



EARTHE

Δραστηριότητα 2

Ψηφιακή εργαλειοθήκη για την ανάπτυξη καινοτόμου προγράμματος σπουδών και μεθοδολογιών

Ενότητα 5 – Ηγεσία

Μέθοδος – Εργαστήρια συναισθηματικής νοημοσύνης

Δραστηριότητες στην τάξη

Ενότητα 5 – Ηγεσία

Δραστηριότητα στην τάξη 1 – Χαρτογράφηση συναισθημάτων κατά την ηγεσία

Συναφής μέθοδος – Εργαστήρια συναισθηματικής νοημοσύνης Ομάδα-στόχος

Ηλικία – 25–50 ετών

Φύλο – Όλα τα φύλα

Επίπεδο εκπαίδευσης – Δευτεροβάθμια έως τριτοβάθμια εκπαίδευση (ΕΠΕΠ 4–6)

Κατάσταση – Απασχολούμενοι, σε επαγγελματική μετάβαση ή άτομα που συμμετέχουν σε δραστηριότητες της κοινότητας/ΜΚΟ

Λιγότερες ευκαιρίες – Άτομα από αγροτικές ή οικονομικά υποβαθμισμένες περιοχές, μετανάστες/τριες ή ενήλικες με περιορισμένη πρόσβαση σε εκπαίδευση ηγεσίας

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες/ουσες θα είναι σε θέση να:

- Αναγνωρίζουν και να κατονομάζουν τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις σε καταστάσεις ηγεσίας ή σε δύσκολες καταστάσεις.
- Αναλύουν τη σχέση μεταξύ συναισθημάτων, σκέψεων και συμπεριφορών.
- Εφαρμόζουν στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων για να βελτιώσουν τις μελλοντικές αντιδράσεις τους σε περιστάσεις ηγεσίας.
- Αναστοχάζονται για τη συναισθηματική τους ανάπτυξη και το ηγετικό τους δυναμικό.

Διάρκεια

45–60 λεπτά

Υλικά και πόροι

Τροχός συναισθημάτων ή κάρτες συναισθημάτων, φύλλο εργασίας «Χαρτογράφηση συναισθημάτων» (πρότυπο με στήλες: Κατάσταση – Συναίσθημα – Σκέψη – Συμπεριφορά – Στρατηγική ρύθμισης – Επιθυμητή αντίδραση), στυλό, μαρκαδόροι, χαρτοπίνακας ή πίνακας τάξης (για υποδείξεις του/της εκπαιδευτή/τριας)



Περιγραφή

Αυτή η δραστηριότητα προσωπικού αναστοχασμού καλεί τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να επανεξετάσουν μια πραγματική κατάσταση που σχετίζεται με την ηγεσία – όπως η παροχή ανατροφοδότησης, η καθοδήγηση μιας εργασίας, η διαχείριση έντασης ή η ανάληψη πρωτοβουλίας – και να «χαρτογραφήσουν» το συναισθηματικό τους ταξίδι. Εξετάζουν πώς τα συναισθήματά τους επηρέασαν τις αντιδράσεις και τις επιλογές τους, καθώς και με ποιους τρόπους οι στρατηγικές συναισθηματικής νοημοσύνης θα μπορούσαν να υποστηρίξουν μια πιο αποτελεσματική ηγεσία στο μέλλον. Η δραστηριότητα ενισχύει την αυτογνωσία, την αυτορρύθμιση και τη συναισθηματική επίγνωση, βασικά στοιχεία της ηγεσίας με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη.

Λεπτομερή βήματα υλοποίησης

Εισαγωγή

Ξεκινήστε συζητώντας πώς τα συναισθήματα επηρεάζουν την ηγεσία: διαμορφώνουν τον τρόπο με τον οποίο αντιδρούμε, επικοινωνούμε και λαμβάνουμε αποφάσεις. Ρωτήστε την ομάδα: «Έχετε ποτέ ενεργήσει με τρόπο που αργότερα μετανιώσατε όταν βρισκόσασταν υπό πίεση;» Εισάγετε την έννοια της *χαρτογράφησης των συναισθημάτων* – μια μέθοδος για να αναλύσουμε τις αντιδράσεις μας και να εντοπίσουμε ευκαιρίες για συναισθηματική ανάπτυξη.

