

ΑΝΑΔΙΑΜΟΡΦΩΝΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΣΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΝΗΛΙΚΩΝ
ΚΑΙ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΜΕ ΚΙΝΔΥΝΟ ΠΑΡΑΒΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ/
ΥΠΟΤΡΟΠΗΣ ΜΕΣΩ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

ΠΑΚΕΤΟ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ & ΟΔΗΓΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.
2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ

ΧΩΡΑ	ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ	ΕΜΠΛΕΚΟΜΕΝΟΙ ΕΡΕΥΝΗΤΕΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ
Ρουμανία	Κέντρο Προώθησης της Δια Βίου Μάθησης - CPIP	<i>Daiana Huber Rodica Pana Alexandru Ursulescu</i>
Ελλάδα	Κέντρο Μέριμνας Οικογένειας και Παιδιού - ΚΜΟΡ	<i>Γεωργία Αλεξάνδρου Αφροδίτη Αζάρη</i>
Λιθουανία	Socialiniu Inovaciju Fondas - SIF	<i>V. Zivile Jonyniene</i>
Κύπρος	Ερευνητικό και Εκπαιδευτικό Κέντρο SYNTHESIS	<i>Δήμητρα Παπαγιώργη Τζούλια Περικλέους Αννίτα Ηλιάδη</i>
Ιρλανδία	Redial Partnership CLG	<i>Marta Lazaro Echavarren Stacey Robinson</i>
Ισπανία	Accion Laboral	<i>Irene Benito Julia Fernández</i>



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Εισαγωγή	2
Κατευθυντήριες γραμμές για αποτελεσματική κατάρτιση	3

2

ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Πώς να ενισχύσετε τις κοινωνικές δεξιότητες	6
Δραστηριότητες ενδυνάμωσης - Στρατηγική συμπεριφοράς	7
Δραστηριότητες ενδυνάμωσης - Παιχνίδι ρόλων	34

3

ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Ενότητα 1: Δεξιότητες επικοινωνίας	45
Ενότητα 2: Ομαδική εργασία	48
Ενότητα 3: Εργασιακή Ηθική	51
Ενότητα 4 - Κριτική Σκέψη	54
Ενότητα 5: Ηγεσία	57
Ενότητα 6: Θετικές στάσεις	60
Ενότητα 7: Αυτογνωσία	63
Ενότητα 8: Σχεδιασμός και οργανωτικές δεξιότητες	66
Ενότητα 9: Πρακτικές δεξιότητες	69

4

ΚΑΜΠΑΝΙΑ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Εμπειρογνωμοσύνη	73
Πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης	74
Δημιουργικές στρατηγικές	75
Πιθανές προκλήσεις	76
Αρνητικά σχόλια	77
Συμβουλές	78

5

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Πρότυπα καταλόγων ελέγχου υλικού κατάρτισης	80
Πρότυπα καταλόγων ελέγχου κοινωνικών μέσων	103



ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ “YOUTH REGAINED”

Η δημιουργία του Πακέτου Εργαλείων Ευαισθητοποίησης για το έργο YOUTH REGAINED είναι το αποτέλεσμα μιας εκτεταμένης και πολυποίκιλης διαδικασίας που αποσκοπεί στην αντιμετώπιση της επείγουσας ανάγκης για ισότιμη πρόσβαση στην πρακτική κατάρτιση και την απόκτηση ικανοτήτων για τους νέους στην Ευρώπη, ιδίως τους μειονεκτούντες. Το έργο αυτό αποσκοπεί στην ενίσχυση των ιδρυμάτων και των οργανισμών που βοηθούν τους νέους που κινδυνεύουν να παρανομήσουν ή να υποτροπιάσουν, αναγνωρίζοντας τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν χιλιάδες νέοι, όπως οι διακρίσεις και η παραμέληση. Η καινοτόμος πτυχή του Πακέτου Εργαλείων είναι η συμμετοχική μέθοδος κοινωνικής μάθησης, η οποία παρέχει καθοδηγούμενες ασκήσεις για τη βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων και ενθαρρύνει την ανταλλαγή εμπειριών σε ένα άτυπο περιβάλλον. Η προσέγγιση αυτή επιχειρεί να προωθήσει την αλλαγή συμπεριφοράς και την ευαισθητοποίηση του κοινού, όπως και να παρέχει βοήθεια στην ανάπτυξη δεξιοτήτων.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Επικεντρώνοντας την προσοχή στους νέους που κινδυνεύουν να παρανομήσουν, το πακέτο εργαλείων YOUTH- REGAINED επιδιώκει να ενισχύσει τις οργανώσεις που υποστηρίζουν τους περιθωριοποιημένους νέους. Χρησιμοποιώντας μια συμμετοχική προσέγγιση για την ανάπτυξη δεξιοτήτων και τον διάλογο, καλύπτει τα κενά στην πρακτική κατάρτιση και την ανάπτυξη ικανοτήτων. Αυτό το βοήθημα προσφέρει καθοδήγηση σε θέματα από την κατανόηση των ζητημάτων της νεολαίας έως την εφαρμογή στην πράξη αποτελεσματικών εκστρατειών ευαισθητοποίησης, την ενθάρρυνση νόμων χωρίς αποκλεισμούς και τη δημιουργία ευκαιριών απασχόλησης. Χρησιμεύει ως έμπνευση για την υποστήριξη των ευάλωτων νέων από την κοινότητα και τη μετασχηματιστική κοινωνική ένταξη.

ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΠΑΚΕΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ

Κατευθυντήριες γραμμές για αποτελεσματική κατάρτιση

Καθοδήγηση μαθημάτων

Αξιολόγηση και λίστες ελέγχου μέσω κοινωνικής δικτύωσης

Δραστηριότητες και εκπαιδευτικό υλικό

Κατευθυντήριες γραμμές για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.
2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

ΜΕΡΟΣ Α': ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΙΔΕΕΣ ΚΑΙ ΕΝΝΟΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΜΙΑΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

Ένα αποτελεσματικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα απαιτεί προσεκτικό σχεδιασμό και συνεκτίμηση πολλών σημαντικών μεταβλητών. Πρώτον, είναι ζωτικής σημασίας να διενεργηθεί μια ενδελεχής ανάλυση αναγκών για τον ακριβή προσδιορισμό των κενών γνώσεων και δεξιοτήτων που πρέπει να καλύψει η κατάρτιση. Η εστίαση της κατάρτισης θα πρέπει να καθοδηγείται από σαφώς διατυπωμένους μαθησιακούς στόχους που τηρούν τα κριτήρια SMART, προκειμένου να διασφαλίζονται μετρήσιμα αποτελέσματα. Η κατανόηση του ιστορικού, των προτιμήσεων και των κινήτρων του κοινού είναι απαραίτητη, καθώς η προσαρμογή της κατάρτισης στις ανάγκες του βελτιώνει τη δέσμευση και την αποτελεσματικότητα. Επιπλέον, βεβαιωθείτε ότι η κατάρτιση υποστηρίζει τους γενικότερους στόχους της επιχείρησής σας, ενώ παράλληλα λαμβάνετε υπόψη τα μετρητά, τον χρόνο και τους τεχνολογικούς πόρους που έχετε στη διάθεσή σας.

Δεύτερον, να θυμάστε ότι οι εκπαιδευόμενοι έχουν διαφορετικά στυλ και προτιμήσεις. Σχεδιάστε εκπαιδευτικές δραστηριότητες που να ανταποκρίνονται σε αυτές τις διαφορές, χρησιμοποιώντας διαδραστικές μεθόδους, συζητήσεις και ευκαιρίες συνεργασίας για να κρατήσετε τους συμμετέχοντες απασχολημένους καθ' όλη τη διάρκεια. Η προσβασιμότητα και η συμμετοχικότητα θα πρέπει να ενσωματωθούν στο σχεδιασμό της κατάρτισης, καθιστώντας το υλικό και την παράδοση προσβάσιμα σε όλους, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με αναπηρίες, και προωθώντας την ποικιλομορφία και το περιεχόμενο χωρίς προκαταλήψεις. Οι αξιολογήσεις θα πρέπει να τοποθετούνται στρατηγικά ώστε να αξιολογείται η κατανόηση και η ανάπτυξη δεξιοτήτων των συμμετεχόντων, με έγκαιρη ανατροφοδότηση για την ενίσχυση της μάθησης.

Τέλος, εξετάστε υλικοτεχνικές πτυχές, όπως ο προγραμματισμός, η τοποθεσία και ο απαραίτητος εξοπλισμός, ή τα υλικά. Η επιλογή και η προετοιμασία των εκπαιδευτών ή των συντονιστών είναι ζωτικής σημασίας για να διασφαλιστεί η αποτελεσματική παράδοση του περιεχομένου και η συμμετοχή των συμμετεχόντων. Τηρήστε τυχόν νομικές απαιτήσεις ή απαιτήσεις συμμόρφωσης, ιδίως εάν η κατάρτιση αγγίζει ρυθμιστικά ή νομικά θέματα. Σχεδιάστε μια στρατηγική επικοινωνίας για την ενημέρωση των συμμετεχόντων σχετικά με τα οφέλη της κατάρτισης και τυχόν προαπαιτούμενα και καθιερώστε μια διαδικασία ανατροφοδότησης και αξιολόγησης για τη συνεχή αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της κατάρτισης. Αναγνωρίστε ότι ο σχεδιασμός της κατάρτισης είναι μια επαναληπτική διαδικασία και να είστε προετοιμασμένοι να κάνετε προσαρμογές με βάση την ανατροφοδότηση και τις μεταβαλλόμενες οργανωτικές ανάγκες.

Συνοψίζοντας, ο αποτελεσματικός σχεδιασμός της κατάρτισης απαιτεί μια ολιστική προσέγγιση που λαμβάνει υπόψη τις ανάγκες των εκπαιδευομένων, τους οργανωτικούς στόχους, τους διαθέσιμους πόρους και τη συμμετοχικότητα. Με την προσεκτική εξέταση αυτών των παραγόντων, μπορείτε να δημιουργήσετε ένα καλά δομημένο και αποτελεσματικό πρόγραμμα κατάρτισης που όχι μόνο γεφυρώνει τα κενά γνώσεων και δεξιοτήτων αλλά και ευθυγραμμίζεται με τους ευρύτερους οργανωτικούς στόχους.



Καθοδήγηση μαθημάτων

Το πακέτο εργαλείων του YOUTH REGAINED, ως καθοδηγητής μαθημάτων παρέχει στους εκπαιδευτές οδηγίες σχετικά με τον τρόπο δημιουργίας διαδραστικών και πλούσιων σε πολυμέσα διαδικτυακών ενοτήτων που θα αυξήσουν τη δέσμευση των εκπαιδευομένων. Προσφέρει καθοδήγηση σχετικά με τις πιο αποτελεσματικές ψηφιακές πλατφόρμες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη φιλοξενία διαδικτυακών σεμιναρίων, τη διαχείριση περιεχομένου και την παρακολούθηση της προόδου των εκπαιδευομένων. Η εργαλειοθήκη προσφέρει στρατηγικές για την παιχνιδιοποίηση της μάθησης και τη διευκόλυνση διαδραστικών συζητήσεων, καθώς και εργαλεία για διαδικτυακές αξιολογήσεις και ανατροφοδότηση.

Δραστηριότητες και Εκπαιδευτικό Υλικό

Αυτή η ενότητα περιλαμβάνει διαδραστικές και βιωματικές μαθησιακές δραστηριότητες, σχεδιασμένες να εμπλέκουν τους εκπαιδευόμενους και να ενισχύουν τις κοινωνικές δεξιότητες και τις πρακτικές ικανότητές τους. Το εκπαιδευτικό υλικό, ευθυγραμμισμένο με τις τελευταίες εκπαιδευτικές μεθοδολογίες, μπορεί να προσφέρει ένα μείγμα θεωρητικών γνώσεων και πραγματικών εφαρμογών, διευκολύνοντας τη βαθύτερη κατανόηση του αντικειμένου. Θα ενσωματώνει επίσης μελέτες περιπτώσεων και σενάρια παιχνιδιού ρόλων για την προσομοίωση προκλήσεων της πραγματικής ζωής, επιτρέποντας στους εκπαιδευόμενους να εφαρμόζουν τις έννοιες σε ένα ελεγχόμενο περιβάλλον.

Αξιολόγηση και Λίστες Ελέγχου Μέσω Κοινωνικής Δικτύωσης

Αυτή η ενότητα προσφέρει πρακτικά εργαλεία για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των προγραμμάτων κατάρτισης και των εκστρατειών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Περιλαμβάνει λεπτομερείς λίστες ελέγχου που καθοδηγούν τους χρήστες μέσω της συστηματικής αξιολόγησης των μαθησιακών αποτελεσμάτων και των στρατηγικών δέσμευσης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αυτοί οι πόροι έχουν σχεδιαστεί για να διασφαλίζουν τη συνεχή βελτίωση και την αποτελεσματική διαδικτυακή παρουσία στις προσπάθειες ευαισθητοποίησης.

Οδηγίες για τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης

Η παρούσα ενότητα προσφέρει διεξοδικές συστάσεις για τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης που είναι επιτυχημένες και αποτελεσματικές. Προσφέρει συμβουλές για το πώς να αλληλεπιδράσετε με τους ακολούθους (followers) με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, όπως για παράδειγμα πώς να ξεκινήσετε και να διατηρήσετε συζητήσεις και να δημιουργήσετε μια κοινότητα γύρω από κοινά ενδιαφέροντα και στόχους. Επιπλέον, παρέχει συμβουλές για τη μεγιστοποίηση της εμπέλειας και της εμπλοκής μέσω της βελτιστοποίησης της συχνότητας και του χρονισμού των αναρτήσεων θα πρέπει επίσης να περιλαμβάνονται στις κατευθυντήριες γραμμές. Τέλος, καλύπτει τη χρήση εργαλείων ανάλυσης για την παρακολούθηση των μετρήσεων δέσμευσης ώστε να προσαρμόζονται τα σχέδια ανάλογα με την αντίδραση.



ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.
2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Ορισμός Κοινωνικών Δεξιοτήτων

Οι κοινωνικές δεξιότητες, γνωστές και ως ικανότητες του ατόμου ή διαπροσωπικές δεξιότητες, είναι μια συλλογή χαρακτηριστικών και ικανοτήτων του ατόμου που του επιτρέπουν να έχει καλή σχέση με τους άλλους σε διάφορα κοινωνικά και επαγγελματικά περιβάλλοντα. Η επικοινωνία, η συναισθηματική νοημοσύνη, η ομαδική εργασία, η επίλυση προβλημάτων, η διαχείριση του χρόνου, η ευελιξία, η ηγεσία, η επίλυση συγκρούσεων, η δημιουργικότητα και η δικτύωση είναι μερικά μόνο από τα πολλά χαρακτηριστικά που περιλαμβάνουν αυτές οι δεξιότητες. Δεν πρέπει να συγχέονται με τις τεχνικές ή σκληρές δεξιότητες, οι οποίες είναι μετρήσιμες και μοναδικές για μια συγκεκριμένη εργασία ή εργασία.

Οι κοινωνικές δεξιότητες είναι ζωτικής σημασίας για την επίτευξη επιτυχίας στη δουλειά και σε άλλους τομείς της ζωής, επειδή προάγουν τις ευχάριστες σχέσεις, την επιτυχή επικοινωνία και τη συνολική προσωπική και επαγγελματική επίτευξη. Συχνά θεωρούνται απαραίτητες για την ηγεσία, την ομαδική εργασία, την επαγγελματική ανέλιξη και την προσωπική ανάπτυξη. Ποικίλα βιβλία, άρθρα και εκπαιδευτικό υλικό για την επικοινωνία, την ψυχολογία, την ηγεσία και τους ανθρώπινους πόρους παρέχουν αναφορές και περαιτέρω πληροφορίες για τις κοινωνικές δεξιότητες.

Κατάλογος Κοινωνικών Δεξιοτήτων

Μερικά παραδείγματα κοινωνικών δεξιοτήτων είναι τα εξής:

- 1.Επικοινωνία:** Η ικανότητα επιτυχούς και συνοπτικής επικοινωνίας ιδεών, σκέψεων και πληροφοριών τόσο προφορικά όσο και μη προφορικά είναι γνωστή ως επικοινωνία.
- 2.Συναισθηματική νοημοσύνη:** Επιπλέον, η ικανότητα να παρατηρεί κανείς τα συναισθήματα των άλλων και να αντιδρά σε αυτά.
- 3.Ομαδική εργασία:** Αυτό περιλαμβάνει την κατανομή των ρόλων, τη διευθέτηση των διαφορών και τη βελτίωση της δυναμικής της ομάδας.
- 4.Επίλυση προβλημάτων:** Η ικανότητα αναγνώρισης, αξιολόγησης και επίλυσης δύσκολων προβλημάτων με την εφαρμογή κριτικής σκέψης, λήψης αποφάσεων και εύρεσης πρακτικών λύσεων.
- 5.Διαχείριση χρόνου:** Αποτελεσματικός και αποδοτικός καθορισμός προτεραιοτήτων και διαχείριση του χρόνου του ατόμου προκειμένου να επιτύχει στόχους και να τηρήσει προθεσμίες.
- 6.Προσαρμοστικότητα:** Η ικανότητα προσαρμογής σε μεταβαλλόμενες συνθήκες, απαιτήσεις και περιβάλλον, επιδεικνύοντας προσαρμοστικότητα και επιμονή μπροστά στις δυσκολίες.
- 7.Ηγεσία:** Η ικανότητα να παρέχει καθοδήγηση και υποστήριξη, εμπνέοντας, παρακινώντας και καθοδηγώντας άλλους για την επίτευξη κοινών στόχων και σκοπών.
- 8.Επίλυση συγκρούσεων:** Η ικανότητα να χειρίζεται κανείς προβλήματα ή διαφωνίες με χάρη και εποικοδομητικά, προκειμένου να διατηρεί καλές σχέσεις.
- 9.Δημιουργικότητα και καινοτομία:** Η ικανότητα δημιουργικής επίλυσης προβλημάτων, παραγωγής ιδεών και εφευρετικής επίλυσης προβλημάτων.





Δραστηριότητες ενδυνάμωσης - Στρατηγική συμπεριφοράς

Τεχνικές θετικής ενίσχυσης: Ενθάρρυνση καλής συμπεριφοράς

Βήμα 1:

Ορισμός της θετικής ενίσχυσης:

Ξεκινήστε ορίζοντας τι σημαίνει θετική ενίσχυση. Η θετική ενίσχυση είναι μια στρατηγική συμπεριφοράς που περιλαμβάνει την επιβράβευση ή την αναγνώριση της θετικής συμπεριφοράς προκειμένου να αυξηθεί η πιθανότητα να επαναληφθεί στο μέλλον.

Βήμα 2:

Προσδιορίστε τη συμπεριφορά-στόχο:

Προσδιορίστε τη συγκεκριμένη συμπεριφορά που θέλετε να ενθαρρύνετε μέσω της θετικής ενίσχυσης. Να είστε όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένοι και βεβαιωθείτε ότι η συμπεριφορά είναι μετρήσιμη.

Βήμα 3:

Καθορίστε τις κατάλληλες ανταμοιβές:

Προσδιορίστε τις ανταμοιβές ή τα κίνητρα που θα χρησιμοποιηθούν για την ενίσχυση της θετικής συμπεριφοράς. Οι ανταμοιβές θα πρέπει να έχουν νόημα και να είναι επιθυμητές για τους συμμετέχοντες και να συνδέονται με τη συγκεκριμένη συμπεριφορά που θέλετε να ενθαρρύνετε.

Βήμα 4:

Καθορίστε τα κριτήρια για τη λήψη ανταμοιβών:

Καθορίστε τα συγκεκριμένα κριτήρια που πρέπει να πληρούν οι συμμετέχοντες για να λάβουν ανταμοιβές. Τα κριτήρια πρέπει να είναι σαφή και εφικτά και να συνδέονται με τη συγκεκριμένη συμπεριφορά που θέλετε να ενθαρρύνετε.

Βήμα 5:

Καθορίστε τα κριτήρια για τη λήψη ανταμοιβών:

Καθορίστε τα συγκεκριμένα κριτήρια που πρέπει να πληρούν οι συμμετέχοντες για να λάβουν ανταμοιβές. Τα κριτήρια πρέπει να είναι σαφή και εφικτά και να συνδέονται με τη συγκεκριμένη συμπεριφορά που θέλετε να ενθαρρύνετε.

Βήμα 6:

Ενισχύστε με συνέπεια: Ενισχύστε σταθερά τη θετική συμπεριφορά μέσω της χρήσης ανταμοιβών και ανατροφοδότησης. Αυτό θα συμβάλει στην ενίσχυση της σύνδεσης μεταξύ της συμπεριφοράς και της ανταμοιβής και θα αυξήσει την πιθανότητα η συμπεριφορά να επαναληφθεί στο μέλλον.

Βήμα 7:

Αξιολογήστε την αποτελεσματικότητα: Αξιολογήστε την αποτελεσματικότητα των τεχνικών θετικής ενίσχυσης παρακολουθώντας τη συμπεριφορά με την πάροδο του χρόνου. Συλλέξτε δεδομένα και χρησιμοποιήστε τα για να κάνετε προσαρμογές ανάλογα με τις ανάγκες.



ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητες ενδυνάμωσης - Στρατηγική συμπεριφοράς

Συνέπειες της αρνητικής συμπεριφοράς: Βοηθώντας παραβάτες να κατανοήσουν τον αντίκτυπο των πράξεών τους

Είναι επιτακτική ανάγκη να αναγνωριστούν τα ποικίλα αποτελέσματα που προκύπτουν από αρνητικές συμπεριφορές, καθώς ο αντίκτυπός τους εξαρτάται τόσο από τη φύση όσο και από τη σοβαρότητα των σχετικών ενεργειών. Επιπλέον, οι συνέπειες αυτές συχνά εκτείνονται πέρα από τα ατομικά όρια, συνυφαίνοντας στενά με τις κοινωνικές δυναμικές. Στον κατάλογο που ακολουθεί, στοχεύουμε να αναλύσουμε τις πολύπλευρες επιπτώσεις των αρνητικών συμπεριφορών. Η προσπάθεια αυτή επιδιώκει να εφοδιάσει εσάς και τους εκπαιδευόμενους σας με μια ολοκληρωμένη κατανόηση των περίπλοκων και αλληλένδετων επιπτώσεων που εκτυλίσσονται τόσο σε προσωπικό όσο και σε κοινοτικό επίπεδο.

Α) Προσωπικό επίπεδο

A1: Συναισθηματικές/Ψυχολογικές συνέπειες, όπως:

- Το **άγχος** και το **στρες** μπορεί να οδηγήσουν σε μακροπρόθεσμα προβλήματα υγείας, επηρεάζοντας τη συνολική ευεξία και μειώνοντας την ικανότητα να αντιμετωπίζετε τις καθημερινές προκλήσεις.
- Συχνά εμφανίζεται **κατάθλιψη**, συνοδευόμενη από μια διάχυτη αίσθηση απελπισίας, η οποία επηρεάζει τα κίνητρα και την ικανότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες που προσφέρουν ικανοποίηση.
- Η **ενοχή** εντείνει τη συναισθηματική δυσφορία, καλλιεργώντας μια διάχυτη αίσθηση τύψεων που μπορεί να εμποδίσει την προσωπική ανάπτυξη.
- Η **ντροπή** βαθαίνει τις συναισθηματικές επιπτώσεις συνδέοντας μια αρνητική συμπεριφορά με την αυτοεκτίμηση, οδηγώντας συχνά σε απόσυρση από τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.
- Η **μεταμέλεια** μπορεί να συμβάλει σε έναν αρνητικό βρόχο ανατροφοδότησης, εμποδίζοντας την ικανότητα να προχωρήσει κανείς μπροστά και να επιδιώξει θετικές αλλαγές στη ζωή του.



A2: Σωματικές συνέπειες όπως:

- Μπορεί να προκύψουν **προβλήματα υγείας**, όπως αϋπνία και πεπτικά προβλήματα, που επιδεινώνουν τις αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία και μειώνουν περαιτέρω την ποιότητα ζωής του ατόμου.
- Η **κόπωση και η έλλειψη ενέργειας** οδηγούν σε σωματική εξάντληση που θέτει σε κίνδυνο το ανοσοποιητικό σύστημα και τη συνολική υγεία. Η έλλειψη ενέργειας γίνεται διάχυτη, επηρεάζοντας την καθημερινή λειτουργικότητα και μειώνοντας την ικανότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες που συμβάλλουν στην ευημερία.
- Η **κατάχρηση ουσιών/εξάρτηση** γίνεται ένας πιθανός μηχανισμός αντιμετώπισης, εντείνοντας τα προβλήματα σωματικής υγείας και βαθαίνοντας τον κύκλο των αρνητικών συμπεριφορών.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.
2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητες ενδυνάμωσης - Στρατηγική συμπεριφοράς

A3: Γνωστικές συνέπειες, όπως:

- Η **αρνητική αυτοαντίληψη** μπορεί να διαιωνίσει έναν κύκλο αυτοσαμποτάζ, εμποδίζοντας την προσωπική ανάπτυξη και ενισχύοντας καταστροφικά πρότυπα συμπεριφοράς.
- Η **χαμηλή αυτοεκτίμηση** μειώνει την πίστη του ατόμου στην ικανότητά του να επιφέρει θετική αλλαγή, καλλιεργώντας μια αίσθηση αδυναμίας και παραίτησης.



A4: Κοινωνικές συνέπειες, όπως:

- Η **απομόνωση** και η **μοναξιά** προκύπτουν από τις κατεστραμμένες σχέσεις, συμβάλλοντας στην αίσθηση αποξένωσης και επιδεινώνοντας τους αγώνες για την ψυχική υγεία.
- Η **απώλεια της εμπιστοσύνης** στις προσωπικές σχέσεις μπορεί να οδηγήσει σε δυσκολίες στην ανοικοδόμηση των δεσμών, εμποδίζοντας τη δημιουργία ουσιαστικών δικτύων κοινωνικής υποστήριξης.
- Ο **κοινωνικός στιγματισμός** οδηγεί στην περιθωριοποίηση των ατόμων, παρεμποδίζοντας την κοινωνική τους ένταξη. Το διαρκές κοινωνικό στίγμα μπορεί να εμποδίσει την πρόσβαση σε ευκαιρίες, να επιδεινώσει το αίσθημα απομόνωσης και να διαιωνίσει έναν κύκλο διακρίσεων και αποκλεισμού.



B) Κοινοτικό/κοινωνικό επίπεδο

B1: Κοινωνικές συνέπειες, όπως:

- Η διάσπαση της **κοινοτικής συνοχής** αποδυναμώνει τους κοινωνικούς δεσμούς, εμποδίζοντας τις συλλογικές προσπάθειες για την αντιμετώπιση των κοινών προκλήσεων και καλλιεργώντας ένα περιβάλλον αμοιβαίας δυσπιστίας.
- Ως αποτέλεσμα των αρνητικών συμπεριφορών αναδύεται αυξημένη **κοινωνική ένταση**, η οποία συμβάλλει σε ένα εχθρικό κοινωνικό κλίμα και εμποδίζει τις συνεργατικές προσπάθειες για θετική αλλαγή.

B2: Οικονομικές συνέπειες, όπως:

- Η **μειωμένη παραγωγικότητα** προκύπτει από την επιβάρυνση της απόδοσης στην εργασία από προσωπικά και διαπροσωπικά ζητήματα, επηρεάζοντας την οικονομική ευημερία τόσο σε ατομικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο.
- **Αυξημένη επιβάρυνση των κοινωνικών υπηρεσιών**, καθώς τα άτομα που αντιμετωπίζουν προσωπικές προκλήσεις συχνά απαιτούν περισσότερη παρέμβαση και υποστήριξη, επιβαρύνοντας τους πόρους των προγραμμάτων κοινωνικής πρόνοιας. Αυτή η αυξημένη ζήτηση μπορεί να οδηγήσει σε τεντωμένες δυνατότητες, μεγαλύτερους χρόνους αναμονής για βοήθεια και πιθανές ανεπάρκειες στην αντιμετώπιση ευρύτερων κοινωνικών αναγκών, επηρεάζοντας τελικά την αποτελεσματικότητα των συστημάτων κοινωνικής υποστήριξης.
- Η **οικονομική ανισότητα** και οι ανισότητες εκδηλώνονται ως αποτέλεσμα αρνητικών συμπεριφορών, επιδεινώνοντας τα υπάρχοντα οικονομικά χάσματα και διευρύνοντας το χάσμα μεταξύ των εύπορων και των περιθωριοποιημένων μέσα στην κοινωνία. Αυτό διαιωνίζει έναν κύκλο όπου η περιορισμένη πρόσβαση σε πόρους, εκπαίδευση και ευκαιρίες εδραιώνει περαιτέρω τις κοινωνικοοικονομικές ανισότητες, εμποδίζοντας τη συνολική κοινωνική πρόοδο και συνοχή.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.
2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητες ενδυνάμωσης - Στρατηγική συμπεριφοράς

B3: Θεσμικές συνέπειες, όπως:

- Τα καταπονημένα νομικά και δικαστικά συστήματα δυσκολεύονται να αντιμετωπίσουν την εισροή υποθέσεων, οδηγώντας σε καθυστερήσεις στην απονομή δικαιοσύνης και πιθανές κακοδικίες.
- Η διάβρωση της εμπιστοσύνης του κοινού στους θεσμούς συμβαίνει όταν οι αρνητικές συμπεριφορές παραμένουν ανεξέλεγκτες, υπονομεύοντας τα θεμέλια μιας σταθερής και λειτουργικής κοινωνίας.



B4: Πολιτιστικές συνέπειες, όπως:

- Η απώλεια των **πολιτιστικών μας κανόνων και αξιών** σημαίνει ότι ξεχνάμε τα πράγματα που μας κρατούν ενωμένους. Αυτό δημιουργεί χώρο για ιδέες και δράσεις που μπορεί να διχάσουν τους ανθρώπους, αφήνοντάς τους να αισθάνονται αποκομμένοι και αβέβαιοι για το τι είναι σωστό ή λάθος στην κοινωνία τους.
- Η διάβρωση της **κοινωνικής ηθικής** συμβαίνει όταν οι άνθρωποι δίνουν όλο και περισσότερο προτεραιότητα στο προσωπικό κέρδος έναντι των κοινών αξιών, οδηγώντας σε μείωση της ειλικρίνειας, της δικαιοσύνης και της συμπόνιας στις καθημερινές αλληλεπιδράσεις. Αυτή η φθορά υπονομεύει την εμπιστοσύνη και τη συνεργασία, επηρεάζοντας τη συνολική ηθική γραμμή μιας κοινότητας.

B5: Πολιτικές συνέπειες, όπως:

- Η διάβρωση της **πολιτικής σταθερότητας** είναι αποτέλεσμα της κοινωνικής αναταραχής και της έλλειψης εμπιστοσύνης στους πολιτικούς θεσμούς, δημιουργώντας ένα ασταθές περιβάλλον που εμποδίζει την αποτελεσματική διακυβέρνηση.



- Η δυσπιστία στους πολιτικούς θεσμούς προκύπτει όταν οι πολίτες χάνουν την πίστη τους στην ειλικρίνεια, τη διαφάνεια και την αποτελεσματικότητα των κυβερνητικών οργάνων. Αυτή η διάβρωση της εμπιστοσύνης μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη εμπλοκή των πολιτών, αυξημένη πολιτική πόλωση και εξασθενημένη αίσθηση συλλογικής ευθύνης.
- Το ενδεχόμενο εμφύλιων ταραχών προκύπτει ως συνέπεια της δυσαρέσκειας για τις κοινωνικές συνέπειες των αρνητικών συμπεριφορών, αποτελώντας απειλή για την ειρήνη και τη σταθερότητα.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.
2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητες ενδυνάμωσης - Στρατηγική συμπεριφοράς

Στρατηγικές διαχείρισης θυμού: Θυμού: Μαθαίνοντας να ελέγχουμε τις παρορμήσεις και τα συναισθήματα

Βήμα 1:



Ορισμός της διαχείρισης θυμού: Ξεκινήστε ορίζοντας τι σημαίνει διαχείριση θυμού. Η διαχείριση θυμού είναι η διαδικασία συνειδητοποίησης, ελέγχου και υγιούς έκφρασης των αρνητικών συναισθημάτων, ιδίως του θυμού, για την αποφυγή καταστροφικών συμπεριφορών και ανεπιθύμητων συγκρούσεων. Η διαχείριση του θυμού περιλαμβάνει τη συνειδητοποίηση, τον έλεγχο και την υγιή έκφραση του θυμού για την αποφυγή καταστροφικών συμπεριφορών και συγκρούσεων.

Βήμα 2:

Διαφοροποίηση μεταξύ συναισθημάτων και παρορμήσεων: Τα συναισθήματα είναι συναισθηματικές αντιδράσεις σε γεγονότα ή καταστάσεις, ενώ οι παρορμήσεις είναι άμεσες συμπεριφορικές αντιδράσεις που μπορούν να προκληθούν από έντονα συναισθήματα, όπως ο θυμός. Τα συναισθήματα είναι συναισθηματικές καταστάσεις, οι παρορμήσεις είναι άμεσες συμπεριφορικές αντιδράσεις και ο θυμός είναι ένα έντονο συναίσθημα που μπορεί να προκαλέσει αρνητικές παρορμήσεις.

Βήμα 3:

Προτείνετε πρόσθετους πόρους - βιβλία, σεμινάρια ή θεραπευτές που ειδικεύονται στη διαχείριση θυμού για την ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης θυμού.

Βήμα 4:

Η αναγνώριση και η επίγνωση των συναισθημάτων είναι ο τρόπος με τον οποίο ένα άτομο μπορεί να αναγνωρίσει και να συνειδητοποιήσει τα συναισθήματά του. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την αναγνώριση των σωματικών σημείων και των σκέψεων που σχετίζονται με τα συναισθήματα.



Βήμα 5:

Στρατηγικές διαχείρισης θυμού για την εκμάθηση του ελέγχου των παρορμήσεων και των συναισθημάτων. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν: εξάσκηση σε τεχνικές βαθιάς αναπνοής για τη μείωση της έντασης, αναγνώριση και επίγνωση των συναισθημάτων για να αντιδράσετε πιο αποτελεσματικά, τεχνικές χαλάρωσης (διαλογισμός, γιόγκα) για να ηρεμήσουν τα αρνητικά συναισθήματα, υγιής επικοινωνία για να μάθετε πώς να εκφράζετε τα συναισθήματα και τις ανάγκες σας χωρίς να καταφεύγετε σε επιθετικότητα ή βία, διαχείριση του άγχους για να αποτρέψετε την εμφάνιση παρορμήσεων και θυμού.

Βήμα 6:

Επαναλάβετε τη σημασία της διαχείρισης του θυμού και του ελέγχου των συναισθημάτων στην καθημερινή ζωή της εφαρμογής στρατηγικών διαχείρισης του θυμού για τη βελτίωση της ευημερίας και των προσωπικών σχέσεων.

Βήμα 7:

Τονίστε τη σημασία του ελέγχου των συναισθημάτων και των παρορμήσεων. Μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση υγιών σχέσεων, στην αποφυγή συγκρούσεων, στη μείωση του στρες και στη βελτίωση της συνολικής ευεξίας. Η σωστή διαχείρισή τους βοηθά στη διατήρηση υγιών σχέσεων, στη μείωση του στρες και στη βελτίωση της συνολικής ευεξίας.



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.
2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητες ενδυνάμωσης - Στρατηγική συμπεριφοράς

Δεξιότητες επικοινωνίας: Βελτίωση διαπροσωπικών σχέσεων

Συμβουλές για το πώς να βελτιώσετε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες:

- Αφιερώστε χρόνο για να μιλήσετε χωρίς διακοπές από άλλους ανθρώπους ή περισπασμούς όπως τηλέφωνα, υπολογιστές ή τηλεόραση.
- Σκεφτείτε τι θέλετε να πείτε.
- Να είστε ξεκάθαροι σχετικά με το τι θέλετε να επικοινωνήσετε.
- Κάντε το μήνυμά σας σαφές, ώστε ο σύντροφός σας να το ακούει με ακρίβεια και να καταλαβαίνει τι εννοείτε.
- Μιλήστε για το τι συμβαίνει και πώς σας επηρεάζει.
- Μιλήστε για το τι θέλετε, χρειάζεστε και αισθάνεστε - χρησιμοποιήστε δηλώσεις του τύπου "εγώ", όπως "χρειάζομαι", "θέλω" και "αισθάνομαι".
- Αναλάβετε την ευθύνη για τα συναισθήματά σας.
- Ακούστε τον σύντροφό σας. Αφήστε στην άκρη τις δικές σας σκέψεις προς το παρόν και προσπαθήστε να κατανοήσετε τις προθέσεις, τα συναισθήματα, τις ανάγκες και τις επιθυμίες του (αυτό ονομάζεται ενσυναίσθηση).
- Μοιραστείτε θετικά συναισθήματα με τον σύντροφό σας, όπως τι εκτιμάτε και θαυμάζετε σε αυτόν και πόσο σημαντικός είναι για εσάς.
- Προσέξτε τον τόνο της φωνής σας.
- Διαπραγματευτείτε και να θυμάστε ότι δεν χρειάζεται να έχετε πάντα δίκιο. Αν το θέμα που αντιμετωπίζετε δεν είναι τόσο σημαντικό, μερικές φορές αφήστε το θέμα να περάσει ή συμφωνήστε ότι διαφωνείτε.



ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητες ενδυνάμωσης - Στρατηγική συμπεριφοράς Δεξιότητες επικοινωνίας: Βελτίωση διαπροσωπικών σχέσεων

Το ήπιο ξεκίνημα

Ο τρόπος με τον οποίο ξεκινάει μια συζήτηση σύγκρουσης καθορίζει τον τρόπο με τον οποίο θα εξελιχθεί ολόκληρη η αλληλεπίδραση. Πράγματι, μπορείτε να προβλέψετε την έκβαση μιας συζήτησης με βάση τα τρία πρώτα λεπτά. Φανταστείτε για μια στιγμή ότι κάποιος σας πλησιάζει με ένα παράπονο: αν δεν προσπαθήσει να σας κατηγορήσει ή να επικρίνει τις πράξεις σας, είναι πιθανό να παραμείνετε ήρεμοι και ανοιχτοί σε όσα έχει να πει χωρίς να νιώσετε αμυντικοί. Μπορείτε να σκεφτείτε τις "εκκινήσεις" των συγκρούσεων με δύο τρόπους: σκληρά και ήπια.

Ένα σκληρό ξεκίνημα είναι όταν κάποιος θίγει ένα θέμα ή ένα παράπονο χρησιμοποιώντας κριτική και κατηγορίες για να κάνει την άποψή του. Τα ήπια ξεκινήματα τείνουν να χρησιμοποιούν δηλώσεις του τύπου "εγώ" που αποφεύγουν την κριτική και την επίρριψη ευθυνών, εξηγούν τις ανησυχίες σας και περιγράφουν τι χρειάζεστε, ενώ παράλληλα σέβονται, είναι μη επικριτικά και ευγενικά.

Βήμα 1: Κατανόηση της σκληρής και ήπιας εκκίνησης

Ενώ η σύγκρουση είναι αναπόφευκτο μέρος της ζωής, ο τρόπος που επιλέγουμε να προσεγγίσουμε μια πιθανή σύγκρουση καθορίζει το πώς θα εξελιχθεί αυτή η συζήτηση. Αν είστε επικριτικοί ή κατακριτικοί, είναι πιθανό να λάβετε αρνητικότητα και αμυντικότητα σε αντάλλαγμα. Ένα σκληρό ξεκίνημα μπορεί να μοιάζει με άμεση επίθεση στον χαρακτήρα κάποιου. Για παράδειγμα, "Πάντα ξοδεύεις πάρα πολλά χρήματα!", "Γιατί δεν μπορείς ποτέ να κάνεις τα πράγματα στην ώρα τους;" ή "Ποτέ δεν κάνεις τίποτα εδώ γύρω."

Χρυσοί κανόνες για να απαλύνετε τις νεοσύστατες επιχειρήσεις σας:

■ Το παράπονο είναι εντάξει, αλλά η κριτική και η επίρριψη ευθυνών όχι. Όταν οι δηλώσεις ξεκινούν με τη λέξη "εσύ" αντί για "εγώ", είναι πιο πιθανό να κάνουν το άλλο άτομο να εκνευριστεί και να αμυνθεί, οπότε προσπαθήστε να ξεκινήσετε την πρότασή σας με μια δήλωση "εγώ". Αποφύγετε τη χρήση λέξεων όπως "πάντα" και "ποτέ", οι οποίες μπορεί να θεωρηθούν ως επίθεση στον χαρακτήρα του άλλου ατόμου.

■ Αντί να επικρίνετε, να κρίνετε ή να κατηγορείτε, περιγράψτε τι συμβαίνει χρησιμοποιώντας γεγονότα.

■ Να είστε ξεκάθαροι σχετικά με το τι είναι αυτό που χρειάζεστε και να αποφεύγετε να μιλάτε για το τι δεν χρειάζεστε.

■ Να είστε ευγενικοί και να δείχνετε εκτίμηση. Χρησιμοποιήστε φράσεις όπως "παρακαλώ....." και "θα το εκτιμούσα αν θα μπορούσατε...".

Βήμα 2: Προσδιορίστε μια σύγκρουση του παρελθόντος

Σκεφτείτε μια στιγμή σύγκρουσης που είχατε στο παρελθόν. Περιγράψτε τι συνέβη, συμπεριλαμβανομένων των όσων ειπώθηκαν και του αποτελέσματος της διαφωνίας.

Βήμα 3: Διαμόρφωση μιας ήπιας εναλλακτικής λύσης

Τώρα που θυμηθήκατε μια σύγκρουση του παρελθόντος, θα σκεφτείτε πώς θα μπορούσατε να είχατε προσεγγίσει τη συζήτηση με έναν πιο ήπιο, μη συγκρουσιακό τρόπο. Μια χρήσιμη φόρμουλα που μπορείτε να ακολουθήσετε για να δημιουργήσετε μια πιο ήπια εκκίνηση είναι η εξής:

1. Κάντε μια δήλωση "Εγώ"
2. Περιγράψτε πώς αισθάνεστε.....
3. Περιγράψτε την κατάσταση, να είστε ουδέτεροι, μην κατηγορείτε....



ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ



Δραστηριότητες ενδυνάμωσης - Στρατηγική συμπεριφοράς

Καθορισμός στόχων και σχεδιασμός δράσης: Διαγράφοντας μια πορεία προς την επιτυχία

Βήμα 1:

Αναστοχασμός και ταυτοποίηση: Ενθαρρύνετε και υποστηρίξτε τους μαθητές σας, ενώ αυτοί προβληματίζονται σχετικά με τις αξίες, τα πάθη και τις προτεραιότητές τους και εντοπίζουν τους τομείς της ζωής τους στους οποίους θέλουν να θέσουν στόχους.

Βήμα 2:

Καθορισμός στόχων S.M.A.R.T: Ενθαρρύνετε και υποστηρίξτε τους μαθητές σας να καθορίσουν συγκεκριμένους, μετρήσιμους, εφικτούς, σχετικούς και χρονικά δεσμευμένους στόχους, εξασφαλίζοντας ότι οι στόχοι τους ευθυγραμμίζονται με το μακροπρόθεσμο όραμά τους.



Βήμα 3:

Διάσπαση των στόχων: Ενθαρρύνετε και υποστηρίξτε τους μαθητές σας να χωρίσουν κάθε στόχο σε μικρότερα, διαχειρίσιμα καθήκοντα, δημιουργώντας ένα σχέδιο βήμα προς βήμα για την επίτευξη κάθε στόχου.

Βήμα 4:

Ιεράρχηση καθηκόντων: Ενθαρρύνετε και υποστηρίξτε τους μαθητές σας να καθορίσουν ποιες εργασίες είναι πιο κρίσιμες για την επίτευξη των στόχων, για παράδειγμα, ιεραρχώντας τις εργασίες με βάση τον αντίκτυπο, τη σοβαρότητα και τις προθεσμίες.

Βήμα 5:

Κατανομή των πόρων: Ενθαρρύνετε και υποστηρίξτε τους μαθητές σας να προσδιορίσουν τους πόρους (χρόνο, χρήματα, δεξιότητες) που απαιτούνται για κάθε εργασία και εξασφαλίστε ότι διαθέτουν την απαραίτητη υποστήριξη και τα εργαλεία για την επίτευξη των στόχων τους.

Βήμα 6:

Ξεπερνώντας τα εμπόδια: Διδάξτε στους μαθητές σας να προβλέπουν πιθανές προκλήσεις και εμπόδια και υποστηρίξτε τους κατά την ανάπτυξη στρατηγικών για την αντιμετώπιση ή την πλοήγηση στις προκλήσεις.

Βήμα 7:

Παρακολούθηση της πρόοδου: Αξιολογείτε τακτικά την πρόοδο των μαθητών σας, παρέχοντας συνεχή ανατροφοδότηση, εντοπίζοντας τομείς βελτίωσης και προσαρμόζοντας τις στρατηγικές διδασκαλίας για να διασφαλίσετε ότι θα παραμείνουν σε καλό δρόμο προς τους μαθησιακούς τους στόχους.

Βήμα 8:

Προσαρμογή του σχεδίου: Διδάξτε στους μαθητές σας να είναι ευέλικτοι και πρόθυμοι να προσαρμόζουν τα σχέδιά τους ανάλογα με τις ανάγκες, ενθαρρύνοντας την τακτική επανεξέταση της πρόοδου, παρέχοντάς τους εποικοδομητική ανατροφοδότηση και καθοδηγώντας τους στην προσαρμογή των στρατηγικών με βάση τις εξελισσόμενες ανάγκες, ενισχύοντας την ανθεκτικότητα και την προσαρμοστικότητα στην επίδωξη των στόχων.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.
2021-1-R001-KA220-YOU-000029123



Δραστηριότητες ενδυνάμωσης - Στρατηγική συμπεριφοράς

Βήμα 9:

Απόδοση μικρών νικών: Υποστηρίξτε τους εκπαιδευόμενους σας αναγνωρίζοντας και γιορτάζοντας τα επιτεύγματά τους, ενισχύοντας ένα θετικό μαθησιακό περιβάλλον και βοηθώντας τους να αναγνωρίσουν την αξία της προόδου για να διατηρήσουν τα κίνητρα και την ορμή στο εκπαιδευτικό τους ταξίδι.

Βήμα 10:

Διατήρηση κινήτρων: Υποστηρίξτε τους εκπαιδευόμενους σας βοηθώντας τους να συνδέσουν τους ακαδημαϊκούς στόχους με τα προσωπικά τους ενδιαφέροντα, προσφέροντας καθοδήγηση για την αντιμετώπιση των προκλήσεων και καλλιεργώντας μια υποστηρικτική κοινότητα μάθησης για να ενισχύσετε τα εσωτερικά κίνητρα και την αίσθηση του σκοπού στις εκπαιδευτικές τους επιδιώξεις.

Βήμα 11:

Ανασκόπηση και προβληματισμός: Καθοδηγήστε τους εκπαιδευόμενους σας σε τακτική αυτοαξιολόγηση, συζητώντας τα διδάγματα που αποκομίσατε τόσο από τις επιτυχίες όσο και από τις αποτυχίες και προωθήστε μια κουλτούρα συνεχούς βελτίωσης και προσωπικής ανάπτυξης στο μαθησιακό περιβάλλον.

Βήμα 12:

Εφαρμογή σε όλους τους τομείς της ζωής: Ενθαρρύνετε τους εκπαιδευόμενούς σας να γενικεύσουν τις δεξιότητες καθορισμού στόχων σε διάφορες πτυχές της ζωής, δίνοντας έμφαση στη δυνατότητα μεταφοράς των δεξιοτήτων που διδάσκονται σε ακαδημαϊκά περιβάλλοντα σε ευρύτερα προσωπικά και επαγγελματικά πλαίσια, προωθώντας μια ολιστική προσέγγιση στη δια βίου μάθηση.

