιστής δείχνει εικόνες που σχετίζονται με μια κατάσταση / θέμα της επιλογής του 5. Για κάθε εικόνα που παρουσιάζεται, ο συντονιστής κάνει τις ακόλουθες ερωτήσεις:

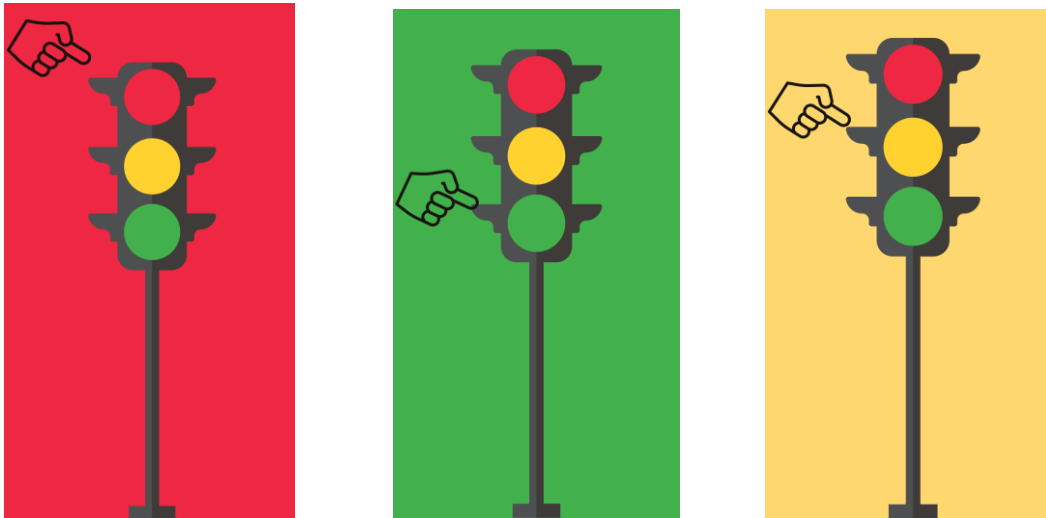
	<ol style="list-style-type: none"> 6. Έχετε ακούσει για την κατάσταση / θέμα πριν; 7. Ενδιαφέρεστε να μάθετε για αυτήν την κατάσταση / θέμα; 8. Πιστεύετε ότι η κατάσταση / θέμα μπορεί να είναι χρήσιμη στην προσωπική ή επαγγελματική σας ζωή; 9. Πιστεύετε ότι είναι μια δύσκολη κατάσταση / θέμα και απαιτεί πολλή προσπάθεια από εσάς; 10. Οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν τον χρωματικό κώδικα ενός φωτεινού σηματοδότη για να απαντήσουν στις ερωτήσεις και να τις δείξουν σε όλες τις ομάδες 11. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες, μετρώντας έως το τρία, να πουν σε όλους να δείξουν την κάρτα ή να χρωματίσουν την εικόνα 12. Για κάθε ερώτηση, ο συντονιστής μπορεί να κάνει στους συμμετέχοντες τις ακόλουθες ερωτήσεις: 13. Γιατί επιλέξατε το χρώμα κόκκινο/κίτρινο/πράσινο για τη συγκεκριμένη ερώτηση ή κατάσταση; 14. Ποιοι παράγοντες επηρέασαν την απόφασή σας; 15. Αφού απαντήσει στις ερωτήσεις, η ομάδα θα έχει την ευκαιρία να μάθει περισσότερα για την κατάσταση / θέμα (αυτό μπορεί να γίνει με μια παρουσίαση από τον συντονιστή, οπτικοποίηση ενός βίντεο, ανταλλαγή εμπειριών, αναζήτηση πληροφοριών, ...)
Απολογισμός	Μπορείτε να μου δείξετε ποιο χρώμα αντιπροσωπεύει κάτι που μάθατε ή καταλάβατε κατά τη διάρκεια της συνεδρίας; Βρήκατε πρακτικές εφαρμογές ή συνδέσεις με την καθημερινή σας ζωή στο θέμα που συζητήσαμε;
Αναφορές	Δραστηριότητα με βάση https://www.orientacionandujar.es/tag/semaforo/



Φύλλο εργασίας Φωτεινοί σηματοδότες – Υλικό για τον συντονιστή

Φύλλο εργασίας: Διαχείριση μάθησης

Αυτή η τεχνική είναι πολύ χρήσιμη επειδή επιτρέπει στον δάσκαλο να έχει μια σαφή ιδέα για την κατάσταση της εργασίας, ενθαρρύνει την ευθύνη και την αυτονομία. Ο μαθησιακός αναστοχασμός είναι μια πολύτιμη διαδικασία που επιτρέπει στους ανθρώπους να αξιολογήσουν τις μαθησιακές τους εμπειρίες, να εντοπίσουν τομείς βελτίωσης και να τους βελτιώσουν.