Βασική δραστηριότητα:

Επιλογή κατάστασης

Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να σκεφτούν μια πρόσφατη περίπτωση ηγεσίας ή αλληλεπίδρασης σε ομάδα όπου ένιωσαν συναισθηματική δυσφορία (π.χ. άγχος, θυμός, ανασφάλεια, απογοήτευση).

Συμπλήρωση του χάρτη συναισθημάτων

Μοιράστε τα φύλλα εργασίας. Οι συμμετέχοντες/ουσες εργάζονται ατομικά για να συμπληρώσουν:

- Την κατάσταση (τι συνέβη;)
- Τα συναισθήματα που ένιωσαν
- Τις σκέψεις που αυτά προκάλεσαν
- Τη συμπεριφορά ή την αντίδραση που είχαν
- Μια στρατηγική ρύθμισης που θα μπορούσαν να είχαν χρησιμοποιήσει



- Πώς θα αντιδρούσαν καλύτερα την επόμενη φορά

Μικρές ομάδες

Σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες, καλέστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να μοιραστούν μια παρατήρηση ή ένα μοτίβο που πρόσεξαν. Τονίστε την εμπιστευτικότητα και τον σεβασμό.

Συμβολή του/της εκπαιδευτή/τριας

Επισημάνετε τα συχνά συναισθηματικά ερεθίσματα που εμφανίζονται σε καταστάσεις ηγεσίας και προτείνετε εργαλεία, όπως αναπνοές, θετική αυτοομιλία ή σύντομη παύση, τα οποία μπορούν να αξιοποιηθούν σε μελλοντικές περιστάσεις.

Συμπέρασμα και αναστοχασμός

Συγκεντρώστε την ομάδα για έναν τελικό αναστοχασμό. Ρωτήστε:

- Τι παρατηρήσατε σχετικά με τα συναισθηματικά σας μοτίβα;
- Ποιες μικρές ενέργειες μπορείτε να κάνετε για να διαχειριστείτε καλύτερα τα συναισθήματα στην ηγεσία;

Ενθαρρύνετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να διατηρήσουν τους χάρτες συναισθημάτων τους ως σημείο αναφοράς για την προσωπική τους ανάπτυξη. Ενισχύστε τη σύνδεση μεταξύ συναισθηματικής επίγνωσης και αποτελεσματικής, αυθεντικής ηγεσίας.

Μέθοδος αξιολόγησης

Οι συμμετέχοντες/ουσες εξετάζουν τους χάρτες συναισθημάτων τους για να αξιολογήσουν την επίγνωση και την εξέλιξή τους.

Ο καθοδηγούμενος αναστοχασμός δείχνει την αύξηση του επιπέδου κατανόησης και αμοιβαίας μάθησης.

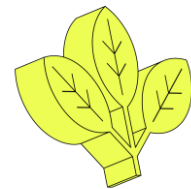
Παρατήρηση της συμμετοχής στη χαρτογράφηση και την ποιότητα των αναστοχασμών.

«Μια διαπίστωση που έκανα για τον εαυτό μου σήμερα είναι...» / «Μια στρατηγική που θέλω να δοκιμάσω την επόμενη φορά είναι...»

Συμβουλές προσαρμογής

Αντικαταστήστε τα γραπτά φύλλα εργασίας με οπτικά βοηθήματα (εικονίδια συναισθημάτων, διαγράμματα με χρωματικό κώδικα) και προφορική αφήγηση αντί για γραφή.

Χρησιμοποιήστε ένα ψηφιακό φύλλο εργασίας (Google Forms ή Jamboard), με breakout rooms για την ανταλλαγή απόψεων σε μικρές ομάδες.