Βήμα 13:

Μαθαίνοντας από τους άλλους: Παρουσιάστε στους εκπαιδευόμενους σας μελέτες περιπτώσεων και παραδείγματα επιτυχημένων ατόμων, καθοδηγώντας τις συζητήσεις σχετικά με τα διδάγματα που εξάγονται τόσο από τα επιτεύγματα όσο και από τις αποτυχίες, και ενθαρρύνοντας μια νοοτροπία περιέργειας και μάθησης από διαφορετικές εμπειρίες.

Βήμα 14:

Εργαλεία και αξιοποίηση πόρων: Παρουσιάστε στους εκπαιδευόμενους σας πρότυπα καθορισμού στόχων, προτείνετε σχετικά βιβλία και άρθρα και παρέχετε καθοδήγηση σχετικά με τη χρήση εφαρμογών και εργαλείων που ενισχύουν την οργάνωση και την παραγωγικότητα, εξοπλίζοντάς τους με πρακτικούς πόρους για την αποτελεσματική επιδίωξη στόχων. Τέτοιες εφαρμογές και εργαλεία μπορεί να είναι τα Todoist, Trello, Notion, Evernote, Google Calendar, Strides, MindMeister, Forest, Noisli, Coach.me και RescueTime. Να θυμάστε ότι η αποτελεσματικότητα αυτών των εργαλείων εξαρτάται από τις ατομικές προτιμήσεις και τις συγκεκριμένες ανάγκες των εκπαιδευομένων. Είναι πάντα μια καλή ιδέα να εξερευνήσετε μερικά και να βρείτε αυτά που ευθυγραμμίζονται καλύτερα με τις προσωπικές ροές εργασίας και τους στόχους σας.

Βήμα 15:

Συνεχής βελτίωση: Ενθαρρύνετε τον αναστοχασμό σχετικά με τις στρατηγικές μάθησης και παρέχετε εποικοδομητική ανατροφοδότηση για να καλλιεργήσετε την αίσθηση της προσαρμοστικότητας και της συνεχούς βελτίωσης στις ακαδημαϊκές τους προσπάθειες.





Δραστηριότητες ενδυνάμωσης - Στρατηγική συμπεριφοράς

Τεχνικές επίλυσης προβλημάτων: Βρίσκοντας λύσεις σε κοινές προκλήσεις

Σύμφωνα με το BetterUp και τη συγγραφέα Shonna Waters, PhD, υπάρχουν πολλές προσεγγίσεις για την επίλυση προβλημάτων. Κάθε μία είναι κατάλληλη για μια συγκεκριμένη κατηγορία θεμάτων.

Το ιδιαίτερο πρόβλημά σας θα καθορίσει τις καλύτερες στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων. Πριν καταλήξετε σε μια καλή απάντηση, ίσως χρειαστεί να δοκιμάσετε μερικές διαφορετικές προσεγγίσεις.

1

Χρήση προηγούμενων λύσεων: Σκεφτείτε συγκρίσιμα ζητήματα που έχετε αντιμετωπίσει και σκεφτείτε την επαναχρησιμοποίηση αποτελεσματικών λύσεων.

2

Καταιγισμός ιδεών: Εργαστείτε μαζί για να δημιουργήσετε μια σειρά πιθανών απαντήσεων.

3

Εργαστείτε προς τα πίσω: Για να κατανοήσετε αποτελεσματικές δραστηριότητες, ξεκινήστε με το λυμένο πρόβλημα και προχωρήστε προς τα πίσω στα βήματα.

4

Μέθοδος Kipling: Για να αξιολογήσετε το θέμα, χρησιμοποιήστε τις έξι ερωτήσεις του Ρούντγιαρντ Κίπλινγκ (Τι, Γιατί, Πότε, Πώς, Πού και Ποιος).

5

Σκιαγραφήστε το πρόβλημα: Για να οπτικοποιήσετε το πρόβλημα και τα στοιχεία του, δημιουργήστε διαγράμματα. Αυτά τα διαγράμματα είναι ιδιαίτερα χρήσιμα για προβλήματα που σχετίζονται με διαδικασίες.

6

Δοκιμή και σφάλμα: Δοκιμάστε διάφορες εναλλακτικές λύσεις για να δείτε ποια είναι πιο αποτελεσματική.



7

Κάντε μια παύση και ξεκουραστείτε για να επιτρέψετε στο υποσυνείδητό σας να επεξεργαστεί τις σκέψεις και να βρει λύσεις.

8

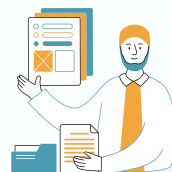
Ζητήστε συμβουλές από ομότιμους: Για να αποκτήσετε άλλες απόψεις και ιδέες, συμβουλευτείτε άλλους, όπως μέντορες ή συναδέλφους.

9

Χρησιμοποιήστε την αρχή Pareto: Επικεντρωθείτε στα πιο σημαντικά στοιχεία του προβλήματος και στις πιθανές λύσεις εφαρμόζοντας τον κανόνα 80/20.

10

Δημιουργήστε μια εργαλειοθήκη λύσεων καταγράφοντας αποτελεσματικές τεχνικές που θα χρησιμεύσουν ως οδηγός για την επίλυση ζητημάτων στο μέλλον.



ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητες ενδυνάμωσης - Στρατηγική συμπεριφοράς

Μηχανισμοί αντιμετώπισης του στρες: Αντιμετωπίζοντας τα σκαμπανεβάσματα της ζωής

Η διαχείριση του άγχους είναι η αντιμετώπιση των προκλήσεων και των πιέσεων που μας δημιουργεί η ζωή, όπως το σχολείο, η εργασία, η οικογένεια, οι φίλοι, τα χρήματα, η υγεία κ.λπ. Το άγχος μπορεί να μας επηρεάσει με διάφορους τρόπους, όπως σωματικά, συναισθηματικά, νοητικά ή συμπεριφορικά. Για παράδειγμα, το άγχος μπορεί να μας κάνει να έχουμε πονοκεφάλους, να νιώθουμε θυμό, να δυσκολευόμαστε να συγκεντρωθούμε ή να καπνίζουμε περισσότερο. Το άγχος μπορεί επίσης να μας κάνει πιο πιθανό να εμπλακούμε σε επικίνδυνες ή επιβλαβείς συμπεριφορές, όπως η βία, η κατάχρηση ουσιών ή η εγκληματικότητα.

Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να μάθουμε πώς να αναγνωρίζουμε, να κατανοούμε και να αντιμετωπίζουμε το άγχος υγιεινά και θετικά. Αυτό μπορεί να μας βοηθήσει να βελτιώσουμε την ευημερία, την ανθεκτικότητα και την αυτοεκτίμησή μας, καθώς και τις σχέσεις, τις επιδόσεις και τις ευκαιρίες μας. Υπάρχουν πολλοί τρόποι αντιμετώπισης του στρες, όπως η χαλάρωση, η άσκηση, τα χόμπι, η θετική σκέψη κ.λπ. Υπάρχουν επίσης πολλοί άνθρωποι και πόροι που μπορούν να μας υποστηρίξουν όταν αντιμετωπίζουμε το άγχος, όπως η οικογένεια, οι φίλοι, οι δάσκαλοι, οι σύμβουλοι, οι μέντορες κ.λπ.

ΣΤΡΕΣΟΓΟΝΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Αυτά είναι τα πράγματα ή τα γεγονότα που προκαλούν άγχος, όπως το σχολείο, η εργασία, η οικογένεια, οι φίλοι, τα χρήματα, η υγεία κ.λπ. Για παράδειγμα, ένας στρεσογόνος παράγοντας θα μπορούσε να είναι οι εξετάσεις, η απώλεια μιας θέσης εργασίας, η διαφωνία με κάποιον ή η ασθένεια.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Πρόκειται για τα σημάδια ή τις επιπτώσεις του στρες, όπως σωματικές, συναισθηματικές, νοητικές ή συμπεριφορικές αλλαγές. Για παράδειγμα, ένα σύμπτωμα μπορεί να είναι πονοκέφαλος, θυμός, δυσκολία συγκέντρωσης ή περισσότερο κάπνισμα.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ

Αυτοί είναι οι τρόποι ή οι ενέργειες που βοηθούν στην αντιμετώπιση του στρες, όπως η χαλάρωση, η άσκηση, τα χόμπι, η θετική σκέψη κ.λπ. Για παράδειγμα, μια στρατηγική θα μπορούσε να είναι να πάρετε μια βαθιά ανάσα, να περπατήσετε, να ακούσετε μουσική ή να πείτε κάτι καλό στον εαυτό σας.

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Πρόκειται για τα άτομα ή τους πόρους που παρέχουν βοήθεια ή καθοδήγηση κατά την αντιμετώπιση του στρες, όπως η οικογένεια, οι φίλοι, οι δάσκαλοι, οι σύμβουλοι, οι μέντορες κ.λπ. Για παράδειγμα, η υποστήριξη μπορεί να είναι η συζήτηση με έναν γονέα, το τηλεφώνημα σε έναν φίλο, η αίτηση βοήθειας από έναν δάσκαλο ή η επίσκεψη σε έναν σύμβουλο.



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν. 2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητες ενδυνάμωσης - Στρατηγική συμπεριφοράς

Μηχανισμοί αντιμετώπισης του στρες: Αντιμετωπίζοντας τα скаμπανεβάσματα της ζωής



Η **χαλάρωση** είναι ένας άλλος σημαντικός τρόπος αντιμετώπισης του άγχους, καθώς μπορεί να σας βοηθήσει να ηρεμήσετε το μυαλό και το σώμα σας και να απελευθερώσετε τα αρνητικά συναισθήματα που μπορεί να προκαλέσει το άγχος. Η χαλάρωση μπορεί επίσης να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου, τη συγκέντρωση και τη μνήμη σας, καθώς και το ανοσοποιητικό σας σύστημα και την αρτηριακή σας πίεση. Υπάρχουν πολλές τεχνικές χαλάρωσης που μπορείτε να δοκιμάσετε, όπως η βαθιά αναπνοή, η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση, ο διαλογισμός, η γιόγκα ή η ακρόαση χαλαρωτικής μουσικής. Βρείτε ένα ήσυχο και άνετο μέρος και εξασκηθείτε στη χαλάρωση για τουλάχιστον 10 λεπτά την ημέρα.

Η **άσκηση** είναι ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους αντιμετώπισης του στρες, καθώς μπορεί να μειώσει τις σωματικές και συναισθηματικές επιπτώσεις του στρες, όπως η ένταση, το άγχος και η κατάθλιψη. Η άσκηση μπορεί επίσης να βελτιώσει τη διάθεση, την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή σας, καθώς και τη σωματική σας υγεία και φυσική κατάσταση. Δεν χρειάζεται να κάνετε έντονες ή μακροχρόνιες προπονήσεις για να επωφεληθείτε από την άσκηση. Ακόμη και ένας σύντομος περίπατος, μια βόλτα με το ποδήλατο ή ένα παιχνίδι ποδοσφαίρου μπορεί να κάνει τη διαφορά. Προσπαθήστε να βρείτε μια δραστηριότητα που σας ευχαριστεί και να την κάνετε τακτικά.

Η **θετική σκέψη** είναι η αντιμετώπιση του άγχους με την αλλαγή της προοπτικής και της στάσης σας απέναντι στις αγχωτικές καταστάσεις και προκλήσεις που αντιμετωπίζετε. Η θετική σκέψη μπορεί να σας βοηθήσει να επικεντρωθείτε στις θετικές πτυχές της ζωής σας, όπως τα δυνατά σημεία, τα επιτεύγματα και τις ευκαιρίες σας, αντί για τις αρνητικές, όπως τις αδυναμίες, τις αποτυχίες και τις απειλές σας. Η θετική σκέψη μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε την αβεβαιότητα, τις αντιξοότητες και τις αλλαγές και να αυξήσετε τα κίνητρα, την ανθεκτικότητα και την αισιοδοξία σας. Μπορείτε να εξασκήσετε τη θετική σκέψη χρησιμοποιώντας επιβεβαιώσεις, ευγνωμοσύνη ή αναπλαισίωση.



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.
2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητες ενδυνάμωσης - Στρατηγική συμπεριφοράς

Μηχανισμοί αντιμετώπισης του στρες: Αντιμετωπίζοντας τα скаμπανεβάσματα της ζωής

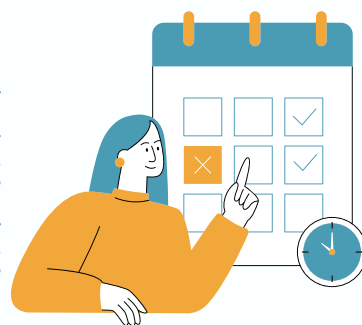
Η επίλυση προβλημάτων είναι ένας τρόπος αντιμετώπισης του στρες με την ενεργή αντιμετώπιση των αιτιών και των συνεπειών των στρεσογόνων παραγόντων σας. Η επίλυση προβλημάτων μπορεί να σας βοηθήσει να μειώσετε τον αντίκτυπο και τη διάρκεια του στρες, αποτρέποντας την επανάληψη ή την κλιμάκωσή του. Η επίλυση προβλημάτων μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να βελτιώσετε τις δεξιότητες, την αυτοπεποίθηση και την ικανοποίησή σας, καθώς και τις σχέσεις, τις επιδόσεις και τις ευκαιρίες σας. Μπορείτε να εξασκηθείτε στην επίλυση προβλημάτων ακολουθώντας τα εξής βήματα: προσδιορίστε το πρόβλημα, κάντε καταγισμό ιδεών για πιθανές λύσεις, αξιολογήστε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα κάθε λύσης, επιλέξτε την καλύτερη λύση, εφαρμόστε τη λύση και επανεξετάστε το αποτέλεσμα.

Η κοινωνική υποστήριξη είναι η αντιμετώπιση του στρες με την αναζήτηση ή την προσφορά βοήθειας ή καθοδήγησης από άλλους που σας νοιάζονται και σας καταλαβαίνουν. Η κοινωνική υποστήριξη μπορεί να σας βοηθήσει να μειώσετε την απομόνωση και τη μοναξιά που μπορεί να προκαλέσει το άγχος και να σας προσφέρει συναισθηματική, πρακτική ή πληροφοριακή βοήθεια. Η κοινωνική υποστήριξη μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να μοιραστείτε τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις εμπειρίες σας και να λάβετε ανατροφοδότηση, συμβουλές ή ενθάρρυνση. Μπορείτε να αναζητήσετε ή να προσφέρετε κοινωνική υποστήριξη μιλώντας στην οικογένειά σας, τους φίλους σας, τους δασκάλους, τους συμβούλους, τους μέντορες ή άλλα έμπιστα άτομα ή συμμετέχοντας σε μια ομάδα υποστήριξης, μια λέσχη ή μια κοινότητα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: "Ο καμβάς διαχείρισης του άγχους"

Η δραστηριότητα αυτή βασίζεται στις αρχές της θετικής ανάπτυξης των νέων, η οποία είναι μια προσέγγιση που εστιάζει στα δυνατά σημεία και τις δυνατότητες των νέων και τους παρέχει ευκαιρίες και υποστήριξη για να αναπτύξουν τις δεξιότητες, τις πεποιθήσεις και τις συμπεριφορές τους. Εμπνέεται επίσης από προγράμματα και σχέδια για τη νεολαία που στοχεύουν στην πρόληψη της νεανικής εγκληματικότητας και στην ενδυνάμωση των νέων.

Η δραστηριότητα είναι ένας οπτικός και διαδραστικός τρόπος για να μάθουν οι νέοι πώς να αναγνωρίζουν, να κατανοούν και να αντιμετωπίζουν το άγχος σε διάφορες καταστάσεις.



ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητες ενδυνάμωσης - Στρατηγική συμπεριφοράς

Μηχανισμοί αντιμετώπισης του στρες: Αντιμετωπίζοντας τα скаμπανεβάσματα της ζωής

Η δραστηριότητα απαιτεί μια ομάδα νεαρών συμμετεχόντων, έναν συντονιστή, ένα μεγάλο φύλλο χαρτί ή έναν πίνακα αφίσας, μερικούς μαρκαδόρους ή στυλό και μερικές αυτοκόλλητες σημειώσεις ή κάρτες.

Ο συντονιστής εξηγεί το σκοπό και τη μέθοδο της δραστηριότητας: Η ομάδα πρέπει να δημιουργήσει έναν καμβά που να δείχνει πώς βιώνει και πώς αντιμετωπίζει το άγχος. Ο καμβάς έχει τέσσερις ενότητες: Στρεσογόνοι παράγοντες, Συμπτώματα, Στρατηγικές και Υποστήριξη. Ο συντονιστής παρέχει ορισμένους ορισμούς και παραδείγματα.

Στη συνέχεια, ο συντονιστής δίνει σε κάθε συμμετέχοντα μερικές αυτοκόλλητες σημειώσεις ή κάρτες και τους ζητά να καταγράψουν έναν στρεσογόνο παράγοντα, ένα σύμπτωμα, μια στρατηγική και μια υποστήριξη που έχουν βιώσει ή χρησιμοποιήσει στη ζωή τους. Ο διαμεσολαβητής τους ενθαρρύνει επίσης να είναι ειλικρινείς και να δείχνουν σεβασμό, χρησιμοποιώντας τις δικές τους λέξεις και παραδείγματα.

Έπειτα, ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να κολλήσουν τις σημειώσεις ή τις κάρτες τους στα αντίστοιχα τμήματα του καμβά, δημιουργώντας ένα κολλάζ διαφορετικών εμπειριών και αντιδράσεων που σχετίζονται με το άγχος. Ο συντονιστής καλεί επίσης τους συμμετέχοντες να κοιτάξουν τον καμβά και να παρατηρήσουν τις ομοιότητες και τις διαφορές μεταξύ των συνομηλίκων τους.

Ακολούθως, ο συντονιστής ηγείται μιας συνεδρίας συζήτησης όπου οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους σχετικά με τη δραστηριότητα και τον καμβά.

Ορισμένες πιθανές ερωτήσεις για τη συζήτηση είναι οι εξής:

- Πώς αισθανθήκατε κατά τη δημιουργία του καμβά;
- Τι μάθατε για τον εαυτό σας και τους συναδέλφους σας από τον καμβά; Πώς αντιμετωπίζετε το άγχος στη ζωή σας; Τι λειτουργεί και τι δεν λειτουργεί για εσάς;
- Πώς αναζητάτε ή προσφέρετε υποστήριξη όταν αντιμετωπίζετε το άγχος; Ποιοι είναι οι άνθρωποι ή οι πόροι που εμπιστεύεστε και στους οποίους βασίζεστε;
- Πώς μπορείτε να βελτιώσετε τις δεξιότητες διαχείρισης του άγχους και την ευεξία σας;



ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητες ενδυνάμωσης - Στρατηγική συμπεριφοράς

Δεξιότητες αυτορρύθμισης: Ανάπτυξη πειθαρχίας και αυτοελέγχου

Η αυτοπειθαρχία συχνά αποκαλείται αυτοέλεγχος ή δύναμη της θέλησης. Λίγα βασικά χαρακτηριστικά αυτοπειθαρχίας:

- Η ικανότητα να καταπνίγουμε μια παρορμητική αντίδραση που αναιρεί τη δέσμευσή μας
- Η ικανότητα να καθυστερούμε την ικανοποίηση, να αντιστεκόμαστε στους βραχυπρόθεσμους πειρασμούς, ώστε να μπορούμε να επιτύχουμε μακροπρόθεσμους στόχους.
- Η ικανότητα χρήσης ενός "ψυχρού" και όχι ενός "καυτού" συναισθηματικού συστήματος συμπεριφοράς

Σύμφωνα με τη θεωρία της εξάντλησης του Εγώ, η δύναμη της θέλησης είναι περιορισμένη και βασιζόμαστε σε μια πεπερασμένη δεξαμενή ψυχικών πόρων για να αντισταθούμε στον πειρασμό.

Ας πούμε ότι σταματήσαμε τον εαυτό μας από το να φωνάξει σε έναν συνάδελφο το πρωί, επιλέξαμε φρούτα αντί για σοκολάτα στις 3:00 μ.μ. και συγκρατηθήκαμε από τα ψωμάκια πριν από το δείπνο. Αυτή η θεωρία θα θεωρούσε τέτοιες πράξεις ως γεγονότα εξάντλησης. Στο τέλος τους, θεωρητικά έχουμε λιγότερους ψυχικούς πόρους για να αντισταθούμε σε συνεχείς παρορμήσεις. Θα μπορούσαμε τότε να παραλείψουμε το γυμναστήριο στην "αποδυναμωμένη μας κατάσταση" ή να πάρουμε ταξί για το σπίτι αντί να περπατήσουμε.

Επιπλέον, η δύναμη της θέλησης θα μπορούσε να σχετίζεται με την παροχή γλυκόζης στο σώμα μας - οι έρευνες δείχνουν ότι όταν τα επίπεδα σακχάρου μειώνονται, το ίδιο συμβαίνει και με την αυτοπειθαρχία μας.

Επίσης, υπάρχουν ενδείξεις ότι οι στάσεις και οι πεποιθήσεις μας μπορεί να έχουν μια μετριοπαθή επίδραση στην αυτοπειθαρχία μας - δηλαδή, οι "εξαντλημένοι" συμμετέχοντες θα μπορούσαν να αντισταθμίσουν τους χαμηλότερους πόρους αυτοελέγχου μέσω υψηλότερων κινήτρων, ακόμη και να έχουν εξίσου καλές επιδόσεις με τους μη εξαντλημένους συμμετέχοντες με υψηλά κίνητρα.

Τόσο τα κίνητρα όσο και οι πόροι αυτοελέγχου αποτελούν βασικά συστατικά του αυτοελέγχου.



ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητες ενδυνάμωσης - Στρατηγική συμπεριφοράς

Δεξιότητες αυτορρύθμισης: Ανάπτυξη πειθαρχίας και αυτοελέγχου

4 σημαντικές τεχνικές και δεξιότητες που πρέπει να γνωρίζουμε

1. Αναπτύξτε την αυτογνωσία σας - μπορούμε να προσπαθήσουμε να αναγνωρίσουμε και να αποφύγουμε τον πειρασμό, είτε αποφεύγοντάς τον είτε αποσπώντας την προσοχή μας από αυτόν.

2. Πιστέψτε στη δύναμη της θέλησης - οι πεποιθήσεις που έχουμε σχετικά με τη δύναμη της θέλησης μπορούν να επηρεάσουν την ικανότητά μας να ασκούμε αυτοέλεγχο. Η επιλογή να μην θεωρούμε τον αυτοέλεγχο ως έναν εξαντλήσιμο πόρο μπορεί να μας δώσει κάποιο από τα κίνητρα που χρειαζόμαστε για να ξεπεράσουμε, τουλάχιστον ήπιες περιπτώσεις, εξάντλησης του εγώ

3. Τακτική σωματική άσκηση - η ικανότητα αυτοελέγχου μπορεί να ενισχυθεί με την απλή εξάσκηση μέσω της τακτικής σωματικής άσκησης, η οποία από μόνη της περιλαμβάνει επαναλαμβανόμενες πράξεις θέλησης.

4. Πρόθεση υλοποίησης - με τον προσδιορισμό και τη δέσμευση σε συγκεκριμένους στόχους, προσδιορίζοντας στη συνέχεια τις ακριβείς συμπεριφορές με στόχο που θα ακολουθήσουμε, συμβάλλουμε στο να γίνει αυτή η συμπεριφορά πιο αυτόματη όταν έρθει η ώρα.



ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητες ενδυνάμωσης - Στρατηγική συμπεριφοράς

Δεξιότητες αυτορρύθμισης: Ανάπτυξη πειθαρχίας και αυτοελέγχου

Αναπτύξτε την αυτογνωσία σας

ΤΟ ΠΑΡΑΘΥΡΟ JOHARI

Το Παράθυρο Johari είναι ένα πλαίσιο αυτογνωσίας που προκαλεί σκέψεις. Αναγνωρίζει τον τρόπο με τον οποίο σας αντιλαμβάνονται οι άλλοι και ενθαρρύνει επίσης τη διεύρυνση της αυτογνωσίας σας. Το παράθυρο Johari αποτελείται από τέσσερα τεταρτημόρια, δηλαδή την αρένα, το τυφλό σημείο, τη μάσκα και το ασυνείδητο.



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.
2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

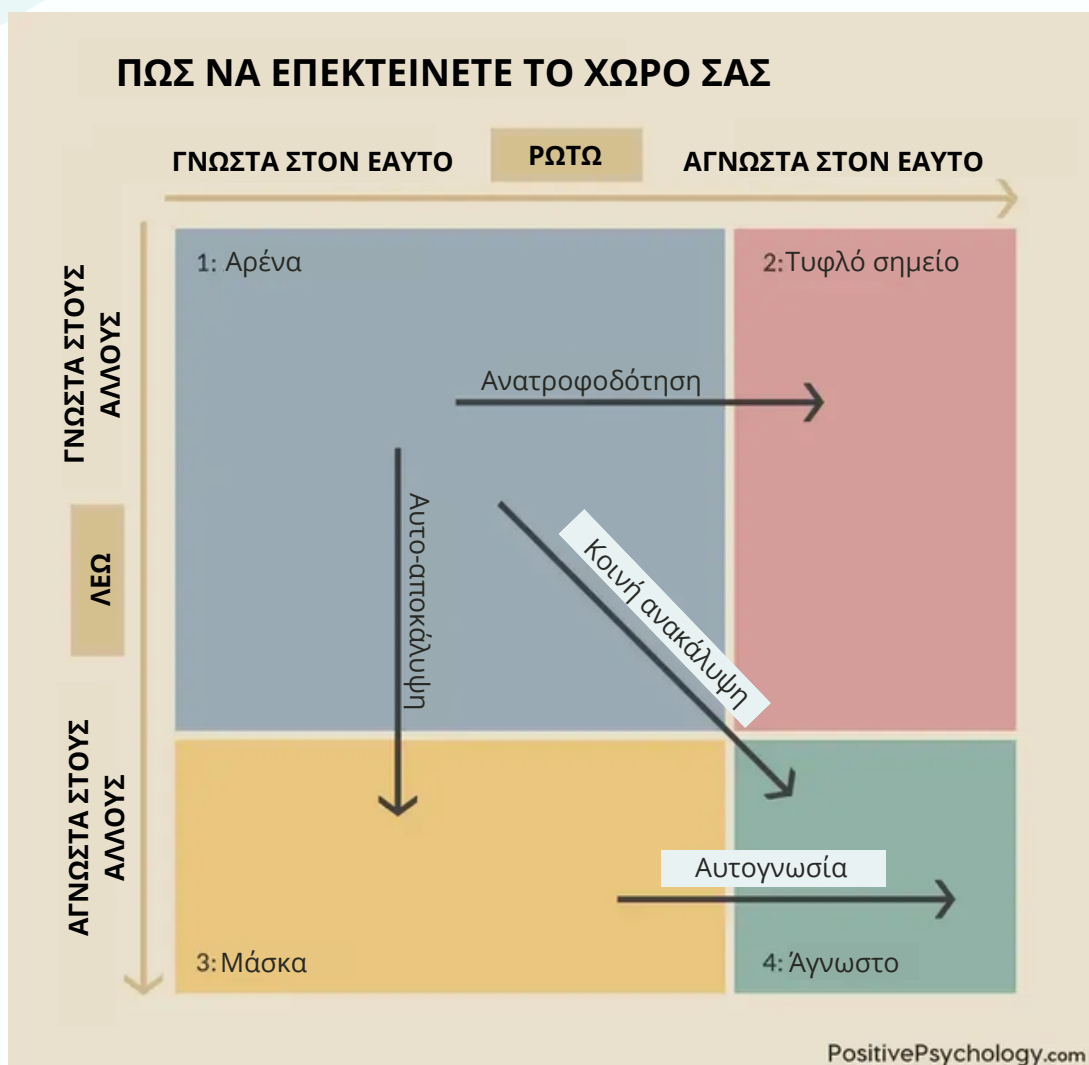
ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητες ενδυνάμωσης - Στρατηγική συμπεριφοράς

Δεξιότητες αυτορρύθμισης: Ανάπτυξη πειθαρχίας και αυτοελέγχου

Αναπτύξτε την αυτογνωσία σας

Το άγνωστο και ασυνείδητο τεταρτημόριο μπορεί να ελαχιστοποιηθεί μόνο με τα μέσα της αυτογνωσίας. Η αυτοανακάλυψη είναι μια πολύπλευρη προσέγγιση που μπορεί να γίνει μέσω της αυτοπαρακολούθησης (παρατηρώντας τι συμβαίνει στο μυαλό μας), της ενσυνειδητότητας ή θέτοντας στον εαυτό σας ενδοσκοπικό ερώτημα προβληματισμού.



ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητες ενδυνάμωσης - Στρατηγική συμπεριφοράς Δεξιότητες αυτορρύθμισης: Ανάπτυξη πειθαρχίας και αυτοελέγχου

Αύξηση της εργασιακής πειθαρχίας και της παραγωγικότητας χρησιμοποιώντας την τεχνική Pomodoro

Είναι μια δομημένη μέθοδος που περιλαμβάνει διαδικασίες, εργαλεία, αρχές και αξίες. για να μάθετε πώς να αντιμετωπίζετε τον χρόνο και να τον μετατρέπετε από εχθρό σε σύμμαχο για να αυξήσετε την παραγωγικότητα σας.

Η τεχνική περιλαμβάνει τη ρύθμιση ενός χρονοδιακόπτη για 25 λεπτά και την εργασία σε μια επιλεγμένη εργασία για τη διάρκεια αυτού του χρόνου (αυτό αντιστοιχεί σε ένα πομοντόρο). Αφού χτυπήσει το χρονόμετρο, κάνετε ένα σύντομο διάλειμμα ενός λεπτού. Μετά από τέσσερα πομοντόρο, κάνετε ένα μεγαλύτερο, πιο αναζωογονητικό διάλειμμα. Αυτή η τεχνική βοηθά τους ανθρώπους να αναπτύξουν δεξιότητες αυτοπαρατήρησης και συνειδητοποίησης, καθιστώντας δυνατή την αλλαγή των σχέσεών τους με την πάροδο του χρόνου και την επίτευξη των στόχων τους με λιγότερη προσπάθεια και άγχος.

Άσκηση Εισαγωγή

Το να κάνετε κάτι μικρό για σύντομο χρονικό διάστημα είναι πιο εύκολο να το αντιμετωπίσετε από το να αναλάβετε απευθείας ένα μεγάλο έργο.

Αυτό ακριβώς σας ζητάει η τεχνική Pomodoro: αναλύστε τις μεγάλες εργασίες, τα έργα ή τους στόχους σας σε κάτι που πρέπει να κάνετε μόνο για τα επόμενα 25 λεπτά.

Για την άσκηση αυτή, θα χρειαστείτε τα εξής:

- Ένα χρονόμετρο (π.χ. χρονόμετρο κουζίνας, ψηφιακό, τηλέφωνο)
- Εκτυπωμένο ή ψηφιακό αντίγραφο του φύλλου εργασίας Pomodoro



ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητες ενδυνάμωσης - Στρατηγική συμπεριφοράς

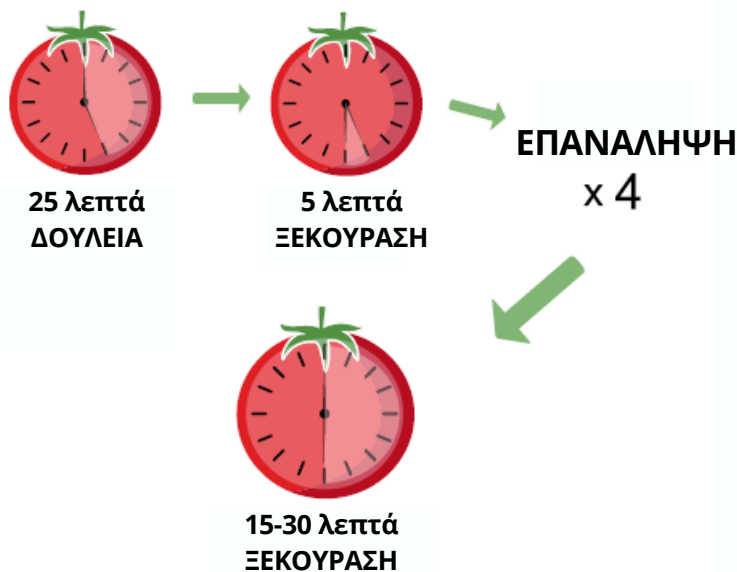
Δεξιότητες αυτορρύθμισης: Ανάπτυξη πειθαρχίας και αυτοελέγχου

Αύξηση της εργασιακής πειθαρχίας και της παραγωγικότητας χρησιμοποιώντας την τεχνική Pomodoro

Βήμα 1:

Κατανόηση της τεχνικής Pomodoro

Η τεχνική Pomodoro είναι ένας απλός αλλά αποτελεσματικός τρόπος για να βελτιώσετε τις συνήθειες εργασίας και μελέτης σας. Η τεχνική αυτή περιλαμβάνει τη ρύθμιση ενός χρονοδιακόπτη για 25 λεπτά και την ενασχόληση με μια επιλεγμένη εργασία κατά τη διάρκεια αυτού του χρόνου - αυτό ισοδυναμεί με ένα πομοντόρο. Αφού χτυπήσει το χρονόμετρο, κάνετε ένα διάλειμμα 5 λεπτών. Ορισμένες εργασίες μπορεί να χρειάζονται μόνο ένα pomodoro για να ολοκληρωθούν - άλλες μπορεί να χρειαστούν πέντε ή έξι. Μετά από τέσσερα πομοντόρο, κάνετε ένα μεγαλύτερο, πιο αναζωογονητικό διάλειμμα.



Η χρήση της τεχνικής Pomodoro έχει πολλά οφέλη:

- Αυτό σας κρατά εξαιρετικά συγκεντρωμένους στο επόμενο πράγμα που πρέπει να κάνετε αντί να σας καταβάλλει το μέγεθος αυτού που αναλαμβάνετε.
- Η αφηρημένη ιδέα του "χρόνου" (που συχνά μας κάνει να υποτιμούμε πόσος χρόνος απαιτείται για την ολοκλήρωση μιας εργασίας) γίνεται τώρα ένα συγκεκριμένο γεγονός: γίνεται ένα πομοντόρο - μια μονάδα χρόνου και προσπάθειας.
- Μας βοηθά να βλέπουμε το χρόνο με πιο θετικό και ενθαρρυντικό τρόπο. Αντί για κάτι που χάνεται, ο χρόνος παρουσιάζεται τώρα ως γεγονότα που έχουν επιτευχθεί.
- Είναι ένας τρόπος να μετατρέψετε την παραγωγικότητά σας σε παιχνίδι: κάθε πομοντόρο παρέχει την ευκαιρία να βελτιώσετε το προηγούμενο.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.
2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητες ενδυνάμωσης - Στρατηγική συμπεριφοράς

Δεξιότητες αυτορρύθμισης: Ανάπτυξη πειθαρχίας και αυτοελέγχου

Αύξηση της εργασιακής πειθαρχίας και της παραγωγικότητας χρησιμοποιώντας την **τεχνική Pomodoro**

Βήμα 2:

Γράψτε μια λίστα "To Do Today": Σε αυτή τη λίστα, γράψτε όλες τις εργασίες που πρέπει να κάνετε σήμερα, μικρές και μεγάλες. Για παράδειγμα, μπορεί να πρέπει να δημιουργήσετε ένα κατάστρωμα διαφανειών για την επερχόμενη ομιλία σας σε συνέδριο, να απαντήσετε σε έναν συνάδελφο σχετικά με μια

Βήμα 4:

Διαλέξτε μια εργασία: Επιλέξτε τη δραστηριότητα με την υψηλότερη προτεραιότητα στη λίστα με τις σημερινές σας εργασίες. Θα εργαστείτε πρώτα σε αυτή την εργασία χρησιμοποιώντας την τεχνική Πομοντόρο.

Κοινή απόσπασση της προσοχής	Δράση κατά της απόσπασσης της προσοχής
Π.χ., Συνάδελφοι που συνομιλούν θορυβωδώς σε κοντινή απόσταση	Φορέστε ακουστικά ακύρωσης θορύβου
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Βήμα 6:

Ρυθμίστε ένα χρονόμετρο για 25 λεπτά: Είστε τώρα έτοιμοι να ξεκινήσετε. Κουρδίστε το ρολόι ή το χρονόμετρό σας στα 25 λεπτά.

Βήμα 3:

Ιεράρχηση των εργασιών και εκτίμηση του απαιτούμενου αριθμού πομοντόρο: Κοιτάξτε τον κατάλογο των καθηκόντων σας για σήμερα και, στη συνέχεια, καταγράψτε τα με σειρά προτεραιότητας (το πιο σημαντικό καθήκον πρώτα)

Βήμα 5:

Προσδιορίστε τους συνήθεις περισπασμούς: Πριν ξεκινήσετε το πρώτο σας πομοντόρο, αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τι τείνει να σας αποσπά την προσοχή όταν εργάζεστε σε μια εργασία. Παραδείγματα είναι οι ειδοποιήσεις ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα μηνύματα ή οι τηλεφωνικές κλήσεις και οι δουλειές του σπιτιού. Στον παρακάτω χώρο, απαριθμήστε τους συνήθεις περισπασμούς σας και προσδιορίστε έναν τρόπο μπορείτε να περιορίσετε κάθε από αυτούς τους περισπασμούς.

Βήμα 7:

Εργαστείτε στην εργασία σας μέχρι να χτυπήσει ο χρονοδιακόπτης: Ξεκινήστε να εργάζεστε στην επιλεγμένη εργασία σας - και μόνο σε αυτή - για 25 λεπτά. Επειδή αφιερώσατε χρόνο νωρίτερα για να αντιμετωπίσετε τους συνήθεις περισπασμούς σας, ο χρόνος αυτός θα πρέπει να είναι αδιάλειπτος.



ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητες ενδυνάμωσης - Στρατηγική συμπεριφοράς

Δεξιότητες αυτορρύθμισης: Ανάπτυξη πειθαρχίας και αυτοελέγχου

Αύξηση της εργασιακής πειθαρχίας και της παραγωγικότητας χρησιμοποιώντας την **τεχνική Pomodoro**

Βήμα 8:

Κάντε ένα διάλειμμα 5 λεπτών: Αφού ολοκληρώσετε ένα πομοντόρο, κάντε ένα διάλειμμα 5 λεπτών. Κάντε κάτι καλό για την υγεία σας- για παράδειγμα, σηκωθείτε και κάντε μια βόλτα, βγείτε έξω για καθαρό αέρα, πιείτε ένα ποτήρι νερό ή κάντε μια άσκηση αναπνοής/διάτασης. Η ιδέα είναι να κάνετε κάτι που απαιτεί ελάχιστη πνευματική προσπάθεια και είναι χαλαρωτικό και αναζωογονητικό.

Βήμα 10:

Συμπληρώστε και διαγράψτε μια εργασία: Συνεχίστε να εργάζεστε, το ένα πομοδόρο μετά το άλλο, μέχρι να ολοκληρωθεί η εργασία και, στη συνέχεια, βάλτε ένα σημάδι ελέγχου στην τρίτη στήλη του καταλόγου εργασιών σας και διαγράψτε την από τη λίστα "Να κάνω σήμερα".

Πίνακας 1. Λίστα σημερινών εργασιών

Εργασία #	Περιγραφή εργασίας
1	Δημιουργία διαφανειών για ομιλία σε συνέδριο

Βήμα 9:

Κάθε τέσσερα πομοντόρα, κάντε ένα μεγαλύτερο διάλειμμα: Μετά την ολοκλήρωση τεσσάρων pomodoros, σταματήστε τη δραστηριότητα στην οποία εργάζεστε και κάντε ένα μεγαλύτερο, πιο αναζωογονητικό διάλειμμα 15-30 λεπτών. Επιλέξτε να κάνετε κάτι χαλαρωτικό που απαιτεί ελάχιστη πνευματική προσπάθεια, όπως μια βόλτα, φαγητό ή ακόμα και ξεκούραση.

Βήμα 11:

Δημιουργήστε μια συνήθεια Pomodoro:

■ Συνεχίστε να αναπτύσσετε τις δεξιότητες συγκέντρωσης και εστίασης κάνοντας τον προγραμματισμό πομοντόρο σας καθημερινή ρουτίνα. Δημιουργήστε μια υπενθύμιση ημερολογίου για την ίδια ώρα κάθε πρωί (π.χ. όταν κάθεστε στο γραφείο σας) για να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας να σχεδιάζει τα πομοδόρο σας για τις εργασιακές δραστηριότητες της ημέρας.

■ Προκαλέστε τον εαυτό σας να ολοκληρώσει αρκετά πομοντόρο καθημερινά και αναλογιστείτε τι πήγε καλά και πώς θα μπορούσατε να βελτιώσετε τη δουλειά σας με πομοντόρο.



ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητες ενδυνάμωσης - Στρατηγική συμπεριφοράς

Δεξιότητες αυτορρύθμισης: Ανάπτυξη πειθαρχίας και αυτοελέγχου

Αύξηση της εργασιακής πειθαρχίας και της παραγωγικότητας χρησιμοποιώντας την τεχνική Pomodoro

Πίνακας 2. Απογραφή εργασιών

Εργασία	Εκτίμηση του # των Pomodoros που απαιτούνται	Ολοκλήρωση
Δημιουργία διαφανειών για ομιλία σε συνέδριο	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>



ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητες ενδυνάμωσης - Στρατηγική συμπεριφοράς

Ενσυναίσθηση και συμπόνια: Κατανοώντας τον αντίκτυπο των πράξεών μας στους άλλους

Βήμα 1:

Ορίστε την ενσυναίσθηση ως βασική δεξιότητα: την ικανότητα να κατανοείτε και να αισθάνεστε τα συναισθήματα και τις προοπτικές των άλλων. Η ενσυναίσθηση είναι σημαντική για τις σχέσεις και την επικοινωνία, καθώς μας βοηθά να έχουμε μεγαλύτερη επίγνωση των αναγκών και των συναισθημάτων των άλλων. Η ενσυναίσθηση είναι απαραίτητη για τις διαπροσωπικές σχέσεις, την επίλυση συγκρούσεων και τη δημιουργία ενός πιο αρμονικού περιβάλλοντος.

Βήμα 3:

Οφέλη της ενσυναίσθησης και της συμπόνιας - Εξερευνήστε τα οφέλη της ανάπτυξης της ενσυναίσθησης και της συμπόνιας, τόσο για το άτομο όσο και για την κοινωνία. Η ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και της συμπόνιας επιφέρει πολλά οφέλη, τόσο για το άτομο όσο και για την κοινωνία στο σύνολό της. Αυτές οι ανθρώπινες ιδιότητες διαδραματίζουν ουσιαστικό ρόλο στη βελτίωση των σχέσεων, στην προώθηση της προσωπικής ευημερίας και στην οικοδόμηση ενός πιο δίκαιου και στοργικού κόσμου.

Βήμα 2:

Συμπόνια - ορισμός και συνέπειες - Συμπόνια είναι η εκδήλωση φροντίδας και συμπάθειας για τον πόνο των άλλων. Η συμπόνια μπορεί να οδηγήσει σε ενέργειες που βοηθούν και υποστηρίζουν ανθρώπους που έχουν ανάγκη.

Βήμα 4:

Οφέλη για το άτομο: Συναισθηματική ανάπτυξη, διαχείριση των συναισθημάτων του ατόμου και ανάπτυξη υψηλότερης συναισθηματικής νοημοσύνης (οι ενσυναισθητικοί άνθρωποι μπορούν να αντιμετωπίσουν πιο αποτελεσματικά το στρες και το άγχος). βελτιωμένη αυτοεκτίμηση - όταν νιώθουμε ότι μπορούμε να βοηθήσουμε ή να είμαστε υποστηρικτικοί προς τους άλλους, νιώθουμε ότι εκτιμούμε και έχουμε εμπιστοσύνη στις δικές μας ικανότητες.

Βήμα 5:

Οφέλη για την κοινωνία: μείωση των συγκρούσεων (μια κοινωνία όπου οι άνθρωποι κατανοούν ο ένας τον άλλον και δείχνουν συμπόνια έχει λιγότερες εντάσεις και συγκρούσεις)- οικοδόμηση ανθεκτικών κοινοτήτων όπου η ενσυναίσθηση και η συμπόνια εκτιμώνται είναι πιο ανθεκτικές σε τραύματα και μεγάλες αλλαγές- προώθηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων- αύξηση της εμπιστοσύνης στην κοινωνική συνοχή- ανάπτυξη της κοινωνικής ευθύνης.



ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητες ενδυνάμωσης - Στρατηγική συμπεριφοράς

Ενσυναίσθηση και συμπόνια: Κατανοώντας τον αντίκτυπο των πράξεών μας στους άλλους

Βήμα 6:

Κατανόηση του αντίκτυπου των πράξεών μας στους άλλους - αναπτύσσοντας την ενσυναίσθηση, μπορούμε να μπαίνουμε καλύτερα στη θέση των άλλων και να κατανοούμε πώς οι πράξεις μας μπορούν να επηρεάσουν τη συναισθηματική τους κατάσταση. Η αποτελεσματική επικοινωνία περιλαμβάνει την προσεκτική ακρόαση των άλλων και τη σαφή έκφραση των συναισθημάτων και των προθέσεών μας. Μέσω της επικοινωνίας με ενσυναίσθηση, μπορούμε να αποφύγουμε τις περιττές συγκρούσεις και να οικοδομήσουμε ισχυρότερες σχέσεις. Η αναγνώριση των συνεπειών των πράξεών μας, τόσο των θετικών όσο και των αρνητικών, είναι απαραίτητη για την προσωπική ανάπτυξη. Τα λόγια και οι πράξεις μας έχουν τη δύναμη να επηρεάσουν βαθιά τη διάθεση και τις αντιδράσεις των άλλων. Είναι σημαντικό να προσέχουμε τη λεκτική και μη λεκτική γλώσσα που χρησιμοποιούμε στις αλληλεπιδράσεις μας. Η ανατροφοδότηση που λαμβάνουμε από τους άλλους μπορεί να αποτελέσει πολύτιμη πηγή πληροφοριών σχετικά με το πώς οι πράξεις μας επηρεάζουν τους άλλους. Είναι σημαντικό να είμαστε ανοιχτοί στο να λαμβάνουμε ανατροφοδότηση και να προσαρμόζουμε τη συμπεριφορά μας αναλόγως. Η κατανόηση ότι η πρόθεσή μας δεν αντιστοιχεί πάντα στον αντίκτυπο των πράξεών μας είναι ζωτικής σημασίας. Αυτό που θέλουμε να πούμε ή να κάνουμε δεν γίνεται πάντα αντιληπτό όπως θα θέλαμε να το αντιληφθούν οι άλλοι. Αυτή είναι μια σημαντική πτυχή που πρέπει να λαμβάνεται υπόψη στην επικοινωνία.

Βήμα 7:

Η ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και της συμπόνιας είναι μια συνεχής διαδικασία που μπορεί να βελτιώσει τις προσωπικές σχέσεις, συμβάλλουν στην ευημερία μας και προσφέρουν σημαντικά οφέλη στην καθημερινή μας ζωή. Ακολουθούν ορισμένα βήματα και στρατηγικές για την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και της συμπόνιας: κατανόηση των ατομικών διαφορών (κάθε άτομο είναι μοναδικό)- ενεργητική και ενσυναισθητική ακρόαση περιλαμβάνει την εστίαση στο άλλο άτομο χωρίς να κρίνετε ή να διατυπώνετε τις δικές σας απαντήσεις ενώ το άτομο μιλάει- εξάσκηση στην προοπτική (να μπαίνετε στη θέση του άλλου ατόμου)- εξάσκηση στην ευγνωμοσύνη για όσα έχετε στη ζωή σας- συμμετοχή σε φιλανθρωπικές πράξεις- ανοιχτό πνεύμα στην ανατροφοδότηση- αυτοαναστοχασμός- διαλογισμός και ενσυνειδητότητα- ενίσχυση των κοινωνικών δεσμών.



ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητες ενδυνάμωσης - Στρατηγική συμπεριφοράς Ενσυνειδητότητα και τεχνικές χαλάρωσης: Διαχείριση άγχους και στρες

Οι ανήλικοι που κινδυνεύουν με αποκλεισμό μπορεί να αντιμετωπίσουν μια σειρά από πολύ αγχωτικές καταστάσεις, ειδικά για την ηλικία τους. Ως εκ τούτου, δεν είναι μόνο σημαντικό να γνωρίζουμε τα εναύσματα για να αποφύγουμε, όσο το δυνατόν περισσότερο, τις αντιδράσεις άγχους και στρες, αλλά και να γνωρίζουμε πρακτικές τεχνικές για να εργαστούμε τόσο ατομικά όσο και σε ομάδες για να βοηθήσουμε αυτούς τους νέους σε αυτές τις ευαίσθητες στιγμές.

Κοινά εναύσματα

Πρέπει να κατανοήσουμε ότι ένα μεγάλο ποσοστό των νέων που εμπλέκονται στη δικαιοσύνη έχει εκτεθεί σε κάποιο τραυματικό γεγονός. Ορισμένοι από τους πιο συνηθισμένους λόγους που οδηγούν σε προβλήματα ψυχικής υγείας είναι: κοινωνικοοικονομική αστάθεια, εκπαιδευτικές προκλήσεις, ταραχώδης οικογενειακή δυναμική (τραυματική απώλεια, αποχωρισμός από τον φροντιστή ή πένθος) ή ενδοοικογενειακή/κοινοτική βία.

Επίδραση

Το μη διαχειρίσιμο άγχος και το στρες σε ανηλίκους που βρίσκονται σε κίνδυνο μπορεί να οδηγήσει σε μια σειρά από επιζήμιες συνέπειες, όπως η υποβαθμισμένη ψυχική υγεία, η παρεμπόδιση του εκπαιδευτικού επιπέδου, οι τεταμένες διαπροσωπικές σχέσεις, η αυξημένη πιθανότητα εμπλοκής σε επικίνδυνες συμπεριφορές και ο αυξημένος κίνδυνος υποτροπής μεταξύ των πρώην καταδικασθέντων ανηλίκων.



Τι είναι η Ενσυνειδητότητα;

Η ενσυνειδητότητα είναι η πρακτική της πλήρους παρουσίας στη στιγμή, αναγνωρίζοντας τις σκέψεις και τα συναισθήματα χωρίς προσκόλληση. Μεταξύ των πολλών πλεονεκτημάτων της, ενισχύει τη συναισθηματική ρύθμιση, προάγει την αίσθηση ηρεμίας και διανοητικής διαύγειας και βοηθά στην καλλιέργεια της ανθεκτικότητας απέναντι στις προκλήσεις.

Υπάρχουν αρκετές απλές αλλά πολύ χρήσιμες τεχνικές ενσυνειδητότητας και χαλάρωσης που μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του στρες και του άγχους:

Βαθιά κοιλιακή αναπνοή

- Διδάξτε στους ανηλίκους να αναπνέουν βαθιά, γεμίζοντας τους πνεύμονές τους και διαστέλλοντας το διάφραγμά τους.
- Δώστε έμφαση στην ηρεμιστική επίδραση των βαθιών, σκόπιμων αναπνοών κατά τη διάρκεια στιγμών άγχους

Αναπνοή σε κουτί

- Καθοδηγήστε τους μέσα από ένα μοτίβο εισπνοής, κράτησης, εκπνοής και παύσης, το καθένα για μια μέτρηση τεσσάρων.
- Αυτή η τεχνική προάγει τη χαλάρωση και τη συγκέντρωση.

Τεχνικές αναπνοής



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.
2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητες ενδυνάμωσης - Στρατηγική συμπεριφοράς Ενσυνειδητότητα και τεχνικές χαλάρωσης: Διαχείριση άγχους και στρες



Καθοδηγήστε τη φαντασία τους

Τεχνικές οπτικοποίησης

- Οδηγήστε τους ανηλικούς μέσα από τη φαντασία ειρηνικών σκηνών ή ασφαλών χώρων
- Σχεδιάστε σενάρια που να ανταποκρίνονται στις εμπειρίες τους, προάγοντας την αίσθηση άνεσης.

Αφηγηματικό σενάριο

- Παρέχετε σενάρια που τα καθοδηγούν μέσα από ηρεμιστικές ιστορίες, ενεργοποιώντας τη φαντασία τους και ανακατευθύνοντας την προσοχή τους από τους στρεσογόνους παράγοντες.

Αυτή η τεχνική σας διδάσκει πώς να χαλαρώνετε τους μύες σας μέσω μιας διαδικασίας δύο βημάτων:

- 1 Σφίξιμο:** οι ανήλικοι θα πρέπει να σφίξουν συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες του σώματός τους για μερικά δευτερόλεπτα, εστιάζοντας στη δημιουργία μιας ευδιάκριτης και αισθητής αίσθησης σφίξιματος.
- 2 Χαλάρωση:** απελευθερώστε την ένταση στους μύες, αφήνοντας συνειδητά το σφίξιμο και επιτρέποντας στους μύες να χαλαρώσουν εντελώς, αυξάνοντας την επίγνωση των σωματικών αισθήσεων και προάγοντας την αίσθηση ηρεμίας.

Προοδευτική Μυϊκή χαλάρωση (PMR)



- καθοδηγήστε τους ανηλικούς μέσα από μια πλήρη συνεδρία PMR, απευθυνόμενοι σε κάθε κύρια μυϊκή ομάδα
- Δώστε έμφαση στην τακτική εξάσκηση για διαρκή οφέλη στη διαχείριση του στρες

Απλά βγείτε στην ύπαιθρο!



- Δώστε έμφαση στις θεραπευτικές επιδράσεις της ενασχόλησης με τη φύση, με δραστηριότητες όπως το περπάτημα, η πεζοπορία ή το κάθισμα σε ένα φυσικό περιβάλλον για την ενίσχυση της συνολικής ευεξίας.
- Προωθήστε την τακτική σωματική άσκηση και προτείνετε δραστηριότητες όπως τζόκινγκ, γιόγκα ή ομαδικά αθλήματα που ανταποκρίνονται στις ατομικές προτιμήσεις.
- Συνδυάστε την άσκηση με την ενσυνειδητότητα, καθοδηγώντας τους να εστιάζουν στην αναπνοή και τις αισθήσεις τους ενώ ασχολούνται με μια επιλεγμένη σωματική δραστηριότητα

Η τακτική άσκηση συνδέεται με τη βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας και της πνευματικής διαύγειας. Για ομαδικές δραστηριότητες, τονίστε τα κοινωνικά οφέλη των υπαίθριων ασκήσεων, προωθώντας την αίσθηση της κοινότητας και της υποστήριξης.



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.
2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητες ενδυνάμωσης - Παιχνίδι ρόλων

Αντίσταση στην πίεση των συνομηλίκων: Μαθαίνοντας να λέμε όχι

Τίτλος:	"Έξυπνες επιλογές στο δρόμο"
Στόχος:	Ενίσχυση των νεαρών παραβατών/επαναπαραβατών/πρώην παραβατών να αντιστέκονται στην αρνητική πίεση των συνομηλίκων και να κάνουν θετικές επιλογές αναπτύσσοντας δεξιότητες αυτοπεποίθησης και μαθαίνοντας να λένε όχι.
Συμμετέχοντες:	10 -15 συμμετέχοντες και 1-2 συντονιστές
Διάρκεια:	≈ 2 ώρες
Απαιτούμενα υλικά:	<ol style="list-style-type: none">Υποστηρικτικό υλικό:<ul style="list-style-type: none">Δεξιότητες αντίστασης από ομότιμουςΚαθιέρωση βασικών κανόνων για ομάδες φυλλάδιοΦυλλάδιο "Συνέπειες της κατάχρησης ουσιών από τους νέουςΠώς να χειριστείτε την πίεση των συνομηλίκων φυλλάδιοΚατάλογοι συμβουλευτικών υπηρεσιών και ομάδων υποστήριξης στο πλαίσιο της χώρας μαςΣταθερό υλικό<ul style="list-style-type: none">Post-itsΣτυλόΤαινία
Σενάριο:	<p>Σε αυτό το σενάριο, οι συμμετέχοντες θα εμπλακούν σε ένα παιχνίδι ρόλων σε μια συγκέντρωση στη γειτονιά, όπου αντιμετωπίζουν πίεση για χρήση ναρκωτικών. Η έμφαση δίνεται στην εξάσκηση της αυτοπεποίθησης, των δεξιοτήτων άρνησης και της λήψης θετικών επιλογών υπό δύσκολες συνθήκες.</p> <p style="text-align: center;">Βήματα</p> <p>Βήμα 1: Εισαγωγή (10 λεπτά) Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και εξηγήστε τον στόχο της συνεδρίας. Τονίστε τη σημασία της ανάπτυξης δεξιοτήτων για την <u>αντίσταση στην αρνητική πίεση των συνομηλίκων</u>.</p> <p>Βήμα 2: Καθορισμός των βασικών κανόνων (20 λεπτά) Καθορίστε από κοινού τους βασικούς κανόνες της συνεδρίας, εξασφαλίζοντας ένα ασφαλές και με σεβασμό περιβάλλον. Τονίστε τη σημασία της ενεργητικής ακρόασης, της εμπιστευτικότητας και της μη επικριτικής στάσης. Για περαιτέρω παραδείγματα βασικών κανόνων, επισκεφθείτε <u>εδώ</u>.</p> <p>Βήμα 3: Διαδραστική συζήτηση (20 λεπτά) Διευκολύνετε μια συζήτηση σχετικά με τον αντίκτυπο της χρήσης ουσιών και της πίεσης των συνομηλίκων στη ζωή των συμμετεχόντων. Μοιραστείτε γεγονότα σχετικά με τις <u>συνέπειες της κατάχρησης ουσιών</u>. Δώστε στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και να ακουστούν.</p>



ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητες ενδυνάμωσης - Παιχνίδι ρόλων

Αντίσταση στην πίεση των συνομηλίκων: Μαθαίνοντας να λέμε όχι

Βήμα 4: Δραστηριότητα παιχνιδιού ρόλων (30 λεπτά)

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και αναθέστε ρόλους (π.χ. άτομα που επηρεάζουν τους συνομηλίκους, κάποιος που προσφέρει ναρκωτικά και κάποιος που αντιμετωπίζει την πίεση των συνομηλίκων). Κάθε ομάδα συμμετέχει σε ένα σενάριο παιχνιδιού ρόλων όπου ο κύριος χαρακτήρας δέχεται πιέσεις για χρήση ναρκωτικών. Ο κύριος χαρακτήρας καθοδηγείται να διερευνήσει στρατηγικές διαφυγής και τρόπους για να αρνηθεί και να αντισταθεί στην πίεση.

Βήμα 5: Ομαδική ενημέρωση (20 λεπτά):

Συγκεντρώστε ξανά τις ομάδες για μια συνεδρία απολογισμού. Συζητήστε τις προκλήσεις που αντιμετωπίστηκαν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων και μοιραστείτε τις θετικές στρατηγικές που χρησιμοποιήθηκαν. Αντιμετωπίστε τα συναισθήματα και τις σκέψεις που προέκυψαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Βήμα 6: Καθοδηγούμενος αναστοχασμός (15 λεπτά)

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις προσωπικές τους εμπειρίες με τη χρήση ουσιών και την πίεση των συνομηλίκων. Ενθαρρύνετε τους να εντοπίσουν συγκεκριμένες στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιήσουν σε πραγματικές καταστάσεις. Συζητήστε εναλλακτικούς τρόπους αντιμετώπισης της πίεσης των συνομηλίκων και αναζήτησης υποστήριξης.

Βήμα 7: Ενίσχυση και δέσμευση (15 λεπτά):

Συζητήστε τη σημασία της συνεπούς ενίσχυσης για την πραγματοποίηση θετικών επιλογών. Οι συμμετέχοντες μπορούν να καταγράψουν προσωπικές δεσμεύσεις για να αντισταθούν στην αρνητική πίεση των συνομηλίκων, για παράδειγμα: "Δεσμεύομαι να λέω όχι στη χρήση ουσιών σε κοινωνικές καταστάσεις". Στη συνέχεια, μπορούν να μοιραστούν εθελοντικά τις δεσμεύσεις τους με την ομάδα. Αυτό ενισχύει την αίσθηση της υπευθυνότητας και ενθαρρύνει μια υποστηρικτική κοινότητα.

Βήμα 8: Κλείσιμο και πόροι (10 λεπτά)

Συνοψίστε τα βασικά συμπεράσματα της συνεδρίας. Παρέχετε στους συμμετέχοντες πόρους για συμβουλευτική κατάχρησης ουσιών, ομάδες υποστήριξης και περαιτέρω ευκαιρίες ανάπτυξης δεξιοτήτων

Αποτέλεσμα

Με την εμπλοκή σε ρεαλιστικά σενάρια, οι συμμετέχοντες αποκτούν πρακτικές στρατηγικές για την αντιμετώπιση της πίεσης των συνομηλίκων, την προώθηση της προσωπικής ανάπτυξης και τη μείωση της πιθανότητας να υποκύψουν σε επιβλαβείς επιρροές. Στο τέλος του σεναρίου, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να είναι εφοδιασμένοι με αυξημένη αυτογνωσία, ενισχυμένες ικανότητες λήψης αποφάσεων και δέσμευση για θετικές επιλογές.



ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητες ενδυνάμωσης - Παιχνίδι ρόλων

Επίλυση Συγκρούσεων: Επίλυση διαφωνιών χωρίς βία

Τίτλος:	Παιχνίδι Ρόλων
Στόχος:	Βελτίωση της κατανόησης της συγκρουσιακής κατάστασης από διαφορετικές οπτικές γωνίες και προώθηση της ενσυναίσθησης προς τους ανθρώπους που αποτυπώνονται στο παιχνίδι ρόλων
Άτομα:	2-5
Διάρκεια:	45 λεπτά
Απαραίτητα Υλικά:	Κάρτες για την διευκόλυνση των ρόλων
Σενάριο:	<p>Προετοιμασία για το παιχνίδι ρόλων</p> <p>Πριν ξεκινήσετε το παιχνίδι ρόλων, πρέπει να έχετε στο μυαλό σας έναν ξεκάθαρο στόχο και ένα σενάριο. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πραγματικές ή φανταστικές περιπτώσεις που περιλαμβάνουν μια σύγκρουση ή μια πρόκληση μεταξύ ανθρώπων με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε υπάρχοντα πλαίσια ή μοντέλα για την επίλυση συγκρούσεων, όπως το εργαλείο τρόπου σύγκρουσης Thomas-Kilmann ή την προσέγγιση σχέσεων με βάση τα συμφέροντα (Interest-Based Relational Approach). Θα πρέπει επίσης να επιλέξετε τους ρόλους και τους κανόνες για το παιχνίδι ρόλων, όπως το χρονικό όριο, τη μέθοδο ανατροφοδότησης και τα κριτήρια αξιολόγησης.</p> <p>Εκτέλεση του παιχνιδιού ρόλων</p> <p>Όταν εκτελείται το παιχνίδι ρόλων, ο/η κάθε συμμετέχοντας/-ουσα θα πρέπει να προσπαθεί να μπαίνει στον ρόλο και την κατάσταση όσο το δυνατόν περισσότερο. Θα πρέπει να ενεργεί και να μιλά σαν να ήταν το πρόσωπο που υποδύεται και να προσπαθεί να κατανοήσει τα κίνητρα, τα συναισθήματα και τις αξίες του. Θα πρέπει επίσης να ακούει ενεργά και με σεβασμό το άλλο άτομο ή τα άλλα άτομα που εμπλέκονται στη σύγκρουση και να προσπαθεί να βρει κοινό έδαφος και αμοιβαία οφέλη. Θα πρέπει να αποφεύγει τη χρήση προσβλητικής ή ακατάλληλης γλώσσας, χειρονομιών ή εκφράσεων που μπορεί να κλιμακώσουν τη σύγκρουση ή να πληγώσουν τα συναισθήματα του άλλου προσώπου.</p> <p><u>Ιστορίες συγκρούσεων:</u> https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=SNllyEh9&id=A902C34F0A3BB09E42616EDF6F04B60B511CCF03&thid=OIP.SNllyEh9SOyNSDRATt-ayAHaE4&mediurl=https%3a%2f%2fsbt.blob.core.windows.net%2fstoryboards%2fphealey20%2fconflict-stories.png&cdnurl=https%3a%2f%2fth.bing.com%2fth%2fid%2fr.48d948c8487d4b4c8d4834404edf9ac8%3frik%3dA88cUQu2BG%252ffbg%26pid%3dImgRaw%26r%3d0&exp=824&expw=1248&q=+work+conflict+stories+to+be+played&simid=608020868414465058&FORM=IRPRST&ck=2CF752CF0A7F6FBC680C2CD6D234757&selecteDIndex=0&itb=1&ajaxhist=0&ajaxserp=0</p>
Μαθησιακό αποτέλεσμα:	Το παιχνίδι ρόλων μπορεί να συμβάλλει στην αποκόμιση ποικίλων οφελών τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική ζωή ενός ατόμου. Μπορεί να βελτιώσει τις επικοινωνιακές και διαπροσωπικές δεξιότητες, να διευρύνει τις πολιτισμικές γνώσεις, να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση, να αυξήσει τη δημιουργικότητα, να ενδυναμώσει τις σχέσεις, να μειώσει το άγχος και να επιτύχει τους στόχους ενός ατόμου. Επιπλέον, το παιχνίδι ρόλων μπορεί να συμβάλει στην καλλιέργεια της ενσυναίσθησης και της συναισθηματικής νοημοσύνης. Συνολικά, το παιχνίδι ρόλων είναι ένα αποτελεσματικό εργαλείο για την αυτοβελτίωση.



ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητες Ενδυνάμωσης - Παιχνίδι Ρόλων

Αποτελεσματική επικοινωνία: Ακούγοντας τους/τις άλλους/-ες και ανταπόκριση σε αυτούς/-ές

Τίτλος:	"Το παιχνίδι του "ακούω""
Στόχος:	Να διδάξει στους/στις νεαρούς/-ές παραβάτες/-ισσες ή υποτροπιάζοντες τη σημασία της ενεργητικής ακρόασης και της αποτελεσματικής επικοινωνίας.

Άτομα:	Μια ομάδα 4-6 συμμετεχόντων και ένας/μία συντονιστής/-τρια.
Διάρκεια:	30-45 λεπτά
Απαραίτητα Υλικά:	- Λευκός πίνακας ή flip chart - Μαρκαδόροι - Κάρτες (προαιρετικά)

Βήμα 1: Εισαγωγή (5 λεπτά)

Ξεκινήστε εξηγώντας τη σημασία της ενεργητικής ακρόασης στην αποτελεσματική επικοινωνία. Τονίστε ότι η ενεργητική ακρόαση δεν περιλαμβάνει μόνο την ακρόαση των λέξεων που λέει κάποιος/-α, αλλά και την κατανόηση της προοπτικής, των συναισθημάτων και των αναγκών του/της. Αναφέρετε ότι αυτή η δραστηριότητα παιχνιδιού ρόλων θα βοηθήσει τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να εξασκηθούν στην ενεργητική ακρόαση και στην ανταπόκριση

Βήμα 2: Επεξήγηση των ρόλων (5 λεπτά)

Εξηγήστε τους δύο κύριους ρόλους σε αυτή τη δραστηριότητα:

- Ομιλητής/-τρια: Το άτομο αυτό θα μοιραστεί μια σύντομη ιστορία, γνώμη ή ιδέα για ένα επιλεγμένο θέμα. Στόχος του/της είναι να επικοινωνήσει τις σκέψεις του/της με σαφήνεια.

- Ακροατής/-τρια: Η δουλειά του ατόμου αυτού είναι να ακούσει ενεργά τον/την ομιλητή/-τρια χωρίς να τον/την διακόψει και στη συνέχεια να απαντήσει κατάλληλα.

Βήμα 3: Επιλογή θεμάτων και συμμετεχόντων (5 λεπτά)

Ζητήστε από την ομάδα να προτείνει έναν κατάλογο θεμάτων συζήτησης. Γράψτε τα θέματα αυτά στον πίνακα ή στο flip chart. Οι συμμετέχοντες/-ουσες μπορούν να επιλέξουν εναλλάξ ένα θέμα για το παιχνίδι ρόλων τους. Οι συμμετέχοντες/-ουσες θα χωριστούν σε ζευγάρια με τυχαίο τρόπο. Κάθε ζεύγος θα αποτελείται από τον/την ομιλητή/-τρια και τον/την ακροατή/-τρια.

Βήμα 4: Παιχνίδι-ρόλων (15-20 λεπτά)

Βάλτε τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να αρχίσουν το παιχνίδι ρόλων τους. Ο/η ομιλητής/-τρια θα επιλέξει ένα θέμα από τον κατάλογο και θα μιλήσει για περίπου 2-3 λεπτά. Ο Ακροατής/-τρια πρέπει να ακούει ενεργά χωρίς να διακόπτει ή να παρέχει ανατροφοδότηση κατά τη διάρκεια αυτού του χρόνου.

Αφού τελειώσει ο/η Ομιλητής/-τρια, ο/η Ακροατής/-τρια θα έχει 1-2 λεπτά για να απαντήσει. Ενθαρρύνετε τον/την Ακροατή/-τρια να συνοψίσει όσα είπε ο Ομιλητής/-τρια και να μοιραστεί τις σκέψεις του/της, να κάνει ερωτήσεις ή να δώσει ανατροφοδότηση. Ο στόχος είναι να δείξουν ότι άκουσαν ενεργά.

Εναλλάξτε τους ρόλους μετά από κάθε συνεδρία, επιτρέποντας σε κάθε συμμετέχοντα/-ουσα να είναι και ομιλητής/-τρια και ακροατής/-τρια. Χρησιμοποιήστε ένα χρονόμετρο για να διατηρήσετε τα παιχνίδια ρόλων εντός των χρονικών ορίων.

Βήμα 5: Ομαδική συζήτηση (5 λεπτά)

Συγκεντρώστε την ομάδα και συντονίστε μια σύντομη συζήτηση. Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να μοιραστούν τις εμπειρίες και τις ιδέες τους σχετικά με την ενεργητική ακρόαση. Τι ήταν αυτό που τους/τις δυσκόλεψε; Ποιες στρατηγικές τους/τις βοήθησαν να ακούσουν ενεργά και να ανταποκριθούν αποτελεσματικά;

Βήμα 6: Αναστοχασμός (5 λεπτά)

Ολοκληρώστε τη δραστηριότητα με μια συνεδρία αναστοχασμού. Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να σκεφτούν πώς μπορούν να εφαρμόσουν τις δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης στην καθημερινή τους ζωή και εργασία. Μπορείτε να δώσετε κάρτες στους/στις συμμετέχοντες/-ουσες για να καταγράψουν μία δράση που σκοπεύουν να λάβουν για να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους στην ενεργητική ακρόαση και στην ανταπόκριση.

Μαθησιακό αποτέλεσμα

Με τη χρήση αυτού του σεναρίου παιχνιδιού ρόλων, οι νεαροί/-ες παραβάτες/-ισσες ή επανακαταδικασθέντες/σθείσες μπορούν να μάθουν πώς να ακούνε ενεργά και να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά στις αλληλεπιδράσεις τους με τους/τις άλλους/-ες, γεγονός που μπορεί να τους/τις βοηθήσει να αναπτύξουν σημαντικές επικοινωνιακές δεξιότητες που μπορούν να τους φανούν χρήσιμες τόσο εντός όσο και εκτός της δομής.



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν. 2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητες Ενδυνάμωσης - Παιχνίδι Ρόλων

Διαχείριση Θυμού: Αντιμετώπιση της απογοήτευσης και του άγχους

Τίτλος: "Το Θερμόμετρο Θυμού"

Στόχος: Η δραστηριότητα αυτή έχει ως στόχο να βοηθήσει τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να αναγνωρίσουν και να ρυθμίσουν τα επίπεδα θυμού τους σε διάφορες καταστάσεις και να μάθουν να χρησιμοποιούν τις κατάλληλες στρατηγικές αντιμετώπισης για να ηρεμήσουν και να αποφύγουν τις συγκρούσεις.

Άτομα: Αυτή η δραστηριότητα είναι κατάλληλη για μια ομάδα 6 έως 12 συμμετεχόντων, ηλικίας 14 έως 18 ετών, οι οποίοι/-ες έχουν εμπλακεί σε εγκληματικές πράξεις ή κινδυνεύουν να υποτροπιάσουν λόγω προβλημάτων θυμού. Οι συμμετέχοντες/-ουσες θα πρέπει να έχουν μια βασική κατανόηση του τι είναι ο θυμός και πώς επηρεάζει τους/τις ίδιους/-ες και τους/τις άλλους/-ες.

Διάρκεια: 1.5 - 2 ώρες

Απαραίτητα Υλικά:

Τα υλικά που θα χρειαστούν για το παιχνίδι ρόλων *Θερμόμετρο Θυμού* είναι τα εξής:

- Ένα μεγάλο φύλλο χαρτί ή ένας πίνακας αφισών
- Μερικοί μαρκαδόροι ή στυλό
- Μερικά αυτοκόλλητα χαρτάκια (post-its) ή κάρτες
- Μια κλίμακα από το 1 έως το 10 για την ένδειξη των επιπέδων θυμού
- Μια κάρτα με χρωματική κωδικοποίηση για να δείξει τα επίπεδα θυμού, όπου το πράσινο είναι ήρεμο, το κίτρινο είναι ενοχλημένο, το πορτοκαλί είναι θυμωμένο και το κόκκινο είναι έξαλλο
- Ένα πιστοποιητικό ολοκλήρωσης και μια μπάλα άγχους για κάθε συμμετέχοντα/-ουσα ως επιβράβευση και υπενθύμιση.

Σενάριο:

Το σενάριο αυτής της δραστηριότητας είναι μια τυπική σχολική ημέρα, όπου οι συμμετέχοντες/-ουσες αντιμετωπίζουν διάφορους στρεσογόνους παράγοντες και παράγοντες που μπορούν να τους/τις προκαλέσουν θυμό ή απογοήτευση, όπως η πίεση των συνομηθίκων, ο εκφοβισμός, οι ακαδημαϊκές δυσκολίες, η κριτική των καθηγητών/-τριών κ.λπ. Οι συμμετέχοντες/-ουσες θα υποδυθούν εναλλάξ διάφορους ρόλους και καταστάσεις και θα χρησιμοποιήσουν μια κλίμακα από το 1 έως το 10 για να δηλώσουν τα επίπεδα θυμού τους, όπου το 1 είναι ήρεμο και το 10 είναι έξαλλο. Οι συμμετέχοντες/-ουσες θα χρησιμοποιήσουν επίσης μια κάρτα με χρωματική κωδικοποίηση για να δείξουν τα επίπεδα θυμού τους, όπου το πράσινο είναι ήρεμο, το κίτρινο είναι ενοχλημένο, το πορτοκαλί είναι θυμωμένο και το κόκκινο είναι έξαλλο. Οι συμμετέχοντες/-ουσες θα χρησιμοποιήσουν επίσης διάφορες στρατηγικές αντιμετώπισης για να μειώσουν τα επίπεδα θυμού τους και να επιλύσουν τις καταστάσεις ειρηνικά.

Μερικά προτεινόμενα σενάρια:

- Είσαι ένας/μία μαθητής/-τρια που του/της ζητήθηκε να παρουσιάσει την εργασία του/της μπροστά στην τάξη. Νιώθεις θυμωμένος/-η και νευρικός/-η επειδή δεν είσαι προετοιμασμένος/-η και έχεις τρακ. Πρέπει να αντιμετωπίσεις τον/την καθηγητή/-τρια σου και τους/τις συμμαθητές/-τριές σου και να προσπαθήσεις να δώσεις τον καλύτερό σου εαυτό.
- Είσαι ένας/μία μαθητής/-τρια που έχει πέσει θύμα εκφοβισμού από μια ομάδα μαθητών/-τριών στην καφετέρια. Νιώθεις θυμωμένος/-η και φοβισμένος/-η επειδή σε προσέβαλαν, σε έσπρωξαν και σου πήραν το γεύμα σου. Πρέπει να υπερασπιστείς τον εαυτό σου και να αναφέρεις το περιστατικό στο προσωπικό του σχολείου.
- Είσαι ένας/μία μαθητής/-τρια στον/στην οποίο/-α έχει επιβληθεί τιμωρία από τον/την καθηγητή/-τρια σου επειδή μιλούσες κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Αισθάνεσαι θυμωμένος/-η και βαριέσαι γιατί θεωρείς ότι η τιμωρία είναι άδικη και έχεις άλλα σχέδια για το απόγευμα. Πρέπει να καθίσεις στην αίθουσα επιτήρησης και να ακολουθήσεις τους κανόνες.
- Είσαι ένας/μία μαθητής/-τρια και έχεις απορριφθεί από τον έρωτά σου, στον/στην οποίο/-α ζήτησες να βγείτε ραντεβού. Νιώθεις θυμό και θλίψη γιατί πραγματικά σου άρεσε και νόμιζες ότι του/της άρεσες κι εσύ. Πρέπει να αντιμετωπίσεις τα συναισθήματά σου και να προχωρήσεις παρακάτω στη ζωή σου.
- Είσαι ένας/μία μαθητής/-τρια που έχει εμπλακεί σε καυγά με άλλον/-η μαθητή/-τρια στην αυλή. Νιώθεις θυμό και πληγωμένος/-η γιατί σε προκάλεσε, σε χτύπησε και έσπασε τα γυαλιά σου. Πρέπει να αντιμετωπίσεις τις συνέπειες και να ζητήσεις συγγνώμη από τον/την άλλο/-η μαθητή/-τρια.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.
2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητες Ενδυνάμωσης - Παιχνίδι ρόλων

Διαχείριση Θυμού: Αντιμετώπιση της απογοήτευσης και του άγχους

Βήματα:

Ο/η συντονιστής/-τρια εισηγείται τη δραστηριότητα και εξηγεί τον στόχο, τους κανόνες και τα σχετικά με τη δραστηριότητα υλικά. Ο/η συντονιστής/-τρια παρέχει επίσης ορισμένα παραδείγματα στρεσογόνων παραγόντων και ερεθισμάτων που μπορούν να προκαλέσουν θυμό και ορισμένες στρατηγικές αντιμετώπισης που μπορούν να βοηθήσουν στην ηρεμία, όπως βαθιές αναπνοές, μέτρημα μέχρι το 10, φυσική απομάκρυνση, συζήτηση με κάποιον/-α, κ.λπ.

Ο/η συντονιστής/-τρια χωρίζει τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες σε δύο ομάδες: η μία ομάδα θα είναι οι ηθοποιοί και η άλλη ομάδα θα είναι οι παρατηρητές/-τριες. Ο/η συντονιστής/-τρια αναθέτει επίσης σε κάθε συμμετέχοντα/-ουσα έναν ρόλο και μια κατάσταση που πρέπει να υποδυθεί και τους δίνει λίγα λεπτά για να προετοιμαστούν.

Ο/η συντονιστής/-τρια ζητά από το πρώτο ζευγάρι ηθοποιών να έρθει μπροστά και να ξεκινήσει το παιχνίδι ρόλων. Ο/η συντονιστής/-τρια ζητά επίσης από τους παρατηρητές/-τριες να δώσουν προσοχή και να κρατήσουν σημειώσεις σχετικά με τα επίπεδα θυμού, τις συμπεριφορές και τις στρατηγικές αντιμετώπισης των ηθοποιών.

Ο/η συντονιστής/-τρια παρακολουθεί το παιχνίδι ρόλων και παρεμβαίνει όταν χρειάζεται για να ζητήσει από τους ηθοποιούς να σταματήσουν και να δηλώσουν τα επίπεδα θυμού τους χρησιμοποιώντας την κλίμακα και την κάρτα. Ο/η συντονιστής/-τρια προτρέπει επίσης τους/τις ηθοποιούς να χρησιμοποιήσουν στρατηγικές αντιμετώπισης προβλημάτων για να μειώσουν τα επίπεδα θυμού τους και να επιλύσουν την κατάσταση ειρηνικά. Ο/η συντονιστής/-τρια ενθαρρύνει επίσης τους/τις παρατηρητές/-τριες να δώσουν ανατροφοδότηση και προτάσεις στους/στις ηθοποιούς.

Ο/η συντονιστής/-τρια επαναλαμβάνει τη διαδικασία με τα υπόλοιπα ζεύγη ηθοποιών, έως ότου όλοι/-ες οι συμμετέχοντες/-ουσες έχουν την ευκαιρία να δράσουν ως ηθοποιοί και ως παρατηρητές/-τριες.

Μαθησιακό αποτέλεσμα

- Ο/η συντονιστής/-τρια ηγείται μιας συζήτησης όπου οι συμμετέχοντες/-ουσες μοιράζονται τις εμπειρίες, τα συναισθήματά τους και τα διδάγματα που αποκόμισαν από τη δραστηριότητα.

Ορισμένες πιθανές ερωτήσεις για τη συζήτηση είναι οι εξής:

- Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων;
- Πώς αναγνωρίσατε και ρυθμίσατε τα επίπεδα θυμού σας;
- Ποιες στρατηγικές αντιμετώπισης χρησιμοποιήσατε ή είδατε άλλους/-ες να χρησιμοποιούν για να ηρεμήσουν και να αποφύγουν τη σύγκρουση;
- Πόσο αποτελεσματικές ήταν οι στρατηγικές αντιμετώπισης; Τι λειτούργησε και τι δεν λειτούργησε για εσάς;
- Πώς σας βοήθησε το παιχνίδι ρόλων να κατανοήσετε και να συμπάσχετε με άλλους/-ες που αντιμετωπίζουν προβλήματα θυμού;
- Πώς μπορείτε να εφαρμόσετε αυτά που μάθατε στις καταστάσεις της πραγματικής σας ζωής;



ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητες Ενδυνάμωσης - Παιχνίδι ρόλων

Κάνοντας καλές επιλογές: Αποφασίζοντας τι είναι το καλύτερο για εσάς

Τίτλος:	Αποφασίζοντας τι είναι το καλύτερο για εσάς	Διάρκεια:	45-60 λεπτά
Στόχος:	<ul style="list-style-type: none">• Ανάπτυξη δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων σε πολυσύνθετες καταστάσεις.• Κατανόηση του αντίκτυπου των αποφάσεων στην προσωπική ζωή και στους γύρω σας.• Άσκηση δεξιοτήτων ενσυναίσθησης και επικοινωνίας.• Ενθάρρυνση της κριτικής σκέψης.	Απαραίτητα υλικά:	<ul style="list-style-type: none">• Λευκός πίνακας ή flip chart.• Μαρκαδόροι• Προετοιμασμένα σενάρια για διάφορες καταστάσεις• Χαρτί και μολύβι για κάθε συμμετέχοντα/-ουσα.
Άτομα:	2-4 συμμετέχοντες/-ουσες και ένας/μία συντονιστής/-τρια.		

Διαδικασία:

Βήμα 1: Προετοιμασία των σεναρίων, πριν από την υλοποίηση της δραστηριότητας.

Παραδείγματα σεναρίων:

- Ένας/μία έφηβος/-η που πρέπει να αποφασίσει αν θα πάει σε ένα πάρτι με φίλους/-ες ή να τελειώσει τα μαθήματά του,
- Ένας/μία νεαρός/-ή απόφοιτος/-η λυκείου που γίνεται δεκτός/-ή σε δύο διαφορετικά πανεπιστήμια, το καθένα από τα οποία προσφέρει ακαδημαϊκά προγράμματα σε τελείως διαφορετικούς τομείς. Το ένα πανεπιστήμιο προσφέρει καλύτερες ευκαιρίες σταδιοδρομίας, αλλά επιβάλλει μεγαλύτερη απόσταση από το σπίτι και υψηλότερο κόστος.
- Μια μακροχρόνια σχέση, αλλά τα πράγματα δεν πάνε καλά. Το ζευγάρι διαφωνεί έντονα και οι εντάσεις αυξάνονται. Τι κάνουν;
- Ευθύνη για τη λήψη μιας σημαντικής ιατρικής απόφασης για ένα μέλος της οικογένειας που δεν είναι σε θέση να αυτοεκφραστεί. Οι γιατροί προσφέρουν διάφορες θεραπευτικές επιλογές, η καθμία με κινδύνους και οφέλη.
- Οι πολλές ώρες εργασίας και το αίσθημα ότι κατακλύζεστε από το εργασιακό άγχος. Ταυτόχρονα, η οικογένεια αισθάνεται παραμελημένη και σας ζητά να περνάτε περισσότερο χρόνο μαζί τους. Πώς θα διαχειριστείτε αυτή την κατάσταση;

Βήμα 2: Εισαγωγή (5 λεπτά)

Ξεκινήστε εξηγώντας τη σημασία των καλών επιλογών. Μια σύνθετη απόφαση απαιτεί την εξέταση των αξιών, των προτεραιοτήτων και των συνεπειών των ενεργειών του ατόμου.

Βήμα 3: Επεξήγηση των ρόλων (5 λεπτά)

Πριν ξεκινήσετε, εξηγήστε στους/στις συμμετέχοντες/-ουσες ότι θα παίξουν ρόλους σε διάφορες καταστάσεις που θα τους/τις αναγκάσουν να λάβουν σημαντικές αποφάσεις. Ανάλογα με το σενάριο που έχει επιλεγεί, οι συμμετέχοντες/-ουσες καλούνται να μπουν στον ρόλο όσο το δυνατόν καλύτερα, να φανταστούν και να παίξουν τον διάλογο που θα τους/τις βοηθήσει να πάρουν τη σωστή απόφαση.



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.
2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητες Ενδυνάμωσης - Παιχνίδι ρόλων

Κάνοντας καλές επιλογές: Αποφασίζοντας τι είναι το καλύτερο για εσάς

Βήμα 4: Επιλογή θεμάτων (5 λεπτά)

Παρουσιάστε τα παραπάνω σενάρια στους/στις συμμετέχοντες/-ουσες και επιλέξτε από κοινού ένα από αυτά για το παιχνίδι ρόλων.

Βήμα 5: Επιλογή συμμετεχόντων (5 λεπτά)

Επιλέξτε τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες τυχαία ή με βάση τις προτιμήσεις τους και το επιλεγμένο σενάριο.

Βήμα 6: Παιχνίδι ρόλων (15-20 λεπτά)

Η ομάδα λαμβάνει το σενάριο και καλείται να παίξει τους σχετικούς ρόλους. Οι συμμετέχοντες/-ουσες συζητούν και λαμβάνουν αποφάσεις με βάση την περίπτωση που παρουσιάζεται στο σενάριο, λαμβάνοντας υπόψη τις πιθανές συνέπειες της απόφασής τους.

Βήμα 7: Αναστοχασμός σχετικά με τις αποφάσεις που λήφθηκαν (5 λεπτά)

Αφού διαδραματιστεί το σενάριο, ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να αναλογιστούν τις αποφάσεις τους και τις συνέπειές αυτών. Συζητήστε πώς ένιωσαν και σκέφτηκαν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.

Βήμα 8: Ανασκόπηση και συζήτηση (5 λεπτά)

Αφού διαδραματιστεί το σενάριο, συζητήστε με όλους τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες τις αποφάσεις που πάρθηκαν, πώς αισθάνθηκαν οι συμμετέχοντες/-ουσες και οι θεατές κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και ποιες ήταν οι κύριες σκέψεις.

Μπορείτε να εισαγάγετε ερωτήσεις όπως "Ποιες αποφάσεις ήταν οι πιο δύσκολες και γιατί;" και "Τι έμαθαν από την εμπειρία οι συμμετέχοντες/-ουσες του παιχνιδιού-ρόλων;".

Βγάλτε τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες από τους ρόλους τους (π.χ. ρωτήστε πώς τους λένε και ποια είναι η αγαπημένη τους δραστηριότητα στον ελεύθερό τους χρόνο).

Βήμα 9: Αναστοχασμός (5 λεπτά)

Ολοκληρώστε τη δραστηριότητα με μια συζήτηση προβληματισμού. Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να σκεφτούν πώς μπορούν να εφαρμόσουν τη λήψη καλών επιλογών στην καθημερινή τους ζωή και εργασία. Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να πουν εναλλάξ μία λέξη που προσδιορίζει τη δραστηριότητα.

Βήμα 9: Κλείσιμο (5 λεπτά)

Ευχαριστήστε τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες για την ενεργό συμμετοχή τους και συνοψίστε τα βασικά συμπεράσματα της δραστηριότητας. Ενθαρρύνετε τους να συνεχίσουν να εξασκούνται στο να κάνουν θετικές επιλογές σε διάφορα πλαίσια.

Μαθησιακό αποτέλεσμα

Στόχος του παιχνιδιού είναι να ενθαρρύνει τους/τις παίκτες/-τριες να προβληματιστούν σχετικά με τη διαδικασία λήψης αποφάσεων και να κατανοήσουν ότι οι αποφάσεις μπορούν να έχουν σημαντικό αντίκτυπο στη ζωή και τις σχέσεις τους. Μέσω του παιχνιδιού ρόλων, μπορούν να αναπτύξουν δεξιότητες επικοινωνίας, ενσυναίσθηση και βαθύτερη κατανόηση άλλων προοπτικών.

Αυτό το παιχνίδι ρόλων παρέχει έναν διαδραστικό και διασκεδαστικό τρόπο για να διερευνηθεί η σημασία της λήψης θετικών αποφάσεων και να αναπτυχθούν χρήσιμες δεξιότητες ζωής. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε σχολεία, θεραπευτικές ομάδες ή σε οποιοδήποτε περιβάλλον όπου η ανάπτυξη δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων αποτελεί σημαντικό στόχο.



ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητες Ενδυνάμωσης - Παιχνίδι ρόλων

Ανάπτυξη θετικών σχέσεων: Βελτίωση των διαπροσωπικών δεσμών

Τίτλος: "Αποστολή "Διασύνδεση"

Στόχος: Προώθηση θετικών κοινωνικών δεξιοτήτων και ενίσχυση των διαπροσωπικών δεσμών μεταξύ των νεαρών παραβατών/-τριών ή υποτροπιαζόντων/ουσών, προάγοντας την ενσυναίσθηση, την επικοινωνία και την επίλυση συγκρούσεων

Άτομα: Αυτή η δραστηριότητα είναι κατάλληλη για μια ομάδα 15-20 νεαρών παραβατών ή υποτροπιαζόντων και θα πρέπει να υλοποιηθεί από 2 συντονιστές/-τριες (εκπαιδευτές νέων ή εκπαιδευμένους/-ες επαγγελματίες).

Διάρκεια: 1.5 ώρα

Απαραίτητα υλικά:

- Εκτυπωμένα σενάρια για τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες
- Flipchart και μαρκαδόροι
- Διάταξη καθισμάτων που ευνοεί συζητήσεις σε μικρές ομάδες

Σενάριο:

Βήμα 1. Εισαγωγή (5 λεπτά):

- Καλωσορίστε τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες και περιγράψτε τους στόχους του παιχνιδιού ρόλων.
- Τονίστε τη σημασία της ομαδικής εργασίας και των θετικών σχέσεων στην προσωπική ανάπτυξη και αποκατάσταση.

Βήμα 2. Δραστηριότητα για το σπάσιμο του πάγου - Κύκλοι διασύνδεσης (10 λεπτά):

- Οι συμμετέχοντες/-ουσες σχηματίζουν μικρούς κύκλους.
- Κάθε συμμετέχων/-ουσα μοιράζεται μια θετική ιδιότητα ή δεξιότητα που διαθέτει και συμβάλλει στην ανάπτυξη καλύτερων σχέσεων με τους/τις άλλους/-ες.
- Αφού το μοιραστούν, οι συμμετέχοντες/-ουσες δίνουν μια μπάλα νήματος σε κάποιον/-α στον κύκλο, δημιουργώντας έναν ιστό διασύνδεσης.
- Κάντε παύση για να παρατηρήσετε τον ιστό διασύνδεσης και να συζητήσετε το συμβολισμό του.
- Δώστε έμφαση στο πώς οι ιδιότητες του/της καθενός/-μιάς συμβάλλουν στη δύναμη ολόκληρης της ομάδας.

Βήμα 3. Σενάριο παρουσίασης - Ανακαλύπτοντας τις προκλήσεις (10 λεπτά):

- Διανείμετε τα σενάρια "Αποστολή "Διασύνδεση"" που απεικονίζουν κοινές διαπροσωπικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι νεαροί/-ες παραβάτες/-τριες. Παρουσιάστε τρία εκτυπωμένα σενάρια:
- Μια διαφωνία σχετικά με έναν κοινόχρηστο πόρο σε έναν κοινόχρηστο χώρο.
- Παρεξηγήσεις μεταξύ δύο ατόμων που βασίζονται σε φήμες.
- Μια ομάδα που παλεύει με θέματα εμπιστοσύνης λόγω συγκρούσεων του παρελθόντος.
- Χρησιμοποιήστε οπτικά βοηθήματα ή επιδείξεις ρόλων για να απεικονίσετε κάθε σενάριο.

Βήμα 4. Παιχνίδι ρόλων - οι αποστολές (20 minutes):

- Σχηματίστε 3 ομάδες και αναθέστε σε κάθε ομάδα ένα εκτυπωμένο αντίγραφο του συγκεκριμένου σεναρίου διαπροσωπικής πρόκλησης.
- Αναθέστε σε κάθε ομάδα να:
- Να επανεξετάσει το σενάριο και να αναθέσει ρόλους σε κάθε μέλος.
- Να εξετάσουν θετικές στρατηγικές επικοινωνίας και επίλυσης συγκρούσεων για την αντιμετώπιση της πρόκλησης.
- Να αναπαραστήσουν το σενάριο, εστιάζοντας στην εφαρμογή των δεξιοτήτων που έμαθαν.
- Οι συντονιστές/-τριες θα πρέπει να περιοδεύουν ανάμεσα στις ομάδες, παρέχοντας καθοδήγηση και κρατώντας σημειώσεις σχετικά με τις θετικές συμπεριφορές.



ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητες Ενδυνάμωσης - Παιχνίδι ρόλων

Ανάπτυξη θετικών σχέσεων: Βελτίωση των διαπροσωπικών δεσμών

Βήμα 5. Ανασκόπηση - Συζητώντας τις αποστολές (15 λεπτά):

- Ζητήστε από κάθε ομάδα να μοιραστεί τις εμπειρίες της, τονίζοντας τις θετικές στρατηγικές που χρησιμοποιήθηκαν. Ενθαρρύνετε τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να μοιραστούν εναλλακτικές προσεγγίσεις και λύσεις.

Ερωτήσεις για τη διευκόλυνση της συζήτησης:

- Ποιες στρατηγικές χρησιμοποίησε η ομάδα σας για να αντιμετωπίσει τη διαπροσωπική πρόκληση;
- Υπήρχαν προκλήσεις που αντιμετωπίσατε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων και πώς ξεπεράστηκαν;
- Ποιες εναλλακτικές προσεγγίσεις θα μπορούσαν να εξεταστούν για την επίλυση των συγκρούσεων;

Βήμα 6. Αναστοχασμός και συμπεράσματα (5 λεπτά):

- Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να προβληματιστούν ατομικά σχετικά με την εμπειρία "Αποστολή "Διασύνδεση"".
- Παρέχετε προτροπές για αυτοαξιολόγηση: Με ποιους τρόπους επιδείξατε ενσυναίσθηση και δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων; Ποιες πτυχές της προσέγγισής σας θα μπορούσαν να βελτιωθούν για μελλοντικές αλληλεπιδράσεις;

Βήμα 7. Ομαδική συζήτηση (10 λεπτά):

- Ποια κοινά θέματα ή μοτίβα παρατηρήσατε στα διάφορα σενάρια;
- Πώς μπορούν να εφαρμοστούν οι δεξιότητες που διδάχθηκαν κατά τη διάρκεια του "Αποστολή "Διασύνδεσης"" σε πραγματικές καταστάσεις;
- Μοιραστείτε ένα βασικό συμπέρασμα από την εμπειρία.

