

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.