EARTHE

Πραγματοποιήστε τη δραστηριότητα σε παράλληλες ομάδες με βοηθούς συντονιστές/τριες για να εξασφαλίσετε ουσιαστικό αναστοχασμό.

Επιτρέψτε ευελιξία, ώστε οι συμμετέχοντες/ουσες να μπορούν να επιλέξουν φανταστικές ή χαμηλής έντασης καταστάσεις. Παρέχετε, επίσης, την επιλογή οι αναστοχασμοί να παραμείνουν ιδιωτικοί.

Ενότητα 5 – Ηγεσία

Δραστηριότητα 2 στην τάξη – Ενσυναίσθηση στην πράξη: Αντιστροφή ρόλων

Συναφής μέθοδος – Εργαστήρια συναισθηματικής νοημοσύνης Ομάδα-στόχος

Ηλικία – 25–50 ετών

Φύλο – Όλα τα φύλα

Επίπεδο εκπαίδευσης – Δευτεροβάθμια έως τριτοβάθμια εκπαίδευση (ΕΠΕΠ 4–6)

Κατάσταση – Απασχολούμενοι, σε επαγγελματική μετάβαση ή άτομα που συμμετέχουν σε δραστηριότητες της κοινότητας/ΜΚΟ

Λιγότερες ευκαιρίες – Άτομα από αγροτικές ή οικονομικά υποβαθμισμένες περιοχές, μετανάστες/τριες ή ενήλικες με περιορισμένη πρόσβαση σε εκπαίδευση ηγεσίας

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι σε θέση να:

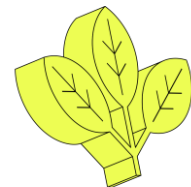
- Επιδεικνύουν γνωστική ενσυναίσθηση, υιοθετώντας την οπτική ενός άλλου ατόμου σε συνθήκες σύγκρουσης ή διαφωνίας.
- Εξασκούνται στον έλεγχο των συναισθημάτων τους όταν έρχονται σε επαφή με αντίθετες απόψεις.
- Βελτιώνουν την ενεργητική ακρόαση και την αναστοχαστική επικοινωνία.
- Ενισχύουν την ικανότητά τους να εκτονώνουν την ένταση σε ομαδικές ή ηγετικές καταστάσεις.

Διάρκεια

60–75 λεπτά

Υλικά και πόροι

Κάρτες ρόλων ή γραπτές προτροπές με ρεαλιστικά σενάρια συγκρούσεων, φύλλο αναστοχασμού για την ενσυναίσθηση (περιλαμβάνει τις ενότητες «Τι ένιωσα», «Τι μπορεί να



EARTHE

ένιωσαν», «Τι καταλαβαίνω τώρα»), καρέκλες διατεταγμένες σε ζευγάρια ή μικρούς κύκλους, Χρονόμετρο.

Περιγραφή

Αυτή η δραστηριότητα χρησιμοποιεί την αντιστροφή ρόλων ως εργαλείο για την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και της συναισθηματικής επίγνωσης. Οι συμμετέχοντες/ουσες υιοθετούν την οπτική γωνία κάποιου με τον οποίο είχαν ένταση ή διαφωνία – προσωπική ή επαγγελματική – και αναπαριστούν την κατάσταση από την άλλη πλευρά. Εξερευνώντας τα συναισθηματικά κίνητρα και τους περιορισμούς, οι εκπαιδευόμενοι/ες εξασκούνται στο να βλέπουν πέρα από τη δική τους οπτική γωνία, μια βασική ικανότητα στην συναισθηματικά ευφυή ηγεσία.

Λεπτομερή βήματα υλοποίησης

Εισαγωγή

Ξεκινήστε με σύντομη συζήτηση για την ενσυναίσθηση και τον ρόλο της στην ηγεσία. Ρωτήστε: «Έχετε ποτέ παρερμηνεύσει τη συμπεριφορά κάποιου, για να συνειδητοποιήσετε αργότερα ότι αντιμετώπιζε κάτι που δεν είχατε αντιληφθεί;» Παρουσιάστε την ενσυναίσθηση ως εργαλείο βαθύτερης κατανόησης, όχι ως συμφωνίας. Παρουσιάστε τη δραστηριότητα ως ασφαλή ευκαιρία να «μπείτε στη θέση κάποιου άλλου».