Βήμα 8. Τελετή επιβράβευσης - Θετική ενθάρρυνση (5 λεπτά):

- Συνοψίστε τις θετικές πτυχές που παρατηρήθηκαν κατά τη διάρκεια των αποστολών.
- Αναγνωρίστε και γιορτάστε την εφαρμογή των δεξιοτήτων που διδάχθηκαν, τονίζοντας τη σημασία τους σε πραγματικές καταστάσεις, για παράδειγμα, επαινώντας τις ομάδες για την αποτελεσματική ομαδική εργασία και επικοινωνία ή παρέχοντας πιστοποιητικά ή εμβληματικά σύμβολα επιτευγμάτων.

Μαθησιακό αποτέλεσμα

- Οι συμμετέχοντες/-ουσες αποκτούν βελτιωμένες δεξιότητες επικοινωνίας και επίλυσης συγκρούσεων, προωθώντας θετικές σχέσεις στην κοινότητά τους. Μαθαίνουν να συνεργάζονται αποτελεσματικά, να εφαρμόζουν την ενσυναίσθηση και να αναπτύσσουν στρατηγικές για την αντιμετώπιση των διαπροσωπικών προκλήσεων.



ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.
2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

ΕΝΟΤΗΤΑ 1 - ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΝΟΤΗΤΑΣ: 1 ΩΡΑ ΚΑΙ 5 ΛΕΠΤΑ

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Οι αποτελεσματικές δεξιότητες επικοινωνίας στον εργασιακό χώρο προάγουν τη συνεργασία, μειώνουν τις παρεξηγήσεις και ενισχύουν τη συνολική παραγωγικότητα της ομάδας. Η σαφής και συνοπτική επικοινωνία προάγει επίσης ένα θετικό εργασιακό περιβάλλον, ενισχύει τις σχέσεις και συμβάλλει στην επιτυχημένη ηγετική καθοδήγηση και λήψη αποφάσεων.

Η ενότητα αυτή έχει ύψιστη σημασία για την προετοιμασία των νέων για την επαγγελματική τους ζωή, καθώς θέτει τις βάσεις για την κατανόηση των δεξιοτήτων επικοινωνίας. Εμβαθύνοντας στις βασικές αρχές, δίνοντας έμφαση στην αποτελεσματική επικοινωνία, εξασκώντας την ενεργητική ακρόαση και καλλιεργώντας την ενσυναίσθηση, τους εξοπλίζει με βασικά εργαλεία για την πλοήγηση σε ποικίλα επαγγελματικά σενάρια. Αυτές οι δεξιότητες όχι μόνο ενισχύουν την ατομική τους συνεισφορά αλλά και καλλιεργούν μια συνεργατική και συναισθηματικά έξυπνη προσέγγιση, ζωτικής σημασίας για την επιτυχία σε οποιοδήποτε επαγγελματικό περιβάλλον.

Κάθε κεφάλαιο αυτής της ενότητας διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην απόκτηση δεξιοτήτων που σχετίζονται με την επικοινωνία. Το κεφάλαιο "Βασικές Αρχές της Επικοινωνίας" υποστηρίζει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να κατανοήσουν τη διαδικασία της επικοινωνίας. Το κεφάλαιο "Αποτελεσματική Επικοινωνία" δίνει έμφαση στα αποτελέσματα της επικοινωνίας στην προσωπική και επαγγελματική ζωή του ατόμου. Το κεφάλαιο "Ενεργητική Ακρόαση" εξοπλίζει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες με τεχνικές ενεργητικής ακρόασης για να επικοινωνούν πιο αποτελεσματικά. Το κεφάλαιο "Αναγνώριση Συναισθημάτων" δίνει έμφαση στα συναισθήματα και στον τρόπο με τον οποίο οι εκπαιδευόμενοι/-ες μπορούν να τα αναγνωρίσουν. Το κεφάλαιο "Ενσυναίσθηση" υπογραμμίζει τη σημασία της ενσυναίσθησης δίνοντας στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες την ευκαιρία να εξασκήσουν τις δεξιότητές τους.

Συλλογικά, αυτά τα κεφάλαια προσφέρουν στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες μια ολοκληρωμένη κατανόηση των αρχών των επικοινωνιακών δεξιοτήτων και πρακτικά εργαλεία για την απόκτηση δεξιοτήτων, δίνοντάς τους/τες τη δυνατότητα να διαπρέψουν σε επαγγελματικά περιβάλλοντα εφαρμόζοντας πρότυπα αποτελεσματικής επικοινωνίας.

ΔΟΜΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Κεφάλαιο 1.1 Βασικές Αρχές της Επικοινωνίας

Κεφάλαιο 1.2 Αποτελεσματική Επικοινωνία

Κεφάλαιο 1.3 Ενεργητική Ακρόαση

Κεφάλαιο 1.4 Αναγνώριση Συναισθημάτων

Κεφάλαιο 1.5 Ενσυναίσθηση

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Η ενότητα "Επικοινωνιακές Δεξιότητες" έχει σχεδιαστεί για να παρέχει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τις απαραίτητες δεξιότητες τόσο για την προσωπική όσο και για την επαγγελματική τους ανάπτυξη. Στο πλαίσιο αυτής της Ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εμβαθύνουν στις βασικές αρχές της επικοινωνίας, θα αποκτήσουν τις δεξιότητες για παραγωγικούς διαλόγους, θα κατακτήσουν τεχνικές ενεργητικής ακρόασης και θα αποκτήσουν την ικανότητα να διακρίνουν και να αντιλαμβάνονται τα συναισθήματα των άλλων. Μέσω της χρήσης πραγματικών περιπτώσεων, καθηλωτικών σεναρίων και διαδραστικών κουίζ, οι συμμετέχοντες/-ουσες θα αποκτήσουν βαθύτερη κατανόηση αυτών των αρχών και θα αποκτήσουν τις δεξιότητες για να επικοινωνούν αποτελεσματικά

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Στο τέλος αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να:

1. εξηγήσουν τις βασικές αρχές της επικοινωνίας
2. εξηγήσουν την αξία της αποτελεσματικής επικοινωνίας
3. εξασκούν τις τεχνικές ενεργητικής ακρόασης
4. αναγνωρίζουν τα συναισθήματα και να δείχνουν ενσυναίσθηση



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

ΕΝΟΤΗΤΑ 1 - ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ

- 1. Δυσκολία στην προσέγγιση των πολιτισμικών αποχρώσεων:** Οι επικοινωνιακές δεξιότητες επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από τις πολιτισμικές αποχρώσεις και το πλαίσιο. Σε ένα ηλεκτρονικό μάθημα, μπορεί να αντιμετωπίσετε δυσκολίες στη μετάδοση των πολιτισμικών αποχρώσεων που επηρεάζουν την αποτελεσματική επικοινωνία. Η διδασκαλία των εκπαιδευομένων στο πώς να πλοηγούνται σε διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια και να προσαρμόζουν ανάλογα το στυλ επικοινωνίας τους μπορεί να είναι πιο δύσκολη χωρίς την άμεση έκθεση σε πραγματικές, διαπολιτισμικές αλληλεπιδράσεις.
- 2. Περιορισμένη εξατομικευμένη ανατροφοδότηση:** Μπορεί να δυσκολεύεστε να παρέχετε εξατομικευμένη ανατροφοδότηση στους/στις εκπαιδευόμενους/-ές σας, ειδικά σε σενάρια όπου οι επικοινωνιακές δεξιότητες εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από το πλαίσιο. Μπορεί επίσης να δυσκολευτείτε να διδάξετε και να αξιολογήσετε τις επικοινωνιακές δεξιότητες των εκπαιδευομένων σας με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο από το δικό σας.
- 3. Δυσκολία προσομοίωσης πραγματικών συνθηκών:** Ενώ οι μελέτες περιπτώσεων και τα σενάρια μπορούν να προσομοιώσουν ορισμένες προκλήσεις επικοινωνίας, μπορεί να μην αναπαράγουν πλήρως την πολυπλοκότητα των πραγματικών καταστάσεων. Μπορεί να θεωρείτε πρόκληση να εκθέσετε τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στην ποικιλομορφία και το απρόβλεπτο των πραγματικών επικοινωνιακών πλαισίων, περιορίζοντας το βάθος της βιωματικής μάθησης.

ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΥΛΙΚΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΥΛΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	<input type="checkbox"/>
ΒΙΒΛΙΑ ΚΑΙ ΥΛΙΚΟ ΜΕΛΕΤΗΣ	<input type="checkbox"/>
ΔΙΑΦΑΝΕΙΕΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΩΝ	<input type="checkbox"/>
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΝΑΓΚΩΝ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ	<input type="checkbox"/>
ΕΝΤΥΠΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕΤΑ ΤΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ	<input type="checkbox"/>
ΕΝΤΥΠΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΑΠΟΚΤΗΘΕΙΣΩΝ ΓΝΩΣΕΩΝ	<input type="checkbox"/>
ΕΝΤΥΠΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΤΑΣΕΩΝ & ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ	<input type="checkbox"/>
ΕΝΤΥΠΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ	<input type="checkbox"/>
ΕΝΤΥΠΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	<input type="checkbox"/>
ΕΝΤΥΠΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΥ ΤΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ	<input type="checkbox"/>
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ - ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ	<input type="checkbox"/>
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ - ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΡΟΛΩΝ	<input type="checkbox"/>
ΤΟ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ - ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΡΟΛΩΝ	<input type="checkbox"/>
ΒΙΒΛΙΑ, ΑΡΘΡΑ & ΑΛΛΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΜΕΛΕΤΗ	<input type="checkbox"/>
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	<input type="checkbox"/>

ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ - ΠΡΟΤΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

1. Προσδιορισμός των στόχων κατάρτισης
2. Ανάλυση του κοινού-στόχου
3. Επιλογή μεθόδων κατάρτισης
4. Ορισμός ρεαλιστικού χρονοδιαγράμματος
5. Δημιουργία λεπτομερούς προγράμματος σπουδών
6. Κατανομή πόρων
7. Ανάπτυξη εκπαιδευτικού υλικού
8. Προγραμματισμός για αλληλεπίδραση
9. Προγραμματισμός διαλειμμάτων
10. Επικοινωνία πριν από την κατάρτιση
11. Εφαρμογή μέτρων αξιολόγησης
12. Επακόλουθη ενημέρωση και υποστήριξη
13. Φύλαξη εγγράφων τεκμηρίωσης

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΝΟΤΗΤΩΝ & ΚΕΦΑΛΑΙΩΝ

Κεφάλαιο 1: Οι Βασικές Αρχές της Επικοινωνίας

Η κατανόηση των Βασικών Αρχών της Επικοινωνίας είναι απαραίτητη για την αποτελεσματική επικοινωνία, καθώς επιτρέπει στα άτομα να αναπτύσσουν στρατηγικές για να ξεπερνούν τα εμπόδια και να προσαρμόζονται σε διαφορετικά πλαίσια και κοινά-στόχους. Οι δεξιότητες αποτελεσματικής επικοινωνίας είναι σημαντικές τόσο σε προσωπικά όσο και σε επαγγελματικά πλαίσια και μπορούν να οδηγήσουν σε καλύτερες σχέσεις, αυξημένη παραγωγικότητα και βελτιωμένα αποτελέσματα.



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

ΕΝΟΤΗΤΑ 1 - ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΛΙΣΤΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

- Μελέτη Περίπτωσης: Susan η διευθύντρια
- Μελέτη Περίπτωσης: Επαγγελματική επικοινωνία σε κατάσταση λιανικής πώλησης
- Μελέτη Περίπτωσης: Η επικοινωνία μεταξύ της Emma και του John
- Ο χωρισμός της Sarah
- Το έργο του John
- Το λάθος της Μαρίας στη δουλειά
- Σχεδιάζοντας για το Σαββατοκύριακο
- Το ραντεβού της Emily με τον γιατρό
- Δραστηριότητα πολλαπλών επιλογών σχετικά με την παράφραση (1)
- Δραστηριότητα πολλαπλής επιλογής σχετικά με την παράφραση (2)
- Δραστηριότητα πολλαπλής επιλογής σχετικά με την παράφραση (3)
- Ερωτήσεις ανοικτού τύπου: Η Emily, μαθήτρια λυκείου
- Σενάριο: Εσείς ως διευθυντής
- Σενάριο: Εσείς ως διευθυντής: Συζήτηση για έναν χωρισμό
- Ο χαμηλός βαθμός της Samantha στις εξετάσεις
- Η Sarah η προϊσταμένη του καταστήματος λιανικής πώλησης

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ & ΚΕΦΑΛΑΙΩΝ

Κεφάλαιο 2: Αποτελεσματική Επικοινωνία

Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι καθοριστικής σημασίας τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο. Στις προσωπικές σχέσεις, η σαφής επικοινωνία βοηθά στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης, στην αμοιβαία κατανόηση και στην επίλυση συγκρούσεων. Στα επαγγελματικά πλαίσια, η αποτελεσματική επικοινωνία βοηθά στην προώθηση της ομαδικής εργασίας, στον καθορισμό των προσδοκιών και στην επίτευξη κοινών στόχων.

Κεφάλαιο 3: Ενεργητική Ακρόαση

Η ενεργητική ακρόαση είναι μια σημαντική δεξιότητα τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο, καθώς μπορεί να βοηθήσει στη δημιουργία ισχυρότερων σχέσεων, στη βελτίωση της ομαδικής εργασίας και στην αποφυγή παρεξηγήσεων.

Κεφάλαιο 4: Αναγνώριση Συναισθημάτων

Η αναγνώριση των συναισθημάτων είναι ένα βασικό συστατικό της αποτελεσματικής επικοινωνίας, καθώς επιτρέπει στα άτομα να κατανοούν καλύτερα τα συναισθήματα των άλλων και να ανταποκρίνονται κατάλληλα. Σύμφωνα με μελέτες, η ικανότητα ακριβούς αναγνώρισης και κατανόησης των συναισθημάτων μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερη επικοινωνία και αυξημένη ενσυναίσθηση.

Κεφάλαιο 5: Ενσυναίσθηση

Η ενσυναίσθηση είναι μια σημαντική κοινωνική και συναισθηματική δεξιότητα που μας βοηθά να οικοδομήσουμε θετικές σχέσεις με τους/τις άλλους/-ες. Μας επιτρέπει να συνδεθούμε με τους ανθρώπους, να κατανοήσουμε τις ανάγκες και τις ανησυχίες τους και να ανταποκριθούμε με τρόπο χρήσιμο και υποστηρικτικό.

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΜΕΛΕΤΗ

1. Βιβλία

- "Say What You Mean: A Mindful Approach to Nonviolent Communication", Oren Jay Sofer
- "Dare to Lead: Brave Work. Tough Conversations. Whole Hearts.", Brené Brown
- "The Elevated Communicator: How to Master Your Style and Strengthen Well-Being at Work", Maryanne O'Brien

2. Βίντεο

- "[Top 5 Tips to Improve Communication Skills | Soft Skills For Beginners | Soft Skills](#)", Simplilearn
- "[Effective Communication Skills in the Workplace | Communication at Work](#)", Self-Improvement Vault
- "[Small Talk at Work Examples | Communication in the Workplace](#)", Self-Improvement Vault

3. Ακαδημαϊκά Άρθρα

- Ajani, O., A. (2019). Understanding teachers as adult learners in professional development activities for enhanced classroom practices. *AFFRIKA Journal of Politics, Economics and Society*, 9(2).
- Karnieli-Miller, O. (2020). Reflective practice in the teaching of communication skills. *Patient Education and Counseling*, 103(10), 2166-2172.



ΕΝΟΤΗΤΑ 2 - ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΝΟΤΗΤΑΣ: 6 ΩΡΕΣ

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Η εργασία σε ομάδες προκύπτει όταν οι άνθρωποι συνεργάζονται για την επίτευξη ενός κοινού στόχου. Το να διαθέτει κάποιος/-α τις δεξιότητες να συνεργάζεται με τους/τις συναδέλφους του/της και να αποτελεί πολύτιμο μέλος της ομάδας είναι σημαντικό για την επιτυχία στο σύγχρονο χώρο εργασίας και στην καριέρα του/της.

Όταν εργάζεται κάποιος-α σε μια ομάδα είναι σημαντικό να μπορεί να ακούει και να σέβεται τις απόψεις των άλλων, να διαπραγματεύεται και να συμβιβάζεται, να επιλύει συγκρούσεις, να είναι ανεκτικός/-ή και πιστός/-ή στα μέλη της ομάδας.

Κάθε κεφάλαιο αυτής της ενότητας παρέχει τις δεξιότητες που απαιτούνται για αποτελεσματική ομαδική εργασία: το κεφάλαιο "Καλλιέργεια ομαδικότητας" παρέχει μια εισαγωγή στους βασικούς παράγοντες της ομαδικότητας και εξηγεί τους διαφορετικούς ρόλους των μελών της ομάδας- συμβάλλει στην κατανόηση του τρόπου επικοινωνίας και αποτελεσματικής εργασίας σε μια ομάδα- και εξηγεί το ρόλο της άτυπης ηγεσίας. Το κεφάλαιο "Επίλυση συγκρούσεων" παρέχει γνώσεις σχετικά με το τι είναι οι συγκρούσεις, τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά τους, τους τύπους και τις κατηγορίες και τον τρόπο επίλυσης των συγκρούσεων. Το κεφάλαιο "Ανεκτικότητα και αφοσίωση απέναντι στα μέλη της ομάδας" βοηθά στην ανάπτυξη ανεκτικότητας και αφοσίωσης απέναντι στα μέλη της ομάδας, στην εκτίμηση των διαφορών και των διαφορετικών προοπτικών τους, στην αξιοποίηση των δυνατών τους σημείων και στη δημιουργία ενός ομαδικού περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς.

ΔΟΜΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ

Κεφάλαιο 2.1 Καλλιέργεια ομαδικότητας

Κεφάλαιο 2.2 Επίλυση συγκρούσεων

Κεφάλαιο 2.3 Ανεκτικότητα και αφοσίωση στα μέλη της ομάδας

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Η ενότητα "Εργασία σε Ομάδες" δημιουργήθηκε για να παρέχει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τις βασικές δεξιότητες που απαιτούνται για την επιτυχή επαγγελματική τους ανάπτυξη. Σε αυτή την ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν τι πραγματικά σημαίνει ομαδική εργασία, θα αναπτύξουν αποτελεσματικές δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων, θα αναπτύξουν στάσεις ανεκτικότητας και αφοσίωσης και θα εκτιμήσουν τη διαφορετικότητα και τις εναλλακτικές προοπτικές. Μέσω ερωτήσεων προβληματισμού και διαδραστικών κουίζ, οι συμμετέχοντες/-ουσες θα αποκτήσουν βαθύτερη κατανόηση των αρχών της ομαδικής εργασίας και των δεξιοτήτων που απαιτούνται για την αποτελεσματική ομαδική εργασία.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στο τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες/-ουσες θα είναι σε θέση να:

1. Να κατανοούν τις αρχές και τις δυνατότητες της ομαδικής εργασίας,
2. Να προσφέρουν ιδέες για τον τρόπο επίλυσης των συγκρούσεων που εμφανίζονται στον εργασιακό χώρο,
3. Να επιδεικνύουν ανεκτικότητα και αφοσίωση προς τους/τις συναδέλφους τους, εκτιμώντας τις διαφορές και τις εναλλακτικές προοπτικές τους.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

ΕΝΟΤΗΤΑ 2 - ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ

Η ηλεκτρονική μάθηση ή η εξ αποστάσεως μάθηση δεν επιτρέπει μια πραγματικά ομαδική εργασία. Σε μια ομαδική εργασία δια ζώσης, οι ρόλοι των ατόμων που συμμετέχουν στην ομάδα αποκαλύπτονται και βιώνονται με φυσικό τρόπο. Σε μια δια ζώσης συνάντηση, θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί μια πρόσθετη άσκηση ομαδικής εργασίας, π.χ. σε μια ομάδα 4-5 ατόμων να χτίσουν ένα κάστρο από λωρίδες χαρτιού πλάτους 5 εκατοστών και ύψους 40 εκατοστών.

Οι περιορισμένες γνωστικές ικανότητες των εκπαιδευομένων μπορεί να δυσχεράνουν τη συγκροτημένη πορεία στην Ενότητα και τη διατήρηση της προσοχής τους. Σε αυτή την περίπτωση, είναι προτιμότερο να ξεκινήσει κάποιος την κατάρτιση με κουίζ για να προσελκύσει την περιέργεια των συμμετεχόντων και να τραβήξει την προσοχή τους σε σημαντικά θέματα.

Οι φυλακές ή τα κέντρα κράτησης ενδέχεται να μην παρέχουν στους/στις νεαρούς/-ες παραβάτες/-ισσες πρόσβαση στο διαδίκτυο ή/και σε ηλεκτρονικούς υπολογιστές. Η κατάρτιση απαιτεί πρόσβαση στο διαδίκτυο, προσωπικούς υπολογιστές και τουλάχιστον ένα ελάχιστο επίπεδο ψηφιακού γραμματισμού για τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες. Αυτές οι προϋποθέσεις, ή τουλάχιστον μία από αυτές, μπορεί να μην εξασφαλίζονται σε ένα περιβάλλον με νεαρούς/-ες εγκληματίες.

ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΥΛΙΚΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΒΙΒΛΙΑ ΚΑΙ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΑΝΑΓΝΩΣΗ

ΔΙΑΦΑΝΕΙΕΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΩΝ

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΝΑΓΚΩΝ ΠΡΟ-ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

ΕΝΤΥΠΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕΤΑ-ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

ΕΝΤΥΠΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΤΑΣΕΩΝ

ΕΝΤΥΠΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

ΕΝΤΥΠΑ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ – ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ – ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ – ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ

ΒΙΒΛΙΑ, ΑΡΘΡΑ & ΑΛΛΑ ΥΛΙΚΑ ΠΡΟΣ ΑΝΑΓΝΩΣΗ

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ – ΠΡΟΤΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

1. Προσδιορισμός των στόχων κατάρτισης
2. Ανάλυση του κοινού-στόχου
3. Επιλογή μεθόδων κατάρτισης
4. Ορισμός ρεαλιστικού χρονοδιαγράμματος
5. Δημιουργία λεπτομερούς προγράμματος σπουδών
6. Διάθεση πόρων
7. Ανάπτυξη εκπαιδευτικού υλικού
8. Προγραμματισμός για διαδραστικότητα
9. Προγραμματισμός διαλειμάτων
10. Επικοινωνία πριν από την εκπαίδευση
11. Εφαρμογή μέτρων αξιολόγησης
12. Επακόλουθη ενημέρωση και υποστήριξη
13. Τήρηση αρχείων τεκμηρίωσης



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

ΕΝΟΤΗΤΑ 2 - ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΛΙΣΤΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

- Εκπαιδευτικές κάρτες (Flashcards): Βασικοί παράγοντες της δημιουργίας ομάδων
- Εκπαιδευτικές κάρτες (Flashcards): 4 τύποι ρόλων της ομάδας
- Επικοινωνία σε ένα κατάσταση λιανικής πώλησης
- Άσκηση πολλαπλής επιλογής: πώς να είστε καλός/-ή ομαδικός/-ή παίκτης/-τρια
- Βελτίωση της ομαδικής επικοινωνίας στον εργασιακό χώρο
- Εκπαιδευτικές κάρτες (Flashcards): Μια δραστηριότητα πολλαπλής επιλογής με παράφραση (2)
- Εκπαιδευτικές κάρτες (Flashcards): Άσκηση πολλαπλής επιλογής: Ποια συμπεριφορά καταδεικνύει άτυπη ηγεσία;
- Εκπαιδευτικές κάρτες (Flashcards): Πώς γίνεται κάποιος/-α άτυπος/-η ηγέτης/-ιδα;
- Άσκηση αντιστοίχισης: Τακτικές συμπεριφοράς που λειτουργούν όπως οι ρυθμιστές συγκρούσεων και οι εκκινητές συγκρούσεων
- Εκπαιδευτικές κάρτες (Flashcards): Τεχνικές επίλυσης συγκρούσεων
- Εκλαϊκευτικές κάρτες (Flashcards): Στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων
- Ομαδική δραστηριότητα: Ανεκτικότητα - Δραστηριότητα ανά ζεύγη
- Ομαδική δραστηριότητα: Να είναι κάποιος/-α καλός/-ή ακροατής/-τρια
- Ομαδική δραστηριότητα: Καλαμάκια με το σουβάλι (drinking straws galore)

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ & ΚΕΦΑΛΑΙΩΝ

Κεφάλαιο 1: Καλλιέργεια ομαδικότητας

Η κατανόηση των βασικών παραγόντων στην οργάνωση μιας ομάδας και των διαφορετικών ρόλων των μελών της ομάδας, η ικανότητα αποτελεσματικής επικοινωνίας και η ενίσχυση των προσωπικών χαρακτηριστικών άτυπης ηγεσίας αποτελούν βασικές δεξιότητες για την ανάπτυξη ικανοτήτων ομαδικής εργασίας.

Κεφάλαιο 2: Επίλυση συγκρούσεων

Οι συγκρούσεις είναι αναπόφευκτες όταν εργάζεται κάποιος-α σε μια ομάδα, οπότε η ικανότητα ομαλής επικοινωνίας και επίλυσης των συγκρούσεων μεταξύ των ανθρώπων είναι επίσης απαραίτητη για την άρτια συνεργασία στην ομάδα.

Κεφάλαιο 3: Ανεκτικότητα και αφοσίωση στα μέλη της ομάδας

Στη σημερινή κοινωνία, άνθρωποι από διαφορετικές κουλτούρες, θρησκείες και πεποιθήσεις, με τις δικές τους δυνάμεις και προοπτικές, συναντιούνται στο χώρο εργασίας, και η ικανότητα να ανέχονται και να εκτιμούν τις διαφορές με βάση τις αρετές του/της καθενός/-άς είναι απαραίτητη όταν εργάζονται ως ομάδα. Το κεφάλαιο "Ανεκτικότητα και αφοσίωση στα μέλη της ομάδας" παρέχει τις βασικές δεξιότητες που απαιτούνται για την επίτευξη άριστης ομαδικής συνεργασίας.

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΜΕΛΕΤΗ

- 1.The Nine Belbin Team Roles, <https://www.belbin.com/about/belbin-team-roles>
- 2.Team roles: 9 types to create a balanced , team <https://asana.com/resources/team-roles>
- 3.Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide, World Health Organization 2020, <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/331901/9789240003910-eng.pdf?sequence=1>
4. Conflict Resolution Activities, Games & Ideas For Work in 2023 <https://teambuilding.com/blog/conflict-resolution>
- 5.What Is Informal Leadership? (Including Leadership Traits) | Indeed.com Canada
- 6.Free Tests and Puzzles Free Tests & Puzzles (google.com)
- 7.Productivity and work efficiency exercises, You can download the PDF via this link: <https://pro.positivepsychology.com/wp-content/uploads/3-Productivity-Work-Efficiency-Exercises.pdf>



ΕΝΟΤΗΤΑ 3 - ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΗΘΙΚΗ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΝΟΤΗΤΑΣ: 3 ΩΡΕΣ

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Η εργασιακή ηθική περιλαμβάνει ένα σύνολο αξιών, στάσεων και συμπεριφορών που καθοδηγούν τα άτομα στην εργασία τους, συμβάλλοντας στην αποτελεσματικότητα, την ακεραιότητα και τον θετικό αντίκτυπο στους οργανισμούς τους.

Η σημασία της ενότητας έγκειται στην ικανότητά της να προετοιμάζει τα άτομα για να διαπρέψουν στη σταδιοδρομία τους, ενσταλάζοντας ισχυρή εργασιακή ηθική και ηθική λήψη αποφάσεων. Επικεντρώνεται επίσης στην προώθηση ενός θετικού εργασιακού περιβάλλοντος, στην προώθηση της προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης και στη διευκόλυνση των συνεισφορών που ωφελούν τόσο το άτομο όσο και τον οργανισμό στο σύνολό του.

Κάθε κεφάλαιο εντός αυτής της ενότητας διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην απόκτηση δεξιοτήτων που σχετίζονται με την εργασιακή ηθική. Το κεφάλαιο "Υπευθυνότητα και Υποχρέωση Λογοδοσίας" θέτει τα θεμέλια δίνοντας έμφαση στην ανάληψη ευθύνης και τη δέσμευση. Το κεφάλαιο "Κατανομή & Ανάλυση Καθηκόντων" βοηθά στη διαχείριση του χρόνου και την οργάνωση, που αποτελούν βασικά στοιχεία της εργασιακής δεοντολογίας. Το κεφάλαιο "Προσαρμοστικότητα & Ευελιξία" εξοπλίζει τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες με την ικανότητα να υιοθετούν θετικά την αλλαγή, χαρακτηριστικό γνώρισμα της σύγχρονης εργασιακής ηθικής. Το κεφάλαιο "Πειθαρχία" δίνει έμφαση στον αυτοέλεγχο και την τήρηση των ηθικών κανόνων, απαραίτητα για τη διατήρηση ενός παραγωγικού και ηθικού εργασιακού χώρου. Το κεφάλαιο "Δίκαιη Μεταχείριση & Σεβασμός" υπογραμμίζει τη σημασία της δίκαιης μεταχείρισης και της ηθικής συμπεριφοράς για την προώθηση θετικών σχέσεων στο χώρο εργασίας.

Συλλογικά, τα κεφάλαια αυτά παρέχουν στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες μια ολοκληρωμένη αντίληψη των αρχών της εργασιακής δεοντολογίας και πρακτικά εργαλεία για την απόκτηση δεξιοτήτων, επιτρέποντάς τους/τες να ευδοκιμήσουν επαγγελματικά και παράλληλα να τηρούν τα δεοντολογικά πρότυπα.

Όλες αυτές οι απεριθωσμένες κοινωνικές δεξιότητες σχετίζονται μεταξύ τους. Ένα ανεύθυνο άτομο είναι πιο πιθανό να μην είναι προετοιμασμένο για την επόμενη μέρα που έρχεται, το επόμενο πρωί να ξυπνήσει αργά, να αργήσει στη δουλειά του και να χάσει μια προθεσμία, ενώ παράλληλα να βρίσκει δικαιολογίες για τη μη επίτευξη των στόχων που είχαν τεθεί. Αυτό είναι σαν μια αλυσίδα. Ένα υπεύθυνο άτομο γνωρίζει τα καθήκοντα της επόμενης ημέρας, θυμάται τι ώρα έπρεπε να είναι σε ένα μέρος και αν δεν είναι στην ώρα του δίνει μια έγκυρη εξήγηση για το γιατί.

ΔΟΜΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΗΘΙΚΗ

Κεφάλαιο 3.1 Υπευθυνότητα & Υποχρέωση Λογοδοσίας

Κεφάλαιο 3.2 Κατανομή & Ανάλυση Καθηκόντων

Κεφάλαιο 3.3 Προσαρμοστικότητα & Ευελιξία

Κεφάλαιο 3.4 Πειθαρχία

Κεφάλαιο 3.5 Δίκαιη Μεταχείριση & Σεβασμός

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στο τέλος αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να:

1. αναπτύξουν τις βασικές τους γνώσεις σχετικά με το τι συνεπάγονται η Υπευθυνότητα και η Υποχρέωση Λογοδοσίας.
2. αξιολογούν τη σημασία της Υπευθυνότητας και της Υποχρέωσης Λογοδοσίας σε επαγγελματικό και προσωπικό επίπεδο.
3. αναλύουν τα κοινά σημεία και τις διαφορές μεταξύ της Υπευθυνότητας και της Υποχρέωσης Λογοδοσίας.
4. χρησιμοποιούν πρακτικές Υπευθυνότητας και Υποχρέωσης Λογοδοσίας στην καθημερινή ζωή επαγγελματικά και προσωπικά.
5. περιγράφουν και να εξηγούν την Υπευθυνότητα και την Υποχρέωση Λογοδοσίας ως ένα πλαίσιο.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Οι 5 κοινωνικές δεξιότητες που θα μάθουν οι συμμετέχοντες/-ουσες σε αυτή την ενότητα είναι οι εξής:

1. Πώς να είναι πιο υπεύθυνοι/-ες και να κρατάνε τον εαυτό τους υπόλογο.
2. Πώς να βελτιωθούν στο να ακολουθούν εντολές και οδηγίες.
3. Πώς να αποκτήσουν μεγαλύτερη προσαρμοστικότητα και ευελιξία.
4. Πώς να δείχνουν ισχυρή πειθαρχία.
5. Πώς να είναι δίκαιοι/-ες και να σέβονται τους/τις άλλους/-ες.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

ΕΝΟΤΗΤΑ 3 - ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΗΘΙΚΗ

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ

1. **Αξιολόγηση:** Η ενότητα αυτή έχει ως στόχο να βοηθήσει τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να αξιολογήσουν τα δικά τους επίπεδα υπευθυνότητας, κάτι που είναι πράγματι σημαντικό για την εργασιακή ηθική. Ωστόσο, μπορεί να είναι δύσκολο να μετρηθεί ή να ποσοτικοποιηθεί αντικειμενικά η προσωπική υπευθυνότητα.

2. **Παραδείγματα Καλών Πρακτικών:** Η συζήτηση παραδειγμάτων καλής εργασιακής ηθικής είναι ένας πρακτικός τρόπος μάθησης. Ωστόσο, είναι σημαντικό να διασφαλιστεί ότι αυτά τα παραδείγματα είναι συγκρίσιμα και έχουν νόημα για τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες.

3. **Εντοπισμός Πρακτικών Εργασιακής Ηθικής:** Η καταγραφή, ο εντοπισμός και η αναγνώριση των πρακτικών εργασιακής ηθικής είναι ένα θεμελιώδες βήμα. Ωστόσο, η εφαρμογή και η εφαρμογή πρακτικών μπορεί να είναι πιο αποτελεσματικές για την ενίσχυση αυτών των εννοιών.

4. **Λήψη Αποφάσεων:** Ο συνδυασμός διαφορετικών ιδεών και προοπτικών για την καλύτερη λήψη αποφάσεων είναι μια πολύτιμη δεξιότητα. Ωστόσο, είναι σημαντικό να δίνονται ευκαιρίες στους/στις συμμετέχοντες/-ουσες να εξασκούν αυτή τη δεξιότητα σε πραγματικό ή προσομοιωμένο πλαίσιο.

ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ - ΠΡΟΤΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

1. Προσδιορισμός των στόχων κατάρτισης
2. Ανάλυση του κοινού-στόχου της κατάρτισης
3. Επιλογή μεθόδων κατάρτισης
4. Ορισμός ρεαλιστικού χρονοδιαγράμματος
5. Δημιουργία λεπτομερούς προγράμματος σπουδών
6. Διάθεση πόρων
7. Ανάπτυξη εκπαιδευτικού υλικού
8. Προγραμματισμός για διαδραστικότητα
9. Προγραμματισμός διαλειμμάτων
10. Επικοινωνία πριν την κατάρτιση
11. Εφαρμογή μέτρων αξιολόγησης
12. Επακόλουθη ενημέρωση και υποστήριξη
13. Τήρηση αρχείου

ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΥΛΙΚΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ	<input type="checkbox"/>	ΜΕΛΕΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ	<input type="checkbox"/>
ΒΙΒΛΙΑ & ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΜΕΛΕΤΗ	<input type="checkbox"/>	ΣΕΝΑΡΙΑ ΓΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ	<input type="checkbox"/>
ΔΙΑΦΑΝΕΙΕΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΩΝ	<input type="checkbox"/>	ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	<input type="checkbox"/>
ΕΝΤΥΠΑ & ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	<input type="checkbox"/>	ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΟΠΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ	<input type="checkbox"/>
ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ	<input type="checkbox"/>	ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ & ΚΩΔΙΚΕΣ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	<input type="checkbox"/>
ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΣΥΖΗΤΗΣΕΙΣ	<input type="checkbox"/>	ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	<input type="checkbox"/>

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ & ΚΕΦΑΛΑΙΩΝ

Κεφάλαιο 1 - Υπευθυνότητα & Υποχρέωση Λογοδοσίας:

Η υπευθυνότητα και η υποχρέωση λογοδοσίας είναι θεμελιώδεις πτυχές της εργασιακής ηθικής. Εξασφαλίζουν ότι τα άτομα αναλαμβάνουν την ευθύνη των πράξεών τους, εκπληρώνουν τις αναληφθείσες δεσμεύσεις και λογοδοτούν για την εργασία τους.

Κεφάλαιο 2 - Κατανομή & Ανάλυση Καθηκόντων:

Η αποτελεσματική κατανομή εργασιών είναι ζωτικής σημασίας για τη διαχείριση του χρόνου και την παραγωγικότητα, δύο παράγοντες που συνδέονται στενά με την εργασιακή ηθική. Η τμηματοποίηση των εργασιών σε διαχειρίσιμα μέρη βοηθά τα άτομα να θέτουν προτεραιότητες, να παραμένουν οργανωμένα και να τηρούν τις προθεσμίες.

Κεφάλαιο 3 - Προσαρμοστικότητα & Ευελιξία:

Στα σημερινά ταχέως μεταβαλλόμενα εργασιακά περιβάλλοντα, η προσαρμοστικότητα και η ευελιξία αποτελούν βασικά χαρακτηριστικά εργασιακής ηθικής. Επιτρέπουν στα άτομα να ανταποκρίνονται θετικά στις αλλαγές, τις νέες προκλήσεις και τις μεταβαλλόμενες προτεραιότητες.

Κεφάλαιο 4 - Πειθαρχία:

Η πειθαρχία αποτελεί ακρογωνιαίο λίθο της εργασιακής ηθικής. Περιλαμβάνει τον αυτοέλεγχο, τη διαχείριση του χρόνου και την τήρηση κανόνων και προτύπων, τα οποία είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση ενός παραγωγικού και ηθικού εργασιακού περιβάλλοντος.

Κεφάλαιο 5 - Δίκαιη Μεταχείριση & Σεβασμός:

Η δίκαιη μεταχείριση και ο σεβασμός αποτελούν βασικές αρχές της εργασιακής ηθικής. Εξασφαλίζουν τη δίκαιη μεταχείριση όλων των ατόμων, προάγουν τις θετικές σχέσεις στο χώρο εργασίας και συμβάλλουν σε ένα αρμονικό εργασιακό περιβάλλον.



ΕΝΟΤΗΤΑ 3 - ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΗΘΙΚΗ

ΛΙΣΤΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

- Βοηθήστε τον John
- Εκπαιδευτικές κάρτες (flashcards)
- Μπορείτε να ανακάμψετε;
- Βελτιώστε την απόδοση του Mark
- Οι περιπέτειες της Sarah
- Βρείτε τη λύση
- Προνοητικότητα έναντι Αντίδρασης
- Μεταφορά & Απόθεση (Drag & Drop)
- Βρείτε τις λύσεις
- Επιλέξτε σωστά
- Βοηθήστε τη Samatha

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Η Αυτοαξιολόγηση της Προσωπικότητας ως προς την Εργασιακή Ηθική έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τον/την εκπαιδευόμενο/-η να κατανοήσει τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του/της και πώς αυτά σχετίζονται με τις έννοιες της εργασιακής ηθικής που έχει μάθει στην ενότητα.

Το ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης αποτελείται από 10 ερωτήσεις που θα αξιολογήσουν τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του/της συμμετέχοντα/-ουσας σε σχέση με τις ακόλουθες παραμέτρους: υπευθυνότητα, εκτέλεση οδηγιών, προσαρμοστικότητα, πειθαρχία, δίκαιη μεταχείριση και σεβασμός.

Απαντώντας σε αυτό το ερωτηματολόγιο, ο/η εκπαιδευόμενος/-η βοηθά τον/την εκπαιδευτή/-τρια να κατανοήσει πτυχές της προσωπικότητάς του/-ης σε σχέση με τις έννοιες της εργασιακής ηθικής που καλύπτονται στην ενότητα. Ο/η εκπαιδευτής/-τρια μπορεί να αντλήσει πληροφορίες σχετικά με τον/την εκπαιδευόμενο/-η, όπως το σε τι πιστεύει ο/η εκπαιδευόμενος/-η ότι υπερέχει όσον αφορά την εργασιακή ηθική και σε ποιους τομείς χρειάζεται βελτίωση για να προσαρμόσει ο/η εκπαιδευτής/-τρια τις προσπάθειες κατάρτισης ή καθοδήγησης. Επιπλέον, τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου βοηθούν τον/την εκπαιδευτή/-τρια να αξιολογήσει πόσο καλά ο/η εκπαιδευόμενος/-η έχει κατανοήσει και εσωτερικεύσει τις έννοιες που διδάχθηκαν στην ενότητα.

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΜΕΛΕΤΗ

1. Βιβλία:

- "The 7 Habits of Highly Effective People" από τον Stephen R. Covey.
- "Ethics 101: What Every Leader Needs To Know" από τον John C. Maxwell.
- "The Power of Ethical Management" από τους Ken Blanchard και Norman Vincent Peale.

2. Ιστότοποι:

- "Ethics Resource Center" (<https://www.ethics.org/>): Παρέχει έρευνες, άρθρα και εργαλεία σχετικά με την εργασιακή ηθική.
- "Markkula Center for Applied Ethics" (<https://www.scu.edu/ethics/>): Παρέχει πόρους, μελέτες περιπτώσεων και οδηγούς σχετικά με τη λήψη ηθικών αποφάσεων.

3. Επιστημονικά Περιοδικά:

- "Business Ethics Quarterly": Ένα επιστημονικό περιοδικό με σύστημα αξιολόγησης ομότιμων επιστημόνων που δημοσιεύει επιστημονικά άρθρα σχετικά με την επιχειρηματική ηθική.
- "Journal of Business Ethics": Ένα άλλο επιστημονικό περιοδικό που καλύπτει θέματα εργασιακής ηθικής και δεοντολογίας στις επιχειρήσεις.

4. Μελέτες Περίπτωσης Δεοντολογίας:

- "Ethics Unwrapped" (<https://ethicsunwrapped.utexas.edu/>): Προσφέρει μια συλλογή μελετών περιπτώσεων και βίντεο σχετικά με τη λήψη ηθικών αποφάσεων.
- "The Ethics Centre" (<https://ethics.org.au/ethics-explainer/case-studies/>): Διαθέτει ένα εύρος περιπτώσεων μελετών σχετικά με ηθικά διλήμματα.



ΕΝΟΤΗΤΑ 4 - ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΝΟΤΗΤΑΣ: 3 ΩΡΕΣ

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Οι δεξιότητες κριτικής σκέψης είναι απαραίτητες για κάθε εκπαιδευόμενο/-η όλων των ηλικιών, τόσο σε ακαδημαϊκό επίπεδο όσο και στην καθημερινή ζωή. Ενώ οι νεότεροι/-ες εκπαιδευόμενοι/-ες μπορεί να εστιάζουν σε μια πιο θεωρητική προσέγγιση, οι νέοι/-ες ενήλικες επωφελούνται από τις πρακτικές, πραγματικές εφαρμογές αυτών των δεξιοτήτων. Η διδασκαλία της κριτικής σκέψης στους/στις νέους/-ες ενήλικες πρέπει να είναι ρεαλιστική και να καταδεικνύει την καθημερινή της χρησιμότητα. Η ενότητα δίνει έμφαση στην προετοιμασία των ατόμων για επαγγελματική επιτυχία με την ανάπτυξη δεξιοτήτων κριτικής σκέψης που εφαρμόζονται σε διάφορες εργασιακές συνθήκες. Προωθεί ένα θετικό εργασιακό περιβάλλον, την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη και τις συνεισφορές που είναι επωφελείς τόσο για το άτομο όσο και για τον οργανισμό.

Η ενότητα περιλαμβάνει διάφορα μαθήματα, καθένα από τα οποία είναι απαραίτητο για την ανάπτυξη δεξιοτήτων κριτικής σκέψης. Το μάθημα "Αναγνώριση προβλήματος" θέτει τα θεμέλια διδάσκοντας τη σαφή αναγνώριση και τον ορισμό του προβλήματος. Το μάθημα "Ανάλυση προβλήματος" επικεντρώνεται στην ανάλυση σύνθετων ζητημάτων, μια βασική πτυχή της κριτικής σκέψης. Το μάθημα "Δημιουργία λύσεων" ενθαρρύνει τη δημιουργία και την αξιολόγηση διαφόρων λύσεων, ενώ το μάθημα "Εφαρμογή λύσεων" ασχολείται με την εφαρμογή της καλύτερης λύσης και την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητάς της. Τέλος, ο "Αναστοχασμός και ανατροφοδότηση" τονίζει τη μάθηση από εμπειρίες και ανατροφοδότηση για την ενίσχυση της κριτικής σκέψης.

Συνολικά, τα εν λόγω μαθήματα προσφέρουν μια βαθιά κατανόηση των αρχών της κριτικής σκέψης και των πρακτικών δεξιοτήτων. Αυτή η ολοκληρωμένη προσέγγιση εξοπλίζει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες ώστε να διαπρέπουν επαγγελματικά και να επιλύουν αποτελεσματικά προβλήματα, δίνοντας έμφαση στη σημασία της κριτικής σκέψης σε διάφορες πτυχές της ζωής.

ΔΟΜΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 4 - ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

Κεφάλαιο 4.1 Δημιουργική και καινοτόμος σκέψη

Κεφάλαιο 4.2 Δεξιότητες οπτικοποίησης

Κεφάλαιο 4.3 Δεξιότητες επιχειρηματολογίας, Λογική σκέψη

Κεφάλαιο 4.4 Καθορισμός στόχων και προτεραιοτήτων

Κεφάλαιο 4.5 Επίλυση προβλημάτων

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Εισαγωγή των εκπαιδευομένων στην κριτική σκέψη και τη σημασία της σε διάφορες πτυχές της ζωής.
- Υποστήριξη των εκπαιδευομένων στην εφαρμογή δεξιοτήτων κριτικής σκέψης σε διάφορα σενάρια.
- Υποστήριξη των εκπαιδευομένων να αναγνωρίζουν και να ξεπερνούν εμπόδια όπως οι προκαταλήψεις και τα συναισθήματα.
- Προτροπή για συνεχή αυτοβελτίωση της κριτικής σκέψης μέσω της αυτοαξιολόγησης και της ανατροφοδότησης.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

- Κάθε κεφάλαιο έχει ένα δίωρο διαδραστικό πρόγραμμα παράδοσης μαθήματος.
- Κάθε σχέδιο παράδοσης μαθήματος περιλαμβάνει μια αξιολόγηση προ-κατάρτισης, μια αξιολόγηση κατά τη διάρκεια της κατάρτισης και μια αξιολόγηση μετά την ολοκλήρωση της κατάρτισης.
- Υπάρχει μια κλίμακα κριτηρίων αξιολόγησης για κάθε κεφάλαιο.
- Υπάρχει ένα γλωσσάριο βασικών όρων και διατυπώσεων για κάθε κεφάλαιο.
- Κάθε κεφάλαιο διαθέτει μια πλήρη παρουσίαση διαφανειών PowerPoint για την υποστήριξη της παράδοσης του μαθήματος.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

ΕΝΟΤΗΤΑ 4 - ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ

1. **Εντοπισμός του προβλήματος:** Ένας βασικός περιορισμός είναι η πιθανή έλλειψη σαφήνειας ή συνάφειας στα προβλήματα που παρουσιάζονται, η οποία θα μπορούσε να οδηγήσει σε δυσκολίες αναγνώρισης και οριοθέτησης από τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες. Η αντιμετώπιση αυτού του ζητήματος προϋποθέτει την επιλογή ή το σχεδιασμό προβλημάτων που είναι σαφή, συγκεκριμένα και ρεαλιστικά απαιτητικά, καθώς και την παροχή καθοδήγησης σχετικά με τα εργαλεία εντοπισμού προβλημάτων και την ενθάρρυνση ερωτήσεων για διευκρίνιση.

2. **Ανάλυση του προβλήματος:** Ένας άλλος σημαντικός περιορισμός είναι η πιθανή ανεπάρκεια πληροφοριών ή πόρων για την ανάλυση προβλημάτων, που εμποδίζει την ικανότητα των εκπαιδευομένων να αναλύουν αποτελεσματικά τα προβλήματα. Για να αντιμετωπιστεί αυτό, οι συντονιστές/ριες θα πρέπει να παρέχουν επαρκείς, ενημερωμένες και αξιόπιστες πηγές, να καθοδηγούν τη χρήση αναλυτικών εργαλείων όπως τα διαγράμματα fishbone και η ανάλυση SWOT και να ενθαρρύνουν τον μαθητικό πληθυσμό να ερευνά και να επαληθεύει τις πηγές πληροφοριών του.

