

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/