Βασική δραστηριότητα:

Επιλογή σεναρίου

Κάθε συμμετέχων/ουσα σκέφτεται μια πρόσφατη διαφωνία ή μια συναισθηματικά φορτισμένη κατάσταση με ένα άλλο άτομο (συνάδελφο, φίλο, διευθυντή κ.λπ.). Εναλλακτικά, μοιράστε έτοιμα σενάρια συγκρούσεων, αν χρειαστεί.

Προετοιμασία για αντιστροφή ρόλων

Οι συμμετέχοντες/ουσες γράφουν μια σύντομη περιγραφή του γεγονότος και στη συνέχεια προετοιμάζονται για να υποδυθούν τον ρόλο του άλλου ατόμου. Αναστοχάζονται: Τι ήθελε αυτό το άτομο; Τι μπορεί να ένιωθε ή να φοβήθηκε; Ποιες αξίες υπερασπιζόταν;

Ανταλλαγή απόψεων σε ζευγάρια ή παιχνίδι ρόλων

Σε ζευγάρια, οι συμμετέχοντες/ουσες αναλαμβάνουν εκ περιτροπής τον ρόλο του άλλου ατόμου. Τα άτομα ακούνε ενεργητικά, χωρίς να κρίνουν. Μετά το παιχνίδι ρόλων, ο «ακροατής» αναστοχάζεται για αυτά που άκουσε και τα συναισθήματα που ένιωθε.



Συμπέρασμα και αναστοχασμός:

Αναστοχασμός για την ενσυναίσθηση

Κάθε συμμετέχων/ουσα συμπληρώνει ένα φύλλο αναστοχασμού ή ένα ημερολόγιο με έμφαση σε όσα έμαθε από την αντιστροφή των ρόλων.

Ομαδικός απολογισμός

Ο/Η συντονιστής/τρια καθοδηγεί μια συζήτηση: Τι σας εξέπληξε; Τι σας δυσκόλεψε; Άλλαξε η γνώμη σας; Πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί αυτό το εργαλείο σε καταστάσεις ηγεσίας;

Μέθοδος αξιολόγησης

Ολοκληρώστε συνδέοντας την ενσυναίσθηση με την ηγεσία: οι καλοί ηγέτες δεν διαχειρίζονται απλώς εργασίες, αλλά κατανοούν τους ανθρώπους. Τονίστε πώς αυτή η άσκηση ενισχύει την ακρόαση, την αποκλιμάκωση των συγκρούσεων και την υιοθέτηση διαφορετικών οπτικών. Ενθαρρύνετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να δεσμευτούν σε μια πραγματική κατάσταση στην οποία θα εφαρμόσουν την ενσυναίσθηση πιο συνειδητά.

Συμβουλές προσαρμογής

Χρησιμοποιήστε μια σύντομη λίστα ελέγχου ή μια ερώτηση ημερολογίου: «Τι έμαθα σήμερα για την ενσυναίσθηση;»

Τα ζευγάρια μοιράζονται μια παρατήρηση σχετικά με την ενσυναίσθηση που έδειξαν στο παιχνίδι ρόλων.

Αναζητήστε αλλαγές στον τόνο, τη συναισθηματική γλώσσα και τη θετική στάση κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Οι απόψεις των συμμετεχόντων/ουσών αποκαλύπτουν την πρόοδο στην κατανόηση και την εφαρμογή της ενσυναίσθησης.

