



EARTHE

Δραστηριότητα 2

Ψηφιακή εργαλειοθήκη για την ανάπτυξη καινοτόμου προγράμματος σπουδών και μεθοδολογιών

Ενότητα 5 – Ηγεσία

Μέθοδος – Εργαστήρια συναισθηματικής νοημοσύνης

Ενότητα 5 – Ηγεσία

Μέθοδος – Εργαστήρια συναισθηματικής νοημοσύνης

Έμφαση στις εγκάρσιες δεξιότητες

Αυτή η μέθοδος υποστηρίζει την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης (ΣΝ) ως βασικής δεξιότητας ηγεσίας. Εστιάζει στην αυτογνωσία, την ενσυναίσθηση, τη ρύθμιση των συναισθημάτων και την οικοδόμηση αποτελεσματικών διαπροσωπικών σχέσεων σε προσωπικό και επαγγελματικό πλαίσιο.

Μαθησιακά αποτελέσματα

- Αναγνώριση και κατονομασία των συναισθημάτων και των παραγόντων που προκαλούν έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις στο άτομο.
- Εφαρμογή τεχνικών αυτορρύθμισης για τη διαχείριση του στρες και τη διατήρηση της ψυχραιμίας.
- Επίδειξη ενσυναίσθησης και συναισθηματικής ανταπόκρισης σε ομαδικά περιβάλλοντα.
- Χρήση στρατηγικών συναισθηματικής νοημοσύνης για τη βελτίωση της επικοινωνίας και της αποτελεσματικότητας της ηγεσίας.

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



Περιγραφή μεθόδου

Αυτή η μέθοδος συνδυάζει εμπειρικές δραστηριότητες, καθοδηγούμενο αναστοχασμό και ανταλλαγή απόψεων σε ομάδες για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης. Παρέχει εργαλεία για τον προσδιορισμό των συναισθημάτων, την κατανόηση της επίδρασής τους στη συμπεριφορά και τη βελτίωση της αυτοδιαχείρισης και της ενσυναίσθησης. Η διαδραστική μέθοδος αυτή ενθαρρύνει την προσωπική εξερεύνηση, την οικοδόμηση εμπιστοσύνης και την πρακτική ανάπτυξη ηγετικών ικανοτήτων μέσω της συναισθηματικής επίγνωσης.

Οδηγίες υλοποίησης

Χρονοδιάγραμμα: 2 ώρες (μπορεί να προσαρμοστεί ανάλογα)

Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών: 8–20

Απαραίτητα υλικά: Τροχός συναισθημάτων ή κάρτες συναισθημάτων, χαρτοπίνακες, μαρκαδόροι, φύλλα ημερολογίου, εκτυπωμένα σενάρια, μπαλίτσα για το στρες ή αντικείμενα γείωσης.

Υλοποίηση σε 5 βήματα

Βήμα 1 – Έλεγχος συναισθημάτων & σπάσιμο του πάγου

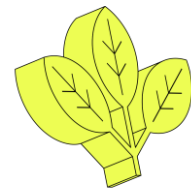
Ξεκινήστε με μια σύντομη άσκηση ενσυνειδητότητας ή γείωσης. Χρησιμοποιήστε έναν «τροχό συναισθημάτων», προσκαλώντας τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να προσδιορίσουν και να μοιραστούν την τρέχουσα συναισθηματική τους κατάσταση. Αυτό δημιουργεί ένα ασφαλές, αναστοχαστικό κλίμα και προάγει τη συναισθηματική επίγνωση.

Βήμα 2 – Κατανόηση των συνιστωσών της συναισθηματικής νοημοσύνης

Παρουσιάστε εν συντομία τα πέντε βασικά στοιχεία της συναισθηματικής νοημοσύνης (αυτογνωσία, αυτορρύθμιση, κίνητρο, ενσυναίσθηση, κοινωνικές δεξιότητες). Χρησιμοποιήστε απλά, κατανοητά παραδείγματα. Ενθαρρύνετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να αναστοχαστούν σε ποια στοιχεία αισθάνονται αυτοπεποίθηση και σε ποια όχι.

Βήμα 3 – Σενάρια ομάδας και αναστοχασμός

Χωρίστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες σε μικρές ομάδες. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα σενάριο ηγεσίας που περιλαμβάνει συναισθηματική πολυπλοκότητα (π.χ. σύγκρουση στην ομάδα, παροχή ανατροφοδότησης, αντιμετώπιση του εκνευρισμού). Συζητήστε πώς θα ενεργούσε ένας συναισθηματικά ευφυής ηγέτης. Κάθε ομάδα μοιράζεται τις ιδέες της.



