



EARTHE

Δραστηριότητα 2

Ψηφιακή εργαλειοθήκη για την ανάπτυξη καινοτόμου προγράμματος σπουδών και μεθοδολογιών

Ενότητα 5 – Ηγεσία

Μέθοδος – Καθοδήγηση και υποστήριξη

Ενότητα 5 – Ηγεσία

Μέθοδος – Καθοδήγηση και υποστήριξη

Έμφαση στις εγκάρσιες δεξιότητες

Αυτή η μέθοδος ενισχύει τις ηγετικές δεξιότητες μέσα από εξατομικευμένη υποστήριξη και διάλογο που προάγει τον προσωπικό αναστοχασμό. Η καθοδήγηση και η υποστηρικτική επικοινωνία καλλιεργούν την αυτοπεποίθηση, τη σαφή διαμόρφωση στόχων, την ενεργητική ακρόαση και την ικανότητα να ενδυναμώνεις και να υποστηρίζεις τους άλλους.

Μαθησιακά αποτελέσματα

- Διάκριση μεταξύ καθοδήγησης και συμβουλευτικής και κατανόηση του ρόλου τους στην ανάπτυξη ηγετικών ικανοτήτων.
- Επίδειξη ενεργητικής ακρόασης και παροχή εποικοδομητικής ανατροφοδότησης σε διαλόγους υποστήριξης.
- Καθορισμός και αναστοχασμός προσωπικών ή επαγγελματικών στόχων ανάπτυξης, με αξιοποίηση εργαλείων καθοδήγησης.
- Οικοδόμηση σχέσεων εμπιστοσύνης και ενδυνάμωση των άλλων μέσα από δομημένες συνομιλίες υποστήριξης.

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

Αυτή η μέθοδος έχει σχεδιαστεί για ενήλικες που επιδιώκουν βαθύτερη αυτογνωσία και πρακτική ανάπτυξη δεξιοτήτων ηγεσίας μέσω καθοδηγούμενης συζήτησης. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για όσους στερούνται προτύπων ή αυτοπεποίθησης, καθώς παρέχει ευκαιρίες για σαφήνεια, ενδυνάμωση και αναστοχασμό.



Περιγραφή της μεθόδου

Η καθοδήγηση και η υποστήριξη βασίζονται σε δομημένες, υποστηρικτικές συνομιλίες ένας προς έναν ή σε μικρές ομάδες. Ο/Η μέντορας διευκολύνει τον προσωπικό αναστοχασμό, θέτει ουσιαστικές ερωτήσεις και βοηθά τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να διαμορφώσουν ρεαλιστικούς στόχους. Η μέθοδος αυτή ενισχύει τη συναισθηματική νοημοσύνη, τη στρατηγική σκέψη και τη σχεσιακή ηγεσία. Μπορεί να εφαρμοστεί μεταξύ ομοτίμων ή σε επίσημα και άτυπα περιβάλλοντα μάθησης ενηλίκων.

Οδηγίες υλοποίησης

Χρονοδιάγραμμα: 60–90 λεπτά ανά συνεδρία. Μπορεί να εφαρμοστεί μία φορά ή ως συνεχής διαδικασία.

Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών: 6–12 (εργασία σε ζευγάρια ή τριάδες)

Απαραίτητα υλικά: Κάρτες ερωτήσεων για μέντορες, πρότυπα καθορισμού στόχων, σημειωματάρια, φόρμες ανατροφοδότησης

Χώρος: Ήσυχο δωμάτιο με καθίσματα διατεταγμένα σε ζευγάρια ή χώρος για συνομιλίες ένας προς έναν.

Υλοποίηση σε 5 βήματα

Βήμα 1 – Εισαγωγή στην καθοδήγηση και την υποστήριξη

Ξεκινήστε με μια σύντομη παρουσίαση της διαφοράς ανάμεσα στην καθοδήγηση (mentoring) και την υποστήριξη (coaching). Τονίστε ότι οι μέντορες αντλούν από τη δική τους εμπειρία για να καθοδηγήσουν, ενώ οι υποστηρικτές (coaches) χρησιμοποιούν ερωτήσεις και αναστοχασμό για να βοηθήσουν τους άλλους να βρουν τις δικές τους απαντήσεις. Συμπεριλάβετε σύντομα παραδείγματα για το πότε είναι χρήσιμη κάθε προσέγγιση στο πλαίσιο της ηγεσίας.

Βήμα 2 – Σχηματισμός ζευγαριών και επιλογή ρόλων

Οι συμμετέχοντες/ουσες σχηματίζουν ζευγάρια. Σε κάθε ζευγάρι, το ένα άτομο αναλαμβάνει τον ρόλο του/της μέντορα ή υποστηρικτή και το άλλο τον ρόλο του/της καθοδηγούμενου/ης. Οι σαφώς καθορισμένοι ρόλοι βοηθούν στη διατήρηση της δομής και της εστίασης της συνομιλίας.



Βήμα 3 – Καθοδηγούμενη συζήτηση

Χρησιμοποιήστε κάρτες με ερωτήσεις (π.χ. «Ποιος είναι ένας στόχος που έχετε αναβάλει;» ή «Τι είδους υποστήριξη θα σας βοηθούσε να προχωρήσετε;»).