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ & ΚΕΦΑΛΑΙΩΝ

- Το Κεφάλαιο 1 εισάγει την κριτική σκέψη και παρέχει τα θεμέλια και τα κίνητρα για την εκμάθηση της δημιουργικής και καινοτόμου σκέψης, παρουσιάζοντας την έννοια και τη σημασία της.
- Το Κεφάλαιο 2 βασίζεται στο Κεφάλαιο 1 διδάσκοντας τις βασικές δεξιότητες και διαδικασίες οπτικοποίησης και συλλογισμού που μπορούν να ενισχύσουν τη δημιουργική και καινοτόμο σκέψη.
- Το Κεφάλαιο 3 βασίζεται στο Κεφάλαιο 2 διδάσκοντας τις βασικές δεξιότητες και διαδικασίες της λογικής σκέψης που μπορούν να υποστηρίξουν τη δημιουργική και καινοτόμο σκέψη.
- Το Κεφάλαιο 4 επεκτείνει το Κεφάλαιο 1 με τη χρήση δημιουργικής και καινοτόμου σκέψης για τον καθορισμό στόχων και προτεραιοτήτων για προσωπική, ακαδημαϊκή και επαγγελματική επιτυχία.
- Το Κεφάλαιο 5 ενοποιεί τα Κεφάλαια 2 και 3 δείχνοντας πώς να χρησιμοποιείται η οπτικοποίηση, ο συλλογισμός και η λογική σκέψη για τη δημιουργική και καινοτόμο επίλυση προβλημάτων.

ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΥΛΙΚΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ	<input type="checkbox"/>
ΟΔΗΓΟΙ ΚΕΦΑΛΑΙΩΝ	<input type="checkbox"/>
ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ/-ΤΡΙΑΣ	<input type="checkbox"/>
ΔΙΑΦΑΝΕΙΕΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΩΝ	<input type="checkbox"/>
ΒΙΝΤΕΟ	<input type="checkbox"/>
ΕΙΚΟΝΕΣ	<input type="checkbox"/>
ΣΥΝΟΛΟ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ	<input type="checkbox"/>
ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΣΥΖΗΤΗΣΕΙΣ	<input type="checkbox"/>

ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ - ΠΡΟΤΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

1. Ανασκόπηση των στόχων και των μαθησιακών αποτελεσμάτων της ενότητας και εξοικείωση με το περιεχόμενο και τις δραστηριότητες κάθε κεφαλαίου, εστιάζοντας στις έννοιες της κριτικής σκέψης και την εφαρμογή τους σε εργασιακές καταστάσεις.

2. Σχεδιασμός του προγράμματος κατάρτισης και των εκπαιδευτικών συναντήσεων με βάση τις ανάγκες και τις προτιμήσεις των εκπαιδευομένων. Υπολογισμός της διάρκειας και της συχνότητας των συνεδριών, με κάθε ένα από τα πέντε κεφάλαια να χρειάζεται περίπου δύο ώρες. Επιλογή μεταξύ μονών ή πολλαπλών συναντήσεων με βάση τη διαθεσιμότητα και τη δυναμική της προσοχής των εκπαιδευομένων. Καθορισμός του τρόπου παράδοσης του μαθήματος - online, offline, σύγχρονη, ασύγχρονη ή μεικτή προσέγγιση. Ακόμη, σχεδιασμός του βαθμού αλληλεπίδρασης, χρησιμοποιώντας διάφορες στρατηγικές, τεχνικές και μέσα για την ενίσχυση της συμμετοχής.

3. Προετοιμασία του απαραίτητου υλικού, συμπεριλαμβανομένων των οδηγιών κεφαλαίων και ενοτήτων, των βιβλίων εργασίας των εκπαιδευομένων, των οδηγιών των συντονιστών/-τριών, των εργαλείων αξιολόγησης μάθησης (προ-κατάρτισης, μετά-κατάρτισης, και αυτοαξιολόγηση) και των εργαλείων αξιολόγησης (έντυπα ανατροφοδότησης, ερωτηματολόγια σχετικά με την αξιολόγηση ικανοποίησης με την κατάρτιση).

4. Διεξαγωγή των εκπαιδευτικών συναντήσεων σύμφωνα με το χρονοδιάγραμμα, με σκοπό την παρουσίαση των στόχων και των προσδοκιών, την παράδοση του περιεχομένου με τη χρήση επιλεγμένων μεθόδων, την παρακολούθηση της συμμετοχής, την αξιολόγηση της μάθησης με τα παρεχόμενα εργαλεία, την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της κατάρτισης και την παροχή ανατροφοδότησης και αναγνώρισης για τον εορτασμό της επιτυχίας του/της εκπαιδευόμενου/-ης.



ΕΝΟΤΗΤΑ 4 - ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

ΛΙΣΤΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

- Έλεγχος δεξιοτήτων που προηγείται του κεφαλαίου
- Αυτοαξιολόγηση στο τέλος της ενότητας με κλίμακα αξιολόγησης διαβαθμισμένων κριτηρίων
- Ατομικές, δυαδικές και ομαδικές εργασίες για κάθε κεφάλαιο
- Δραστηριότητες παιχνιδιού ρόλων
- Δραστηριότητες ανοικτής συζήτησης
- Η μέθοδος Scamper
- Δραστηριότητες διαδραστικής οπτικοποίησης/ συλλογισμού
- Ανάλυση βίντεο με δραστηριότητες επίλυσης προβλημάτων
- Δραστηριότητες συλλογισμού και επιχειρηματολογίας
- Δραστηριότητες καθορισμού στόχων και ιεράρχησης προτεραιοτήτων
- Μέθοδος ABCDE
- Στόχοι SMART
- Πίνακας Eisenhower
- Δραστηριότητες επίλυσης προβλημάτων
- Μέθοδος IDEA
- Συστηματική ανάλυση 5 βημάτων
- Ανάλυση SWOT

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Τα εργαλεία αυτοαξιολόγησης σε κάθε κεφάλαιο επιτρέπουν στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να αξιολογήσουν τις προηγούμενες γνώσεις, τη μάθηση και τα επιτεύγματά τους, με ένα συνδυασμό ερωτήσεων βασισμένων στη γνώση και προβληματισμών που ευθυγραμμίζονται με τους στόχους του κεφαλαίου. Αυτές οι αξιολογήσεις προσφέρουν επίσης περιθώριο για ανατροφοδότηση των εκπαιδευομένων.

Για τους/τις συντονιστές/-τριες, αυτές οι αξιολογήσεις παρέχουν πληροφορίες σχετικά με τις αντιλήψεις των εκπαιδευομένων για τη μάθησή τους, βοηθούν στον εντοπισμό των δυνατών και αδύνατων σημείων για εξατομικευμένη καθοδήγηση, αξιολογούν την αποτελεσματικότητα του κεφαλαίου και ενθαρρύνουν τον αυτοστοχασμό και τη βελτίωση με βάση την ανατροφοδότηση των εκπαιδευομένων.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι αυτές οι αυτοαξιολογήσεις συμπληρώνουν και δεν αντικαθιστούν τις αξιολογήσεις του/της συντονιστή/-τριας, έχουν αναστοχαστικό και όχι αξιολογικό χαρακτήρα και αποτελούν μέρος μιας συνεχούς, διαμορφωτικής διαδικασίας για την παρακολούθηση και την καθοδήγηση της προόδου των εκπαιδευομένων.

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΜΕΛΕΤΗ

Κάθε κεφάλαιο περιέχει παράρτημα με όλες τις πηγές που χρησιμοποιήθηκαν στο σχεδιασμό του κεφαλαίου. Ως εκ τούτου, οι ακόλουθες συστάσεις είναι συμπληρωματικές του περιεχομένου της ενότητας:

- “Critical Thinking: A Beginner’s Guide to Critical Thinking, Better Decision Making, and Problem Solving” της Jennifer Wilson.
Το βιβλίο αυτό εισάγει τις βασικές έννοιες και δεξιότητες της κριτικής σκέψης, όπως ο εντοπισμός προβλημάτων, η ανάλυση προβλημάτων, η δημιουργία λύσεων, η εφαρμογή λύσεων, ο αναστοχασμός και η ανατροφοδότηση. Παρέχει επίσης πρακτικά παραδείγματα και ασκήσεις για να βοηθήσει τους/τις αναγνώστες/-τριες να εφαρμόσουν την κριτική σκέψη σε διάφορες συνθήκες.
- “Thinking, Fast and Slow” του Daniel Kahneman.
Το βιβλίο αυτό διερευνά τους δύο τρόπους σκέψης του ανθρώπου: το γρήγορο, διαισθητικό και συναισθηματικό Σύστημα Ένα και το αργό, σκόπιμο και λογικό Σύστημα Δύο. Δείχνει επίσης πώς αυτά τα συστήματα επηρεάζουν τις κρίσεις, τις αποφάσεις και τις ενέργειές μας και πώς μπορούμε να βελτιώσουμε την κριτική μας σκέψη ξεπερνώντας τις προκαταλήψεις και τα λάθη του Συστήματος Ένα.
- “The Art of Thinking Clearly: Better Thinking, Better Decisions” του Rolf Dobelli.
Το βιβλίο αυτό είναι μια συλλογή σύντομων και συναρπαστικών κεφαλαίων που εξηγούν τις συνήθεις γνωστικές προκαταλήψεις και πλάνες που θολώνουν τη σκέψη μας και μας οδηγούν στη λήψη κακών αποφάσεων. Προσφέρει επίσης συμβουλές και στρατηγικές για να αποφεύγουμε αυτές τις παγίδες και να σκεφτόμαστε πιο καθαρά και ορθολογικά.
- “Predictably Irrational: The Hidden Forces Shape Our Decisions” του Dan Ariely.
Το βιβλίο αυτό είναι μια συναρπαστική και διασκεδαστική εξερεύνηση της παράλογης συμπεριφοράς των ανθρώπων σε διάφορους τομείς, όπως τα χρήματα, οι σχέσεις, η ηθική και η υγεία. Αποκαλύπτει επίσης τους ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες που επηρεάζουν τις επιλογές και τις πράξεις μας και πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αυτή τη γνώση για να βελτιώσουμε την κριτική μας σκέψη και τη λήψη αποφάσεων.



ΕΝΟΤΗΤΑ 5 - ΗΓΕΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΝΟΤΗΤΑΣ: 1 ΩΡΑ ΚΑΙ 5 ΛΕΠΤΑ

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Η ηγετική ικανότητα είναι η ικανότητα ενθάρρυνσης, παρακίνησης και καθοδήγησης μιας ομάδας ανθρώπων προς έναν κοινό σκοπό ή στόχο.

Οι αποτελεσματικοί/-ες ηγέτες/-ιδες διαθέτουν έναν συνδυασμό ιδιοτήτων και δεξιοτήτων που τους επιτρέπουν να εμπνέουν και να καθοδηγούν την ομάδα τους προς την επιτυχία. Είναι σε θέση να αναδεικνύουν τον καλύτερο εαυτό της ομάδας τους, να ενθαρρύνουν τη συνεργασία και την καινοτομία και να λαμβάνουν δύσκολες αποφάσεις με χάρη και ισορροπία. Η ηγεσία απαιτεί συνεχή μάθηση και ανάπτυξη και οι αποτελεσματικοί/-ες ηγέτες/-ιδες προσπαθούν πάντα να βελτιώνουν τις δεξιότητες και τις ικανότητές τους.

Η λήψη αποφάσεων, η ανάληψη πρωτοβουλιών, η διεκδικητικότητα, η συναισθηματική νοημοσύνη και η αυτοπεποίθηση είναι σημαντικές ιδιότητες και δεξιότητες που διαθέτουν οι αποτελεσματικοί/-ες ηγέτες/-ιδες. Οι δεξιότητες αυτές περιγράφονται, αναπτύσσονται και εξασκούνται στα πέντε κεφάλαια της ενότητας.

Οι στόχοι της ενότητας είναι η ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας ενός σαφούς οράματος σε άλλα πρόσωπα, η ανάπτυξη δεξιοτήτων συλλογής και ανάλυσης πληροφοριών για τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων, η ανάπτυξη δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων και κριτικής σκέψης για τον εντοπισμό και την αποτελεσματική αντιμετώπιση προκλήσεων.

ΔΟΜΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 5: ΗΓΕΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

Κεφάλαιο 5.1 Λήψη αποφάσεων

Κεφάλαιο 5.2 Ανάληψη πρωτοβουλιών

Κεφάλαιο 5.3 Διεκδικητικότητα

Κεφάλαιο 5.4 Συναισθηματική νοημοσύνη

Κεφάλαιο 5.5 Αυτοπεποίθηση

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Οι 5 κοινωνικές δεξιότητες που θα μάθουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες σε αυτή την ενότητα είναι οι εξής:

1. Πώς να λαμβάνουν μια απόφαση γρήγορα και με αυτοπεποίθηση.
2. Πώς να αναλαμβάνουν δράση, να αναζητούν ευκαιρίες για να αναπτυχθούν και να βελτιωθούν.
3. Πώς να επικοινωνούν με αυτοπεποίθηση, σεβόμενοι/-ες τους/τις άλλους/-ες.
4. Πώς να χρησιμοποιούν έξυπνα τα δικά τους συναισθήματα για να αναπτύξουν ισχυρές σχέσεις.
5. Πώς να εμπιστεύονται τον εαυτό τους και τις ικανότητές τους.

Όλες αυτές οι διατομεακές ικανότητες που απαριθμούνται είναι αλληλένδετες. Ακόμα και αν δεν εργαστούν σε ηγετική θέση, η αναζήτηση και η εύρεση ευκαιριών για ανάπτυξη έχει πραγματικό όφελος για την προσωπική τους ανάπτυξη, ιδίως όταν είναι ικανοί/-ες να πάρουν μια καλή απόφαση με βάση την εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους να αναπτύσσονται προληπτικά και προκοινωνικά, τις οποίες μπορούν να επικοινωνούν και να προωθήσουν με αυτοπεποίθηση στους γύρω τους.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στο τέλος αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να:

1. Να επικοινωνούν αποτελεσματικά ένα ξεκάθαρο όραμα που μπορεί να παρακινήσει τους/τις άλλους/-ες να επιτύχουν έναν κοινό στόχο.
2. Να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά τις δεξιότητες διαχείρισης της ομάδας τους για να επιτευχθεί αυξημένη παραγωγικότητα.
3. Να έχουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στον εντοπισμό ευκαιριών και στην ανάληψη δράσης για την υλοποίηση των στόχων.
4. Να διαθέτουν καλές δεξιότητες αναγνώρισης και διαχείρισης των συναισθημάτων, που οδηγούν σε καλύτερη διαχείριση του άγχους και των διαπροσωπικών σχέσεων.
5. Να ανατρέπουν τις περιοριστικές πεποιθήσεις και τις αρνητικές προσωπικές αντιλήψεις.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

ΕΝΟΤΗΤΑ 5 - ΗΓΕΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ

1. Η ενότητα αποσκοπεί στην αξιολόγηση των ηγετικών δεξιοτήτων των εκπαιδευομένων και της εφαρμογής τους στην καθημερινή ζωή και στον συντονισμό της ομάδας. Ωστόσο, δεδομένου ότι δεν θα γίνουν όλοι/-ες οι νέου/-ες ηγέτες/-ιδες, είναι δύσκολο **να μετρηθεί πλήρως η επιτυχία της ενότητας** ως προς την επίτευξη του στόχου της, ακόμη και αν επιτευχθούν οι στόχοι της ενότητας.
2. Ορισμένες θεωρητικές πτυχές ενδέχεται να είναι **περίπλοκες** για ορισμένες ομάδες-στόχους. Οι εκπαιδευτές/-τριες θα πρέπει να ενθαρρύνουν τις διαδραστικές συζητήσεις και να παρέχουν σχετικά παραδείγματα για να βοηθήσουν την κατανόηση.
3. Ενώ τα παραδείγματα στα κεφάλαια είναι ζωτικής σημασίας για την εξάσκηση δεξιοτήτων, είναι σημαντικό οι εκπαιδευτές/-τριες **να προσαρμόζουν αυτά τα παραδείγματα** στα χαρακτηριστικά και τις καθημερινές εμπειρίες της ομάδας, ώστε να αποφεύγεται η αποπλαισίωση.
4. Η ενότητα περιλαμβάνει γενικές δεξιότητες που απαιτούν **συνεχή εξάσκηση και υποστήριξη**. Οι εκπαιδευτές/-τριες θα πρέπει να εμπνέουν τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες προς την αυτοανάπτυξη και τη συνεχή μάθηση μετά το πέρας του μαθήματος.

ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ – ΠΡΟΤΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

1. Προσδιορισμός των στόχων κατάρτισης
2. Ανάλυση του κοινού-στόχου
3. Επιλογή μεθόδων κατάρτισης
4. Καθορισμός ρεαλιστικού χρονοδιαγράμματος
5. Δημιουργία λεπτομερούς προγράμματος σπουδών
6. Κατανομή πόρων
7. Ανάπτυξη εκπαιδευτικού υλικού
8. Σχεδιασμός διαδραστικότητας
9. Προγραμματισμός διαλειμμάτων
10. Επικοινωνία πριν από την κατάρτιση
11. Εφαρμογή μέτρων αξιολόγησης
12. Επακόλουθος ενημέρωση και υποστήριξη
13. Τήρηση αρχείου εγγράφων τεκμηρίωσης

Κεφάλαιο 4: Συναισθηματική νοημοσύνη

Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι η ικανότητα κατανόησης και διαχείρισης των προσωπικών συναισθημάτων καθώς και των συναισθημάτων των άλλων. Οι αποτελεσματικοί/-ες ηγέτες/-ιδες είναι σε θέση να αναπτύσσουν ισχυρές σχέσεις, να διαχειρίζονται τις συγκρούσεις και να επικοινωνούν αποτελεσματικά χρησιμοποιώντας τη συναισθηματική νοημοσύνη.

Κεφάλαιο 5: Αυτοπεποίθηση

Η αυτοπεποίθηση είναι η εμπιστοσύνη στον εαυτό μας και στις ικανότητές μας. Οι αποτελεσματικοί/-ες ηγέτες/-ιδες έχουν αυτοπεποίθηση, είναι ανθεκτικοί/-ες και ικανοί/-ες να αντιμετωπίζουν την κριτική και την αποτυχία με χάρη και αυτοπεποίθηση.

ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΥΛΙΚΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΥΛΙΚΟ



ΜΕΛΕΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ



ΣΕΝΑΡΙΑ



ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ



POWERPOINT



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΚΕΦΑΛΑΙΩΝ



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ



ΧΡΗΣΗ ΧΑΡΤΩΝ & ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ



ΤΕΛΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ



ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΕΝΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ



ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ & ΚΕΦΑΛΑΙΩΝ

Κεφάλαιο 1: Λήψη αποφάσεων

Η λήψη αποφάσεων είναι η διαδικασία εντοπισμού, αξιολόγησης και λήψης αποφάσεων μεταξύ διαφορετικών επιλογών. Οι αποτελεσματικοί/-ες ηγέτες/-ιδες είναι σε θέση να λαμβάνουν αποφάσεις γρήγορα και με αυτοπεποίθηση, λαμβάνοντας παράλληλα υπόψη τις προοπτικές των άλλων και συλλέγοντας σχετικές πληροφορίες.

Κεφάλαιο 2: Ανάλυση πρωτοβουλιών

Η ανάλυση πρωτοβουλιών περιλαμβάνει την προληπτική δράση, τη δραστηριοποίηση και την αναζήτηση ευκαιριών για ανάπτυξη και βελτίωση. Οι αποτελεσματικοί/-ες ηγέτες/-ιδες δεν φοβούνται να πάρουν ρίσκα και να δοκιμάσουν νέα πράγματα και ενθαρρύνουν την ομάδα τους να κάνει το ίδιο.

Κεφάλαιο 3: Διεκδικητικότητα

Η διεκδικητικότητα είναι η ικανότητα να εκφράζει κανείς/καμία τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις ιδέες του/της με σαφή και άμεσο τρόπο. Οι αποτελεσματικοί/-ες ηγέτες/-ιδες είναι σε θέση να επικοινωνούν δυναμικά, διεκδικώντας αυτό που χρειάζονται και ταυτόχρονα να σέβονται και να λαμβάνουν υπόψη τους/τις άλλους/-ες.



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

ΕΝΟΤΗΤΑ 5 - ΗΓΕΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

ΛΙΣΤΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

- Η Mary πρέπει να πάρει μια απλή απόφαση
- Ο/η διευθυντής/-τρια πρέπει να αποφασίσει ποιος/-α θα προαχθεί
- Ο Mark αποφασίζει για την αγορά ενός αυτοκινήτου
- Η Anna έχει συνταξιοδοτηθεί, αλλά θέλει να παραμείνει ενεργή
- Μια νέα ευκαιρία στη δουλειά
- Η ανάγκη για μια επαγγελματική αλλαγή
- Η Mona τσακώνεται με τον σύντροφό της
- Το φαγητό δεν είναι καλό στο εστιατόριο
- Ο/η πλανόδιος/-α πωλητής/-τρια στην πόρτα του Larry
- Η Karina, η κόρη της και το αγαπημένο της παιχνίδι
- Η εσφαλμένη ιδέα του/της συναδέλφου σας
- Ο Victor και το αργοπορημένο παραδοτέο
- Ο Michael πριν τις εξετάσεις
- Έχετε να δώσετε μια ομιλία
- Ακροφοβία

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΜΕΛΕΤΗ

1. Βιβλία:

- "Leadership in War" του Andrew Roberts, PENGUIN GROUP, 2020.
- "The Innovator's Dilemma" του Clayton Christensen, Harvard Business Review Press, 2016.
- "Leadership and Self-Deception" από το The Arbinger Institute, Berrett-Koehler Publishers, 2017.
- "Leaders Eat Last" του Simon Sinek, Penguin Books, 2017.
- "Good to Great" του Jim Collins, Cornerstone, 2001.
- "Dare to Lead" της Brené Brown, Ebury Publishing, 2018.

2. Ιστότοποι:

- <https://www.mckinsey.com/featured-insights/mckinsey-explainers/what-is-decision-making#/>
- <https://www.mindtools.com/aip/sat/how-to-make-decisions>
- <https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-leadership-effectiveness/>
- <https://positivepsychology.com/teaching-emotional-intelligence/>
- <https://positivepsychology.com/self-confidence-self-belief/>
- https://en.wikipedia.org/wiki/Prisoner%27s_dilemma
- <https://www.skillsyouneed.com/ps/assertiveness.html>
- <https://leadershipfreak.blog/>
- <https://www.inc.com/>
- <https://www.16personalities.com/free-personality-test>



ΕΝΟΤΗΤΑ 6 - ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΝΟΤΗΤΑΣ: 3 ΩΡΕΣ

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Η ενότητα "Θετικές Στάσεις" είναι ένα ολοκληρωμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα που αποσκοπεί στο να εξοπλίσει τα άτομα με βασικές δεξιότητες για την καλλιέργεια και την ενίσχυση θετικών στάσεων σε διάφορους τομείς της ζωής.

Η σημασία αυτής της ενότητας έγκειται στη δυνατότητά της να ενισχύσει την προσωπική ευημερία, να προωθήσει υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις, να οδηγήσει στην επαγγελματική επιτυχία και να προάγει την προσαρμοστικότητα απέναντι στις προκλήσεις της ζωής.

Κάθε κεφάλαιο εντός αυτής της ενότητας διαδραματίζει έναν μοναδικό αλλά αλληλένδετο ρόλο στην απόκτηση δεξιοτήτων: Η **"Ειλικρίνεια"** εδραιώνει την εμπιστοσύνη και την αυθεντικότητα, η **"Προθυμία για μάθηση"** προάγει τη νοοτροπία ανάπτυξης, η **"Ενσυναίσθηση"** ενισχύει την κατανόηση και τη συμπόνια, η **"Αποδοχή"** προάγει το ανοιχτό πνεύμα και την εκτίμηση της διαφορετικότητας και η **"Ανθεκτικότητα"** ενδυναμώνει τα άτομα να ανακάμπτουν από τις αποτυχίες. Μαζί, αυτές οι ενότητες συμβάλλουν σε μια πιο αισιόδοξη και προσαρμοστική προοπτική για τη ζωή, καλλιεργώντας μια θετική στάση που ωφελεί τα άτομα σε προσωπικό και επαγγελματικό πλαίσιο.

ΔΟΜΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 6: ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ

Κεφάλαιο 6.1 Ειλικρίνεια

Κεφάλαιο 6.2 Προθυμία για μάθηση

Κεφάλαιο 6.3 Ενσυναίσθηση

Κεφάλαιο 6.4 Αποδοχή

Κεφάλαιο 6.5 Ανθεκτικότητα

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Η ενότητα "Θετικές στάσεις" στοχεύει στην καλλιέργεια βασικών δεξιοτήτων και στάσεων ζωής που συμβάλλουν στην προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξερευνήσουν τη σημασία της **ειλικρίνειας** για την εδραίωση της **εμπιστοσύνης**, θα καλλιεργήσουν μια **νοοτροπία ανάπτυξης** για να προωθήσουν τη συνεχή **αυτοβελτίωση**, θα ενισχύσουν την **ενσυναίσθηση** για να προωθήσουν την κατανόηση, θα εκτιμήσουν τις διαφορετικές προοπτικές μέσω της αποδοχής και θα αναπτύξουν **ανθεκτικότητα** για να ξεπεράσουν τα εμπόδια της ζωής.

Μέσω διαδραστικών συζητήσεων, δραστηριοτήτων και αυτοαναστοχασμού, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αποκτήσουν βαθύτερη κατανόηση αυτών των αρχών και του τρόπου με τον οποίο μπορούν να επηρεάσουν θετικά τη ζωή τους.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να:

1. Να κατανοήσουν τη σημασία της ειλικρίνειας στις προσωπικές και επαγγελματικές σχέσεις.
2. Να καλλιεργήσουν τη νοοτροπία ανάπτυξης και την επιθυμία για αυτοβελτίωση μέσω της προθυμίας για μάθηση.
3. Να βελτιώσουν τις δεξιότητες ενσυναίσθησης για την προώθηση της κατανόησης και της συμπόνιας προς τους/τις άλλους/-ες.
4. Να μάθουν να εκτιμούν τις διαφορετικές προοπτικές και ιδέες μέσω της αποδοχής.
5. Να αναπτύξουν δεξιότητες ανθεκτικότητας για να ξεπερνούν τις προκλήσεις και να ανακάμπτουν από αποτυχίες.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

ΕΝΟΤΗΤΑ 6 - ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ

Αξιολόγηση: Η μέτρηση της αποτελεσματικότητας μπορεί να είναι δύσκολη, δεδομένου ότι οι κοινωνικές δεξιότητες είναι ποιοτικές και υποκειμενικές.

Ατομικές διαφορές στη μάθηση και την εφαρμογή:

Κάποιοι/-ες συμμετέχοντες/-ουσες μπορεί να θεωρούν ευκολότερο να ενσωματώσουν τα μαθήματα για την ενσυναίσθηση ή την ανθεκτικότητα στη ζωή τους, ενώ άλλοι/-ες μπορεί να δυσκολεύονται, λόγω των ατομικών χαρακτηριστικών της προσωπικότητας, του ιστορικού και των προσωπικών τους εμπειριών.

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ & ΚΕΦΑΛΑΙΩΝ

Κάθε ενότητα διαδραματίζει μοναδικό ρόλο στη διαμόρφωση των στάσεων και των συμπεριφορών των ατόμων. Μαζί, δημιουργούν μια ολιστική προσέγγιση για την προσωπική ανάπτυξη και τις θετικές στάσεις.

- Η ειλικρίνεια** είναι το θεμέλιο της εμπιστοσύνης τόσο στις προσωπικές όσο και στις επαγγελματικές σχέσεις. Η κατανόηση και η εξάσκηση της ειλικρίνειας είναι ζωτικής σημασίας για την οικοδόμηση ισχυρών δεσμών με τους/τις άλλους/-ες, οι οποίοι είναι απαραίτητοι για την ανάπτυξη θετικών στάσεων.
- Η προθυμία για μάθηση** ενισχύει τη νοοτροπία ανάπτυξης, ενθαρρύνοντας τα άτομα να αγκαλιάζουν τις προκλήσεις και να βλέπουν τις αποτυχίες ως ευκαιρίες για ανάπτυξη.
- Η ενσυναίσθηση** είναι η ικανότητα κατανόησης και σύνδεσης με τους/τις άλλους/-ες σε συναισθηματικό επίπεδο. Προωθεί την καλοσύνη, τη συμπόνια και την ανεκτικότητα.
- Η αποδοχή** διαφορετικών προοπτικών, ιδεών και ατόμων είναι απαραίτητη για την καλλιέργεια θετικής στάσης. Προωθεί την ανεκτικότητα, μειώνει τις συγκρούσεις και ενθαρρύνει την ανοιχτή σκέψη.
- Η ανθεκτικότητα** εξοπλίζει τα άτομα με την ικανότητα να ανακάμπτουν από τις αποτυχίες και να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις με αποφασιστικότητα.

ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΥΛΙΚΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

<input type="checkbox"/> ΔΙΑΦΑΝΕΙΕΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΩΝ	<input type="checkbox"/> ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΑΥΤΟΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ
<input type="checkbox"/> ΜΕΛΕΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ	<input type="checkbox"/> ΒΙΒΛΙΑ & ΑΡΘΡΑ
<input type="checkbox"/> ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΜΕΛΕΤΗ	<input type="checkbox"/> ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ ΑΝΤΑΛΛΑΓΗΣ ΥΛΙΚΟΥ ΜΕ ΟΜΟΤΙΜΟΥΣ
<input type="checkbox"/> ΠΡΟΤΡΟΠΕΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ	<input type="checkbox"/> ΣΥΖΗΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ
<input type="checkbox"/> ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ	<input type="checkbox"/> ΘΕΜΑΤΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ
<input type="checkbox"/> ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	<input type="checkbox"/> ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ

ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ – ΠΡΟΤΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

- Καθορισμός μαθησιακών στόχων
- Καθορισμός του κοινού-στόχου
- Καθορισμός της διάρκειας της κατάρτισης
- Ανάπτυξη περιεχομένου ενότητας
- Δημιουργία χρονοδιαγράμματος κατάρτισης

Ένα παράδειγμα χρονοδιαγράμματος για ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα 5 εβδομάδων μπορεί να είναι:

Εβδομάδα 1: Κεφάλαιο 1 - Ειλικρίνεια

Ημέρα 1: Εισαγωγή στην ειλικρίνεια
Ημέρα 2-3: Συζήτηση για τη σημασία της ειλικρίνειας
Ημέρα 4-5: Μελέτες περίπτωσης για την ειλικρίνεια
Ημέρα 6-7: Αναστοχασμός και ομαδική συζήτηση

Εβδομάδα 2: Κεφάλαιο 2 - Προθυμία για μάθηση

Ημέρα 1: Εισαγωγή στη νοοτροπία ανάπτυξης
Ημέρα 2-3: Θέτοντας στόχους προσωπικής βελτίωσης
Ημέρα 4-5: Αυτοαναστοχασμός καταγραφή ημερολογίου
Ημέρα 6-7: Κοινοποίηση προόδου και προκλήσεων

Εβδομάδα 3: Κεφάλαιο 3 - Ενσυναίσθηση

Ημέρα 1: Κατανόηση της ενσυναίσθησης
Ημέρα 2-3: Ασκήσεις ενεργητικής ακρόασης
Ημέρα 4-5: Σενάρια παιχνιδιού ρόλων
Ημέρα 6-7: Ενσυναίσθηση σε πραγματικές συνθήκες

Εβδομάδα 4: Κεφάλαιο 4 - Αποδοχή

Ημέρα 1: Εισαγωγή στην αποδοχή
Ημέρα 2-3: Εξερεύνηση διαφορετικών προοπτικών
Ημέρα 4-5: Αντιπαραθέσεις και ομαδικές συζητήσεις
Ημέρα 6-7: Δημιουργία ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς

Εβδομάδα 5: Κεφάλαιο 5 - Ανθεκτικότητα

Ημέρα 1: Ανάπτυξη δεξιοτήτων ανθεκτικότητας
Ημέρα 2-3: Τεχνικές διαχείρισης του άγχους
Ημέρα 4-5: Ξεπερνώντας τις προκλήσεις
Ημέρα 6-7: Τελικές σκέψεις και σχέδια δράσης



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

ΕΝΟΤΗΤΑ 6 - ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ

ΛΙΣΤΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

- Τεστ προσωπικότητας
- Συμπλήρωση των σεναρίων
- Μεταφορά και απόθεση της ενέργειας στην αντίστοιχη συνέπεια
- Πάρτε τη σωστή απόφαση: Διαβάστε τα παρακάτω σεναρία και απαντήστε στις ερωτήσεις
- Επιλέξτε τη σωστή απάντηση
- Σωστό ή Λάθος
- Ανοιχτές έναντι κλειστών ερωτήσεων
- Θετική έναντι αρνητικής προκατάληψης
- Αντιστοιχίστε τα συναισθήματα
- Επιλέξτε σωστά
- Εξωτερική έναντι εσωτερικής θέσης αξιολόγησης
- Βοηθήστε τον Mark
- Μύθοι έναντι γεγονότων
- Συνδυάστε & ταιριάξτε
- Σχέδιο δράσης

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΜΕΛΕΤΗ

1. Βιβλίο

"The Power of Positive Thinking" του Norman Vincent Peale

2. Ιστότοπος

Positive Psychology Program
(positivpsychology.com)

3. TED Talk

The Happy Secret to Better Work" του Shawn Achor

4. Διαδικτυακό μάθημα

"Positive Attitude Development" στο Coursera

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Σκοπός του τεστ προσωπικότητας είναι να βοηθήσει τα συμμετέχοντα άτομα να κατανοήσουν τον τρόπο με τον οποίο τα χαρακτηριστικά τους σχετίζονται με τις ικανότητες που απέκτησαν κατά τη διάρκεια της κατάρτισης. Προωθεί την αυτογνωσία και την προσωπική ανάπτυξη.

Πώς αυτό θα βοηθήσει τον/την εκπαιδευτή/-τρια:

- Η εξατομικευμένη ανατροφοδότηση που αναδεικνύει τους τομείς δύναμης και ανάπτυξης κάθε συμμετέχοντα/-ουσας καθίσταται δυνατή μέσω της δυνατότητας ατομικής ανατροφοδότησης.
- Αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της κατάρτισης: Καθορίζει κατά πόσον οι πληροφορίες και οι δεξιότητες μεταλαμπαδεύτηκαν με επιτυχία.
- Προσαρμοσμένη υποστήριξη: Βοηθά τον/την εκπαιδευτή/-τρια στην παροχή εξατομικευμένων συμβουλών σύμφωνα με τη μοναδική προσωπικότητα του κάθε ατόμου.

Πληροφορίες που πρέπει να έχει υπόψη του/της ο/η εκπαιδευτής/-τρια:

1. Να τονίζει τη σημασία της **εμπιστευτικότητας**.
2. Να ενθαρρύνει μια **μη επικριτική και υποστηρικτική ατμόσφαιρα**. Να τονίζει ότι δεν υπάρχουν σωστά ή λάθος χαρακτηριστικά προσωπικότητας- ο στόχος είναι η προσωπική ανάπτυξη και η αυτογνωσία.
3. Να σχεδιάζει τον τρόπο με τον οποίο θα παραδοθούν τα αποτελέσματα του τεστ στα συμμετέχοντα άτομα. Να διασφαλίζει ότι η **ανατροφοδότηση** είναι εποικοδομητική και επικεντρώνεται στην ανάπτυξη και όχι στην κριτική.
4. Να διαθέτει **πόρους** για την παροχή πρόσθετης καθοδήγησης ή υποστήριξης στους/στις συμμετέχοντες/-ουσες που μπορεί να τη χρειάζονται με βάση τα αποτελέσματα του τεστ.
5. Να χρησιμοποιεί τα αποτελέσματα του τεστ ως εργαλείο για τη **συνεχή βελτίωση** του προγράμματος κατάρτισης. Εάν προκύψουν κοινά μοτίβα ή προκλήσεις μεταξύ των συμμετεχόντων/ουσών, να εξετάζει το ενδεχόμενο να προσαρμόσει ανάλογα τα επόμενα κεφάλαια της κατάρτισης.



ΕΝΟΤΗΤΑ 7 - ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΝΟΤΗΤΑΣ: 3 ΩΡΕΣ

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Η αυτογνωσία είναι η ικανότητα να αναγνωρίζει και να κατανοεί κάποιος/-α τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές του/της. Οι δεξιότητες αντιμετώπισης προβλημάτων, η ρύθμιση των συναισθημάτων, η αυτοαξιολόγηση, ο αυτοέλεγχος και τα κίνητρα αποτελούν σημαντικές πτυχές της αυτογνωσίας, καθώς περιλαμβάνουν την κατανόηση και τη διαχείριση των εσωτερικών εμπειριών και των αντιδράσεων σε εξωτερικά ερεθίσματα.

Οι στόχοι της ενότητας είναι η καλύτερη κατανόηση των προσωπικών αξιών, πεποιθήσεων και κινήτρων, η βελτίωση της ικανότητας αναγνώρισης των προσωπικών δυνατών σημείων και των τομέων που χρήζουν βελτίωσης και η αύξηση της επίγνωσης του τρόπου με τον οποίο τα συναισθήματα και οι σκέψεις επηρεάζουν τη συμπεριφορά.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, τα εκπαιδευόμενα άτομα θα είναι σε θέση να:

1. κατανοήσουν καλύτερα τις δικές τους δυνάμεις, αδυναμίες και αξίες.
2. βελτιώσουν την ικανότητά τους να αναγνωρίζουν και να ρυθμίζουν τα δικά τους συναισθήματα και τα συναισθήματα των άλλων.
3. έχουν καλύτερη ικανότητα να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται προσωπικές αφορμές που μπορεί να οδηγήσουν σε αρνητικές συμπεριφορές ή συναισθήματα.
4. βελτιώσουν την ικανότητά τους να παραμένουν ψύχραιμα και συγκεντρωμένα σε καταστάσεις υψηλού στρες.
5. κατανοούν καλύτερα τις προσωπικές τους αξίες και πώς αυτές σχετίζονται με τους προσωπικούς και επαγγελματικούς τους στόχους.

ΔΟΜΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 7: ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

Κεφάλαιο 7.1 Δεξιότητες αντιμετώπισης προβλημάτων

Κεφάλαιο 7.2 Ρύθμιση συναισθημάτων

Κεφάλαιο 7.3 Αυτο-αξιολόγηση

Κεφάλαιο 7.4 Αυτο-συγκράτηση

Κεφάλαιο 7.5 Κίνητρο

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Οι 5 κοινωνικές δεξιότητες που θα διδαχθούν σε αυτή την ενότητα είναι οι εξής:

1. Πώς να αναπτύξουν ανθεκτικότητα και να προσαρμοστούν σε δύσκολες καταστάσεις.
2. Πώς να αποδέχονται, να αγκαλιάζουν και να αξιοποιούν τόσο τα θετικά όσο και τα αρνητικά συναισθήματά τους.
3. Τεχνικές για να βελτιώσουν την ικανότητά τους να αξιολογούν αντικειμενικά τις προσωπικές τους δυνάμεις και τους τομείς που χρήζουν βελτίωσης.
4. Πώς μπορούν να βελτιώσουν την ικανότητά τους να παραμένουν συγκεντρωμένοι/-ες και να παρακινούνται στην επιδίωξη των στόχων τους.
4. Πώς να ευθυγραμμίζουν καλύτερα τους στόχους και τις φιλοδοξίες τους με τα προσωπικά τους κίνητρα.

Όλες αυτές οι ικανότητες που απαριθμούνται είναι αλληλένδετες. Η εστίαση του κινήτρου σε φιλοκοινωνικές δράσεις και η επίτευξη μεσοπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων στόχων απαιτεί καλή προσαρμογή στο περιβάλλον και στους υπάρχοντες πόρους, καλή ρύθμιση και αποτελεσματικό έλεγχο των συναισθημάτων και καλή ικανότητα αυτορρύθμισης.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

ΕΝΟΤΗΤΑ 7 - ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ

1. Αξιολόγηση: Αυτή η ενότητα έχει ως στόχο να βοηθήσει τα εκπαιδευόμενα άτομα να εξασκηθούν στον αυτοέλεγχο, στις δεξιότητες αντιμετώπισης προβλημάτων και στη ρύθμιση των συναισθημάτων και στο να προσπαθήσουν να αξιολογήσουν τον εαυτό τους με τη μεγαλύτερη δυνατή ακρίβεια. Ωστόσο, αυτές οι δεξιότητες μαθαίνονται μετά από μακρά εξάσκηση, οπότε καθίσταται δύσκολο να αξιολογηθεί ο βαθμός στον οποίο η ενότητα έχει επιτύχει πλήρως τον στόχο της.

2. Το θεωρητικό κομμάτι των κεφαλαίων: Ανάλογα με την ομάδα-στόχο, ορισμένες θεωρητικές πτυχές μπορεί να είναι δύσκολο να κατανοηθούν από τα συμμετέχοντα άτομα, γι' αυτό είναι συνετό οι εκπαιδευτές/-τριες να τα προτρέπουν σε διαδραστική συζήτηση και να παρέχουν παραδείγματα κατά την ανάπτυξη του θεωρητικού μέρους.

3. Παραδείγματα: Τα παραδείγματα που επιλέγονται για κάθε κεφάλαιο παρέχουν πρακτική εφαρμογή των δεξιοτήτων που περιγράφονται στα κεφάλαια. Ωστόσο, είναι σημαντικό οι εκπαιδευτές/-τριες να προσαρμόζουν τα παραδείγματα στα χαρακτηριστικά της ομάδας και στην καθημερινή τους ζωή, ώστε να μην φαίνονται ενίοτε πολύ αφηρημένα.

4. Οι δεξιότητες που αναμένεται να αναπτυχθούν στην ενότητα είναι πολύ ευρείες και απαιτούν συνεχή εξάσκηση και υποστήριξη από το υποστηρικτικό περιβάλλον των συμμετεχόντων/-ουσών, οπότε οι εκπαιδευτές/-τριες έχουν το καθήκον να διεγείρουν την επιθυμία των συμμετεχόντων/-ουσών για αυτοανάπτυξη και αυτοβελτίωση, έτσι ώστε να θέλουν να συνεχίσουν τη διαδικασία μετά το πέρας του εκπαιδευτικού προγράμματος.

ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ - ΠΡΟΤΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

1. Προσδιορισμός των στόχων κατάρτισης
2. Ανάλυση του κοινού-στόχου
3. Επιλογή μεθόδων κατάρτισης
4. Καθορισμός ρεαλιστικού χρονοδιαγράμματος
5. Δημιουργία λεπτομερούς προγράμματος σπουδών
6. Κατανομή πόρων
7. Ανάπτυξη εκπαιδευτικού υλικού
8. Προγραμματισμός διαδραστικότητας
9. Προγραμματισμός διαλειμμάτων
10. Επικοινωνία πριν την κατάρτιση
11. Εφαρμογή μέτρων αξιολόγησης
12. Επακόλουθη ενημέρωση και υποστήριξη
13. Τήρηση αρχείων τεκμηρίωσης

ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΥΛΙΚΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	<input type="checkbox"/>
ΜΕΛΕΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ	<input type="checkbox"/>
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΥΛΙΚΟ	<input type="checkbox"/>
ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΡΟΛΩΝ	<input type="checkbox"/>
ΣΕΝΑΡΙΑ	<input type="checkbox"/>
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΚΕΦΑΛΑΙΩΝ	<input type="checkbox"/>
ΧΡΗΣΗ ΧΑΡΤΩΝ & ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ	<input type="checkbox"/>
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ ΜΕ ΔΙΑΦΑΝΕΙΕΣ	<input type="checkbox"/>
ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ	<input type="checkbox"/>
ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	<input type="checkbox"/>
ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΕΣ ΣΥΖΗΤΗΣΕΙΣ	<input type="checkbox"/>
ΤΕΛΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	<input type="checkbox"/>

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ & ΚΕΦΑΛΑΙΩΝ

Κεφάλαιο 1: Οι δεξιότητες αντιμετώπισης προβλημάτων είναι στρατηγικές που χρησιμοποιούν τα άτομα για να διαχειριστούν το άγχος και τα δύσκολα συναισθήματα. Αυτές οι δεξιότητες μπορεί να περιλαμβάνουν τεχνικές χαλάρωσης, στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων και αναζήτηση υποστήριξης από άλλους/-ες.

Κεφάλαιο 2: Η ρύθμιση των συναισθημάτων περιλαμβάνει την ικανότητα να διαχειρίζεται και να ρυθμίζει κανείς/-α τα συναισθήματά του/της με υγιή και προσαρμοστικό τρόπο.

Κεφάλαιο 3: Η αυτοαξιολόγηση είναι η διαδικασία αξιολόγησης των σκέψεων, των συναισθημάτων και των συμπεριφορών του ατόμου με σκοπό τον εντοπισμό τομέων για βελτίωση και ανάπτυξη.



ΕΝΟΤΗΤΑ 7 - ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ & ΚΕΦΑΛΑΙΩΝ (ΣΥΝΕΧΕΙΑ)

Κεφάλαιο 4: Η αυτοσυγκράτηση περιλαμβάνει την ικανότητα να ρυθμίζει κανείς τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές του για την επίτευξη ενός επιθυμητού αποτελέσματος. Με την εξάσκηση της αυτοσυγκράτησης, τα άτομα μπορούν να αυξήσουν την αυτογνωσία τους, αποκτώντας μεγαλύτερη επίγνωση των δικών τους αρνητικών ερεθισμάτων και μαθαίνοντας να διαχειρίζονται τις αντιδράσεις τους σε αυτά τα ερεθίσματα.

Κεφάλαιο 5: Κίνητρο είναι η επιθυμία για την επιδίωξη και την επίτευξη στόχων. Θέτοντας σαφείς και επιτεύξιμους στόχους, τα άτομα μπορούν να αυξήσουν την αυτογνωσία τους, να γίνουν πιο προσεκτικά απέναντι στις δικές τους επιθυμίες και επιδιώξεις.

ΛΙΣΤΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

- Καταβεβλημένοι/-ες και ανήσυχου/-ες για μια προθεσμία παραδοτέου
- Διαφωνία με κάποιον/-α στενό/-ή φίλο/-η
- Πρόσφατη απώλεια αγαπημένου προσώπου
- Προσαρμογή των συναισθημάτων σε μια διαφωνία
- Δεν πήρατε την προαγωγή
- Καταβεβλημένοι/-ες από μια επερχόμενη παρουσίαση
- Αυτοαξιολόγηση της εργασιακής απόδοσης
- Πρόσφατα προσληφθείς, κάνοντας καλή εντύπωση
- Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης
- Αυτοέλεγχος των οικονομικών εξόδων
- Διαφορετικές απόψεις στο οικογενειακό τραπέζι
- Αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου
- Διατήρηση μακροπρόθεσμου κινήτρου
- Κίνητρα για δημιουργία
- Διατήρηση κινήτρου για την αντιμετώπιση της αποτυχίας

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΜΕΛΕΤΗ

1. Βιβλία

- "The Gifts of Imperfection" της Brené Brown, Ebury Publishing, 2020.
- "Emotional Intelligence" του Daniel Goleman, Random House, 1996.
- "The Power of Now" του Eckhart Tolle, New World Library, 2004.

