

Μικροδιδασκαλία
ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

CITIZENS  ACCELERATOR

Δραστηριότητα 1: Μπαίνω στην θέση του άλλου

Στόχοι:

- Ενισχύστε την κατανόηση των συμμετεχόντων για την ενσυναίσθηση μέσω εμπειρικής μάθησης.
- Ασκήστε τις δεξιότητες ενεργού ακρόασης και λήψης προοπτικής σε ένα ελεγχόμενο, υποστηρικτικό περιβάλλον.

Τι θα χρειαστούμε:

- Γραπτά σενάρια ή κάρτες role-play (μια άνα ζευγάρι)
- Σημειωματάρια και στυλό
- Ρολόι για να ελέγχουμε την ώρα

Διάρκεια:

20 λεπτά

Περιγραφή:

Σε αυτήν τη δραστηριότητα ο διευκολυντής θα ξεναγήσει τους συμμετέχοντες μέσω μιας άσκησης ρόλων σχεδιασμένη για την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης. Κάθε ζευγάρι συμμετεχόντων θα έχει την ευκαιρία να πάρει και τους 2 ρόλους (του ακροατή και του ομιλητή)

Εισαγωγή (2 λεπτά):

Εισάγετε την δραστηριότητα δίνοντας έμφαση στην σημαντικότητα της ενσυναίσθησης και την πρακτική της αξία στην καθημερινή μας ζωή. Ενημερώστε τους συμμετέχοντες ότι θα συμμετέχουν σε ασκήσεις ρόλων με στόχο την εξάσκηση και την ανάπτυξη των επικοινωνιακών τους δεξιοτήτων.

Σκηνοθεσία (3 λεπτά):

Μοιράζεται μια κάρτα με ρόλους ή ένα σενάριο σε κάθε ζευγάρι συμμετεχόντων. Δίνονται οι οδηγίες για την εφαρμογή της άσκησης. Σε κάθε ζευγάρι υπάρχει ένας ομιλητής και ένας ακροατής που καλείται να κάνει άσκηση των δεξιοτήτων ενσυναίσθησης. Είναι δηλαδή στις αρμοδιότητες του ακροατή η ενεργή ακρόαση και η ανάλογη ασταπόκριση στα συναισθήματα και το μοίρασμα του ομιλητή. .

Role-Playing (10 λεπτά):

Οι συμμετέχοντες ενσαρκώνουν και τους 2 ρόλους κατά τη διάρκεια της άσκησης . Τον ρόλο του ομιλητή και του ακροατή εναλλάξ. Κάθε ρόλος διαρκεί 5 λεπτά. Σιγουρευτείτε ότι οι συμμετέχοντες είναι ενεργοί στην διαδικασία και δίνουν θετική ανατροφοδότηση.

Στοχασμός (3 λεπτά):

Στο τέλος της άσκησης οι συμμετέχοντες αφιερώνουν λίγο χρόνο ώστε να σκεφτούν την εμπειρία τους, τι προκλήσεις συνάντησαν, τι στρατηγικές ακολούθησαν για να αναπτύξουν την ενσυναίσθηση; Ενθαρρύνετε την ανοιχτή συζήτηση το μοίρασμα εμπειριών και καλών πρακτικών.

Περίληψη και κεντρικά μηνύματα (2 λεπτά):

Περίληψη των βασικών σημείων της δραστηριότητας, έμφαση στη σημασία της ενεργής ακρόασης, λήψης οπτικής και αναγνώρισης συναισθημάτων.

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εφαρμόσουν αυτά που έμαθαν στις καθημερινές τους επικοινωνίες με άλλους.

Αυτή η δραστηριότητα « Μπαίνω στη θέση του άλλου» παρέχει ένα πλαισιωμένο και υποστηρικτικό περιβάλλον στους συμμετέχοντες για να εξασκηθούν στην ενδυνάμωση των δεξιοτήτων ενσυναίσθησης..

Πιθανά σενάρια

Σενάριο	Ομιλητής	Ακροατής
Αγανάκτηση στη δουλειά	Περιγράψτε μια κατάσταση όπου αισθανθήκατε αγανάκτηση στη δουλειά σας σχετικά με το φορτωμένο σας πρόγραμμα.	Ακούστε προσεκτικά και απαντήστε με ενσυναίσθηση δείχνοντας κατανόηση στις προκλήσεις που αντιμετώπισε ο ομιλητής.
Δίλημμα φίλου	Εξηγήστε ένα προσωπικό πρόβλημα ή δίλημμα που αντιμετωπίζετε σε σχέση με έναν φίλο	Ακούστε προσεκτικά και απαντήστε με ενσυναίσθηση δείχνοντας κατανόηση στις προκλήσεις που αντιμετωπίζει ο ομιλητής
Οικογενειακοί καυγάδες	Περιγράψτε ένα πρόσφατο καυγά ή διαφωνία που είχατε με ένα μέλος της οικογένειάς σας	Ακούστε προσεκτικά και απαντήστε με ενσυναίσθηση δείχνοντας κατανόηση στις προκλήσεις που αντιμετωπίζει ο ομιλητής και στα συναισθήματά του.
Νέες ευκαιρίες	Μοιραστείτε μια κατάσταση όπου αισθάνεστε ενθουσιασμό αλλά και φόβο για μια νέα ευκαιρία που σας παρουσιάστηκε.	Ακούστε προσεκτικά και απαντήστε με ενσυναίσθηση δείχνοντας κατανόηση στις προκλήσεις που αντιμετωπίζει ο ομιλητής και στα συναισθήματά του.



CITIZENS ACCELERATOR

act:onaid
για έναν κόσμο πιο δίκαιο

vhs
Volkshochschule
im Landkreis Cham e.V.

AONTAS
The Voice of
Adult Learning

dante
USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION

 **acefir**
associació catalana per l'educació, la formació i la recerca




cesie
the world is only one creature

Asociatia
EUR ADULT
EDUCATION

 **mentortec**

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project number:
101087526



Attribution - NonCommercial - ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format
Adapt — remix, transform, and build upon the material

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.

No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

Under the following terms:

- Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.
- ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.