Είναι σημαντικό να κάνετε προκλητικές ερωτήσεις στον μαθητή που τον ενθαρρύνουν να εμβαθύνει στις εμπειρίες του και να κάνετε ερωτήσεις που είναι προσβάσιμες και προσαρμοσμένες στις συγκεκριμένες μαθησιακές εμπειρίες του. Μην ξεχάσετε να δημιουργήσετε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον για τους μαθητές να μοιραστούν ανοιχτά τις σκέψεις τους. Ενθαρρύνετε τους να το κάνουν. Είναι πολύ σημαντικό να είστε ενεργός ακροατής και να τους κάνετε ερωτήσεις για να προωθήσετε τις σκέψεις τους. Μπορούμε επίσης να ενσωματώσουμε οπτικά βοηθήματα. Η εστίαση θα ήταν στις σκέψεις και τις ερμηνείες τους για το θέμα.



Δραστηριότητες για την προώθηση των προσωπικών, κοινωνικών και μαθησιακών δεξιοτήτων των ενηλίκων

Περιγραφή των πρωτοβουλιών που περιλαμβάνονται στο παρόν εγχειρίδιο. Τίτλος/όνομα	Ξεκλείδωμα μάθησης
Προσέγγιση δεξιοτήτων LifeComp	<input type="checkbox"/> Αυτορρύθμιση <input type="checkbox"/> Ευελιξία <input type="checkbox"/> Ευημερία <input type="checkbox"/> Ενσυναίσθηση <input type="checkbox"/> Επικοινωνία <input type="checkbox"/> Συνεργασία <input type="checkbox"/> Νοσοτροπία ανάπτυξης <input type="checkbox"/> Κριτική σκέψη X Διαχείριση μάθησης
Διάρκεια	Η διάρκεια της δραστηριότητας ποικίλλει ανάλογα με τους συμμετέχοντες και τον τρόπο με τον οποίο ο συντονιστής την προσαρμόζει ανάλογα με τις συγκεκριμένες ανάγκες. Κατά προσέγγιση ελάχιστος χρόνος μεταξύ 40-60 λεπτών.
Είδος δραστηριότητας	Αναστοχασμός
Σύντομη περιγραφή	Η δραστηριότητα ενθαρρύνει τον ενήλικο εκπαιδευόμενο να προβληματιστεί σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο διαχειρίζεται το χρόνο μελέτης του και ποιες μεθόδους χρησιμοποιεί για να επιτύχει το περιεχόμενο και ποια πράγματα θα αλλάξει για να βελτιώσει. Αυτές οι μαθησιακές δραστηριότητες θα τους βοηθήσουν να αναπτύξουν και να προωθήσουν μια προορατική προσέγγιση για την αποτελεσματική διαχείριση της μάθησης. Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να γίνεται σε μικρές ομάδες.
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Αναπτύξτε δεξιότητες αυτογνωσίας και κριτικής σκέψης που σχετίζονται με τη διαχείριση της δικής σας μαθησιακής διαδικασίας. ➤ Αύξηση των κινήτρων των ενηλίκων και της συμμετοχής τους στη μαθησιακή διαδικασία με βάση τα προσωπικά τους ενδιαφέροντα. ➤ Γνωρίστε τα δυνατά και αδύνατα σημεία για να ξέρετε πού πρέπει να εστιάσετε τη μάθηση και τη βελτίωση.
Ρύθμιση	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 διευκολυντής ➤ Στυλό