Ενότητα 5 – Ηγεσία

Δραστηριότητα στην τάξη 3 – Σκυταλοδρομία ρύθμισης συναισθημάτων

Συναφής μέθοδος – Εργαστήρια συναισθηματικής νοημοσύνης Ομάδα-στόχος

Ηλικία – 25–50 ετών

Φύλο – Όλα τα φύλα

Επίπεδο εκπαίδευσης – Δευτεροβάθμια έως τριτοβάθμια εκπαίδευση (ΕΠΕΠ 4–6)

Κατάσταση – Απασχολούμενοι, σε επαγγελματική μετάβαση ή άτομα που συμμετέχουν σε δραστηριότητες της κοινότητας/ΜΚΟ

Λιγότερες ευκαιρίες – Άτομα από αγροτικές ή οικονομικά υποβαθμισμένες περιοχές, μετανάστες/τριες ή ενήλικες με περιορισμένη πρόσβαση σε εκπαίδευση ηγεσίας

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι σε θέση να:

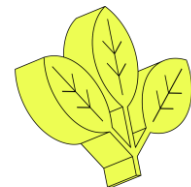
- Αναγνωρίζουν τις συναισθηματικές αντιδράσεις που προκαλούνται από την πίεση, τις συγκρούσεις ή την απογοήτευση.
- Εφαρμόζουν τουλάχιστον δύο τεχνικές ρύθμισης των συναισθημάτων σε προσομοιωμένα σενάρια στρες.
- Επιδεικνύουν ανθεκτικότητα και να παραμένουν ήρεμοι όταν αντιμετωπίζουν δύσκολες δυναμικές στην ομάδα.
- Αναστοχάζονται για τις προσωπικές συναισθηματικές αντιδράσεις τους και να εφαρμόζουν στρατηγικές αυτορρύθμισης σε καταστάσεις ηγεσίας.

Διάρκεια

60 λεπτά

Υλικά και πόροι

Κάρτες σεναρίων (σύντομες περιγραφές μικροκαταστάσεων που προκαλούν αναστάτωση ή υψηλή πίεση), κάρτες οδηγιών για τεχνικές ρύθμισης (π.χ. βαθιές αναπνοές, θετική



EARTHE

αναπλαισίωση, γείωση μέσω των αισθήσεων), χρονόμετρα, φύλλα προσωπικού αναστοχασμού ή ημερολόγια, μαρκαδόροι, αυτοκόλλητα σημειώματα.

Περιγραφή

Σε αυτήν τη βιωματική δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες/ουσες μετακινούνται σε διαφορετικούς «σταθμούς στρες», καθέννας από τους οποίους παρουσιάζει μια σύντομη, συναισθηματικά απαιτητική κατάσταση (π.χ. άδικη κριτική, ασαφείς οδηγίες, καθυστέρηση). Μετά από κάθε σενάριο, καλούνται να εφαρμόσουν μια τεχνική αυτορρύθμισης για να διαχειριστούν την αντίδρασή τους. Η δραστηριότητα προσομοιώνει πραγματικές συναισθηματικές προκλήσεις και εξοπλίζει τους/τις συμμετέχοντες/ουσες με πρακτικά εργαλεία για αυτοέλεγχο και ήρεμη ηγεσία.

Λεπτομερή βήματα υλοποίησης

Εισαγωγή:

Ξεκινήστε με μια σύντομη συζήτηση σχετικά με τη σημασία της **συναισθηματικής ρύθμισης** στην ηγεσία: οι ηγέτες βρίσκονται συχνά υπό πίεση και ο τρόπος με τον οποίο αντιδρούν συναισθηματικά επηρεάζει την ομάδα. Ρωτήστε: «Τι κάνετε συνήθως όταν αισθάνεστε στρες ή εκνευρισμό;» Εξηγήστε ότι οι συμμετέχοντες/ουσες θα εξασκηθούν στην επικοινωνιακή ανταπόκριση σε μια σειρά προσομοιωμένων στρεσογόνων καταστάσεων.