EARTHE

Βήμα 4 – Χαρτογράφηση συναισθημάτων και τεχνική ρύθμισης συναισθημάτων

Οργανώστε μια καθοδηγούμενη δραστηριότητα, κατά την οποία οι συμμετέχοντες/ουσες εντοπίζουν πρόσφατους παράγοντες που τους προκάλεσαν έντονη συναισθηματική αντίδραση, και τη χαρτογραφούν (σκέψεις, συμπεριφορές, σωματικές αισθήσεις). Διδάξτε βασικά εργαλεία ρύθμισης (αναπνοές, αναπλαισίωση, τεχνικές γείωσης) και εξασκηθείτε σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες.

Βήμα 5 – Προσωπικός αναστοχασμός για την ηγεσία

Κάθε συμμετέχων/ουσα γράφει ή μοιράζεται τον τρόπο με τον οποίο σκοπεύει να εφαρμόσει τη συναισθηματική νοημοσύνη σε μελλοντικούς ηγετικούς ρόλους. Ενθαρρύνετε τον καθορισμό συγκεκριμένου στόχου (π.χ. «Θα κάνω μια παύση πριν αντιδράσω όταν αισθάνομαι αμυντικός/ή»). Κλείστε με μια θετική ομαδική ανταλλαγή απόψεων ή με σύντομη οπτικοποίηση.

Πρακτικές συμβουλές

Συμβουλή 1 – Κανονικοποιήστε την έκφραση των συναισθημάτων και αποφύγετε τους χαρακτηρισμούς «θετικά/αρνητικά»: προτιμήστε τους όρους «ευχάριστα/δυσάρεστα».

Συμβουλή 2 – Χρησιμοποιήστε οπτικά εργαλεία (τροχοί συναισθημάτων, κάρτες) για να υποστηρίξετε όσους/όσες δυσκολεύονται να εκφραστούν λεκτικά.

Συμβουλή 3 – Προσαρμόστε τον ρυθμό με βάση το επίπεδο συναισθηματικής ασφάλειας και ετοιμότητας της ομάδας. Επιτρέψτε στους πιο εσωστρεφείς εκπαιδευόμενους/ες να γράψουν στο ημερολόγιο αντί να μοιραστούν τις ιδέες τους με την τάξη.

Ερωτήσεις απολογισμού

Ερώτηση 1 – Ποια συναισθήματα ήταν πιο δύσκολο για εσάς να αναγνωρίσετε ή να συζητήσετε σήμερα; Γιατί;

Ερώτηση 2 – Πώς μπορεί η συναισθηματική αυτογνωσία να σας βοηθήσει να ηγηθείτε πιο αποτελεσματικά;

Ερώτηση 3 – Τι θα κάνετε διαφορετικά στην επόμενη ηγετική σας θέση μετά από αυτό το εργαστήριο;

Φύλλο πρακτικής περιγραφής

Εργαστήρια συναισθηματικής νοημοσύνης



Ανάπτυξη αυτογνωσίας, ενσυναίσθησης και ρύθμισης για αποτελεσματική ηγεσία

Τομείς εστίασης:

Αναγνώριση και διαχείριση των συναισθημάτων

Κατανόηση των συναισθηματικών ενδείξεων των άλλων

Ηγεσία με ενσυναίσθηση και συναισθηματική επίγνωση

Ενίσχυση των σχέσεων της ομάδας

Συμμετέχοντες/ουσες:

Ενήλικες 25–50 ετών, απασχολούμενοι, σε μεταβατικό στάδιο ή ενεργοί σε κοινότητες, συμπεριλαμβανομένων των εκπαιδευομένων με λιγότερες ευκαιρίες

Χρόνος & Μορφή:

Δίωρο εργαστήριο

Μέγεθος ομάδας: 8–20 άτομα

Εργαλεία: τροχός συναισθημάτων, σενάρια, φύλλα αναστοχασμού

Κύριες δραστηριότητες:

Συναισθηματικός έλεγχος και σπάσιμο του πάγου

Εξερεύνηση των πέντε διαστάσεων της συναισθηματικής νοημοσύνης

Ομαδικές συζητήσεις σεναρίων

Χαρτογράφηση συναισθημάτων και αυτορρύθμιση

Προσωπικός αναστοχασμός για την ηγεσία

Γιατί λειτουργεί:

Χτίζει εμπιστοσύνη και ανοικτή διάθεση

Ενθαρρύνει την αυτοηγεσία

Γεφυρώνει τα συναισθήματα και τη δράση στον τομέα της ηγεσίας