	<p>✘ Έντυπο ή ψηφιακό υλικό για το φύλλο εργασίας των συμμετεχόντων</p>
<p>Συμβουλές Συντονιστών</p>	<p>Ο πίνακας μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ημερολόγιο μάθησης και να χρησιμοποιείται τακτικά, ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να καταγράφουν τα επιτεύγματα και τις προκλήσεις τους και την εξέλιξή τους. Στο φύλλο εργασίας του πίνακα διαχείρισης μάθησης, ο συντονιστής ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να θέσουν σαφείς και συγκεκριμένους μαθησιακούς στόχους. Αυτοί οι στόχοι πρέπει να είναι εφικτοί και ουσιαστικοί, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να είναι συγκεντρωμένοι και παρακινημένοι κατά τη διάρκεια της διαδικασίας. Στη στήλη προβληματισμού, είναι σημαντικό οι συμμετέχοντες να αναρωτηθούν εάν η στρατηγική που χρησιμοποιήθηκε ήταν χρήσιμη για την επίτευξη των στόχων τους.</p> <p>Δώστε εποικοδομητική ανατροφοδότηση και υποστήριξη κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας για να βοηθήσετε τον συμμετέχοντα να αξιολογήσει την πρόοδό του.</p> <p>Βοηθήστε τον συμμετέχοντα να δημιουργήσει ένα περιβάλλον μάθησης με κίνητρα και σεβασμό.</p>
<p>Βήμα-βήμα</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ο συντονιστής παρουσιάζει τι σημαίνει η διαχείριση της μάθησης και τη σημασία της στη μαθησιακή διαδικασία (παρακαλούμε συμβουλευτείτε το φύλλο εργασίας του συντονιστή) 2. Ο συντονιστής κάνει ερωτήσεις για να έχει μια ιδέα για το σημείο εκκίνησης του συμμετέχοντα και να γνωρίζει πώς διαχειρίζεται τη μάθηση. Ο συντονιστής ξεκινά με τον προβληματισμό σχετικά με τις τρέχουσες στρατηγικές μάθησης και τις συνήθειες των συμμετεχόντων, θέτοντάς τους μερικές ερωτήσεις για να δημιουργήσουν αυτο-προβληματισμό. Ο συντονιστής κάνει ερωτήσεις όπως: <ul style="list-style-type: none"> • Ποια είναι η προσωπική σας εμπειρία όσον αφορά την εκμάθηση κάτι νέου; • Τι σας αρέσει ή θα θέλατε να μάθετε αυτή τη στιγμή (π.χ. προσδιορίστε ένα θέμα που αγαπάτε, μια δραστηριότητα που θα θέλατε να μάθετε, μια ικανότητα που θα θέλατε να έχετε); • Τι σας αρέσει ή θα θέλατε να μάθετε στο μέλλον (π.χ. προσδιορίστε ένα θέμα που αγαπάτε, μια δραστηριότητα που θα θέλατε να μάθετε, μια ικανότητα που θα θέλατε να έχετε); • Έχετε παρατηρήσει κάποιο μοτίβο ή στιγμή της ημέρας που σας διευκολύνει να συγκεντρωθείτε; • Πιστεύετε ότι είναι σημαντικό να θέτετε στόχους όταν μαθαίνετε κάτι νέο; • Έχετε κάποιο στόχο που θα θέλατε να πετύχετε; • Έχετε βιώσει ποτέ μια κατάσταση που αισθανθήκατε κίνητρο να μάθετε; Τι σας παρακίνησε; • Πιστεύετε ότι το περιβάλλον και η προσωπική κατάσταση επηρεάζουν την ικανότητά μας να μαθαίνουμε; Γιατί? 3. Στους συμμετέχοντες δίνεται λίγος χρόνος για να προβληματιστούν



