



EARTHE

Δραστηριότητα 2

Ψηφιακή εργαλειοθήκη για την ανάπτυξη καινοτόμου προγράμματος σπουδών και μεθοδολογιών

Ενότητα 2 – Βελτίωση της επικοινωνίας

Μέθοδος 1 – Εργαστήρια αφήγησης ιστοριών

Μελέτη περίπτωσης

Ενότητα 2 – Βελτίωση της επικοινωνίας

Μελέτη περίπτωσης 1 – Ενδυνάμωση των ενήλικων εκπαιδευόμενων μέσω κύκλων αφήγησης ιστοριών

Συναφής μέθοδος – Εργαστήρια αφήγησης ιστοριών

Πλαίσιο και υπόβαθρο

Οργανισμός: Δημοτικό Κέντρο Εκπαίδευσης Ενηλίκων στη Νότια Ευρώπη

Ομάδα-στόχος: Ενήλικες ηλικίας 25-55 ετών από υποεκπροσωπούμενες ομάδες, συμπεριλαμβανομένων ανέργων και μεταναστών/τριών

Πεδίο εφαρμογής: Πρόγραμμα μη τυπικής εκπαίδευσης με στόχο τη βελτίωση της επικοινωνίας, της αυτοπεποίθησης και της απασχολησιμότητας

Πρόβλημα / πρόκληση

Πολλοί εκπαιδευόμενοι/ες δεν είχαν αυτοπεποίθηση όταν μιλούσαν μπροστά σε άλλους, γεγονός που περιόριζε τη συμμετοχή τους σε συνεντεύξεις εργασίας και σε κοινοτικές ή κοινωνικές εκδηλώσεις. Ένα σημαντικό μέρος των εκπαιδευόμενων αντιμετώπιζε γλωσσικά εμπόδια και δυσκολίες στην έκφραση λόγω εκπαιδευτικών κενών ή πολιτισμικού στίγματος γύρω από τη δημόσια ομιλία. Επιπλέον, πολλοί συμμετέχοντες/ουσες είχαν περιορισμένη προηγούμενη εμπειρία με τη μάθηση μέσω αναστοχασμού και της αφήγησης ιστοριών, γεγονός που δυσχέραινε το μοίρασμα των προσωπικών τους εμπειριών.

Ενέργειες που πραγματοποιήθηκαν / Μέθοδος που εφαρμόστηκε

Για την αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων, το πρόγραμμα ενσωμάτωσε εβδομαδιαίους κύκλους αφήγησης ιστοριών στο πρόγραμμα σπουδών, χρησιμοποιώντας τη μέθοδο «Εργαστήρια Αφήγησης Ιστοριών». Η εφαρμογή ήταν δομημένη και σταδιακή:

Οι συνεδρίες ξεκινούσαν με σύντομα παιχνίδια για να σπάσει ο πάγος και με δραστηριότητες ακρόασης, ώστε να ενισχυθεί το αίσθημα ασφάλειας στην ομάδα.



EARTHE

Οι συντονιστές/τριες εισήγαγαν ιδέες/αφορμές για ιστορίες, όπως «Μια στιγμή που ένιωσα περήφανος/η», «Μια δύσκολη επιλογή που έκανα» ή «Ένα μάθημα που αποκόμισα», ενθαρρύνοντας τους /τις εκπαιδευόμενους/ες να κάνουν ελεύθερα καταγισμό ιδεών.

Στους/στις συμμετέχοντες/ουσες δόθηκαν οπτικά βοηθήματα και φύλλα εργασίας για την οργάνωση των ιστοριών τους, ακολουθούμενα από πρόβες σε ζευγάρια με καθοδήγηση από συναδέλφους.

Οι συμμετέχοντες/ουσες μοιράστηκαν τις ιστορίες τους σε μικρές ομάδες, όπου καλλιεργήθηκαν η ενεργητική ακρόαση και η υποστηρικτική ανατροφοδότηση.

Κάθε συνεδρία τελείωνε με ομαδικό αναστοχασμό, χρησιμοποιώντας καθοδηγητικές ερωτήσεις για την ανάπτυξη της συναισθηματικής επίγνωσης και της αυτοπεποίθησης στη λεκτική έκφραση.

Στο τέλος του κύκλου των έξι εβδομάδων, οι συμμετέχοντες/ουσες παρουσίασαν τις βελτιστοποιημένες εκδοχές των ιστοριών τους μπροστά σε όλη την ομάδα και τους προσκεκλημένους και έλαβαν πιστοποιητικά συμμετοχής.

