

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





Πλοηγούμαι 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>