	<ol style="list-style-type: none"> 4. Ο συντονιστής διανέμει τον Πίνακα 1 και ζητά από τους συμμετέχοντες να απαντήσουν στις ερωτήσεις που παρουσιάζονται στον πίνακα, με βάση τον προηγούμενο αυτοστοχασμό τους (παρακαλούμε συμβουλευτείτε το φύλλο εργασίας Υλικό για συμμετέχοντες). 5. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να προσδιορίσουν, τουλάχιστον, τρεις τομείς όπου πιστεύουν ότι μπορούν να βελτιώσουν τη διαχείριση της μάθησης. Τα παραδείγματα μπορεί να περιλαμβάνουν: 6. Καθορισμός σαφέστερων και πιο εφικτών μαθησιακών στόχων και δράσεων για την επίτευξή τους. 7. Βελτίωση των στρατηγικών λήψης σημειώσεων ή εξεύρεση εναλλακτικών μεθόδων για την αποτελεσματική διατήρηση των πληροφοριών. 8. Οι συμμετέχοντες θα μοιραστούν τις σκέψεις τους με την τάξη ή με τον δάσκαλο, ανάλογα με το τι θέλει να μοιραστεί ο μαθητής και με ποιον θέλει να το κάνει. 9. Οι συμμετέχοντες γράφουν τις σκέψεις τους στη διαχείριση του πίνακα μάθησης (συμβουλευτείτε το φύλλο εργασίας Υλικό για συμμετέχοντες). 10. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν και να γράψουν πιθανές λύσεις ή στρατηγικές για κάθε τομέα βελτίωσης, που μπορούν να τους βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις που εντόπισαν, ανάλογα με το ποιος ήθελαν να μοιραστούν, οι προτάσεις μπορεί να προέρχονται από ολόκληρη την τάξη ή μόνο από τον δάσκαλο.
Απολογισμός	<ul style="list-style-type: none"> ✎ Τι έμαθα από αυτή τη δραστηριότητα; ✎ Πώς επηρέασε αυτή η δραστηριότητα την εκμάθηση νέων πραγμάτων; ✎ Ξέρετε πώς να εφαρμόσετε αυτά που έχετε μάθει στην καθημερινότητά σας; ✎ Μπορείτε να αναφέρετε ένα παράδειγμα όπου η προηγούμενη μάθηση σας βοήθησε να καταλάβετε και να μάθετε κάτι νέο; ✎ Η εκμάθηση νέων πραγμάτων σας έφερε κάποιο όφελος στην καθημερινή σας ζωή ή στο εργασιακό / εκπαιδευτικό σας περιβάλλον; ✎ Ποιος ήταν ο αντίκτυπος της μάθησης στην αυτοπεποίθησή σας για να αντιμετωπίσετε νέες μαθησιακές προκλήσεις;
Αναφορές	<p>https://www.edutopia.org/ https://www.teachthought.com/</p>



Ξεκλειδώνοντας την μάθηση – Υλικό για τον Συντονιστή

Φύλλο εργασίας – Διαχείριση μάθησης

Η διαχείριση της μάθησης αναφέρεται στις δεξιότητες και τις στρατηγικές που χρησιμοποιούμε για να οργανώσουμε, να παρακολουθήσουμε και να αξιολογήσουμε τη δική μας μαθησιακή διαδικασία. Αυτό περιλαμβάνει: τον καθορισμό στόχων, την αντιμετώπιση των αδυναμιών, τον προγραμματισμό του χρόνου αφοσίωσης και τη διατήρηση των κινήτρων. Αναπτύσσοντας ισχυρές δεξιότητες διαχείρισης της μάθησης, μπορούμε να βελτιώσουμε την ικανότητά μας να μαθαίνουμε.

Η διαχείριση της μάθησης αναφέρεται στην ικανότητα σχεδιασμού, ρύθμισης και αξιολόγησης της δικής μας μαθησιακής διαδικασίας. Αυτό περιλαμβάνει τον καθορισμό στόχων, την επίγνωση των αδυναμιών μας, την ειλικρίνεια με τον εαυτό μας, την προσαρμογή στις ανάγκες μας και την επιλογή κατάλληλων στρατηγικών μάθησης. Για αυτό, είναι σημαντικό να κάνουμε αναστοχασμό προκειμένου να προσαρμοστούμε περισσότερο στις ανάγκες μας και να σχεδιάσουμε ένα καλό σχέδιο μάθησης και να βελτιωθούμε. Είναι σημαντικό ο συντονιστής να τονίσει ότι οι συμμετέχοντες πρέπει να είναι ειλικρινείς με τον εαυτό τους όταν απαντούν στο φύλλο εργασίας ερωτήσεων.

Η διαχείριση της μαθησιακής ικανότητας διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην αποτελεσματικότητα της μαθησιακής εμπειρίας. Ως συντονιστής, η κατανόηση και η υποστήριξη της ικανότητας θα βελτιώσει τη μαθησιακή διαδικασία.



Unlocking learning – Material for Participants

Worksheet – Managing Learning

Table 1

Question	Answer
How do you currently approach learning new topics or skills?	
What methods do you use to organize and manage your learning materials?	
How do you set goals and track your progress?	
Are there any challenges or areas for improvement in managing your learning effectively?	



Table 2

What do I want to learn in the near future?	What can I do to learn best?	Reflections and lessons learned