2. Ιστότοποι:

- <https://positivepsychology.com/coping/>
- <https://positivepsychology.com/positive-negative-emotions/>
- <https://positivepsychology.com/introspection-self-reflection/>
- <https://www.americanexpress.com/en-us/business/trends-and-insights/articles/8-easy-ways-to-increase-your-self-control/>
- <https://www.healthdirect.gov.au/motivation-how-to-get-started-and-staying-motivated>
- https://scuffedentertainment.com/self-awareness-test/?utm_content=cmp-true
- <https://greatergood.berkeley.edu/>



ΕΝΟΤΗΤΑ 8 - ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ & ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΝΟΤΗΤΑΣ: 40 ΛΕΠΤΑ

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Ο αποτελεσματικός προγραμματισμός και οι οργανωτικές δεξιότητες των εργαζομένων αποφέρουν πολλά οφέλη. Τείνουν να ενισχύουν την παραγωγικότητα και την αποδοτικότητα, επιτρέποντας την ολοκλήρωση των εργασιών με ακρίβεια και εντός των καθορισμένων χρονοδιαγραμμάτων. Αυτό οδηγεί σε μείωση του άγχους και βελτίωση της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής των εργαζομένων. Επιπλέον, τα καλά οργανωμένα άτομα συμβάλλουν στην καλύτερη ομαδική συνεργασία και επικοινωνία, προωθώντας τελικά ένα πιο θετικό και αρμονικό εργασιακό περιβάλλον. Συνολικά, οι εν λόγω δεξιότητες αποτελούν ανεκτίμητα πλεονεκτήματα, προωθώντας την ατομική και συλλογική επιτυχία στον εργασιακό χώρο.

Η ενότητα αυτή έχει ύψιστη σημασία για την προετοιμασία των νέων για την επαγγελματική τους ζωή, καθώς δημιουργεί μια θεμελιώδη κατανόηση των δεξιοτήτων προγραμματισμού και οργάνωσης. Κάθε κεφάλαιο στο πλαίσιο αυτής της ενότητας διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην απόκτηση δεξιοτήτων που σχετίζονται με τον προγραμματισμό και την οργάνωση. Το κεφάλαιο "Εισαγωγή στις δεξιότητες προγραμματισμού και οργάνωσης" υποστηρίζει τα εκπαιδευόμενα άτομα να κατανοήσουν τη σημασία των δεξιοτήτων προγραμματισμού και οργάνωσης και τις θεμελιώδεις αρχές τους. Το κεφάλαιο "Βασικές αρχές διαχείρισης χρόνου" τονίζει την αξία της διαχείρισης χρόνου και παρέχει συμβουλές για την αποτελεσματική διαχείρισή του. Το κεφάλαιο "Συνέπεια" τα εξοπλίζει με συμβουλές για το πώς να γίνουν πιο συνεπείς.

Συνολικά, τα κεφάλαια αυτά παρέχουν στους εκπαιδευόμενους/-ες μια ολιστική κατανόηση των θεμελιωδών αρχών του προγραμματισμού και των οργανωτικών δεξιοτήτων, εξοπλίζοντάς τους/τες με πρακτικά εργαλεία για να κατακτήσουν αυτές τις βασικές ικανότητες. Αυτή η ενδυναμωτική εκπαίδευση προετοιμάζει τα άτομα να διαπρέψουν σε επαγγελματικά περιβάλλοντα εφαρμόζοντας ισχυρά οργανωτικά πρότυπα και ενισχύοντας αποτελεσματικά το σύνολο των δεξιοτήτων τους.

ΔΟΜΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 8: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ & ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Κεφάλαιο 8.1 Εισαγωγή στις δεξιότητες προγραμματισμού και οργάνωσης

Κεφάλαιο 8.2 Βασικές αρχές διαχείρισης χρόνου

Κεφάλαιο 8.3 Συνέπεια

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Αυτή η ενότητα έχει σχεδιαστεί για να ενδυναμώσει τα εκπαιδευόμενα άτομα τόσο στις προσωπικές όσο και στις επαγγελματικές τους προσπάθειες, διδάσκοντάς τους βασικές αρχές για την αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου και των χρονοδιαγραμμάτων.

Αυτή η ολοκληρωμένη ενότητα τα εφοδιάζει με τις βασικές γνώσεις προγραμματισμού, οργανωτικών δεξιοτήτων και τεχνικών διαχείρισης του χρόνου. Προσφέρει πολύτιμες γνώσεις και πρακτικές συμβουλές για τη βελτιστοποίηση της αξιοποίησης του χρόνου, ενώ δίνει έμφαση στον καθοριστικό ρόλο της συνέπειας στη ζωή τους.

Μέσω της χρήσης πραγματικών μελετών περίπτωσης, καθηλωτικών σεναρίων και διαδραστικών ερωτήσεων, τα άτομα θα αποκτήσουν βαθύτερη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο αυτές οι δεξιότητες συμβάλλουν στη συνολική επιτυχία και ευημερία τους.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, τα εκπαιδευόμενα άτομα θα είναι σε θέση να:

1. Να δίνουν προτεραιότητα στα καθήκοντα και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά το χρόνο τους για την εκτέλεση των καθηκόντων τους
2. Να αναπτύσσουν στρατηγικές για να φτάνουν σταθερά στην ώρα τους και να ολοκληρώνουν τα καθήκοντά τους σύμφωνα με το χρονοδιάγραμμά τους



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

ΕΝΟΤΗΤΑ 8 - ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ & ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ

- 1. Βραχυπρόθεσμα έναντι μακροπρόθεσμων οφελών:** Οι νέοι/-ες ενήλικες συχνά δίνουν προτεραιότητα στην άμεση ικανοποίηση, γεγονός που τους/τις δυσκολεύει να δουν τη μακροπρόθεσμη αξία του προγραμματισμού και των οργανωτικών δεξιοτήτων. Η αποτελεσματική διδασκαλία θα πρέπει να συνδέει αυτές τις δεξιότητες με τη μελλοντική επιτυχία και τη μείωση του άγχους.
- 2. Προβλήματα εκτελεστικής λειτουργίας:** Οι νεαροί/-ες ενήλικες με παθήσεις όπως η ΔΕΠΥ αντιμετωπίζουν προκλήσεις στον προγραμματισμό και την οργάνωση λόγω προβλημάτων με τον έλεγχο των παρορμήσεων και την προσοχή. Ειδικές στρατηγικές, όπως η τμηματοποίηση των καθηκόντων και η παροχή δομής, απαιτούνται για να τους/τις διδάξουν με αποτελεσματικότητα.
- 3. Χρηματοοικονομικά εμπόδια:** Η περιορισμένη πρόσβαση σε εργαλεία ή πόρους για τον προγραμματισμό και την οργάνωση λόγω κόστους μπορεί να δημιουργήσει ανισότητες δεξιοτήτων.
- 4. Πληροφοριακή υπερφόρτωση:** Αρχικά, οι νέοι/-ες ενήλικες μπορεί να νιώθουν συγκλονισμένοι/-ες από τον όγκο των πληροφοριών σχετικά με τον προγραμματισμό και την οργάνωση. Η βήμα προς βήμα καθοδήγηση και η υποστήριξη είναι απαραίτητες για να τους/τις βοηθήσουν να μάθουν χωρίς άγχος, ενθαρρύνοντας τη σταδιακή ανάπτυξη δεξιοτήτων.
- 5. Οι νέοι/-ες ενήλικες συχνά δίνουν προτεραιότητα στην άμεση ικανοποίηση,** γεγονός που τους δυσκολεύει να δουν τη μακροπρόθεσμη αξία του προγραμματισμού και των οργανωτικών δεξιοτήτων. Η αποτελεσματική διδασκαλία θα πρέπει να συνδέει αυτές τις δεξιότητες με τη μελλοντική επιτυχία και τη μείωση του άγχους.
- 6. Προβλήματα εκτελεστικής λειτουργίας:** Οι νεαροί/-ες ενήλικες με παθήσεις όπως η ΔΕΠΥ αντιμετωπίζουν προκλήσεις στον προγραμματισμό και την οργάνωση λόγω προβλημάτων με τον έλεγχο των παρορμήσεων και την προσοχή. Για την αποτελεσματική διδασκαλία τους απαιτούνται ειδικές στρατηγικές, όπως η τμηματοποίηση των εργασιών και η παροχή δομής.

ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ - ΠΡΟΤΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ΣΥΝΕΧΕΙΑ)

Βήμα 2: Κεφάλαιο 1 - Εισαγωγή στις δεξιότητες προγραμματισμού και οργάνωσης

- Διεξαγωγή συνεδρίας προσανατολισμού, παρουσίαση του μαθήματος και εξήγηση της σημασίας του προγραμματισμού και των οργανωτικών δεξιοτήτων.
- Εμβάθυνση στο πρώτο κεφάλαιο, "Εισαγωγή στις δεξιότητες προγραμματισμού και οργάνωσης", καλύπτοντας τα βασικά στοιχεία.
- Διενέργεια αξιολόγησης γνώσεων και διεξαγωγή συζήτησης των αποτελεσμάτων για τον εντοπισμό των τομέων που χρήζουν βελτίωσης.

ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΥΛΙΚΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΒΙΒΛΙΑ & ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΑΝΑΓΝΩΣΗ

ΔΙΑΦΑΝΕΙΕΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΩΝ

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΝΑΓΚΩΝ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ

ΕΝΤΥΠΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ

ΕΝΤΥΠΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΤΑΣΕΩΝ

ΕΝΤΥΠΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ

ΕΝΤΥΠΑ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

ΒΙΒΛΙΑ, ΑΡΘΡΑ & ΑΛΛΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΜΕΛΕΤΗ

ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ - ΠΡΟΤΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

Βήμα 1: Προετοιμασία πριν την κατάρτιση

- Ανασκόπηση της διδακτέας ύλης και του υλικού του μαθήματος ώστε να εξασφαλιστεί η επικαιροποίησή τους.
- Συγκέντρωση όλων των απαραίτητων βιβλίων, αναγνωστικού υλικού, διαφανειών παρουσιάσεων και τεχνολογικού εξοπλισμού.
- Προετοιμασία εντύπων αξιολόγησης των αναγκών προ-κατάρτισης για την κατανόηση του τρέχοντος επιπέδου δεξιοτήτων και των αναγκών των εκπαιδευομένων.
- Προετοιμασία όλων των απαραίτητων εντύπων πριν από την κατάρτιση.
- Προετοιμασία των δραστηριοτήτων που θα χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια της κατάρτισης.



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

ΕΝΟΤΗΤΑ 8 - ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ & ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ - ΠΡΟΤΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ΣΥΝΕΧΕΙΑ)

Βήμα 3: Ακολουθώντας τη δομή της ενότητας - Κεφάλαιο 2 και 3

- Παροχή συμβουλών όταν είναι απαραίτητο.
- Αξιολόγηση των γνώσεων για την Ενότητα 2 και συζήτηση των αποτελεσμάτων.
- Διεξαγωγή δραστηριότητας ενδυνάμωσης, όπως ο καθορισμός στόχων, που σχετίζεται με τη διαχείριση του χρόνου.
- Εφαρμογή αποτελεσμάτων αξιολόγησης γνώσεων για την Ενότητα 3 και συζήτηση των αποτελεσμάτων.
- Διεξαγωγή δραστηριότητας ενδυνάμωσης σχετικά με τη συνέπεια.

Βήμα 4: Ανασκόπηση και δραστηριότητα μετά της κατάρτισης

- Διεξαγωγή μιας συνολικής επισκόπησης ολόκληρης της ενότητας και αντιμετώπιση τυχόν ερωτήσεων ή ανησυχιών.
- Εκτέλεση δραστηριοτήτων μετά την εκπαίδευση.

ΛΙΣΤΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

- Πολλαπλής επιλογής: Τα εκπρόθεσμα παραδοτέα της Sarah
- Πολλαπλής επιλογής: Jack, ο επίδοξος επιχειρηματίας
- Πολλαπλής επιλογής: Η Emily και το αφηρημένο της μυαλό
- Πολλαπλής επιλογής: Το φορτωμένο πρόγραμμα του John
- Πολλαπλής επιλογής: Η δουλειά της Μαρίας
- Μελέτη περίπτωσης: Οι δεξιότητες διαχείρισης του χρόνου του John
- Μελέτη περίπτωσης: Ισορροπία εργασίας και προσωπικής ζωής της Sara
- Σενάριο περίπτωσης: Να είσαι πωλητής/-τρια σε κατάσταση λιανικής πώλησης
- Σενάριο περίπτωσης: Να είσαι μηχανικός λογισμικού που δεν είναι συνεπής
- Πολλαπλής επιλογής: Συνέπειες της ασυνέπειας
- Πολλαπλής επιλογής: Πρακτικές της συνέπειας
- Πολλαπλής επιλογής: Βελτίωση της συνέπειας
- Μελέτη περίπτωσης: Η εργάσιμη ημέρα της Sarah

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ & ΚΕΦΑΛΑΙΩΝ

Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή στις δεξιότητες προγραμματισμού και οργάνωσης

Επικεντρώνεται στη σημασία του προγραμματισμού και των οργανωτικών δεξιοτήτων για την επιτυχία στη ζωή και την εργασία. Διδάσκει τη διαχείριση του χρόνου, την ιεράρχηση εργασιών και την επίτευξη στόχων.

Κεφάλαιο 2: Βασικές αρχές διαχείρισης χρόνου

Καλύπτει τη βελτίωση της διαχείρισης του χρόνου για την αποτελεσματικότητα των καθηκόντων και την εκπλήρωση των στόχων. Επισημαίνει οφέλη όπως η μείωση του άγχους, η αυξημένη παραγωγικότητα και η καλύτερη ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

Κεφάλαιο 3: Συνέπεια

Συνδέει την συνέπεια με την αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου και την οργάνωση. Δίνει έμφαση στον προγραμματισμό, την ιεράρχηση προτεραιοτήτων και την κατανομή του χρόνου για την έγκαιρη ολοκλήρωση των καθηκόντων και την τήρηση των προθεσμιών.

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΜΕΛΕΤΗ

1. Βιβλία

- "Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World", του Cal Newport
- "68 Hours: You Have More Time Than You Think.", της Laura Vanderkam

2. Βίντεο

- "[How to be Organized for School, College or Life \[The 6 Habits of Highly Organized People\]](#)", από το Memorize Academy
- "[How I Manage My Time - 10 Time Management Tips](#)", από τον Ali Abdaal

3. Ακαδημαϊκά Άρθρα

- Adams, R. V., & Blair, E. (2019). Impact of Time Management Behaviors on Undergraduate Engineering Students' Performance. SAGE Open, 9(1). <https://doi.org/10.1177/2158244018824506>



ΕΝΟΤΗΤΑ 9 - ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΝΟΤΗΤΑΣ: 1 ΩΡΑ ΚΑΙ 10 ΛΕΠΤΑ

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Σκοπός αυτής της ενότητας είναι να δοθεί έμφαση σε πρακτικές δεξιότητες που σχετίζονται με την αναζήτηση εργασίας, τη δημιουργία βιογραφικού σημειώματος ή τη δημιουργία ισχυρής παρουσίας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, προκειμένου να αυξηθεί το εύρος των πιθανοτήτων πρόσληψης.

Οι πέντε πρακτικές δεξιότητες που επιλέξαμε ως τα πέντε κεφάλαια για την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας είναι άκρως συναφείς. Πρώτον, η αναζήτηση εργασίας απαιτεί τη γνώση του καλύτερου επαγγέλματος ή θέσης εργασίας για τους/τις νέους/-ες, λαμβάνοντας υπόψη τις δεξιότητες, την εμπειρία και τους μελλοντικούς στόχους τους. Από την άποψη αυτή, η αξιολόγηση των ικανοτήτων, η οικοδόμηση μελλοντικών στόχων και η ανακάλυψη του είδους των αξιών που καθοδηγούν την πορεία τους είναι εξαιρετικά σημαντικές πληροφορίες για την ανάπτυξη ενός καλού βιογραφικού σημειώματος, το οποίο είναι στην πραγματικότητα η δεύτερη δεξιότητα που περιλαμβάνει αυτή την ενότητα.

Επιπλέον, είναι αξιοσημείωτο ότι στις μέρες μας, η ισχυρή παρουσία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να είναι ακόμη πιο σημαντική από το βιογραφικό σημείωμα κατά την πρόσληψη. Η δημιουργία ενός καλού προφίλ στο LinkedIn ή στο Infojobs θα μπορούσε να υποδείξει αν ο/η νέος/-α θα προσληφθεί ή όχι. Και όχι μόνο αυτό, αλλά το να έχει κάποιος/-α καλό προφίλ στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης θα μπορούσε επίσης να ανοίξει την πόρτα για μελλοντικές συνεντεύξεις σε εταιρείες και επιχειρήσεις. Υπό αυτή την έννοια, η τελευταία δεξιότητα, η συγγραφή συνοδευτικών επιστολών θα μπορούσε επίσης να συνεπάγεται καλές πιθανότητες πρόσληψης και να βελτιώσει τις ευκαιρίες απασχόλησης.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

1. Αναζήτηση εργασίας

- Βρίσκοντας την κατάλληλη θέση εργασίας
- Πού να γίνει η αναζήτηση εργασίας
- Χρησιμοποιώντας το LinkedIn
- Κατανόηση των προτάσεων εργασίας

2. Δημιουργία βιογραφικού σημειώματος

- Βασικά στοιχεία ενός βιογραφικού σημειώματος
- Προσωπικά στοιχεία και κοινωνικές δεξιότητες
- Εκπαίδευση και εμπειρία
- Σπουδές και κατάρτιση

ΔΟΜΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 9: ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Κεφάλαιο 9.1 Αναζήτηση εργασίας

Κεφάλαιο 9.2 Δημιουργία βιογραφικού σημειώματος

Κεφάλαιο 9.3 Ανάπτυξη ισχυρής παρουσίας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Κεφάλαιο 9.4 Συνοδευτικές επιστολές

Κεφάλαιο 9.5 Αντιμετώπιση μιας συνέντευξης εργασίας

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μετά την ολοκλήρωση της ενότητας, τα συμμετέχοντα άτομα θα είναι σε θέση να:

- βελτιώσουν τις δεξιότητες αναζήτησης εργασίας τους και να εντοπίσουν τις κατάλληλες προσφορές εργασίας για τους/τις ίδιους/-ες.
- αναπτύξουν ένα ισχυρό και επαγγελματικό βιογραφικό σημείωμα.
- βελτιώσουν την επαγγελματική διαδικτυακή παρουσία τους και τη γνώση των εργαλείων κοινωνικής δικτύωσης.

Τα αναμενόμενα μαθησιακά αποτελέσματα για τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες είναι:

- Ανάπτυξη αποτελεσματικών δεξιοτήτων αναζήτησης εργασίας και εντοπισμός κατάλληλων ευκαιριών απασχόλησης
- Δημιουργία ενός επαγγελματικού και προσαρμοσμένου βιογραφικού σημειώματος για συγκεκριμένες αιτήσεις εργασίας.
- Αξιοποίηση επαγγελματικών εργαλείων κοινωνικής δικτύωσης για την προώθηση της επαγγελματικής σταδιοδρομίας.
- Επίδειξη αποτελεσματικών δεξιοτήτων επικοινωνίας κατά τη διάρκεια μιας συνέντευξης για εργασία και ανάδειξη κατάλληλων απαντήσεων σε συγκεκριμένους τύπους ερωτήσεων συνέντευξης.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

ΕΝΟΤΗΤΑ 9 - ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ (ΣΥΝΕΧΕΙΑ)

4. Συνοδευτικές επιστολές

- Πού, ποιος/-α, πότε
- Δομή
- Τι πρέπει να περιέχει

5. Αντιμέτωπιση μιας συνέντευξης εργασίας

- Η σημασία της συνέντευξης εργασίας
- Βασικά στοιχεία μιας συνέντευξης εργασίας
- Προετοιμασία της συνέντευξης
- Συνήθεις ερωτήσεις και βέλτιστες απαντήσεις

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ

1. Οι συμμετέχοντες/-ουσες ενδέχεται να αντιμετωπίσουν δυσκολίες στη **διατύπωση των δεξιοτήτων και των εμπειριών τους, εάν έχουν περιορισμένη γνώση της γλώσσας** που χρησιμοποιείται για τα βιογραφικά σημειώματα και τις συνοδευτικές επιστολές. Ωστόσο, οι συντονιστές/-τριες μπορούν να προσφέρουν πόρους γλωσσικής υποστήριξης, όπως υποδείγματα, παραδείγματα και γλωσσική βοήθεια, διασφαλίζοντας ότι οι συμμετέχοντες/-ουσες μπορούν να επικοινωνήσουν αποτελεσματικά τα προσόντα τους.

2. Οι συμμετέχοντες/-ουσες **μπορεί να μην έχουν υποστηρικτικό δίκτυο**, γεγονός που καθιστά δύσκολο να συζητήσουν για την αναζήτηση εργασίας, να ζητήσουν συμβουλές ή να εξασκήσουν νέες δεξιότητες. Για να ξεπεραστεί αυτό, οι συντονιστές/-τριες μπορούν να προωθήσουν ένα υποστηρικτικό μαθησιακό περιβάλλον στο πλαίσιο του μαθήματος, ενθαρρύνοντας τη συνεργασία μεταξύ ομοτίμων και διευκολύνοντας τις ομαδικές συζητήσεις όπου οι συμμετέχοντες/-ουσες μπορούν να μοιραστούν εμπειρίες και ιδέες.

ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ – ΠΡΟΤΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

Βήμα 1. Παροχή πρόσβασης στην πλατφόρμα ηλεκτρονικών μαθημάτων και διασφάλιση ότι οι συμμετέχοντες/-ουσες μπορούν να πλοηγηθούν στις ενότητες και να κατανοήσουν τους διαθέσιμους πόρους.

Βήμα 2. Διεξαγωγή εισαγωγικής συνεδρίασης για να οριστεί ο τόνος της κατάρτισης, περιγράφοντας τους στόχους και τις προσδοκίες της ενότητας πρακτικών δεξιοτήτων.

Βήμα 3. Παρουσίαση του λεπτομερούς προγράμματος κατάρτισης στους/στις συμμετέχοντες/-ουσες και περιήγησή τους στη δομή κάθε κεφαλαίου.

Βήμα 4. Εφαρμογή των νεοκτηθέντων δεξιοτήτων σε πραγματικές συνθήκες. Έμφαση στην πρακτική εφαρμογή των εννοιών που διδάχθηκαν.

Έμφαση σε δραστηριότητες της πραγματικής ζωής, όπως η δημιουργία ενός προφίλ στο LinkedIn ή η σύνταξη ενός βιογραφικού σημειώματος.

ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΥΛΙΚΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΔΙΑΦΑΝΕΙΕΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΩΝ

ΜΕΛΕΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΑΝΑΓΝΩΣΗ

ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΣΥΖΗΤΗΣΕΙΣ

ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

ΠΡΟΤΥΠΑ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟΥ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΟΣ & ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΟΛΩΝ

ΦΥΛΛΑΔΙΑ ΠΟΥ ΣΥΝΟΨΙΖΟΥΝ ΤΑ ΚΥΡΙΑ ΣΗΜΕΙΑ

ΚΑΡΤΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙ-ΡΟΛΩΝ

ΒΙΝΤΕΟ ΜΕ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

ΕΝΤΥΠΑ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ-ΡΟΛΩΝ

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΩΝ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΩΝ & ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΟΛΩΝ

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ & ΚΕΦΑΛΑΙΩΝ

Τα κεφάλαια που καλύπτονται και οι στόχοι τους είναι τα εξής:

- **Κεφάλαιο 1:** να είναι σε θέση να γνωρίζουν τι είδους προσφορές εργασίας θα μπορούσαν να είναι κατάλληλες για ένα άτομο, να είναι σε θέση να διαχειρίζονται διαφορετικούς τρόπους αναζήτησης εργασίας και να κατανοούν σωστά τις προσφορές εργασίας.
- **Κεφάλαιο 2:** να διακρίνουν τι πρόκειται να βελτιώσει το βιογραφικό τους σημείωμα, να μάθουν ποια στοιχεία θα μπορούσαν να επιδεινώσουν το βιογραφικό τους σημείωμα και να μάθουν πώς να φτιάχνουν το δικό τους βιογραφικό σημείωμα.
- **Κεφάλαιο 3:** να ξεχωρίζουν τα επαγγελματικά από τα μη-επαγγελματικά εργαλεία, να γνωρίζουν τα διάφορα επαγγελματικά εργαλεία κοινωνικής δικτύωσης και να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τη μεταξύ τους συμπληρωματικότητα.
- **Κεφάλαιο 4:** να κατανοήσουν τη σημασία της συγγραφής μιας συνοδευτικής επιστολής, να είναι σε θέση να συντάξουν μια συνοδευτική επιστολή ακολουθώντας μια καθορισμένη δομή.
- **Κεφάλαιο 5:** να είναι σε θέση να ανταποκριθούν σε μια συνέντευξη εργασίας, να γνωρίζουν πώς να απαντούν σε ορισμένους συγκεκριμένους τύπους ερωτήσεων.



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

ΕΝΟΤΗΤΑ 9 - ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ - ΠΡΟΤΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ΣΥΝΕΧΕΙΑ)

Βήμα 5. Παροχή υποστήριξης. Παροχή ξεκάθαρων διαύλων στους/στις συμμετέχοντες/-ουσες για αναζήτηση υποστήριξης, παροχή πληροφοριών σχετικά με πρόσθετους πόρους για βαθύτερη εξερεύνηση, καθώς και τεχνική υποστήριξη για τυχόν προβλήματα που σχετίζονται με την πλατφόρμα.

Βήμα 6. Συνεχής ανατροφοδότηση και αξιολόγηση. Ενθαρρύνετε τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να παρέχουν πληροφορίες σχετικά με το περιεχόμενο και τη μορφή του μαθήματος και παρέχετε τακτικές ενημερώσεις προόδου και ορόσημα μέσω της ολοκλήρωσης των ερωτηματολογίων αυτο-αξιολόγησης.

Βήμα 7. Υποστήριξη μετά την κατάρτιση. Καθιέρωση μιας πλατφόρμας για συνεχή επικοινωνία και υποστήριξη ή προγραμματισμός συνεδριών παρακολούθησης για ερωτήσεις και απαντήσεις και πρόσθετη καθοδήγηση.

Ο προγραμματισμός της Ενότητας 9 είναι εύκολος σε μια 8ήμερη εκπαίδευση με πρωινές και απογευματινές συνεδρίες: Ημέρα 1 και 2 (Αναζήτηση εργασίας), Ημέρα 3 και 4 (Δημιουργία βιογραφικού σημειώματος), Ημέρα 5 (Δημιουργία ισχυρής παρουσίας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης), Ημέρα 6 (Συνοδευτικές επιστολές), και Ημέρες 7 και 8 (Αντιμετώπιση μιας συνέντευξης εργασίας).

ΛΙΣΤΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

- Τεστ προσωπικότητας
- Τεστ καριέρας
- Φτιάξτε τον πίνακα οράματός σας
- Κάντε μια μικρή αναζήτηση εργασίας!
- Προσπαθήστε να φτιάξετε το βιογραφικό σας σημείωμα
- Ας βγάλουμε φωτογραφίες
- Γράψτε τη δική σας συνοδευτική επιστολή
- Πάρτε το σώμα της συνοδευτικής επιστολής του/της διπλανού/-ής σας και συγκρίνετέ το με αυτό το βίντεο

Επίσης, κάθε ενότητα περιλαμβάνει ένα μικρό ερωτηματολόγιο για τον έλεγχο των γνώσεων που αποκτήθηκαν σχετικά με το θεωρητικό περιεχόμενο.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Τα ερωτηματολόγια στο τέλος κάθε κεφαλαίου έχουν ως στόχο να δώσουν μια γενική εικόνα για το πόσο καλά οι συμμετέχοντες/-ουσες έχουν διατηρήσει τις βασικές πληροφορίες του κεφαλαίου. Παρέχουν πληροφορίες για την αποτελεσματικότητα του μαθησιακού υλικού και την κατανόηση των συμμετεχόντων/-ουσών.

Αυτό βοηθά τον/την εκπαιδευτή/-τρια να εντοπίσει τους τομείς στους οποίους οι εκπαιδευόμενοι/-ες μπορεί να χρειάζονται πρόσθετες διευκρινίσεις ή υποστήριξη. Αυτό μπορεί επίσης να χρησιμεύσει ως ένας τρόπος για τον/την εκπαιδευτή/-τρια να προσαρμόσει τις μελλοντικές συνεδρίες σύμφωνα με τα εντοπισμένα κενά γνώσεων, παρέχοντας πρόσθετες πηγές για διευκρινίσεις. Μπορεί επίσης να αποτελέσει πηγή αυτοαξιολόγησης για τους/τις ίδιους/-ες τους/τις εκπαιδευτές/-τριες, ώστε να προβληματιστούν σχετικά με τη συνολική αποτελεσματικότητα του περιεχομένου και των μεθόδων διδασκαλίας του κεφαλαίου.

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΜΕΛΕΤΗ

- How to create a vision board - <https://www.betterup.com/blog/how-to-create-vision-board>
- “How to make a CV without experience”, Έκθεση Αναφοράς από το Fundación Adecco (2021)

Βίντεο:

- [Guide to LinkedIn](#)
- [Hard Skills vs. Soft Skills](#)
- [7 unique conversation tips](#)
- [Write an incredible resume](#)
- [Online privacy in 8 steps](#)
- [How to write a cover letter](#)
- [Good interview example](#)



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

Εκστρατεία Ευαισθητοποίησης στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.
2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ, ΑΝΑΠΤΥΞΗ & ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑΣ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Μεθοδολογία



Τα στοιχεία της παρούσας έκθεσης συλλέχθηκαν μέσω ερευνών και συνεντεύξεων από εμπειρογνώμονες, διευθυντές/-τριες, βοηθούς και ιδιοκτήτες/-τριες επιχειρήσεων που αξιοποιούν με επιτυχία τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να διευρύνουν το κοινό τους.

Η μεθοδολογία περιελάμβανε δομημένες ερωτήσεις που στόχευαν σε συγκεκριμένες πτυχές των εκστρατειών μέσω κοινωνικής δικτύωσης, με στόχο την εξαγωγή πρακτικών γνώσεων και στρατηγικών.

Τα δημογραφικά χαρακτηριστικά της ομάδας ήταν τα εξής:

- **Ηλικιακή κατανομή:** Το 75% των ερωτηθέντων είναι ηλικίας μεταξύ 25-34 ετών και το 25% μεταξύ 35-44 ετών.
- **Εκπαιδευτικό υπόβαθρο:** Το 50% είναι κάτοχοι μεταπτυχιακού τίτλου σπουδών, το 25% έχει βασικό τίτλο σπουδών και το 25% έχει δίπλωμα διετών σπουδών.
- **Τρέχον επάγγελμα:** Οι ερωτηθέντες/-είσες είναι κατά κύριο λόγο τεχνικοί ψηφιακού μάρκετινγκ (50%), ακολουθούμενοι/-ες από συντονιστές/-τριες έργων (25%) και διαχειριστές/-τριες μέσω κοινωνικής δικτύωσης (25%).
- **Γεωγραφική κατανομή:** Οι επαγγελματίες προέρχονται από ένα ευρύ φάσμα ευρωπαϊκών χωρών, συμπεριλαμβανομένης της Ρουμανίας, της Ελλάδας, της Κύπρου, της Ιρλανδίας, της Λιθουανίας και της Ισπανίας.
- **Εμπειρία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης:** Οι μισοί/-ες από αυτούς/-ες έχουν εμπειρία 1-2 ετών, ενώ οι υπόλοιποι/-ες μισοί/-ες βρίσκονται στον τομέα για 3-5 χρόνια.

Απόψεις εμπειρογνομένων: Βέλτιστες πρακτικές για αποτελεσματική στρατηγική διαχείρισης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Οι ειδικοί υπογραμμίζουν τη σημασία της στρατηγικής ευθυγράμμισης μεταξύ των στόχων της εκστρατείας και των επιλεγμένων καναλιών στο δυναμικό πεδίο των μέσων κοινωνικών δικτύωσης. Ένας βασικός κανόνας είναι να υπάρχει ενδελεχής κατανόηση του κοινού-στόχου, συμπεριλαμβανομένων των συνηθειών, των προτιμήσεων του και των πλατφορμών που χρησιμοποιεί.

Οι εμπειρογνώμονες έχουν επίσης συστήσει τη συνεχή παρακολούθηση και προσαρμογή των εκστρατειών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Οι αλγόριθμοι και οι τάσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης αλλάζουν γρήγορα, επομένως είναι σημαντικό να υπάρχει επίγνωση αυτών των αλλαγών και ευελιξία.

Επιπλέον, είναι ζωτικής σημασίας να παρέχεται υλικό που είναι περιεκτικό και ευαίσθητο στις πολιτισμικές διαφορές. Προκειμένου να αποφευχθούν προκαταλήψεις και να διασφαλιστεί ότι το περιεχόμενο είναι κατάλληλο και σχετικό για ένα ευρύ φάσμα δημογραφικών ομάδων, οι εκστρατείες θα πρέπει να στοχεύουν στην εκπροσώπηση και την επικοινωνία με ένα ποικιλόμορφο κοινό. Η τήρηση αυτών των συστάσεων διευκολύνει την ανάπτυξη εντυπωσιακών, δυναμικών και επιτυχημένων εκστρατειών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που αλληλεπιδρούν με το κοινό-στόχο και το επηρεάζουν ευνοϊκά.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.
2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ, ΑΝΑΠΤΥΞΗ & ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΜΕΣΩΝ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Απόψεις εμπειρογνομένων: Βέλτιστες πρακτικές για αποτελεσματική στρατηγική διαχείρισης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Βασικές Πλατφόρμες

- Το Instagram και το TikTok είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικά για την προσέγγιση ανηλίκων και νέων.
- Το Facebook παραμένει δημοφιλές στην Ανατολική Ευρώπη.
- Η ευρεία απήχηση του YouTube δεν πρέπει να παραβλέπεται.

Στρατηγική Επικοινωνίας

- Χρησιμοποιήστε περιεχόμενο που μπορεί να διαμοιραστεί σε μικρά κομμάτια για να επικοινωνήσετε τους στόχους του έργου.
- Το χιούμορ και η επίκληση στο συναίσθημα μπορούν να αυξήσουν τη δυνατότητα διαμοιρασμού.
- Η συνέπεια και η τακτική διαχείριση είναι ζωτικής σημασίας.



Ποιες πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης να χρησιμοποιούνται

Το **TikTok** και το **Instagram** είναι απαραίτητα για τη διασύνδεση με το νεανικό κοινό, ιδίως με παιδιά και νέους/-ες που βρίσκονται σε κίνδυνο. Είναι ιδανικά για την αλληλεπίδραση με μια δημογραφική ομάδα που εκτιμά το γρήγορο, εντυπωσιακό περιεχόμενο λόγω του διαδραστικού, οπτικοκεντρικού σχεδιασμού τους. Οι ιστορίες στο Instagram και τα βίντεο μικρής διάρκειας στο TikTok λειτουργούν ιδιαίτερα καλά για διαδραστική αφήγηση.

Facebook: Παρόλο που τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των χρηστών του έχουν αλλάξει με την πάροδο του χρόνου, το Facebook εξακολουθεί να είναι ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο, ιδίως σε χώρες της Ανατολικής Ευρώπης. Είναι μια ευέλικτη πλατφόρμα για μεγαλύτερες εκστρατείες λόγω της εκτεταμένης χρήσης και της ποικιλίας των χαρακτηριστικών του, όπως οι ομάδες και η στοχευμένη διαφήμιση.

YouTube: Αυτή η πλατφόρμα είναι χρήσιμη για εκστρατείες που θέλουν να προσεγγίσουν ένα ευρύτερο κοινό, επειδή ξεπερνά τα ηλικιακά και δημογραφικά όρια. Για έργα με περίπλοκα θέματα όπως το "Αναδιαμόρφωση στάσεων", το βιντεοκεντρικό του στυλ μπορεί να είναι ιδανικό για λεπτομερή αφήγηση ιστοριών και εκπαιδευτικό περιεχόμενο.

Ποιες πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης να αποφεύγονται

Twitter: Ο γρήγορος ρυθμός του Twitter μπορεί να μην είναι κατάλληλος για καμπάνιες που στοχεύουν σε εκτενέστερη δέσμευση ή σε μεγαλύτερου μήκους ιστορίες, παρόλο που μπορεί να είναι χρήσιμο για τη γρήγορη διανομή πληροφοριών και την ανταλλαγή πληροφοριών σε πραγματικό χρόνο. Λειτουργεί καλύτερα για γρήγορες ενημερώσεις παρά για αφηγήσεις σε βάθος.

LinkedIn: Ως επί το πλείστον ένας δικτυακός τόπος επαγγελματικής δικτύωσης, το LinkedIn μπορεί να μην είναι η ιδανική επιλογή για διαφημίσεις που απευθύνονται σε νέους/-ες ή ανηλίκους, ιδίως σε εκείνους/-ες που κινδυνεύουν να γίνουν παραβάτες/-τριες ή κατ' εξακολούθηση παραβάτες/-τριες. Η βάση χρηστών του και ο τύπος περιεχομένου του είναι πιο κατάλληλοι για επαγγελματική δικτύωση και επαγγελματική ανάπτυξη.



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ, ΑΝΑΠΤΥΞΗ & ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΜΕΣΩΝ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Ποιες πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης να αποφεύγονται

Εξειδικευμένες πλατφόρμες: Αν και οι διαδικτυακές πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Snapchat και το Pinterest, μπορεί να παρέχουν εξατομικευμένη αλληλεπίδραση με εξειδικευμένα κοινά, δεν διαθέτουν το ευρύ κοινό ή τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που απαιτούνται για πιο εκτεταμένες πρωτοβουλίες μάρκετινγκ. Αυτές οι πλατφόρμες θα πρέπει να επιλέγονται μόνο εάν ανταποκρίνονται στενά στο κοινό-στόχο και τους στόχους της εκστρατείας.

Πώς να πάρετε την τελική απόφαση



Οι συγκεκριμένοι στόχοι της εκστρατείας και το κοινό-στόχος θα πρέπει πάντα να αποτελούν στοιχεία για την επιλογή της πλατφόρμας. Για παράδειγμα, λόγω της δημοτικότητάς του και του στυλ αλληλεπίδρασης με τους/τις νεότερους/-ες χρήστες/-τριες, το Instagram και το TikTok θα ήταν πιο αποτελεσματικά για μια εκστρατεία που στοχεύει στην αναδιαμόρφωση των στάσεων των νέων. Πλατφόρμες όπως το Facebook ή το LinkedIn, ωστόσο, μπορεί να είναι πιο κατάλληλες για μια εκστρατεία που στοχεύει στην εμπλοκή επαγγελματιών ή ενός πιο ώριμου κοινού.

Η γνώση των προτιμώμενων μεθόδων κατανάλωσης πληροφοριών από το κοινό-στόχο και του τρόπου όπου περνάει το χρόνο του είναι ζωτικής σημασίας. Αν και η χρήση μιας στρατηγικής πολλαπλών πλατφορμών μπορεί να είναι επωφελής, είναι ζωτικής σημασίας να προσαρμόζεται το περιεχόμενο και η στρατηγική στο συγκεκριμένο περιβάλλον και στις προσδοκίες των χρηστών/ριών κάθε πλατφόρμας.

Δημιουργικές στρατηγικές για την κατάκτηση του κοινού-στόχου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Όταν πρόκειται για το σχεδιασμό και την ανάπτυξη αποτελεσματικών εκστρατειών κοινωνικής δικτύωσης, το κλειδί βρίσκεται στην κατανόηση του κοινού. Οι συνεντεύξεις με τους/τις εμπειρογνώμονες αποκάλυψαν μια ισχυρή προτίμηση στις οπτικοκεντρικές πλατφόρμες όπως το Instagram και το TikTok μεταξύ των νεότερων δημογραφικών ομάδων, υπογραμμίζοντας τη σημασία της δημιουργίας περιεχομένου που ανταποκρίνεται στις οπτικές και διαδραστικές προτιμήσεις της σημερινής νεολαίας. Η ποικιλομορφία στη δημοτικότητα των πλατφορμών στις διάφορες ευρωπαϊκές περιοχές υπογραμμίζει την ανάγκη για γεωγραφικά προσαρμοσμένες στρατηγικές.

Ένα σημαντικό θέμα που προκύπτει από τις απαντήσεις είναι η δημιουργική δέσμευση. Οι ειδικοί τόνισαν ότι το διαδραστικό περιεχόμενο -όπως οι έρευνες και τα βίντεο- είναι ένα ισχυρό εργαλείο για τη συμμετοχή των νέων, ειδικά στο Instagram. Η σημασία της αφήγησης ιστοριών και της σταδιακής δημοσίευσης πληροφοριών τονίστηκε από τους/τις ερωτηθέντες/-είσες, οι οποίοι/-ες πρότειναν τη χρήση μιας αφηγηματικής προσέγγισης για να διατηρηθεί το ενδιαφέρον των ανθρώπων και να προωθηθεί η συμμετοχή. Η αξιοποίηση της urban μουσικής και των influencers είναι σύμφωνη με μια στρατηγική πολιτιστικής ευθυγράμμισης, η οποία διασφαλίζει ότι το μάρκετινγκ μιλάει μια γλώσσα και με έναν τρόπο που η δημογραφική ομάδα-στόχος μπορεί να συσχετιστεί και να το βρει αυθεντικό.

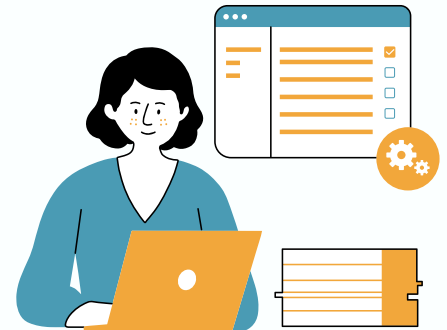


ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ, ΑΝΑΠΤΥΞΗ & ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΜΕΣΩΝ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Κατανόηση των πιθανών προκλήσεων στις εκστρατείες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Χειρισμός πολιτισμικής ευαισθησίας και περιττού περιεχομένου

Στη διαχείριση εκστρατειών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, η ελαχιστοποίηση των περιττών πληροφοριών και η διατήρηση της πολιτισμικής ευαισθησίας αποτελούν σημαντική πρόκληση. Αυτή η λεπτή ισορροπία είναι απαραίτητη, καθώς το ακατάλληλο περιεχόμενο μπορεί να προκαλέσει θυμό και το επαναλαμβανόμενο περιεχόμενο μπορεί να απομακρύνει το κοινό. Το μυστικό είναι η ενθάρρυνση της πρωτοτυπίας και της δημιουργικότητας κατά τη δημιουργία του περιεχομένου. Αυτό απαιτεί μια συνεχή διαδικασία ιδεοληψίας, πειραματισμού και ενημέρωσης σχετικά με τις προτιμήσεις του κοινού και τις τρέχουσες τάσεις.



Η αναζωπύρωση του ενδιαφέροντος και η διατήρηση της δέσμευσης μπορεί να επιτευχθεί με τη συχνή εισαγωγή νέων μορφών, όπως διαδραστικές δημοσκοπήσεις, ζωντανές συνεδρίες ή περιεχόμενο που δημιουργείται από τους χρήστες. Ωστόσο, είναι ζωτικής σημασίας να διατηρείται η πολιτισμική ευαισθησία κατά την καινοτομία. Αυτό συνεπάγεται την αναγνώριση του ποικίλου υπόβαθρου του κοινού, την ευαισθησία στις πολιτισμικές ιδιορρυθμίες και την αποφυγή γενικεύσεων και στερεοτύπων.

Στρατηγική προσαρμοστικότητα και εξέλιξη

Ένα κρίσιμο στοιχείο για τη διαχείριση αυτών των εμποδίων είναι η στρατηγική ευελιξία. Επειδή τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ένα διαρκώς μεταβαλλόμενο τοπίο, αυτό που λειτουργεί σήμερα μπορεί να μην λειτουργεί αύριο. Κατά συνέπεια, κάθε διαφήμιση πρέπει να είναι ευέλικτη και να προσαρμόζεται στις μεταβαλλόμενες προτιμήσεις του κοινού, στους αλγόριθμους των πλατφορμών και στις τάσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Η τακτική παρακολούθηση και ανάλυση των επιδόσεων της καμπάνιας μπορεί να βοηθήσει στην επίτευξη αυτής της προσαρμοστικότητας. Η διαπίστωση των ειδών περιεχομένου που έχουν και δεν έχουν απήχηση στο κοινό μπορεί να επιτευχθεί με τη χρήση εργαλείων ανάλυσης για τη συλλογή δεδομένων σχετικά με τη δέσμευση και την απήχηση.

Διασφάλιση σταθερής δέσμευσης σε διαφορετικές ζώνες ώρας

Η διαχείριση της συμμετοχικότητας σε διάφορες ζώνες ώρας αποτελεί μια λεπτή αλλά σημαντική πρόκληση για τις διαφημίσεις που απευθύνονται σε παγκόσμιο κοινό. Εάν δημοσιεύετε περιεχόμενο όταν το μεγαλύτερο μέρος του κοινού σας κοιμάται, μπορεί να χάσετε προοπτικές δέσμευσης. Αυτό σημαίνει ότι ο προγραμματισμός του περιεχομένου πρέπει να γίνεται στρατηγικά. Προϋποθέτει τον προσδιορισμό της γεωγραφικής κατανομής του κοινού και των ωρών αιχμής της δραστηριότητας για διάφορες περιοχές. Αυτό μπορεί να συνεπάγεται τον σχεδιασμό διαφόρων χρονοδιαγραμμάτων περιεχομένου ή τη χρήση πλατφορμών μέσων κοινωνικής δικτύωσης που επιτρέπουν την αυτόματη κοινοποίηση περιεχομένου σε προκαθορισμένα χρονικά διαστήματα. Η δημοσίευση είναι μόνο μία πτυχή της δυσκολίας- πρέπει επίσης να λαμβάνεται υπόψη η αλληλεπίδραση σε πραγματικό χρόνο, όπως οι απαντήσεις σε μηνύματα ή σχόλια. Για να διασφαλιστεί η σταθερότητα, αυτό μπορεί να απαιτήσει ένα εργατικό δυναμικό που μπορεί να εργάζεται σε βάρδιες ή τη χρήση συστημάτων αυτόματης απάντησης εκτός ωραρίου.



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ, ΑΝΑΠΤΥΞΗ & ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΜΕΣΩΝ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση αρνητικών σχολίων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Σύμφωνα με τις συμβουλές των εμπειρογνομόνων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, η ανταπόκριση και ο χειρισμός της κριτικής αποτελεί ουσιαστικό μέρος της διατήρησης μιας θετικής και επιτυχημένης διαδικτυακής παρουσίας. Αυτή είναι μια συμπυκνωμένη στρατηγική που βασίζεται στις προτάσεις τους:

Διατήρηση επαγγελματισμού: Είναι σημαντικό να απαντάτε στην κριτική με συγκροτημένο και επαγγελματικό τρόπο. Η αμυντική ή αντιδραστική αντίδραση μπορεί να επιδεινώσει τα πράγματα. Αντίθετα, επικοινωνήστε ότι εκτιμάτε τη συμβολή τους και ότι είστε ανοιχτοί/-ες στο να ακούσετε και να συμματάσχετε με θετικό τρόπο.

Ενσυναίσθηση: Ξεκινήστε αναγνωρίζοντας τις ανησυχίες που εξέφρασε ο/-η σχολιαστής/-τρια. Με αυτόν τον τρόπο αποδεικνύετε ότι κατανοείτε την άποψή του/της και όχι, ενδεχομένως, ότι αναλαμβάνετε την ευθύνη για τις πράξεις του/της. Όταν πρόκειται για την αποκλιμάκωση μιας δύσκολης κατάστασης, η ενσυναίσθηση είναι πολύ σημαντική.



Περιεκτικές απαντήσεις: Η σαφήνεια είναι απαραίτητη όταν απαντάτε σε κριτική. Παρέχετε μια σαφή αιτιολόγηση ή λύση στο πρόβλημα που αναφέρθηκε. Σε περίπτωση που το ζήτημα είναι περίπλοκο, κατευθύνετε τους/τις πελάτες/-ισσες σε ένα κανάλι εξυπηρέτησης πελατών ή σε άλλη πηγή για περαιτέρω εμπειριστατωμένη βοήθεια.