Αποτελέσματα και αντίκτυπος

Οι εκπαιδευόμενοι/ες ένιωσαν μεγαλύτερη άνεση στο δημόσιο λόγο και στο μοίρασμα προσωπικών εμπειριών.

Ενισχύθηκε η σύνδεση και η αμοιβαία υποστήριξη μεταξύ των συμμετεχόντων/ουσών, μειώνοντας την κοινωνική απομόνωση.

Τρεις εκπαιδευόμενοι/ες αξιοποίησαν τεχνικές αφήγησης ιστοριών σε συνεντεύξεις εργασίας και ανέφεραν ότι αισθάνθηκαν πιο έτοιμοι/ες.

Η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης οδήγησε σε αυξημένη συμμετοχή σε άλλες δραστηριότητες του κέντρου (π.χ. γλωσσικό καφέ, ψηφιακές δεξιότητες).

Παρατηρήθηκε βελτίωση στη συναισθηματική επίγνωση και στη λεκτική διατύπωση προσωπικών ορίων, ιδιαίτερα μεταξύ των μεταναστριών συμμετεχουσών.



Διδάγματα

Η αφήγηση ιστοριών ενθαρρύνει όχι μόνο την έκφραση, αλλά και την ακρόαση και την ενσυναίσθηση

Η αναστοχασμός και η επανάληψη βοηθούν στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης

Η ευελιξία (επιτρέποντας φανταστικές ή ανώνυμες ιστορίες) ενθαρρύνει την ευρύτερη συμμετοχή.

Βασικοί παράγοντες επιτυχίας

Η εβδομαδιαία δομή και η επανάληψη δημιούργησαν συνέχεια και ρυθμό προόδου

Αποτελεσματικός συντονισμός με συνεπείς κανόνες συναισθηματικής ασφάλειας (π.χ. «χωρίς επικριτική διάθεση», «εμπιστευτικότητα»)

Σαφείς οδηγίες, δομημένα βήματα αφήγησης και παραδείγματα ιστοριών με τα οποία ο καθένας μπορεί να ταυτιστεί έκαναν τη μέθοδο προσβάσιμη σε όλα τα επίπεδα γραμματισμού

Προκλήσεις που προέκυψαν και πώς αντιμετωπίστηκαν

Η αρχική απροθυμία των εκπαιδευόμενων αντιμετωπίστηκε μέσω φανταστικών αφηγήσεων και ιδιωτικής εξάσκησης, οι οποίες μείωσαν το άγχος της απόδοσης.

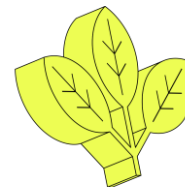
Ορισμένοι εκπαιδευόμενοι/ες χρειάστηκαν οπτικές υποδείξεις ή παραδείγματα ιστοριών για να συμμετάσχουν· αυτό υποστηρίχθηκε με τη χρήση εικονογραφημένων σεναρίων και πρότυπων αφηγήσεων από τον/την εκπαιδευτή/τρια.

Η υπέρβαση του βαθιά ριζωμένου φόβου της κριτικής απαιτούσε συνεχή οικοδόμηση εμπιστοσύνης, ενθάρρυνση μεταξύ εκπαιδευόμενων και εξατομικευμένη ανατροφοδότηση από τον/την συντονιστή/τρια.

Υλοποίηση / Συστάσεις για εκπαιδευτές/τριες

Χρησιμοποιήστε την αφήγηση ιστοριών ως εργαλείο αυτοέκφρασης και οικοδόμησης αισθήματος κοινότητας, ιδίως σε ποικιλόμορφες ομάδες ενηλίκων.

Κρατήστε τις ιδέες για ιστορίες ευέλικτες και συνοπτικές, ώστε να επιτρέπονται τόσο προσωπικές όσο και φανταστικές αφηγήσεις.



EARTHE

Ενισχύστε την αυτοπεποίθηση επιτρέποντας στους/στις εκπαιδευόμενους/ες να ξεκινούν με μορφές επικοινωνίας χαμηλού ρίσκου (π.χ. σε ζευγάρια ή τριάδες), πριν προχωρήσουν σε παρουσίαση σε μεγαλύτερες ομάδες.

Προσφέρετε ευκαιρίες για απολογισμό, επεξεργασία συναισθημάτων και αναστοχασμό, ενισχύοντας έτσι την επίδραση της αφήγησης ιστοριών στην προσωπική ανάπτυξη και ανθεκτικότητα.