

## 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"> <li>• Να αναγνωρίσουν τι έχει νόημα για τους άλλους μέσα από την οπτική τους</li> <li>• Να συζητήσουν καταστάσεις που δίνουν την ευκαιρία να βιώσουν την οπτική γωνία ενός άλλου ατόμου.</li> <li>• Να εμβαθύνουν τις γνώσεις τους για τους ανθρώπους γύρω τους.</li> <li>• Να αναπτύξουν την ενσυναίσθηση σε διαφορετικά πλαίσια ζωής.</li> </ul>
Περιβάλλον Εφαρμογής, Μέσα και Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Προηγούμενη συνάντηση για την προετοιμασία της επίσκεψης</li> <li>• Εξωτερικός χώρος/ Πάρκο</li> <li>• Οδικός χάρτης/χάρτης του τόπου</li> <li>• Χώρος για πικνίκ, κατά προτίμηση με τραπέζια και καρέκλες.</li> <li>• Φαγητό πικ νικ για κοινή χρήση, που ετοιμάζουν οι συμμετέχοντες.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κάμερα (προαιρετικό)</li> </ul>
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"> <li>1. Ο συντονιστής παρέχει έναν χάρτη διαδρομής/της περιοχής σε κάθε ομάδα και ζητά από τους συμμετέχοντες να ξεκινήσουν την περιήγηση.</li> <li>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...).</li> <li>3. Ο συντονιστής ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να ανταλλάξουν σχετικές εμπειρίες και γνώσεις μεταξύ τους σχετικά με θέματα που προκύπτουν και προκαλούνται από την περιήγηση.</li> <li>4. Εάν οι συμμετέχοντες θέλουν, μπορούν να τραβήξουν φωτογραφίες κατά τη διάρκεια της επίσκεψης, ώστε να τις μοιραστούν στη συνέχεια, εάν αισθάνονται άνετα.</li> <li>5. Στο τέλος της περιόδου, οι διάφορες ομάδες θα συναντηθούν ξανά σε μια μεγάλη ομάδα και θα συμμετάσχουν σε ένα γεύμα για πικνίκ μαζί.</li> <li>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.</li> </ol>
Κλείσιμο της δραστηριότητας	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας;</li> <li>• Τι σας άρεσε περισσότερο;</li> <li>• Υπήρχε κάποια δυσκολία που δεν μπορέσατε να λύσετε μόνοι σας;</li> <li>• Περιγράψτε μια κατάσταση όπου αισθανθήκατε ενσυναίσθηση;</li> <li>• Ενισχύθηκε η μεταξύ σας ενσυναίσθηση; Πώς συνέβη?</li> <li>• Με ποιους τρόπους μπορούν οι ομαδικές επισκέψεις/περιηγήσεις να αναπτύξουν ενσυναίσθηση;</li> </ul>



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