Ανάληψη ευθύνης όταν επιβάλλεται: Είναι σημαντικό να αναλάβετε την ευθύνη αν η εταιρεία/ο οργανισμός σας έκανε κάποιο λάθος ή δεν έλαβε τα κατάλληλα μέτρα που οδήγησαν στο αρνητικό σχόλιο. Εκφράστε τη λύπη σας και περιγράψτε τις ενέργειες στις οποίες πρόκειται να προβείτε για να διορθώσετε τα πράγματα. Αυτό επιδεικνύει υπευθυνότητα και έχει τη δυνατότητα να αποκαταστήσει την εμπιστοσύνη.

Μεταφέρετε τη συζήτηση εκτός σύνδεσης όταν απαιτείται: Είναι καλύτερο να μεταφέρετε τη συζήτηση σε ένα ιδιωτικό κανάλι, όπως το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο ή το άμεσο μήνυμα, όταν το θέμα είναι λεπτό ή απαιτεί εκτεταμένες προσωπικές πληροφορίες. Αυτό καθιστά δυνατή μια πιο εμπειριστατωμένη συζήτηση και εμποδίζει τον δυσάρεστο διάλογο να χειροτερέψει δημοσίως.

Μαθαίνοντας και προσαρμόζοντας: Εκμεταλλευτείτε την ευκαιρία να αναπτυχθείτε από τις επικριτικές παρατηρήσεις. Εξετάστε αν η υπηρεσία, το προϊόν ή το σχέδιο επικοινωνίας σας πρέπει να αντιμετωπίσει τυχόν επαναλαμβανόμενα θέματα ή ζητήματα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή την ανατροφοδότηση για να βελτιώσετε τις στρατηγικές και τις προσφορές της εκστρατείας σας.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.
2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ, ΑΝΑΠΤΥΞΗ & ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΜΕΣΩΝ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Απαραίτητες συμβουλές για την επιτυχία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

- **Προσαρμόστε** το περιεχόμενό σας **στα ενδιαφέροντα, τις συνήθειες και τις προτιμήσεις** του κοινού-στόχου σας. Για να μάθετε τα δημογραφικά στοιχεία, τις περιόδους αιχμής της δραστηριότητας και το προτιμώμενο περιεχόμενο, χρησιμοποιήστε εργαλεία ανάλυσης.
- Αντί να κατακλύζετε το κοινό σας με τακτικό, αναποτελεσματικό περιεχόμενο, είναι προτιμότερο να δημοσιεύετε **λιγότερα, ποιοτικότερα στοιχεία** που να συνδέονται μαζί του.
- Η **επικοινωνία** στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι αμφίδρομη. Συμμετέχετε σε συζητήσεις, απαντήστε σε ερωτήσεις αναγνωστών και δημιουργήστε διαδραστικό περιεχόμενο, όπως δημοσκοπήσεις και ερωτήσεις και απαντήσεις, για να επικοινωνήσετε με το κοινό σας.
- Οι **ελκυστικές οπτικές πληροφορίες** λαμβάνουν συνήθως μεγαλύτερα ποσοστά δέσμησης. Αξιοποιήστε αξιόλογες φωτογραφίες, ταινίες και πληροφοριακά γραφήματα που υποστηρίζουν τα σημεία επιχειρηματολογίας σας.
- Παρέχετε **αυθεντικά μηνύματα**, φωτογραφίες από τα παρασκήνια και αληθινά ανέκδοτα για να δημιουργήσετε μια πιο συμπαθή και αξιόπιστη εικόνα της εταιρείας.
- Η **τακτική** δημοσίευση διατηρεί το εμπορικό σήμα σας στο προσκήνιο του μυαλού των καταναλωτών και σας βοηθά να διατηρήσετε τη δέσμηση του κοινού. Χρησιμοποιήστε κάποιο λογισμικό προγραμματισμού αναρτήσεων για να διατηρήσετε τη συνέπειά σας.
- Προσκαλέστε τα άτομα του κοινού σας να υποβάλουν **πρωτότυπα έργα** που σχετίζονται με την εταιρεία ή την πρωτοβουλία σας. Είναι μια φανταστική μέθοδος για την ενίσχυση της **εμπιστοσύνης** και της κοινότητας.
- **Παρακολουθήστε** τις πιο πρόσφατες εξελίξεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τις αλγοριθμικές τροποποιήσεις. Για να διατηρήσετε την προβολή του σχεδίου σας και την ελκυστικότητά του, να είστε έτοιμοι/-ες να το τροποποιείτε ανάλογα με τις εξελίξεις αυτές.
- Χρησιμοποιήστε τα **αναλυτικά στοιχεία** για να αξιολογείτε τακτικά την αποτελεσματικότητα της εκστρατείας σας. Εξετάστε τους δείκτες μετατροπής, τα στατιστικά στοιχεία των κλικ, και τα ποσοστά δέσμησης για να προσδιορίσετε τι είναι και τι δεν είναι αποτελεσματικό.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Χ - ΛΙΣΤΑ ΠΡΟΤΥΠΩΝ

Υποδείγματα λίστας ελέγχου υλικού κατάρτισης

- 1) Πρότυπο αξιολόγησης εκπαιδευτικών αναγκών πριν από την κατάρτιση
- 2) Πρότυπο σχεδίου και χρονοδιαγράμματος κατάρτισης
- 3) Υπόδειγμα Φόρμας Ανατροφοδότησης Συμμετεχόντων/ουσών
- 4) Υπόδειγμα αξιολόγησης μετά την κατάρτιση
- 5) Πρότυπο αξιολόγησης γνώσεων
- 6) Πρότυπο αξιολόγησης στάσεων
- 7) Πρότυπο αξιολόγησης δυναμικής ομάδας
- 8) Πρότυπο σχεδίου βελτίωσης της απόδοσης
- 9) Πρότυπο αξιολόγησης μαθησιακών αποτελεσμάτων
- 10) Υπόδειγμα αξιολόγησης των αποτελεσμάτων της κατάρτισης

Υποδείγματα λίστας ελέγχου κοινωνικών μέσων

- 1) Πρότυπο αξιολόγησης χρονοδιαγράμματος δημοσίευσης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
- 2) Πρότυπο αξιολόγησης της απήχησης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης
- 3) Πρότυπο αξιολόγησης της δέσμευσης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
- 4) Πρότυπο εκστρατείας κοινωνικής δικτύωσης



ΠΡΟΤΥΠΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

Παρακαλούμε απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις χρησιμοποιώντας κλίμακα Likert, όπου 1 = Διαφωνώ απολύτως, 2 = Διαφωνώ, 3 = Ούτε συμφωνώ, ούτε διαφωνώ, 4 = Συμφωνώ και 5 = Συμφωνώ απολύτως. Οι ειλικρινείς και λεπτομερείς απαντήσεις σας θα μας βοηθήσουν να προσαρμόσουμε το πρόγραμμα κατάρτισης ώστε να ανταποκρίνεται αποτελεσματικά στις ανάγκες σας.

1. Κατανώ το αντικείμενο ή το θέμα που θα καλυφθεί στο πρόγραμμα κατάρτισης.

1 - 2 -- 3 - 4 - 5

2. Αισθάνομαι σίγουρος/-η για [συγκεκριμένες έννοιες ή τομείς του γνωστικού αντικειμένου].

1 - 2 -- 3 - 4 - 5

3. Ορισμένες έννοιες ή πτυχές του θέματος είναι δύσκολες και χρειάζονται περισσότερες πληροφορίες.

1 - 2 -- 3 - 4 - 5

3.α. Σε περίπτωση θετικής απάντησης, ποιες έννοιες και τομείς σας προβληματίζουν;

[Απάντηση ανοικτού τύπου]

4. Έχω λάβει προηγούμενη κατάρτιση ή έχω σχετική εμπειρία που αφορά [το περιεχόμενο του προγράμματος κατάρτισης].

1 - 2 -- 3 - 4 - 5

5. Εκτιμώ την επάρκειά μου στις ακόλουθες δεξιότητες ως εξής:

[Δεξιότητα 1]: Πολύ κακή 1 - 2 -- 3 - 4 - 5 Πολύ καλή

[Δεξιότητα 2]: Πολύ κακή 1 - 2 -- 3 - 4 - 5 Πολύ καλή

[Δεξιότητα 3]: Πολύ κακή 1 - 2 -- 3 - 4 - 5 Πολύ καλή

6. Πρέπει να βελτιώσω ή να αναπτύξω συγκεκριμένες δεξιότητες ή να εκτελέσω καλύτερα συγκεκριμένα καθήκοντα που σχετίζονται με το πρόγραμμα κατάρτισης.

1 - 2 -- 3 - 4 - 5

6.α. Σε περίπτωση θετικής απάντησης, ποιες δεξιότητες ή σε ποια καθήκοντα πρέπει να βελτιωθείτε;

[Απάντηση ανοικτού τύπου]

7. Έχω πρακτική εμπειρία στη χρήση των δεξιοτήτων που συζητήθηκαν στο πρόγραμμα κατάρτισης.

1 - 2 -- 3 - 4 - 5

8. Έχω μεγάλο κίνητρο και ενδιαφέρομαι να συμμετάσχω σε αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα.

1 - 2 -- 3 - 4 - 5

9. Αναγνωρίζω ανησυχίες ή εμπόδια που μπορεί να επηρεάσουν τη συμμετοχή μου στο πρόγραμμα κατάρτισης.

1 - 2 -- 3 - 4 - 5



ΠΡΟΤΥΠΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

10. Σε περίπτωση θετικής απάντησης, ποια εμπόδια αναμένετε;

[Ανοιχτή απάντηση]

11. Παρακαλώ δώστε οποιεσδήποτε άλλες πληροφορίες, παρατηρήσεις ή ειδικά αιτήματα σχετικά με το επερχόμενο πρόγραμμα κατάρτισης.

[Ανοιχτή απάντηση]

Σας ευχαριστώ για το χρόνο σας!



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.
2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

ΣΧΕΔΙΟ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ & ΠΡΟΤΥΠΟ ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Τίτλος ενότητας	
Τίτλος κεφαλαίου	
Ομάδα-στόχος/ Προφίλ των συμμετεχόντων	
Μαθησιακά αποτελέσματα	Μετά την παράδοση αυτού του Σχεδίου Κατάρτισης, οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να είναι σε θέση να: <ul style="list-style-type: none">••
Διάρκεια κατάρτισης	
Τι καλύπτει το πρόγραμμα κατάρτισης	
Προετοιμασία	



ΣΧΕΔΙΟ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ & ΠΡΟΤΥΠΟ ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Λεπτομερές σχέδιο κατάρτισης

Αρ.	Θέματα και Υπο-θέματα	Μαθησιακές δραστηριότητες	Διάρκεια	Μέθοδοι κατάρτισης	Απαιτούμενα υλικά/εξοπλισμός
1					
2					
3					
4					
5					
6					
Διάρκεια του κεφαλαίου					
Υλικό κατάρτισης (απαριθμήστε κάθε υλικό που θα χρειαστείτε για την παροχή της κατάρτισης)					



ΠΡΟΤΥΠΟ ΕΝΤΥΠΟΥ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Σκοπός προτύπου

Το έντυπο ανατροφοδότησης των συμμετεχόντων είναι ένα δομημένο ερωτηματολόγιο που έχει σχεδιαστεί για τη συλλογή ανατροφοδότησης και απόψεων από άτομα που συμμετείχαν σε μια κατάρτιση. Ο σκοπός αυτού του εντύπου είναι η συλλογή πολύτιμων πληροφοριών, απόψεων και προτάσεων από τους συμμετέχοντες για την αξιολόγηση της επιτυχίας της κατάρτισης και του ίδιου του έργου, και τον εντοπισμό τομέων για βελτίωση.

Είναι ένα πολύτιμο εργαλείο για τους διοργανωτές και τους συντονιστές ώστε να βελτιώσουν την ποιότητα του έργου και να εξασφαλίσουν μια θετική εμπειρία για τους συμμετέχοντες.

Χρήση προτύπου

Το έντυπο ανατροφοδότησης των συμμετεχόντων αποτελείται από ποσοτικές ερωτήσεις. Βοηθά στη συλλογή αριθμητικών δεδομένων για στατιστική ανάλυση. Είναι διαθέσιμο σε μια φόρμα Google που μπορεί να συμπληρωθεί διαδικτυακά, ενώ υπάρχει και μια εκτυπώσιμη έκδοση Word για τους συμμετέχοντες που δεν έχουν ελεύθερη πρόσβαση στο διαδίκτυο.

Η αγγλική έκδοση του εντύπου [εδώ](#).

Συμβουλές

Η χρήση ενός έντυπου ανατροφοδότησης συμμετεχόντων απαιτεί προσεκτικό σχεδιασμό, σαφή επικοινωνία και δέσμευση για ανάληψη δράσης με βάση την ανατροφοδότηση που λαμβάνετε. Κατά τη διανομή αυτού του εντύπου, λάβετε υπόψη σας τα ακόλουθα:

1. Περιγράψτε με σαφήνεια τους στόχους του έντυπου ανατροφοδότησης. Ενημερώστε τους συμμετέχοντες για το ποιες συγκεκριμένες πληροφορίες ζητάτε και πώς θα χρησιμοποιηθούν.
2. Μοιράστε το έντυπο ανατροφοδότησης σε κατάλληλο χρόνο, όπως το τέλος της εκδήλωσης ή του προγράμματος, όταν οι εμπειρίες είναι νωπές στο μυαλό των συμμετεχόντων.
3. Κάντε το έντυπο ανατροφοδότησης εύκολα προσβάσιμο. Εάν πρόκειται για διαδικτυακή έρευνα, παρέχετε έναν σύνδεσμο μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή πλατφόρμας εκδήλωσης. Για έντυπες φόρμες, βεβαιωθείτε ότι είναι άμεσα διαθέσιμες.
4. Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι η ανατροφοδότηση είναι ανώνυμη. Αυτό μπορεί να ενθαρρύνει πιο ειλικρινείς και εποικοδομητικές απαντήσεις.
5. Εξηγήστε με σαφήνεια τον τρόπο συμπλήρωσης του εντύπου, συμπεριλαμβανομένων των κλιμάκων αξιολόγησης. Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες κατανοούν κάθε ερώτηση.



ΠΡΟΤΥΠΟ ΕΝΤΥΠΟΥ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Δημογραφικές ερωτήσεις

Χώρα

1. Ρουμανία
2. Ελλάδα
3. Κύπρος
4. Ιρλανδία
5. Λιθουανία
6. Ισπανία

Φύλο

1. Γυναίκα
2. Άνδρας
3. Intersex
4. Μη δυαδικό
5. Προτιμώ να μην πω
6. Άλλο

Ερωτήσεις αξιολόγησης

Οι ακόλουθες ερωτήσεις έχουν ως στόχο να συγκεντρώσουν τις εντυπώσεις σας σχετικά με το ηλεκτρονικό μάθημα στο οποίο συμμετείχατε. Επιλέξτε τον αριθμό που αντιπροσωπεύει καλύτερα τη γνώμη σας, λαμβάνοντας υπόψη ότι 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ, 4: Συμφωνώ, 5: Συμφωνώ απόλυτα.

Κατανόηση

Ερώτηση 1: Τα μαθησιακά αποτελέσματα ήταν σαφώς διατυπωμένα στο μάθημα.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

Ερώτηση 2: Το μάθημα κάλυψε τις δεξιότητες με σαφή τρόπο.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

Ερώτηση 3: Το μάθημα ήταν οργανωμένο με τρόπο που με βοήθησε να το κατανοήσω καλύτερα.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

Ερώτηση 4: Οι οδηγίες εξηγήθηκαν με σαφήνεια και ήξερα τι έπρεπε να κάνω.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

Εκπαιδευτική ικανότητα

Ερώτηση 1: Οι απαιτήσεις του μαθήματος και ο φόρτος εργασίας ήταν κατάλληλοι για το επίπεδο του μαθήματος.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

Ερώτηση 2: Οι μελέτες περιπτώσεων και τα σενάρια με βοήθησαν να κατανοήσω καλύτερα το περιεχόμενο.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

Ερώτηση 3: Οι δραστηριότητες και τα κουίζ συμπλήρωναν το ένα το άλλο.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

Ερώτηση 4: Το μάθημα καλλιέργησε δεξιότητες που θα είναι χρήσιμες για την είσοδό μου στην αγορά εργασίας αργότερα στη ζωή μου.

1 - 2 - 3 - 4 - 5



ΠΡΟΤΥΠΟ ΦΟΡΜΑΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΟΝΤΩΝ

Ποιότητα

Ερώτηση 1: Το περιεχόμενο του ηλεκτρονικού μαθήματος ήταν σχετικό με εμένα και τα ενδιαφέροντά μου.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

Ερώτηση 2: Οι έννοιες που παρουσιάστηκαν ήταν εύκολα κατανοητές.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

Ερώτηση 3: Τα κουίζ ήταν ενδιαφέροντα και ελκυστικά όσον αφορά την ποικιλία των ερωτήσεων και τα θέματα που καλύφθηκαν.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

Ερώτηση 4: Υπήρχαν θέματα που θα ήθελα να ήταν πιο εμπειριστατωμένα.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

Τεχνική σκοπιμότητα

Ερώτηση 1: Το μάθημα ήταν εύκολο στη χρήση και την πλοήγηση.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

Ερώτηση 2: Συνάντησα αρκετές τεχνικές προκλήσεις κατά την πλοήγηση στο ηλεκτρονικό μάθημα (π.χ. τα γραφικά δεν μπορούσαν να φορτωθούν, η πλοήγηση ήταν αργή, το ηλεκτρονικό μάθημα με έδιωξε αρκετές φορές).

1 - 2 - 3 - 4 - 5

Ερώτηση 3: Ο συνολικός οπτικός σχεδιασμός του περιεχομένου και του υλικού του μαθήματος ανταποκρίθηκε στις προσδοκίες μου.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

Ερώτηση 4: Οι σελίδες του μαθήματος ήταν ελκυστικές.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

Καινοτομία ψηφιακών μεθόδων μάθησης

Ερώτηση 1: Τα στοιχεία παιχνιδοποίησης (π.χ. βαθμολογία, πίνακες κατάταξης) έκαναν το μάθημα πιο ελκυστικό.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

Ερώτηση 2: Θα συνιστούσα ανεπιφύλακτα αυτό το μάθημα σε άλλους εκπαιδευόμενους.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

Ερώτηση 3: Θα προτιμούσα να παρακολουθήσω αυτό το μάθημα στην τάξη παρά στο διαδίκτυο.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

Ερώτηση 4: Με βάση αυτή την εμπειρία, θα παρακολουθούσα άλλο μάθημα ηλεκτρονικής μάθησης στο μέλλον.

1 - 2 - 3 - 4 - 5



ΠΡΟΤΥΠΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Σκοπός προτύπου

Ο σκοπός της αξιολόγησης μετά την κατάρτιση είναι να εκτιμηθεί η συνολική αποτελεσματικότητα και ο αντίκτυπος ενός προγράμματος κατάρτισης μετά τη διεξαγωγή του.

Σας βοηθά να δημιουργήσετε μια συνοπτική έκθεση σχετικά με την ποιότητα της κατάρτισης, με βάση την ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες.

Χρήση προτύπου

Το πρότυπο αυτό περιλαμβάνει διάφορες πτυχές για την ολοκληρωμένη αξιολόγηση του προγράμματος κατάρτισης.

Μετά τη συλλογή των συμπληρωμένων εντύπων ανατροφοδότησης, αναλύστε την ανατροφοδότηση, εντοπίστε τις τάσεις και χρησιμοποιήστε τις γνώσεις για να λάβετε τεκμηριωμένες αποφάσεις για τη βελτίωση μελλοντικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων.

Συμβουλές

1. Δημιουργήστε μια συνοπτική αναφορά:

a. Αναλύστε τα σχόλια αμέσως μετά τη συλλογή. Εντοπίστε τάσεις, κοινά θέματα και τομείς για βελτίωση, ενώ η εκπαίδευση είναι ακόμα νωπή στο μυαλό σας. Συνοψίστε τα βασικά ευρήματα σε μια έκθεση. Περιλάβετε τόσο τις θετικές πτυχές όσο και τους τομείς προς βελτίωση.

2. Μοιραστείτε τα αποτελέσματα με διαφάνεια:

a. Μοιραστείτε τα αποτελέσματα της αξιολόγησης με διαφάνεια με τους ενδιαφερόμενους φορείς, συμπεριλαμβανομένων των εκπαιδευτών, των διοργανωτών και των συμμετεχόντων. Επισημάνετε τυχόν δράσεις που θα αναληφθούν με βάση την ανατροφοδότηση.

3. Σχέδιο δράσης:

a. Αναπτύξτε ένα σαφές σχέδιο δράσης με βάση τα αποτελέσματα της αξιολόγησης. Περιγράψτε συγκεκριμένα βήματα που θα ληφθούν για την αντιμετώπιση των εντοπισμένων τομέων προς βελτίωση.



ΠΡΟΤΥΠΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Όνομα προγράμματος κατάρτισης: [Εισάγετε το όνομα του προγράμματος]

Ημερομηνία: [Εισαγωγή ημερομηνίας]

Όνομα εκπαιδευόμενου: [Εισάγετε το όνομα του εκπαιδευόμενου]

Όνομα εταιρού / Χώρα:

Ενημερωτικές λεπτομέρειες σχετικά με την πιλοτική συνεδρία

- Ημερομηνία εφαρμογής
- Τόπος/Πλατφόρμα που χρησιμοποιήθηκε
- Αριθμός εγγεγραμμένων
- Αριθμός συμμετεχόντων
- Προφίλ των συμμετεχόντων

Περιγραφή/Δομή της συνεδρίας/εκδήλωσης

- Γενική δομή/ημερήσια διάταξη
- Πεδίο εφαρμογής και μέθοδοι
- Προφίλ διευκολυντών
- Εργαλεία και εξοπλισμός κατάρτισης

Ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες

Ποια ήταν η ανατροφοδότηση των συμμετεχόντων όσον αφορά:

- Την κατανόηση
- Την εκπαιδευτική ικανότητα
- Την οιότητα
- Την τεχνική σκοπιμότητα
- Την καινοτομία των ψηφιακών μεθόδων μάθησης

Χρησιμοποιήστε γραφήματα και επεξηγηματικό κείμενο παρακάτω.

Συμπεράσματα

Σημειώστε συνολικές εντυπώσεις και παρατηρήσεις



Σκοπός προτύπου

Σκοπός του προτύπου αξιολόγησης γνώσεων είναι να αξιολογηθεί η γνώση και η κατανόηση που έχουν αποκτήσει οι εκπαιδευόμενοι μέσω μιας συγκεκριμένης ενότητας στην οποία εκπαιδεύτηκαν. Χρησιμεύει ως μέσο για την αξιολόγηση των μαθησιακών αποτελεσμάτων, την παροχή ατομικής ανατροφοδότησης στους εκπαιδευόμενους και την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του προγράμματος. Το υπόδειγμα είναι επίσης χρήσιμο για να διασφαλιστεί η διατήρηση της ποιότητας και να προωθηθεί η συνεχής βελτίωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας, καθιστώντας το ένα κρίσιμο εργαλείο για τους εκπαιδευτές ώστε να μετρήσουν την επιτυχία των εκπαιδευτικών πρωτοβουλιών τους, ενισχύοντας παράλληλα τις γνώσεις και τις δεξιότητες των συμμετεχόντων.

Χρήση προτύπου

Το πρότυπο μπορεί να χρησιμοποιηθεί από εκπαιδευτές και διαχειριστές προγραμμάτων κατάρτισης ως ένα δομημένο πλαίσιο για τη χορήγηση αξιολογήσεων στους εκπαιδευόμενους μετά την ολοκλήρωση ενός προγράμματος κατάρτισης. Οι εκπαιδευόμενοι λαμβάνουν την αξιολόγηση για να μετρήσουν την κατανόηση του εκπαιδευτικού υλικού και να αξιολογήσουν τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους. Οι εκπαιδευτές χρησιμοποιούν τα αποτελέσματα της αξιολόγησης για να μετρήσουν την αποτελεσματικότητα της κατάρτισης, να εντοπίσουν τους τομείς που ενδέχεται να χρειάζονται περαιτέρω προσοχή και να παρέχουν εξατομικευμένη ανατροφοδότηση στους εκπαιδευόμενους. Επιπλέον, οι οργανισμοί μπορούν να συγκεντρώσουν τα δεδομένα αξιολόγησης για να αξιολογήσουν τη συνολική επιτυχία των εκπαιδευτικών τους προγραμμάτων και να λάβουν αποφάσεις βάσει δεδομένων σχετικά με τη βελτίωση του προγράμματος και τις μελλοντικές πρωτοβουλίες κατάρτισης, συμβάλλοντας τελικά στη συνεχή μάθηση και ανάπτυξη των συμμετεχόντων.

Συμβουλές

1. Προσαρμογή για το εκπαιδευτικό σας πρόγραμμα: Προσαρμόστε το πρότυπο ώστε να ευθυγραμμιστεί με το συγκεκριμένο περιεχόμενο και τους στόχους του εκπαιδευτικού σας προγράμματος/μονάδας. Τροποποιήστε τις ερωτήσεις και τα θέματα για να διασφαλίσετε ότι αντικατοπτρίζουν με ακρίβεια τα όσα καλύφθηκαν στην εκπαιδευτική ενότητα.
2. Σαφείς οδηγίες: Παρέχετε σαφείς και συνοπτικές οδηγίες στην αρχή της αξιολόγησης για να καθοδηγήσετε τους εκπαιδευόμενους σχετικά με τον τρόπο συμπλήρωσής της. Αναφέρετε τυχόν χρονικά όρια και τι αναμένεται από αυτούς.
3. Τύποι ερωτήσεων μίξης: Χρησιμοποιήστε διάφορους τύπους ερωτήσεων, όπως ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, σωστού ή λάθους, σύντομης απάντησης και ερωτήσεις πρακτικής εφαρμογής. Αυτό βοηθά στην αξιολόγηση διαφορετικών πτυχών των γνώσεων και των δεξιοτήτων.
4. Ευθυγράμμιση με τους μαθησιακούς στόχους: Βεβαιωθείτε ότι κάθε ερώτηση ή ενότητα σχετίζεται άμεσα με τους μαθησιακούς στόχους του προγράμματος κατάρτισης. Αυτό θα σας βοηθήσει να εκτιμήσετε κατά πόσον οι στόχοι επιτεύχθηκαν.
5. Διατηρήστε το ελκυστικό: Κάντε την αξιολόγηση ελκυστική, περιλαμβάνοντας ερωτήσεις που απαιτούν κριτική σκέψη και πρακτική εφαρμογή. Πρακτικά σενάρια ή μελέτες περιπτώσεων μπορούν να αποτελεσματική για το σκοπό αυτό.
6. Συμπεριλάβετε ευκαιρίες ανατροφοδότησης: για να παρέχουν οι εκπαιδευόμενοι ανατροφοδότηση σχετικά με το ίδιο το πρόγραμμα κατάρτισης. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να κάνετε βελτιώσεις για τις μελλοντικές συνεδρίες.



ΠΡΟΤΥΠΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΓΝΩΣΕΩΝ

Όνομα προγράμματος κατάρτισης:

Ημερομηνία: [Εισάγετε την ημερομηνία]

Όνομα εκπαιδευόμενου: [Εισάγετε το όνομα του εκπαιδευόμενου]

Τμήμα 1: Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής

1. Ποιος είναι ο πρωταρχικός στόχος αυτού του εκπαιδευτικού προγράμματος; [Δώστε 4 επιλογές]
2. Ποιο από τα ακόλουθα ΔΕΝ είναι ένα από τα βασικά θέματα που καλύπτονται σε αυτό το πρόγραμμα κατάρτισης; [Δώστε 4 επιλογές]
3. Επιλέξτε τη σωστή δήλωση σχετικά με [Βασική έννοια που καλύπτεται στο πρόγραμμα]. [Δώστε 4 επιλογές]
4. Πόσο συχνά θα πρέπει να [εκτελείτε μια συγκεκριμένη εργασία] σύμφωνα με το πρόγραμμα κατάρτισης; [Δώστε 4 επιλογές]

Ενότητα 2: Ερωτήσεις Σωστού ή Λάθους

5. Σωστό ή Λάθος: Η αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου είναι μια βασική δεξιότητα που τονίζεται σε αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα.
 - Σωστό/Λάθος
6. Σωστό ή Λάθος: [Εισάγετε μια δήλωση σχετική με το περιεχόμενο του προγράμματος].
 - Σωστό/Λάθος

Τμήμα 3: Ερωτήσεις σύντομης απάντησης

7. Περιγράψτε δύο οφέλη από την εφαρμογή της [Έννοια που καλύπτεται στο πρόγραμμα]. [Απάντηση του εκπαιδευόμενου:]
8. Εξηγήστε εν συντομία τα βήματα που περιλαμβάνει η [συγκεκριμένη διαδικασία που καλύπτεται στο πρόγραμμα]. [Απάντηση του εκπαιδευόμενου:]

Ενότητα 4: Πρακτική εφαρμογή

9. Εφαρμόστε τις αρχές της [Βασική έννοια που καλύπτεται] για την επίλυση του ακόλουθου σεναρίου: [Περιγράψτε ένα πρακτικό σενάριο σχετικό με το περιεχόμενο του προγράμματος].

[Απάντηση εκπαιδευόμενου:]

Τμήμα 5: Συνολική αξιολόγηση

10. Σε μια κλίμακα από το 1 έως το 5, όπου το 1 είναι "Κακή" και το 5 είναι "Εξαιρετική", βαθμολογήστε τη συνολική ικανοποίησή σας από το πρόγραμμα κατάρτισης.

Πρόσθετα σχόλια (προαιρετικά):

Μπορείτε να προσαρμόσετε αυτό το πρότυπο ώστε να ταιριάζει με το συγκεκριμένο περιεχόμενο και τους στόχους του εκπαιδευτικού σας προγράμματος/της μονάδας σας. Επιπλέον, εξετάστε το ενδεχόμενο να προσθέσετε μια ενότητα για τους εκπαιδευόμενους ώστε να παρέχουν ανατροφοδότηση σχετικά με τα δυνατά σημεία του προγράμματος κατάρτισης/της μονάδας και τους τομείς που χρήζουν βελτίωσης.



ΠΡΟΤΥΠΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΤΑΣΕΩΝ

Σκοπός προτύπου

Σκοπός του προτύπου αξιολόγησης στάσεων είναι η συστηματική συλλογή ανατροφοδότησης από τους εκπαιδευόμενους σχετικά με τις στάσεις, τις αντιλήψεις και τις απόψεις τους για ένα πρόγραμμα κατάρτισης και το περιεχόμενό του. Η αξιολόγηση αυτή αποσκοπεί στη μέτρηση των επιπέδων ικανοποίησης των εκπαιδευομένων, στη μέτρηση της συνάφειας του περιεχομένου της κατάρτισης με τις ανάγκες τους, στην αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτών, στην αξιολόγηση της ποιότητας του εκπαιδευτικού υλικού και στον εντοπισμό τομέων για βελτίωση του μαθησιακού περιβάλλοντος. Τα δεδομένα που συλλέγονται χρησιμεύουν ως πολύτιμες πληροφορίες για τους εκπαιδευτές και τους διοργανωτές προγραμμάτων, βοηθώντας τους να λάβουν τεκμηριωμένες αποφάσεις για τη βελτίωση μελλοντικών προγραμμάτων κατάρτισης και να διασφαλίσουν ότι αυτά θα ευθυγραμμιστούν περισσότερο με τις προσδοκίες και τις απαιτήσεις των εκπαιδευομένων.

Χρήση προτύπου

Ένας εκπαιδευτής μπορεί να χρησιμοποιήσει αυτό το πρότυπο αξιολόγησης στάσεων ως ένα δομημένο εργαλείο για να συγκεντρώσει εποικοδομητική ανατροφοδότηση από τους εκπαιδευόμενους κατά την ολοκλήρωση ενός προγράμματος κατάρτισης. Με διανέμοντας αυτή την αξιολόγηση, οι εκπαιδευτές μπορούν να συλλέξουν πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με τις εκπαιδευόμενες τις αντιλήψεις και τις στάσεις απέναντι στην κατάρτιση, κατανοώντας τι λειτουργήσε καλά και τι χρειάζεται βελτίωση. Η ανατροφοδότηση αυτή μπορεί να δώσει πληροφορίες για προσαρμογές σε μελλοντικές εκπαιδευτικές συνεδρίες, όπως η προσαρμογή του περιεχομένου ώστε να ανταποκρίνεται καλύτερα στις ανάγκες των εκπαιδευομένων, η βελτίωση των μεθόδων διδασκαλίας ή η αντιμετώπιση ανησυχιών σχετικά με το υλικό ή το μαθησιακό περιβάλλον. Επιπλέον, οι εκπαιδευτές μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα δεδομένα που συλλέγονται για να παρουσιάσουν την αποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών τους προγραμμάτων στους ενδιαφερόμενους φορείς, καθιστώντας πειστική την επιχειρηματολογία για συνεχή υποστήριξη και προσπάθειες βελτίωσης.

Συμβουλές

Όταν χρησιμοποιείτε το πρότυπο αξιολόγησης στάσεων, πρέπει να λάβετε υπόψη σας 4 συμβουλές:

1. Χρησιμοποιήστε ένα μείγμα τύπων ερωτήσεων: Συνδυάστε ποσοτικές αξιολογήσεις (π.χ. σε κλίμακα από το 1 έως το 5) με ποιοτικές ερωτήσεις ανοικτού τύπου. Ενώ οι αριθμητικές αξιολογήσεις παρέχουν ποσοτικά δεδομένα, οι ερωτήσεις ανοικτού τύπου επιτρέπουν στους εκπαιδευόμενους να εκφράσουν τις σκέψεις και τις προτάσεις τους με δικά τους λόγια, παρέχοντας βαθύτερες γνώσεις.
2. Ο συγχρονισμός έχει σημασία: Χορήγηση της αξιολόγησης λίγο μετά το πρόγραμμα κατάρτισης ολοκληρώνεται όσο η εμπειρία είναι ακόμα νωπή στο μυαλό των συμμετεχόντων. Αυτό αυξάνει την πιθανότητα να λάβετε ακριβή και έγκαιρη ανατροφοδότηση.
3. Ενεργήστε με βάση την ανατροφοδότηση: Μετά τη συλλογή των απαντήσεων, αναλύστε τα δεδομένα και, κυρίως, χρησιμοποιήστε τα για να κάνετε απτές βελτιώσεις στα μελλοντικά προγράμματα κατάρτισης. Οι εκπαιδευόμενοι είναι πιο πιθανό να παρέχουν ανατροφοδότηση όταν βλέπουν ότι η συμβολή τους οδηγεί σε θετικές αλλαγές.
4. Επικοινωνία αποτελεσμάτων και δράσεων: Μοιραστείτε μια περίληψη της ανατροφοδότησης με τους εκπαιδευόμενους και κοινοποιήστε τυχόν δράσεις που αναλήφθηκαν ως αποτέλεσμα της ανατροφοδότησής τους. Αυτό αποδεικνύει ότι οι απόψεις τους εκτιμώνται και ότι το πρόγραμμα κατάρτισης ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους, την προώθηση ενός θετικού μαθησιακού περιβάλλοντος και την ενθάρρυνση της συνεχούς συμμετοχής και εμπλοκής.



ΠΡΟΤΥΠΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΤΑΣΕΩΝ

Όνομα προγράμματος κατάρτισης:

[Ημερομηνία: [Εισάγετε την ημερομηνία]]

Όνομα εκπαιδευόμενου: [Εισάγετε το όνομα του εκπαιδευόμενου]

1.Είμαι ικανοποιημένος/η από τη συνολική ποιότητα αυτού του εκπαιδευτικού προγράμματος.

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Συμφωνώ, 4: Διαφωνώ απόλυτα

1.1 Εάν η απάντησή σας ήταν 1 ή 2, παρακαλούμε δώστε τα σχόλιά σας για βελτίωση.

2.Το περιεχόμενο του εκπαιδευτικού προγράμματος ήταν συναφές με τις ανάγκες και τους στόχους μου.

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Συμφωνώ, 4: Διαφωνώ απόλυτα

2.1 Εάν η απάντησή σας ήταν 1 ή 2, παρακαλούμε δώστε τα σχόλιά σας για βελτίωση.

3.Το εκπαιδευτικό υλικό (π.χ. φυλλάδια, παρουσιάσεις) ήταν χρήσιμο και εύκολα κατανοητό.

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Συμφωνώ, 4: Διαφωνώ απόλυτα

3.1 Εάν η απάντησή σας ήταν 1 ή 2, παρακαλούμε δώστε τα σχόλιά σας για βελτίωση.

4.Ο/οι εκπαιδευτής/ες επέδειξε/αν καλή κατανόηση του αντικειμένου.

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Συμφωνώ, 4: Διαφωνώ απόλυτα

4.1Εάν η απάντησή σας ήταν 1 ή 2, παρακαλούμε δώστε τα σχόλιά σας για βελτίωση.

5.Ο εκπαιδευτής/οι εκπαιδευτές ενέπλεξε/αν αποτελεσματικά τους συμμετέχοντες και ενθάρρυνε/αν την ενεργό συμμετοχή.

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Συμφωνώ, 4: Διαφωνώ απόλυτα

5.1 Εάν η απάντησή σας ήταν 1 ή 2, παρακαλούμε δώστε τα σχόλιά σας για βελτίωση.

6.Οι εγκαταστάσεις κατάρτισης και το περιβάλλον ευνοούσαν τη μάθηση.

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Συμφωνώ, 4: Διαφωνώ απόλυτα

6.1Εάν η απάντησή σας ήταν 1 ή 2, παρακαλούμε δώστε τα σχόλιά σας για βελτίωση.

7.Αισθάνομαι ότι οι γνώσεις και οι δεξιότητες που αποκτήθηκαν από αυτό το πρόγραμμα κατάρτισης θα είναι εφαρμόσιμες στην εργασία ή τη ζωή μου.

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Συμφωνώ, 4: Διαφωνώ απόλυτα

7.1 Εάν η απάντησή σας ήταν 1 ή 2, παρακαλούμε δώστε τα σχόλιά σας για βελτίωση.

8.Παρακαλείστε να παράσχετε τυχόν προτάσεις ή συστάσεις για τη βελτίωση αυτού του προγράμματος κατάρτισης.

[Σχόλια:]



ΠΡΟΤΥΠΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΙΚΗΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Σκοπός προτύπου

Αυτό το πρότυπο αποσκοπεί στην αξιολόγηση της δυναμικής της ομάδας των εκπαιδευομένων κατά τη διάρκεια του προγράμματος κατάρτισης, συμπεριλαμβανομένων των αλληλεπιδράσεων και της εμπλοκής τους.

Το πρότυπο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αξιολόγηση των δυνατών και αδύνατων σημείων της ομάδας, καθώς και για τον εντοπισμό τομέων για βελτίωση και ανατροφοδότηση.

Χρήση προτύπου

Το πρότυπο μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τον εκπαιδευτή ή τον συντονιστή για να παρατηρήσει και να αξιολογήσει την ομάδα. απόδοση σε κλίμακα από το 1 έως το 4.

Το πρότυπο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για οποιαδήποτε ενότητα ή ενότητα του εκπαιδευτικού προγράμματος, καθώς καλύπτει γενικές πτυχές της δυναμικής της ομάδας, όπως η επικοινωνία, η συνεργασία, οι συγκρούσεις, η επικοινωνία, η συνεργασία, η σύγκρουση, η επικοινωνία, η συνεργασία, η σύγκρουση και η σύγκρουση. επίλυση, λήψη αποφάσεων και ηγεσία. Το υπόδειγμα μπορεί να συμπληρώνεται μετά από κάθε συνεδρία ή δραστηριότητα ή στο τέλος του προγράμματος κατάρτισης.

Συμβουλές

- Το υπόδειγμα δεν προορίζεται να αποτελέσει μια ολοκληρωμένη ή οριστική αξιολόγηση της ομάδας, αλλά μάλλον ένα εργαλείο για να παρέχει μια εικόνα της δυναμικής της ομάδας και να διευκολύνει την ανατροφοδότηση και την αντανάκλαση.
- Το πρότυπο πρέπει να χρησιμοποιείται ως οδηγός και όχι ως κανόνας. Ο εκπαιδευτής ή ο διαμεσολαβητής θα πρέπει να χρησιμοποιήσει την επαγγελματική του κρίση και εμπειρία για να προσαρμόσει το πρότυπο στο συγκεκριμένο πλαίσιο και τους στόχους του εκπαιδευτικού προγράμματος και της ομάδας.
- Το πρότυπο θα πρέπει να χρησιμοποιείται με εποικοδομητικό και υποστηρικτικό τρόπο και όχι ως μέσο κριτική ή κρίση. Ο εκπαιδευτής ή ο συντονιστής θα πρέπει να παρέχει θετική και αρνητική ανατροφοδότηση στην ομάδα, καθώς και προτάσεις και συστάσεις για βελτίωση.



ΠΡΟΤΥΠΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΙΚΗΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

1. Η ομάδα άκουσε ενεργά, μίλησε με σαφήνεια και εξέφρασε αποτελεσματικά τις απόψεις και τις ιδέες της;

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Συμφωνώ, 4: Διαφωνώ απόλυτα
Εάν η απάντησή σας ήταν 1 ή 2, παρακαλείστε να δώσετε τα σχόλιά σας για βελτίωση.

2. Χρησιμοποίησε η ομάδα τις κατάλληλες δεξιότητες λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας, όπως ο τόνος, η γλώσσα του σώματος και η οπτική επαφή;

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Συμφωνώ, 4: Διαφωνώ απόλυτα
Εάν η απάντησή σας ήταν 1 ή 2, παρακαλούμε δώστε τα σχόλιά σας για βελτίωση.

3. Πόσο καλά συνεργάστηκε η ομάδα με τον εκπαιδευτή ή τον διαμεσολαβητή;

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Συμφωνώ, 4: Διαφωνώ απόλυτα
Εάν η απάντησή σας ήταν 1 ή 2, παρακαλούμε δώστε τα σχόλιά σας για βελτίωση.

4. Η ομάδα μοιράστηκε τις ευθύνες, τους πόρους και τις πληροφορίες ισότιμα και δίκαια;

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Συμφωνώ, 4: Διαφωνώ απόλυτα
Εάν η απάντησή σας ήταν 1 ή 2, παρακαλούμε δώστε τα σχόλιά σας για βελτίωση.

5. Η ομάδα υποστήριξε, ενθάρρυνε και σεβάστηκε τις συνεισφορές και τις διαφορές των άλλων;

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Συμφωνώ, 4: Διαφωνώ απόλυτα
Εάν η απάντησή σας ήταν 1 ή 2, παρακαλούμε δώστε τα σχόλιά σας για βελτίωση.

6. Πόσο καλά η ομάδα χειρίστηκε και επέλυσε τυχόν συγκρούσεις ή διαφωνίες κατά τη διάρκεια του εκπαιδευτικού προγράμματος;

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Συμφωνώ, 4: Διαφωνώ απόλυτα
6.1 Εάν η απάντησή σας ήταν 1 ή 2, παρακαλούμε δώστε τα σχόλιά σας για βελτίωση.

7. εντόπισε και αντιμετώπισε τις πηγές και τα αίτια των συγκρούσεων ή διαφωνιών;

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Συμφωνώ, 4: Διαφωνώ απόλυτα
Εάν η απάντησή σας ήταν 1 ή 2, παρακαλείστε να δώσετε τα σχόλιά σας για βελτίωση.

8. Η ομάδα χρησιμοποίησε κατάλληλες και με σεβασμό στρατηγικές και τεχνικές για τη διαχείριση και επίλυση των συγκρούσεων ή διαφωνιών;

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Συμφωνώ, 4: Διαφωνώ απόλυτα
Εάν η απάντησή σας ήταν 1 ή 2, παρακαλείστε να δώσετε τα σχόλιά σας για βελτίωση.



ΠΡΟΤΥΠΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΙΚΗΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

9. Πόσο καλά η ομάδα έλαβε αποφάσεις και έλυσε προβλήματα κατά τη διάρκεια του εκπαιδευτικού προγράμματος;

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Συμφωνώ, 4: Διαφωνώ απόλυτα

Εάν η απάντησή σας ήταν 1 ή 2, παρακαλείστε να δώσετε τα σχόλιά σας για βελτίωση.

10. Η ομάδα προσδιόρισε και ανέλυσε τα προβλήματα και τις πιθανές λύσεις;

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Συμφωνώ, 4: Διαφωνώ απόλυτα

Εάν η απάντησή σας ήταν 1 ή 2, παρακαλείστε να δώσετε τα σχόλιά σας για βελτίωση.

11. Η ομάδα χρησιμοποίησε λογική και δημιουργική σκέψη, στοιχεία και κριτήρια για να αξιολογήσει και να επιλέξει τις καλύτερες λύσεις;

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Συμφωνώ, 4: Διαφωνώ απόλυτα

Εάν η απάντησή σας ήταν 1 ή 2, παρακαλείστε να δώσετε τα σχόλιά σας για βελτίωση.

12. Πόσο καλά η ομάδα επέδειξε και άσκησε ηγετικές ικανότητες κατά τη διάρκεια του εκπαιδευτικού προγράμματος;

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Συμφωνώ, 4: Διαφωνώ απόλυτα

Εάν η απάντησή σας ήταν 1 ή 2, παρακαλείστε να δώσετε τα σχόλιά σας για βελτίωση.

13. Είχε η ομάδα σαφές και κοινό όραμα, στόχο και σχέδιο για το πρόγραμμα κατάρτισης;

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Συμφωνώ, 4: Διαφωνώ απόλυτα

Εάν η απάντησή σας ήταν 1 ή 2, παρακαλείστε να δώσετε τα σχόλιά σας για βελτίωση.

14. Η ομάδα ανέθεσε καθήκοντα και ρόλους αποτελεσματικά και αποδοτικά;

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Συμφωνώ, 4: Διαφωνώ απόλυτα

Εάν η απάντησή σας ήταν 1 ή 2, παρακαλείστε να δώσετε τα σχόλιά σας για βελτίωση.

15. Η ομάδα παρακίνησε και ενέπνευσε η μία την άλλη και παρείχε ανατροφοδότηση και αναγνώριση;

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Συμφωνώ, 4: Διαφωνώ απόλυτα

Εάν η απάντησή σας ήταν 1 ή 2, παρακαλείστε να δώσετε τα σχόλιά σας για βελτίωση.



ΠΡΟΤΥΠΟ ΣΧΕΔΙΟΥ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

Σκοπός προτύπου

Σκοπός αυτού του υποδείγματος σχεδίου βελτίωσης της απόδοσης είναι να βοηθήσει τα άτομα να εντοπίσουν τρόπους βελτίωσης της απόδοσης. Το πρότυπο αυτό παρέχει μια δομή για τον καθορισμό στόχων, δράσεων και την αξιολόγηση της προόδου σε διάφορα στάδια της μαθησιακής διαδικασίας. Το Υπόδειγμα έχει ως στόχο να διευκολύνει αυτή τη διαδικασία και να παρέχει σαφήνεια στην επικοινωνία των προσδοκιών και των βημάτων που απαιτούνται για τη βελτίωση της ατομικής απόδοσης. Παρέχει μια δομή και έναν οδηγό για τους εκπαιδευτικούς, τους εκπαιδευτές και τους εκπαιδευτές όταν αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην παροχή αποτελεσματικής μάθησης. Το πρότυπο αυτό αποσκοπεί στη διευκόλυνση του εντοπισμού και της διόρθωσης των προβλημάτων απόδοσης, ώστε οι μαθητές να επωφεληθούν από μια βελτιωμένη μαθησιακή εμπειρία.

