

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	