Βασική δραστηριότητα (περιγραφή βήμα προς βήμα):

Δημιουργία σταθμών

Ετοιμάστε 3–5 «σταθμούς» στην αίθουσα. Κάθε σταθμός περιλαμβάνει:

- Ένα στρεσογόνο σενάριο (π.χ. «Ηγείστε μιας ομάδας και κάποιος αμφισβητεί επιθετικά τον ρόλο σας»)
- Μια τεχνική ρύθμισης που πρέπει να εφαρμοστεί αμέσως μετά (π.χ. βαθιές αναπνοές για 30 δευτερόλεπτα, αναπλαισίωση της κατάστασης)
- Μια γρήγορη ερώτηση για αναστοχασμό (π.χ. «Ποιο συναίσθημα ένιωσες; Τι σε βοήθησε;»)

Έναρξη «σκυταλοδρομίας»

Οι συμμετέχοντες/ουσες μετακινούνται από σταθμό σε σταθμό σε μικρές ομάδες ή ατομικά. Σε κάθε σταθμό:

- Διαβάζουν το σενάριο



- Φαντάζονται την κατάσταση ή την αναπαριστούν σύντομα
- Εφαρμόζουν τη στρατηγική ρύθμισης
- Καταγράφουν ή σκέφτονται για την συναισθηματική τους αντίδραση

Συζήτηση σε ζευγάρια

Μετά την ολοκλήρωση της σκυταλοδρομίας, οι συμμετέχοντες/ουσες χωρίζονται σε ζευγάρια και συζητούν: Ποιο σενάριο ήταν πιο δύσκολο; Ποια τεχνική λειτούργησε καλύτερα;

Αναστοχασμός υπό την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτή/τριας

Ο/Η συντονιστής/τρια συντονίζει μια ομαδική συζήτηση σχετικά με τις προκλήσεις της συναισθηματικής ρύθμισης, τη σημασία της στην ηγεσία και τον τρόπο με τον οποίο αυτά τα εργαλεία μπορούν να εφαρμοστούν στην πραγματική ζωή.

Συμπέρασμα και αναστοχασμός:

Ολοκληρώστε, υπογραμμίζοντας ότι η ρύθμιση των συναισθημάτων δεν αφορά την καταστολή τους, αλλά τη συνετή και αποτελεσματική διαχείρισή τους. Προσκαλέστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να δεσμευτούν στην εφαρμογή μίας από τις τεχνικές που εξάσκησαν σήμερα σε μια πραγματική κατάσταση μέσα στην επόμενη εβδομάδα. Κλείστε με μια σύντομη άσκηση χαλάρωσης (π.χ. βαθιές αναπνοές ή οραματισμός), ώστε οι συμμετέχοντες/ουσες να ολοκληρώσουν τη διαδικασία με ηρεμία.

Μέθοδος αξιολόγησης

Χρησιμοποιήστε φύλλα αναστοχασμού με επιλογές και ανοιχτές ερωτήσεις (π.χ. «Ποια τεχνική σας βοήθησε να νιώσετε ότι έχετε περισσότερο έλεγχο;»).

Η ανταλλαγή απόψεων σε ζευγάρια ενθαρρύνει τον αναστοχασμό και την αμοιβαία ανατροφοδότηση.

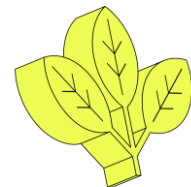
Παρακολουθήστε τη γλώσσα του σώματος, τη συμμετοχή σε κάθε σταθμό και την αποτελεσματικότητα της εφαρμογής της τεχνικής.

Στο τέλος, ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να ονομάσουν μία τεχνική και τον σκοπό της.

Συμβουλές προσαρμογής

Στήστε σταθμούς στα τραπέζια, εναλλάξτε τις κάρτες ή κάντε τη δραστηριότητα καθιστά.

Χρησιμοποιήστε breakout rooms ή διαφάνειες ως ψηφιακούς «σταθμούς» και καθοδηγήστε τους/τις εκπαιδευόμενους/ες βήμα προς βήμα στην άσκηση.



EARTHE

Επιλέξτε λιγότερο προσωπικά ή λιγότερο έντονα σενάρια για ομάδες που ξεκινούν τώρα την εργασία με τα συναισθήματα.

Προσθέστε παιχνίδι ρόλων σε κάθε σταθμό ή ενσωματώστε πίεση χρόνου για πιο ρεαλιστική προσομοίωση επείγουσας κατάστασης.