Χρήση προτύπου

1. Προσδιορισμός τομέων για βελτίωση: Χρησιμοποιήστε αυτό το πρότυπο για να εντοπίσετε τους τομείς στους οποίους θέλετε να βελτιώσετε την απόδοσή σας στην καθημερινή σας ζωή. Χρησιμοποιήστε αυτό το υπόδειγμα όταν εντοπίζετε ελλείψεις στην απόδοση ενός εκπαιδευτή ή επιμορφωτή στο μαθησιακό περιβάλλον. Περιγράψτε με ακρίβεια τα προβλήματα που παρατηρήθηκαν και τον αντίκτυπό τους στη μαθησιακή διαδικασία.
2. Ορισμός στόχων βελτίωσης: Καθορίστε συγκεκριμένους στόχους για κάθε τομέα που εντοπίζεται. Βεβαιωθείτε ότι οι στόχοι αυτοί είναι μετρήσιμοι, απτοί και ευθυγραμμισμένοι με τις προσωπικές αξίες και φιλοδοξίες.
3. Ανάπτυξη σχεδίου δράσης: Για κάθε στόχο, αναπτύξτε ένα σχέδιο δράσης που περιλαμβάνει συγκεκριμένα και ρεαλιστικά βήματα που σκοπεύετε να κάνετε για την επίτευξη των στόχων σας. Το σχέδιο αυτό θα πρέπει να περιέχει σαφή ορόσημα, αρμοδιότητες και προθεσμίες.
4. Παρακολούθηση και αξιολόγηση της προόδου: Χρησιμοποιήστε τις ενότητες για την καταγραφή της προόδου και τις περιοδικές αξιολογήσεις για να παρακολουθείτε πώς τα καταφέρνετε στην επίτευξη των στόχων σας. Αυτό σας βοηθά να προσαρμόζετε το σχέδιό σας καθώς σημειώνεται πρόοδος.
5. Μέτρηση επιδόσεων: Καθορίστε πώς θα μετρήσετε και θα αξιολογήσετε τις επιδόσεις σας σε κάθε τομέα. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει αυτοαναστοχασμό, συλλογή δεδομένων και ανατροφοδότηση από άλλους.

Συμβουλές

Ανοιχτή επικοινωνία: είναι ζωτικής σημασίας η ανοιχτή και ειλικρινής επικοινωνία μεταξύ των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια της σύνταξης και της εφαρμογής του σχεδίου. Αυτό δημιουργεί ένα περιβάλλον εμπιστοσύνης και επιτρέπει τον εντοπισμό και την εποικοδομητική αντιμετώπιση θεμάτων.

Καθορισμός των προσδοκιών με σαφήνεια: διασφαλίστε ότι οι στόχοι και οι προσδοκίες ορίζονται με σαφήνεια και είναι κατανοητές και από τα δύο μέρη. Όσο πιο σαφείς και συγκεκριμένοι είναι, τόσο πιο εύκολο θα είναι να επικεντρωθείτε στη βελτίωση.

Παροχή πόρων και υποστήριξης: Βεβαιωθείτε ότι είναι διαθέσιμοι και προσβάσιμοι πρόσθετοι πόροι ή κατάρτιση για την επίτευξη των στόχων.

Σχεδιάστε ευέλικτα: να είστε ανοιχτοί σε προσαρμογές του σχεδίου καθώς προσαρμόζετε στις μεταβαλλόμενες συνθήκες ή επιτυγχάνετε αποτελέσματα στη διαδικασία βελτίωσης.

ΠΡΟΤΥΠΟ ΣΧΕΔΙΟΥ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

Συμβουλές

Διαχείριση χρόνου: Η διάθεση χρόνου για ενέργειες και δραστηριότητες που σχετίζονται με κάθε στόχο είναι απαραίτητη. Βεβαιωθείτε ότι προγραμματίζετε αποτελεσματικά τον χρόνο σας.

Κίνητρα και επιμονή: Η βελτίωση της απόδοσης μπορεί να είναι ένα δύσκολο ταξίδι. Βρείτε πηγές κινήτρων και επιμείνετε στην επιδίωξη των στόχων, ακόμη και όταν συναντάτε εμπόδια.

Αυτοαναστοχασμός: Αναστοχαστείτε περιοδικά την πρόοδο και προσαρμόστε τα σχέδια και τους στόχους με βάση αυτό που λειτουργεί καλύτερα για εσάς.

Επικοινωνιακή ανατροφοδότηση: Βεβαιωθείτε ότι η ανατροφοδότηση που παρέχετε είναι επικοινωνιακή και επικεντρώνεται στη βελτίωση της απόδοσης και όχι στην προσωπική κριτική.

Εμπιστευτικότητα: Να σέβεστε την εμπιστευτικότητα των εμπλεκόμενων μερών στη διαδικασία και να διασφαλίζετε ότι τα έγγραφα που σχετίζονται με το Σχέδιο Βελτίωσης της Απόδοσης χειρίζονται με διακριτικότητα.

Όνομα προγράμματος κατάρτισης:

[Ημερομηνία: [Εισάγετε την ημερομηνία]

Όνομα εκπαιδευόμενου: [Εισάγετε το όνομα του εκπαιδευόμενου]

1. Το πρόγραμμα βοηθά τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν τρόπους για να βελτιώσουν τις δικές τους επιδόσεις.

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Αναποφάσιστος, 4: Συμφωνώ, 5: Συμφωνώ απόλυτα

2. Το πρόγραμμα βοηθά τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν τους τομείς στους οποίους θέλουν να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους.

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Αναποφάσιστος, 4: Συμφωνώ, 5: Συμφωνώ απόλυτα

3. Το πρόγραμμα βοηθά στον καθορισμό στόχων, δράσεων και στην αξιολόγηση της προόδου σε διάφορα στάδια της μαθησιακής διαδικασίας.

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Αναποφάσιστος, 4: Συμφωνώ, 5: Συμφωνώ απόλυτα

4. Κάθε τομέας που περιγράφεται έχει καθορίσει συγκεκριμένους, μετρήσιμους και απτούς στόχους, ευθυγραμμισμένους με τις προσωπικές αξίες και φιλοδοξίες.

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Αναποφάσιστος, 4: Συμφωνώ, 5: Συμφωνώ απόλυτα

5. Έχει διατεθεί επαρκής χρόνος για δράσεις και δραστηριότητες που σχετίζονται με κάθε στόχο του προγράμματος.

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Αναποφάσιστος, 4: Συμφωνώ, 5: Συμφωνώ απόλυτα



ΠΡΟΤΥΠΟ ΣΧΕΔΙΟΥ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

6. Περιλαμβάνονται τρόποι μέτρησης και αξιολόγησης της απόδοσης (αυτοαναστοχασμός, συλλογή δεδομένων, ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες κ.λπ.).

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Αναποφάσιστος, 4: Συμφωνώ, 5: Συμφωνώ απόλυτα.

7. Το πρόγραμμα αποτελεί οδηγό για τους εκπαιδευτές όταν αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην παροχή αποτελεσματικής μάθησης.

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Αναποφάσιστος, 4: Συμφωνώ, 5: Συμφωνώ απόλυτα

8. Καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος, ο εκπαιδευτής είχε ανοιχτή και ειλικρινή επικοινωνία με τους συμμετέχοντες.

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Αναποφάσιστος, 4: Συμφωνώ, 5: Συμφωνώ απόλυτα

9. Καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος, ο εκπαιδευτής ενθάρρυνε την ανοιχτή και ειλικρινή επικοινωνία μεταξύ των συμμετεχόντων.

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Αναποφάσιστος, 4: Συμφωνώ, 5: Συμφωνώ απόλυτα

10. Πρόσθετοι πόροι για την επίτευξη των στόχων είναι διαθέσιμοι και προσβάσιμοι στους συμμετέχοντες.

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Αναποφάσιστος, 4: Συμφωνώ, 5: Συμφωνώ απόλυτα

11. Ο εκπαιδευτής ενθάρρυνε τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν τις δικές τους πηγές κινήτρων για να βελτιώσουν την απόδοσή τους.

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Αναποφάσιστος, 4: Συμφωνώ, 5: Συμφωνώ απόλυτα

12. Οι διαμεσολαβητές παρείχαν εποικοδομητική ανατροφοδότηση και επικεντρώθηκαν στη βελτίωση των επιδόσεων και όχι στην προσωπική κριτική.

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Αναποφάσιστος, 4: Συμφωνώ, 5: Συμφωνώ απόλυτα

13. Παρακαλείστε να παράσχετε τυχόν προτάσεις ή συστάσεις για τη βελτίωση αυτού του προγράμματος κατάρτισης.



ΠΡΟΤΥΠΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Σκοπός προτύπου

Σκοπός του παρόντος υποδείγματος είναι να παρέχει ένα δομημένο πλαίσιο για την αξιολόγηση των μαθησιακών αποτελεσμάτων που επιτεύχθηκαν στο πρόγραμμα κατάρτισης. Το πρότυπο αυτό καλύπτει και τις δύο πτυχές των γνώσεων, των δεξιοτήτων και των στάσεων που αποκτούν οι εκπαιδευόμενοι.

Οι ειδικοί στόχοι αυτού του προτύπου περιλαμβάνουν: Σαφής προσδιορισμός των μαθησιακών στόχων, σαφής προσδιορισμός των προσδοκιών σχετικά με τις γνώσεις, δεξιότητες και συμπεριφορές που πρέπει να αποκτήσουν οι εκπαιδευόμενοι ως αποτέλεσμα του προγράμματος κατάρτισης.

Παρακολούθηση και αξιολόγηση της προόδου - παρακολούθηση και τεκμηρίωση της προόδου κάθε μαθητή σε σχέση με τους μαθησιακούς στόχους που έχουν τεθεί.

- Προσαρμοστικότητα και βελτίωση του προγράμματος - παροχή ενός χρήσιμου εργαλείου για την προσαρμογή και τη βελτίωση του προγράμματος κατάρτισης με βάση την ανατροφοδότηση

Χρήση προτύπου

1. Καθορισμός μαθησιακών στόχων - αυτό περιλαμβάνει τόσο τις γνώσεις (τι πρέπει να γνωρίζουν οι εκπαιδευόμενοι), όσο και τις δεξιότητες (τι πρέπει να μπορούν να κάνουν) και τις στάσεις (ποιες στάσεις ή συμπεριφορές πρέπει να υιοθετήσουν).

2. Παρακολούθηση προόδου - καθώς το πρόγραμμα κατάρτισης εξελίσσεται, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το πρότυπο για να παρακολουθείτε την πρόοδο κάθε εκπαιδευόμενου σε σχέση με τους μαθησιακούς στόχους που έχουν τεθεί.

3. Τελική αξιολόγηση των μαθησιακών αποτελεσμάτων - για να εκτιμηθεί ο βαθμός στον οποίο οι εκπαιδευόμενοι έχουν επιτύχει τους μαθησιακούς στόχους. Αυτό θα σας βοηθήσει να προσδιορίσετε την αποτελεσματικότητα του προγράμματος κατάρτισης. Καθορίστε συγκεκριμένες μεθόδους για την αξιολόγηση των γνώσεων, όπως γραπτά τεστ, ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής ή μελέτες περιπτώσεων.

Συμβουλές

Αποσαφηνίστε τους μαθησιακούς στόχους: Βεβαιωθείτε ότι οι μαθησιακοί στόχοι είναι σαφώς καθορισμένοι και μετρήσιμοι. Θα πρέπει να παρέχουν μια σαφή πορεία για την αξιολόγηση.

Ορίστε SMART στόχους: Βεβαιωθείτε ότι οι μαθησιακοί στόχοι είναι συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, ρεαλιστικοί, συναφείς και χρονικά περιορισμένοι.

Εμπλέξτε τους μαθητές: Ενθαρρύνετε τους μαθητές να συμμετέχουν στη διαδικασία αξιολόγησης. Οι αυτοαξιολογήσεις και η ανατροφοδότησή τους μπορούν να παρέχουν πολύτιμες πληροφορίες.

Παρακολουθήστε συνεχώς: Μην περιμένετε μέχρι το τέλος του προγράμματος για να αξιολογήσετε τα μαθησιακά αποτελέσματα. Πραγματοποιήστε τακτικές αξιολογήσεις για να εντοπίζετε και να διορθώνετε εγκαίρως τα προβλήματα. Συλλέξτε ανατροφοδότηση από τους εκπαιδευόμενους: Εμπλέξτε τους εκπαιδευόμενους στη διαδικασία αξιολόγησης. Μπορούν να παρέχουν πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με την αποτελεσματικότητα του προγράμματος κατάρτισης.

Να είστε ευέλικτοι: Αν παρατηρήσετε ότι οι αρχικοί στόχοι είναι μη ρεαλιστικοί ή ασαφείς, προετοιμαστείτε να τους προσαρμόσετε ώστε να αντικατοπτρίζουν καλύτερα τις ανάγκες και την πρόοδο των μαθητών.

Χρησιμοποιήστε τα δεδομένα για βελτίωση: Χρήση των δεδομένων που συλλέγονται για τη βελτίωση του προγράμματος κατάρτισης στο μέλλον. Αυτό θα σας βοηθήσει να κάνετε προσαρμογές για να εξασφαλίσετε μια καλύτερη μαθησιακή εμπειρία.



ΠΡΟΤΥΠΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Όνομα προγράμματος κατάρτισης:

Ημερομηνία: [Εισάγετε την ημερομηνία]

Όνομα εκπαιδευόμενου: [Εισάγετε το όνομα του εκπαιδευόμενου]

1. Το πρόγραμμα παρέχει ένα δομημένο πλαίσιο για την αξιολόγηση των μαθησιακών αποτελεσμάτων που επιτυγχάνονται καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος.

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Αναποφάσιτος, 4: Συμφωνώ, 5: Συμφωνώ απόλυτα

2. Το πρόγραμμα καλύπτει πτυχές των γνώσεων, των δεξιοτήτων και των στάσεων που αποκτούν οι εκπαιδευόμενοι.

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Αναποφάσιτος, 4: Συμφωνώ, 5: Συμφωνώ απόλυτα

3. Οι μαθησιακοί στόχοι περιλαμβάνουν γνώσεις - τι πρέπει να γνωρίζουν οι εκπαιδευόμενοι.

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Αναποφάσιτος, 4: Συμφωνώ, 5: Συμφωνώ απόλυτα

4. Οι μαθησιακοί στόχοι περιλαμβάνουν ικανότητες - τι πρέπει να είναι σε θέση να κάνουν οι εκπαιδευόμενοι.

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Αναποφάσιτος, 4: Συμφωνώ, 5: Συμφωνώ απόλυτα

5. Οι μαθησιακοί στόχοι περιλαμβάνουν στάσεις - ποιες στάσεις ή συμπεριφορές πρέπει να υιοθετήσουν οι εκπαιδευόμενοι.

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Αναποφάσιτος, 4: Συμφωνώ, 5: Συμφωνώ απόλυτα

6. Οι μαθησιακοί στόχοι είναι συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, ρεαλιστικοί, συναφείς και χρονικά προσδιορισμένοι και παρέχουν σαφή πορεία για την αξιολόγηση.

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Αναποφάσιτος, 4: Συμφωνώ, 5: Συμφωνώ απόλυτα

7. Επιπρόσθετοι πόροι είναι διαθέσιμοι και προσβάσιμοι στους συμμετέχοντες για την επίτευξη των στόχων

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Αναποφάσιτος, 4: Συμφωνώ, 5: Συμφωνώ απόλυτα



ΠΡΟΤΥΠΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

8.Το πρόγραμμα ολοκληρώνεται με μια τελική αξιολόγηση των μαθησιακών αποτελεσμάτων - για να εκτιμηθεί ο βαθμός στον οποίο οι εκπαιδευόμενοι έχουν επιτύχει τους μαθησιακούς στόχους.

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Αναποφάσιτος, 4: Συμφωνώ, 5: Συμφωνώ απόλυτα

9.Με βάση την ανατροφοδότηση και τα αποτελέσματα που επιτυγχάνονται, το πρόγραμμα μπορεί εύκολα να προσαρμοστεί και να βελτιωθεί.

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Αναποφάσιτος, 4: Συμφωνώ, 5: Συμφωνώ απόλυτα

10.Οι εκπαιδευόμενοι συμμετέχουν στη διαδικασία αξιολόγησης για να παρέχουν ανατροφοδότηση σχετικά με την αποτελεσματικότητα του προγράμματος.

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Αναποφάσιτος, 4: Συμφωνώ, 5: Συμφωνώ απόλυτα

11.Τα δεδομένα που συλλέγονται είναι χρήσιμα για τη βελτίωση του προγράμματος κατάρτισης στο μέλλον.

Επιλογές: 1: Διαφωνώ απόλυτα, 2: Διαφωνώ, 3: Αναποφάσιτος, 4: Συμφωνώ, 5: Συμφωνώ απόλυτα

12.Παρακαλώ προσθέστε τυχόν προτάσεις ή συστάσεις για τη βελτίωση αυτού του προγράμματος κατάρτισης.



ΠΡΟΤΥΠΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ ΤΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

Σκοπός προτύπου

Το πρότυπο αξιολόγησης των επιπτώσεων της κατάρτισης εξυπηρετεί τον σκοπό της αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας και της επιρροής του προγράμματος κατάρτισης στους εκπαιδευόμενους, στις γνώσεις, τις δεξιότητες και τη συνολική ευημερία τους. Το εργαλείο αυτό έχει σχεδιαστεί για να παρέχει πληροφορίες σχετικά με την αποτελεσματικότητα του προγράμματος κατάρτισης όσον αφορά την ενδυνάμωση και την υποστήριξη των νέων ατόμων και επιδιώκει να μετρήσει τυχόν αλλαγές στη συμπεριφορά, τις επιδόσεις και τα αποτελέσματα που προκύπτουν από την κατάρτιση.

Χρήση προτύπου

Το πρότυπο μπορεί να αποτελέσει κρίσιμο εργαλείο για τους εκπαιδευτές προκειμένου να αξιολογούν την αποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών συνεδριών. Με τη χρήση του προτύπου, ο/η εκπαιδευτής/τρια μπορεί να αποκτήσει πολύτιμες γνώσεις σχετικά με την ατομική ανάπτυξη των εκπαιδευομένων, τις αλλαγές συμπεριφοράς και τα οργανωτικά αποτελέσματα. Η αξιολόγηση αυτή διευκολύνει τη σε βάθος κατανόηση του αντίκτυπου, επιτρέποντας στους εκπαιδευτές να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις, να προσαρμόζουν μελλοντικές στρατηγικές κατάρτισης και να βελτιώνουν συνεχώς τη συνολική αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων τους. Το πρότυπο λειτουργεί ως οδηγός για τους εκπαιδευτές ώστε να αξιολογούν την εφαρμογή των αποκτηθέντων δεξιοτήτων στον πραγματικό κόσμο, να αποδεικνύουν την αξία των εκπαιδευτικών πρωτοβουλιών τους και να συμβάλλουν στη συνεχή βελτίωση της εκπαίδευσης και της επαγγελματικής ανάπτυξης με επίκεντρο τη νεολαία.

Συμβουλές

Το παρακάτω πρότυπο είναι απλώς ένα παράδειγμα. Είναι σημαντικό να ληφθεί υπόψη:

- Προσαρμόστε το στις μοναδικές ανάγκες των εκπαιδευομένων σας: αυτό διασφαλίζει ότι η αξιολόγηση είναι ευαίσθητη στις διαφορετικές καταβολές και μαθησιακές μορφές των εκπαιδευομένων.
- Βεβαιωθείτε ότι οι ερωτήσεις αξιολόγησης ευθυγραμμίζονται άμεσα με τους στόχους κατάρτισης. Αυτό διασφαλίζει ότι το πρότυπο παρέχει εστιασμένες και σχετικές πληροφορίες σχετικά με τον αντίκτυπο της κατάρτισης.
- Ενσωμάτωση ποσοτικοποιήσιμων μετρήσεων, όπου είναι δυνατόν, για τη μέτρηση των αλλαγών στη συμπεριφορά, την απόδοση και τα αποτελέσματα.
- Να περιλαμβάνει στοιχεία που ενθαρρύνουν τους εκπαιδευόμενους να αυτοαναστοχαστούν σχετικά με την προσωπική τους ανάπτυξη. Προγραμματίστε περιοδικές αναθεωρήσεις του προτύπου για να διασφαλίσετε τη συνεχή του επικαιρότητα.



ΠΡΟΤΥΠΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ ΤΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

Όνομα προγράμματος κατάρτισης:

Ημερομηνία: [Εισάγετε την ημερομηνία]

Όνομα εκπαιδευόμενου: [Εισάγετε το όνομα του εκπαιδευόμενου]

1. Σε κλίμακα από το 1 έως το 5, πόσο σίγουροι αισθάνεστε ότι μπορείτε να εφαρμόσετε τις δεξιότητες που διδαχθήκατε κατά τη διάρκεια της κατάρτισης σε πραγματικές καταστάσεις;

(1 = Καθόλου σίγουρος, 5 = Εξαιρετικά σίγουρος)

2. Μπορείτε να δώσετε συγκεκριμένα παραδείγματα για το πώς εφαρμόσατε το περιεχόμενο της κατάρτισης στην καθημερινή σας ζωή ή στις αλληλεπιδράσεις σας;

3. Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι η κατάρτιση βελτίωσε την κατανόηση των διαφορών ήπιων δεξιοτήτων;

(1 = Καθόλου βελτιωμένη, 5 = Σημαντικά βελτιωμένη)

4. Παρατηρήσατε θετικές αλλαγές στη συμπεριφορά σας ή στη λήψη αποφάσεων μετά την ολοκλήρωση της κατάρτισης;

(Ναι/Όχι)

5. Πόσο πιθανό είναι να χρησιμοποιήσετε τις εκπαιδευτικές τεχνικές για τον χειρισμό δύσκολων καταστάσεων ή συγκρούσεων στο μέλλον;

(Πολύ πιθανό, Λίγο πιθανό, Ουδέτερο, Λίγο απίθανο, Πολύ απίθανο)

6. Αξιολογήστε την αποτελεσματικότητα της κατάρτισης στη βελτίωση των σχέσεών σας με τους άλλους.

(1 = Καθόλου αποτελεσματικό, 5 = Εξαιρετικά αποτελεσματικό)

7. Πόσο σίγουροι είστε ότι θα συνεχίσετε να χρησιμοποιείτε τις δεξιότητες που αποκτήσατε κατά την κατάρτιση στο μέλλον;

(1 = Καθόλου σίγουρος, 5 = Εξαιρετικά σίγουρος)

8. Με ποιους τρόπους σκοπεύετε να συνεχίσετε να χρησιμοποιείτε τις δεξιότητες που αποκτήσατε στο πλαίσιο της κατάρτισης στο μέλλον;

9. Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι η κατάρτιση συνέβαλε θετικά στη συνολική σας ευημερία;

(1 = Δεν συνέβαλε καθόλου, 5 = Συνέβαλε σημαντικά)

10. Αναλογιζόμενοι ολόκληρο το πρόγραμμα κατάρτισης, ποιες πτυχές του θεωρήσατε πιο ωφέλιμες και γιατί;



ΠΡΟΤΥΠΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΝΑΡΤΗΣΕΩΝ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Σκοπός προτύπου

Αυτό το πρότυπο είναι ένα ευέλικτο εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τους εκπαιδευτές για να τους βοηθήσει να παρακολουθούν συστηματικά τις αναρτήσεις τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Μπορούν να καταγράφουν τις λεπτομέρειες για κάθε ανάρτηση, να παρακολουθούν τις μετρήσεις εμπλοκής και να αξιολογούν την απόδοση των δραστηριοτήτων τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Χρήση προτύπου

Το πρότυπο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον εκ των προτέρων σχεδιασμό και προγραμματισμό του περιεχομένου των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Μπορεί να θεωρηθεί ως ένας οδικός χάρτης για το περιεχόμενο που θα αναρτηθεί και πότε. Επίσης, το πρότυπο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αξιολόγηση των δραστηριοτήτων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της αξιολόγησης της απόδοσης τους.

Συμβουλές

- Η συνεπής ανάρτηση είναι ζωτικής σημασίας για τη δέσμευση του κοινού σας και τη διατήρηση μιας ενεργής παρουσίας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Πριν από την ανάρτηση, σκεφτείτε τα θέματα, τις θεματικές ενότητες και τους τύπους περιεχομένου που σκοπεύετε να δημοσιεύσετε και πώς ευθυγραμμίζονται με τον σκοπό και τους στόχους της στρατηγικής σας.
- Επανεξετάζετε τακτικά την απόδοση των αναρτήσεων και προσαρμόζετε την προσέγγισή σας σε ό,τι λειτουργεί καλύτερα.



ΠΡΟΤΥΠΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΝΑΡΤΗΣΕΩΝ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Εκπαιδευτής: [Όνομα Εκπαιδευτή]
 Πλατφόρμα: [Επιλέξτε την πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης: YouTube, Facebook, Instagram, TikTok] Εύρος ημερομηνιών: [Εισάγετε το εύρος ημερομηνιών για την περίοδο αξιολόγησης.]
 Εβδομαδιαίος στόχος δημοσιεύσεων: [Προσδιορίστε τον ελάχιστο αριθμό δημοσιεύσεων ανά εβδομάδα]

Ημερομηνία	Θέμα περιεχομένου	Τύπος (π.χ. βίντεο, εικόνα, κείμενο)	Σύνδεσμος/ Διεύθυνση URL ανάρτησης	Μετρικές Δέσμευσης (Likes, Comments, Shares)	Σημειώσεις/ Σχόλια



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.
2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

ΑΠΗΧΗΣΗ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ - ΠΡΟΤΥΠΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Σκοπός προτύπου

Μια ζωτικής σημασίας πηγή για τους στρατηγικούς συμβούλους των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και τους ψηφιακούς έμπορους είναι το πρότυπο αξιολόγησης της απήχησης των κοινωνικών μέσων. Προορίζεται για την αξιολόγηση και την ανάλυση της απήχησης των πρωτοβουλιών μάρκετινγκ στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ή πιο συγκεκριμένα, του βαθμού στον οποίο διαδίδεται το υλικό σας και του αριθμού των ατόμων στα οποία φτάνει. Για τη βέλτιστη χρήση αυτού του προτύπου, λάβετε υπόψη τα ακόλουθα σημαντικά στοιχεία και συμβουλές:

Χρήση προτύπου

Ως πρακτικό εργαλείο, το πρότυπο αξιολόγησης της απήχησης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι χρήσιμο σε διάφορες φάσεις μιας εκστρατείας μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Χρησιμεύει ως στρατηγικός οδικός χάρτης πριν από την εκστρατεία, βοηθώντας στη δημιουργία περιεχομένου που βελτιστοποιεί την απήχηση. Λειτουργεί ως παρακολούθηση σε πραγματικό χρόνο καθ' όλη τη διάρκεια της εκστρατείας, δίνοντας πληροφορίες για τον τρόπο με τον οποίο το περιεχόμενο τα καταφέρνει σε διάφορα κανάλια και τμήματα κοινού. Μετά την καμπάνια, μετατρέπεται σε αναλυτικό εργαλείο που παρέχει ενδελεχή αξιολόγηση του αντίκτυπου και της αποτελεσματικότητας της καμπάνιας. Αυτό το πρότυπο είναι απαραίτητο και για την ανάλυση του ανταγωνισμού, διότι επιτρέπει στις εταιρείες να συγκρίνουν την εμβέλεια των μέσων κοινωνικής δικτύωσης με εκείνη των ανταγωνιστών τους και τα πρότυπα του κλάδου, γεγονός που τις βοηθά να αναπτύξουν πιο στρατηγικές και τεκμηριωμένες προσεγγίσεις για τις επερχόμενες εκστρατείες τους.

Συμβουλές

- Βεβαιωθείτε ότι το πρότυπο μετρά τις πιο σημαντικές μετρήσεις για το σχέδιό σας, προσαρμόζοντάς το ώστε να ταιριάζει με τους ακριβείς στόχους και τους KPIs των εκστρατειών σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Για να λάβετε πιο συγκεκριμένες πληροφορίες σχετικά με το ποιος προσεγγίζεται και πώς, χωρίστε τα δεδομένα απήχησης σύμφωνα με τα δημογραφικά στοιχεία του κοινού, τις γεωγραφικές περιοχές και τις συμπεριφορές.
- Για να αποκτήσετε και να αναλύσετε αποτελεσματικά δεδομένα, χρησιμοποιήστε εργαλεία ανάλυσης κοινωνικών μέσων. Αυτό μπορεί να προσφέρει πιο ακριβείς και εμπειριστατωμένες πληροφορίες σχετικά με την απήχηση της καμπάνιας.
- Για να παρακολουθείτε τις εξελίξεις και να εντοπίζετε τάσεις με την πάροδο του χρόνου, διατηρείτε το πρότυπο ενημερωμένο με τα πιο πρόσφατα δεδομένα και το ελέγχετε τακτικά.
- Για να μεγιστοποιήσετε την απήχηση, χρησιμοποιήστε τις πληροφορίες του προτύπου για να κάνετε στρατηγικές αλλαγές στον τρόπο δημιουργίας του περιεχομένου, στον χρόνο ανάρτησής του και στο ποιους απευθύνεται.



ΑΠΗΧΗΣΗ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ - ΠΡΟΤΥΠΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Ημερομηνία: [Εισάγετε την ημερομηνία της αξιολόγησης]

Πλατφόρμα: [Προσδιορίστε την πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης στην οποία αναρτήθηκε το περιεχόμενο]

Τίτλος/Περιγραφή θέσης: [Εισάγετε τον τίτλο ή την περιγραφή της ανάρτησης]

Σύνδεσμος/Διεύθυνση URL ανάρτησης: [Συμπεριλάβετε τη διεύθυνση URL ή το σύνδεσμο προς τη συγκεκριμένη δημοσίευση]

Μετρήσεις απήχησης:

Εντυπώσεις/Απόψεις: [Πληκτρολογήστε τον αριθμό των εμφανίσεων ή των προβολών που έλαβε η ανάρτηση]

Δέσμευση: [Καθορίστε τον τύπο εμπλοκής (likes, σχόλια, κοινοποιήσεις) και τους αντίστοιχους αριθμούς]

Ποσοστό Click-Through Rate (CTR): [Αναφέρετε το ποσοστό CTR εάν ισχύει]

Αύξηση των ακολούθων: [Πληκτρολογήστε τον αριθμό των νέων ακολούθων που αποκτήθηκαν ως αποτέλεσμα της ανάρτησης, εάν είναι σχετικό]

Δημογραφικά στοιχεία κοινού:

Εύρος ηλικίας: [Προσδιορίστε τις ηλικιακές ομάδες που προσεγγίζονται]

Φύλο: [Προσδιορίστε την κατανομή των φύλων του κοινού]

Τοποθεσία: [Αναφέρατε τις γεωγραφικές τοποθεσίες του κοινού που συμμετέχει]

Ενδιαφέροντα: [Αναφέρετε τυχόν πληροφορίες σχετικά με τα ενδιαφέροντα ή τις συμπεριφορές του κοινού]



ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ - ΠΡΟΤΥΠΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Σκοπός προτύπου

Το πρότυπο αξιολόγησης της δέσμευσης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ένας ζωτικής σημασίας πόρος για τις εταιρείες και τους υπεύθυνους μάρκετινγκ που ενδιαφέρονται να σπάσουν τον κώδικα της ψηφιακής σύνδεσης με το κοινό στο δυναμικό και διαρκώς μεταβαλλόμενο πεδίο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Βασικά, αυτό το πρότυπο λειτουργεί ως πυξίδα, δείχνοντας το δρόμο μέσα από την ευρεία έκταση των likes, των σχολίων, των κοινοποιήσεων και άλλων αλληλεπιδράσεων που χαρακτηρίζουν τις καμπάνιες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ως επιτυχημένες.

Αυτό το πρότυπο ασχολείται διεξοδικά με την παρακολούθηση και την ανάλυση των αλληλεπιδράσεων του κοινού, παρέχοντας μια λεπτομερή εικόνα του τρόπου με τον οποίο το περιεχόμενο απευθύνεται στο κοινό-στόχο. Πρόκειται για μια εξελιγμένη μέθοδο εντοπισμού των τάσεων, κατανοώντας ποιο περιεχόμενο κεντρίζει το ενδιαφέρον και, κυρίως, ποιο όχι, αντί να αθροίζει απλώς τον αριθμό των likes.

Χρήση προτύπου

Η χρήση του προτύπου είναι παρόμοια με μια προφορική συζήτηση με το κοινό σας, χωρίς όμως να μιλάτε. Χρησιμοποιείται συχνά για την παρακολούθηση εν εξελίξει πρωτοβουλιών, δίνοντας μια εικόνα σε πραγματικό χρόνο για την υποδοχή του υλικού. Μετά από μια εκστρατεία, γίνεται ένα αποτελεσματικό αναλυτικό εργαλείο που αναλύει τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της εκστρατείας και παρέχει κρίσιμες πληροφορίες για τις επερχόμενες τακτικές. Επιπλέον, σε ένα περιβάλλον που χαρακτηρίζεται από έντονο ανταγωνισμό, το πρότυπο αυτό επιτρέπει στις εταιρείες να κοιτάξουν πέρα από το ψηφιακό φράγμα, αντιπαραβάλλοντας τα επίπεδα εμπλοκής τους με εκείνα των ανταγωνιστών τους και αναπτύσσοντας σχέδια για να παραμείνουν ανταγωνιστικές αλλά και να ξεχωρίσουν.

Συμβουλές

- Τροποποιήστε το πρότυπο ώστε να αντιστοιχεί στους δικούς σας KPIs και στόχους των κοινωνικών μέσων ενημέρωσης, φροντίζοντας ώστε οι πληροφορίες που συλλέγονται να είναι χρήσιμες και εφαρμόσιμες.
- Για να αποκτήσετε μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα της συμμετοχής του κοινού, συνδυάστε ποσοτικά δεδομένα με ποιοτικές αξιολογήσεις, όπως ο τόνος των σχολίων ή το υπόβαθρο των κοινοποιήσεων.
- Προσθέστε νέα δεδομένα στο πρότυπο σε τακτική βάση και βεβαιωθείτε ότι επανεξετάζονται συχνά. Η άσκηση αυτή βοηθά στην παρακολούθηση της εξέλιξης, στον εντοπισμό μοτίβων και στην άμεση τροποποίηση του σχεδίου δράσης σας.
- Για να αυτοματοποιήσετε τη συλλογή δεδομένων για το πρότυπο, κάντε χρήση εργαλείων ανάλυσης κοινωνικών μέσων. Αυτό εγγυάται αποτελεσματικότητα και ακρίβεια κατά τη συλλογή και αξιολόγηση των δεδομένων δέσμευσης.



ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ - ΠΡΟΤΥΠΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Ημερομηνία: [Εισάγετε την ημερομηνία της αξιολόγησης]

Πλατφόρμα: [Προσδιορίστε την πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης στην οποία αναρτήθηκε το περιεχόμενο]

Τίτλος/Περιγραφή θέσης: [Εισάγετε τον τίτλο ή την περιγραφή της ανάρτησης]

Σύνδεσμος/Διεύθυνση URL ανάρτησης: [Συμπεριλάβετε τη διεύθυνση URL ή το σύνδεσμο προς τη συγκεκριμένη δημοσίευση]

Μετρήσεις δέσμησης:

- Μου αρέσει: Σχόλια: [Πληκτρολογήστε τον αριθμό των likes ή των αντιδράσεων στην ανάρτηση]
- Κοινοποιήσεις: [Αναφέρετε τον αριθμό των κοινοποιήσεων που έλαβε η ανάρτηση]
- Click-Through Rate (CTR): [Εάν ισχύει, εισαγάγετε το ποσοστό CTR] Απαντήσεις: [Συμπεριλάβετε τον αριθμό των απαντήσεων που λήφθηκαν]
- Αναφορές: [Προσδιορίστε τον αριθμό των φορών που η ανάρτηση αναφέρθηκε ή επισημάνθηκε]
- Ακόλουθοι που αποκτήθηκαν: [Πληκτρολογήστε τον αριθμό των νέων ακολούθων που αποκτήθηκαν λόγω της ανάρτησης, εάν είναι σχετικό]

Δέσμηση κοινού:

- Τύπος δέσμησης: (π.χ., συμπάθειες, σχόλια, κοινοποιήσεις)
- Δέσμηση χρηστών: [Δώστε τα ονόματα χρηστών που ασχολήθηκαν με την ανάρτηση]
- Ανατροφοδότηση δέσμησης: [Συμπεριλάβετε τυχόν σχόλια ή παρατηρήσεις που παρέχονται από τους χρήστες]
- Συναίσθημα δέσμησης: [Αναφέρετε το συνολικό συναίσθημα της δέσμησης (π.χ. θετικό, αρνητικό, ουδέτερο)].
- Δημογραφικά στοιχεία κοινού: [Συμπεριλάβετε τυχόν πληροφορίες σχετικά με τα δημογραφικά στοιχεία ή τα ενδιαφέροντα των χρηστών που συμμετέχουν]



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ, ΑΝΑΠΤΥΞΗ & ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΜΠΑΝΙΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Πρότυπο καμπάνιας κοινωνικής δικτύωσης

Τίτλος εκστρατείας: [Εισάγετε τον τίτλο της εκστρατείας]

Στόχος: Δηλώστε με σαφήνεια τον στόχο της εκστρατείας. (π.χ., αύξηση της αναγνωρισιμότητας της μάρκας, αύξηση της επισκεψιμότητας του ιστότοπου, προώθηση ενός νέου προϊόντος κ.λπ.)

Κοινό-στόχος: Αναφέρατε λεπτομερώς τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του κοινού στο οποίο σκοπεύετε να απευθυνθείτε. (π.χ. ηλικιακό εύρος, ενδιαφέροντα, γεωγραφική θέση, διαδικτυακή συμπεριφορά κ.λπ.)

Βασικό μήνυμα: Συνοψίστε το βασικό μήνυμα της εκστρατείας σε λίγες προτάσεις.

Πλατφόρμες που θα χρησιμοποιηθούν: Αναφέρετε τις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης που θα χρησιμοποιηθούν

Στρατηγική περιεχομένου:

Τύπος περιεχομένου: Καθορίστε τους τύπους περιεχομένου (π.χ. εικόνες, βίντεο, αναρτήσεις ιστολογίου, ζωντανές ροές) και πώς ευθυγραμμίζονται με τους στόχους της εκστρατείας και τις προτιμήσεις του κοινού.

Θέματα: Περιγράψτε τα θέματα ή τις θεματικές ενότητες που πρέπει να καλυφθούν και έχουν απήχηση στο κοινό-στόχο σας.

Οπτικό στυλ: Περιγράψτε το οπτικό στυλ και τις κατευθυντήριες γραμμές για το branding (χρωματικοί συνδυασμοί, φίλτρα, τυπογραφία) για να διασφαλιστεί η συνοχή.

Χρονοδιάγραμμα ανάρτησης: Καθορίστε τη συχνότητα και το χρονοδιάγραμμα των αναρτήσεων για κάθε πλατφόρμα.

Παρακολούθηση και ανάλυση:

Βασικοί δείκτες απόδοσης (KPI): Προσδιορίστε τις μετρήσεις για την παρακολούθηση των επιδόσεων της εκστρατείας (π.χ. ποσοστά εμπλοκής, ποσοστά κλικ, ποσοστά μετατροπής).

Χρονοδιάγραμμα υποβολής εκθέσεων: Ορίστε ένα χρονοδιάγραμμα για την εξέταση και την υποβολή εκθέσεων για αυτές τις μετρήσεις.

Προϋπολογισμός: Παρέχετε λεπτομερή ανάλυση του προϋπολογισμού, συμπεριλαμβανομένης της δημιουργίας περιεχομένου, της διαφημιστικής δαπάνης, των συνεργασιών με influencers και οποιουδήποτε άλλου κόστους.

Χρονοδιάγραμμα εκτέλεσης:

Δημιουργήστε ένα χρονοδιάγραμμα από την έναρξη της εκστρατείας έως την ολοκλήρωσή της, συμπεριλαμβανομένων των βασικών ορόσημων και των ημερομηνιών για την κυκλοφορία περιεχομένου, την παρακολούθηση των ελέγχων και τις περιόδους αξιολόγησης.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και ο εθνικός οργανισμός και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.
2021-1-R001-KA220-YOU-000029123

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Akoun, A., & Pailleau, I. (2017). Μάθετε διαφορετικά με τη θετική παιδαγωγική. Εκδόσεις DPH.
- Alvord, M., & Halfond, R. (2022). Πώς να βοηθήσετε τα παιδιά και τους εφήβους να διαχειριστούν το στρες τους. Αμερικανική Ψυχολογική Ένωση.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). Η ανάγκη να ανήκει κανείς: Η επιθυμία για διαπροσωπικές συνδέσεις ως θεμελιώδης ανθρώπινη κινητήρια δύναμη. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
- BBC Bitesize. (χωρίς ημερομηνία). Κριτική σκέψη και επίλυση προβλημάτων. Ανακτήθηκε από <https://www.bbc.co.uk/bitesize>
- Cáceres κ.ά. (2020). Somos Diversidad. Πανεπιστήμιο Complutense της Μαδρίτης. Ανακτήθηκε από https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2021/02/guia_somos_diversidad.pdf
- Cambridge University Press & Assessment. (χ.χ.). Κριτική Σκέψη. Ανακτήθηκε από <https://www.cambridge.org>
- Clark, A. J. (2023). Ενσυναίσθηση και ψυχική υγεία. Εκδόσεις Trei.
- Clear, J. (2018). Atomic Habits: Ένας Εύκολος & Αποδεδειγμένος Τρόπος για να Καλλιεργήσετε Καλές Συνήθειες & να Σπάσετε τις Κακές. Avery.
- Cottrell, S. (2017). Δεξιότητες κριτικής σκέψης: Αποτελεσματική ανάλυση, επιχειρηματολογία και αντανάκλαση (3η έκδοση). Palgrave Macmillan.
- Covey, S. R. (1989). Οι 7 Συνήθειες των Πολύ Αποτελεσματικών Ανθρώπων. Free Press.
- Development Services Group, Inc. (2017). Τομέας Ψυχικής Υγείας και το Σύστημα Δικαιοσύνης για Ανηλίκους. Επισκόπηση Λογοτεχνίας. Γραφείο Πρόληψης Αδικημάτων και Διαφθοράς Ανηλίκων.
- Dierkhising κ.ά. (2013). Ιστορίες τραύματος μεταξύ νέων που εμπλέκονται με τη δικαιοσύνη: ευρήματα από το Εθνικό Δίκτυο Παιδικού Τραυματικού Στρες. Εθνικό Κέντρο για τις Βιοτεχνολογικές Πληροφορίες.
- Doran, G. T. (1981). Υπάρχει ένας έξυπνος τρόπος για να γράψετε τους στόχους και τους στόχους της διοίκησης. *Management Review*, 70(11), 35–36.
- Duckworth, A. L. (2016). Grit: Η Δύναμη του Πάθους και της Επιμονής. Scribner.
- Dweck, C. S. (2006). Mindset: Η Νέα Ψυχολογία της Επιτυχίας. Random House.
- Erksine, R. G., Moursund, J. P., & Trautmann, R. L. (2021). Πέρα από την ενσυναίσθηση. Μια θεραπεία που επικεντρώνεται στην επαφή-στη-σχέση. Εκδόσεις Conexiuni Youareok.
- Goleman, D. (2001). Η Συναισθηματική Νοημοσύνη. Εκδόσεις Curtea Veche.
- Heath, C., & Heath, D. (2010). Switch: Πώς να αλλάξετε πράγματα όταν η αλλαγή είναι δύσκολη. Crown Publishing Group.
- Huntington, S. P. (1996). Η Σύγκρουση των Πολιτισμών και η Ανασυγκρότηση της Παγκόσμιας Τάξης. Simon & Schuster.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Στρες, Αξιολόγηση και Αντιμετώπιση. Springer.
- Lipset, S. M. (1959). Κάποιες Κοινωνικές Προϋποθέσεις της Δημοκρατίας: Οικονομική Ανάπτυξη και Πολιτική Νομιμότητα. *American Political Science Review*, 53(1), 69–105.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Κατασκευή μιας πρακτικά χρήσιμης θεωρίας για τη διαμόρφωση στόχων και την κινητοποίηση για την εργασία: Μια 35ετής οδύσσεια. *American Psychologist*, 57(9), 705–717.
- McEwen, B. S., & Stellar, E. (1993). Στρες και το άτομο. *Archives of Internal Medicine*, 153(18), 2093–2101.
- McKay, M., Wood, J., & Brantley, J. (2018). Πώς να διαχειριστείτε τα κατακλυσμικά σας συναισθήματα και να ανακτήσετε τον αυτοέλεγχό σας. Πρακτικός Οδηγός Διαλεκτικής Συμπεριφορικής Θεραπείας. Εκδόσεις Herald.
- Neupane κ.ά. (2018). Εγχειρίδιο εκπαίδευσης για την πρόληψη της βίας βάσει φύλου μεταξύ των νέων. Breaking the cycle. Ανακτήθηκε από <https://www.ungei.org/sites/default/files/Manual-de-formacion-para-la-prevencion-de-violencia-de-genero-entre-jovenes-2018-spa.pdf>
- Nicu, A. (2004). Στρατηγικές για τη διαμόρφωση κριτικής σκέψης. Εκδόσεις Didactică și Pedagogică RA.

Υπηρεσία των Ηνωμένων Εθνών κατά των Ναρκωτικών και του Εγκλήματος. (2017). Εγχειρίδιο του Εκπαιδευτή - Προετοιμασία για τη ζωή μέσω του αθλητισμού για την πρόληψη του εγκλήματος, της βίας και της χρήσης ναρκωτικών. Ηνωμένα Έθνη. Ανακτήθηκε από https://www.unodc.org/documents/justice-and-prison-reform/LineupliveupManuals/17-05792_Manual_S_eBook.pdf

Oppe, A., & David, D. (2006). Ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης μέσω προγραμμάτων εκπαίδευσης ρατσιοαναλ-εμοτιβικής και συμπεριφορικής. Εκδόσεις της Ακαδημίας της Ρουμανίας.

Pink, D. H. (2009). Drive: Η Εκπληκτική Αλήθεια Για Το Τι Μας Κινητοποιεί. Εκδόσεις Riverhead Books.

Rawlett, K., & Scrandis, D. (2019). Προγράμματα Επίγνωσης για Εφήβους Υψηλού Κινδύνου. Εθνικό Κέντρο Βιοτεχνολογικών Πληροφοριών.

SkillsYouNeed. (χωρίς ημερομηνία). Κριτική σκέψη. Ανακτήθηκε από <https://www.skillsyouneed.com>

Sternberg, R. J. (1994). Σκέψη και Επίλυση Προβλημάτων. Εκδόσεις Academic Press.

Twinkl. (χωρίς ημερομηνία). Τι είναι οι Δεξιότητες Σκέψης; Παραδείγματα Κριτικής Σκέψης. Ανακτήθηκε από <https://www.twinkl.com>

Tyler, T. R. (2006). Γιατί οι Άνθρωποι Υπακούουν στον Νόμο. Εκδόσεις Princeton University Press.

Tyler, T. R., & Blader, S. L. (2000). Συνεργασία σε Ομάδες: Διαδικαστική Δικαιοσύνη, Κοινωνική Ταυτότητα και Συμπεριφορική Συμμετοχή. Εκδόσεις Psychology Press

Underwood, L. A., & Washington, A. (2016). Ψυχική Ασθένεια και Νεαροί Παραβάτες. Εθνικό Κέντρο Βιοτεχνολογικών Πληροφοριών.

Πανεπιστήμιο του Sheffield. (χωρίς ημερομηνία). Αναφορά. Βιβλιοθήκη.

Πανεπιστήμιο του Wisconsin-Stevens Point. (χ.χ.). Κέντρο Κριτικής Σκέψης (CTC). Ανακτήθηκε από <https://www.uwsp.edu>

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. (2021). Ψυχική υγεία των εφήβων. Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας.

Yassin, F. (2022). Οι Συνέπειες του Στρες στους Εφήβους. The Wave Clinic.

Ιστοσελίδες:

- www.positivepsychology.com/communication-games-and-activities/#google_vignette
- www.betterup.com/blog/problem-solving-strategies
- www.betterup.com/blog/how-to-make-an-action-plan-to-achieve-goals
- www.ada-cojan.ro/10-strategii-de-gestionare-a-furiei-la-indemana-oricui/
- www.sursademotivatie.ro/mic-ghid-de-empatie-si-compasiune/
- www.edupedu.ro/gandirea-critica-cum-se-formeaza-la-copii-capacitatea-de-analiza-opinia-expertilor/



Co-funded by
the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the National Agency and Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. 2021-1-RO01-KA220-YOU-000029123