Ο/Η μέντορας ακούει ενεργά, θέτει ανοιχτές ερωτήσεις και αποφεύγει να προτείνει λύσεις. Ενθαρρύνετε τη χρήση σύντομων παύσεων και σύντομης σύνοψης για να διευκολύνεται η σκέψη του/της καθοδηγούμενου/ης.

Βήμα 4 – Εναλλαγή ρόλων και επανάληψη

Οι συμμετέχοντες/ουσες αλλάζουν ρόλους και επαναλαμβάνουν τη διαδικασία, με νέα ή συνεχή θέματα αναστοχασμού. Αυτό ενισχύει την ενσυναίσθηση, την ενεργητική ακρόαση και την ηγεσία μέσω της υποστήριξης.

Βήμα 5 – Ομαδικός αναστοχασμός και βασικά συμπεράσματα

Κλείστε με μια σύντομη ανταλλαγή απόψεων:

Τι έμαθα για τον εαυτό μου μέσα από αυτή τη συνομιλία;

Τι με βοήθησε να νιώσω ότι με άκουσαν ή ότι ενδυναμώθηκα;

Πώς μπορώ να αξιοποιήσω αυτές τις τεχνικές στην πορεία μου στην ηγεσία;

Πρακτικές συμβουλές

Συμβουλή 1 – Προτείνετε ερωτήσεις σε όσους δεν είναι εξοικειωμένοι με την υποστήριξη (coaching) – αποφύγετε να «διορθώνετε» και εστιάστε στη διερεύνηση.

Συμβουλή 2 – Ενισχύστε την εμπιστευτικότητα και τη συναισθηματική ασφάλεια – οι συμμετέχοντες/ουσες πρέπει να αισθάνονται ασφαλείς να μοιραστούν τις απόψεις τους χωρίς να κριθούν.

Συμβουλή 3 – Για τους λιγότερο έμπειρους εκπαιδευόμενους/ες, κάντε μια συζήτηση πέντε λεπτών πριν ξεκινήσετε.

Ερωτήσεις απολογισμού

Ερώτηση 1 – Πώς νιώσατε όταν σας άκουγαν πραγματικά, χωρίς διακοπές ή κριτική;

Ερώτηση 2 – Ποιες σκέψεις ή συναισθήματα αναδύθηκαν κατά τη διάρκεια της συνομιλίας σας;

Ερώτηση 3 – Με ποιους τρόπους μπορείτε να εφαρμόσετε τις αρχές της υποστηρικτικής καθοδήγησης στην καθημερινή σας πρακτική ηγεσίας;



Φύλλο πρακτικής περιγραφής

Καθοδήγηση και υποστήριξη για την ανάπτυξη δεξιοτήτων ηγεσίας

Μια μέθοδος αναστοχασμού για αυτογνωσία, ενδυνάμωση και διαπροσωπική ηγεσία

Σε τι εστιάζει:

- Ενεργητική ακρόαση και ενσυναίσθηση
- Καθορισμός στόχων και προσωπική ανάπτυξη
- Αναστοχαστικός διάλογος και οικοδόμηση εμπιστοσύνης
- Ενδυνάμωση των άλλων μέσω της υποστήριξης

Σε ποιους απευθύνεται:

- Ενήλικες ηλικίας 25–55 ετών
- Απασχολούμενοι, άνεργοι ή σε μεταβατικό στάδιο
- Ιδανικό για άτομα με περιορισμένη πρόσβαση σε δίκτυα επαγγελματικής υποστήριξης
- Όλα τα φύλα, συμπεριλαμβανομένων των ενηλίκων με λιγότερες ευκαιρίες

Διάρκεια συνεδρίας:

60–90 λεπτά (μπορεί να επαναληφθεί για μεγαλύτερο αντίκτυπο)

Μέγεθος ομάδας:

6–12 συμμετέχοντες/ουσες (ζευγάρια ή τριάδες)

Τι χρειάζεστε:

- Ήσυχο, άνετο δωμάτιο
- Κάρτες με ερωτήσεις καθοδήγησης
- Φύλλα αναστοχασμού ή ημερολόγια
- Πρότυπα καθορισμού στόχων

Βασικά βήματα:

1. **Εισαγωγή:** Τι είναι η καθοδήγηση/υποστήριξη;
2. **Σχηματισμός ζευγαριών και ανάθεση ρόλων**
3. **Πρώτη συζήτηση (καθοδηγούμενος αναστοχασμός)**
4. **Εναλλαγή ρόλων και επανάληψη**
5. **Απολογισμός σε ομάδα**

Γιατί λειτουργεί:

- Ενθαρρύνει την αυτοηγεσία



- Χτίζει εμπιστοσύνη και αυτοπεποίθηση στις σχέσεις
- Προωθεί την προσεκτική ακρόαση και τη στοχευμένη σκέψη
- Εύκολη προσαρμογή σε όλα τα επίπεδα μάθησης

Πρακτική συμβουλή:

Χρησιμοποιήστε έτοιμες προτροπές και κανονικοποιήστε τη σιωπή – είναι μέρος του αναστοχασμού σε βάθος.