



EARTHE

Δραστηριότητα 2

Ψηφιακή εργαλειοθήκη για την ανάπτυξη καινοτόμου προγράμματος σπουδών και μεθοδολογιών

Ενότητα 2 – Βελτίωση της επικοινωνίας

Μέθοδος 1 – Εργαστήρια αφήγησης ιστοριών

Δραστηριότητες στην τάξη

Ενότητα 2 – Βελτίωση της επικοινωνίας

Δραστηριότητα στην τάξη 1 – Μιλώντας από εμπειρία

Συναφής μέθοδος: Εργαστήρια αφήγησης ιστοριών

Ομάδα-στόχος

Ηλικία: Ενήλικες 25–55 ετών

Φύλο: Όλα

Επίπεδο εκπαίδευσης: Δευτεροβάθμια εκπαίδευση ή ανώτερο (προσαρμόσιμο σε χαμηλότερα επίπεδα με περισσότερες οπτικές υποδείξεις)

Κατάσταση: Απασχολούμενοι, άνεργοι ή άτομα που αναζητούν εργασία

Λιγότερες ευκαιρίες: Ιδιαίτερα κατάλληλη για μετανάστες/τριες, κατοίκους αγροτικών περιοχών ή ενήλικες που επιστρέφουν στην εκπαίδευση/εργασία

Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για ενήλικες που μπορεί να διστάζουν να μιλήσουν μπροστά σε άλλους. Μειώνει τα εμπόδια, ενισχύει την εμπιστοσύνη και εισάγει την αφήγηση ιστοριών με έναν απλό και υποστηρικτικό τρόπο.

Μαθησιακά αποτελέσματα

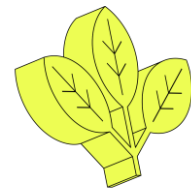
Με την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες/ουσες θα είναι σε θέση να:

- Μοιραστούν μια σύντομη προσωπική ή φανταστική ιστορία με τους/τις συναδέλφους τους σε ένα ασφαλές περιβάλλον.
- Εξασκηθούν στην ενεργητική ακρόαση και την ενσυναίσθηση όσο μιλούν οι άλλοι.
- Αποκτήσουν αυτοπεποίθηση στην αυτοέκφραση και την προφορική επικοινωνία.

Διάρκεια: 45-60 λεπτά

Υλικά και πόροι

Κάρτες με ιδέες/αφορμές για ιστορίες (π.χ. «Μια στιγμή που ένιωσα περήφανος», «Ένα μάθημα που έμαθα», «Μια αστεία εμπειρία»), καρέκλες σε κύκλο, χαρτοπίνακας ή πίνακας τάξης για καταγραφή αναστοχασμών, στυλό και σημειωματάρια για προαιρετική προετοιμασία, ήσυχος, ασφαλής χώρος που ευνοεί την ανοιχτή ανταλλαγή απόψεων.



EARTHE

Περιγραφή δραστηριότητας

Αυτή η δραστηριότητα εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στην τέχνη της αφήγησης ιστοριών σε ένα ασφαλές και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον, όπου κάθε συμμετέχων/ουσα έχει την ευκαιρία να μιλήσει και να ακουστεί. Με τη χρήση σύντομων ιδεών/προτροπών για ιστορίες, οι εκπαιδευόμενοι/ες εξασκούνται στην οργάνωση των σκέψεών τους, στη σαφή έκφραση και στην προσέλκυση του ενδιαφέροντος του ακροατηρίου. Ταυτόχρονα, ενισχύεται η ενεργητική ακρόαση, η ενσυναίσθηση και ο αμοιβαίος σεβασμός, καθώς τα μέλη της ομάδας παρέχουν ανατροφοδότηση με υποστηρικτικό τρόπο. Η δραστηριότητα ενδυναμώνει την αυτοπεποίθηση για ομιλία σε κοινό, μειώνει το άγχος της αυτοέκφρασης και αναδεικνύει την αφήγηση ιστοριών ως μεταβιβάσιμη δεξιότητα για συνεντεύξεις εργασίας, ομαδική εργασία και συμμετοχή στην κοινότητα.

Λεπτομερή βήματα υλοποίησης

Εισαγωγή: Πλαίσιο και κίνητρο

Ο/η συντονιστής/τρια καλωσορίζει τους/τις συμμετέχοντες/ουσες, εξηγεί τη σημασία της αφήγησης ιστοριών ως δεξιότητας για τη ζωή και την εργασία και παρουσιάζει τη δραστηριότητα ως μια χαλαρή άσκηση, όπου γίνονται αποδεκτές τόσο αληθινές προσωπικές ιστορίες, όσο και φανταστικές.

Μια σύντομη άσκηση για να σπάσει ο πάγος (π.χ. «συστηθείτε με το όνομά σας και ένα αγαπημένο σας χόμπι») μειώνει το στρες και δημιουργεί ένα φιλικό περιβάλλον.

Ο/Η συντονιστής/τρια εξηγεί τους βασικούς κανόνες: ενεργητική ακρόαση χωρίς διακοπές, σεβασμός στις απόψεις των άλλων και εμπιστευτικότητα. Παρουσιάζονται οι κάρτες με τις ιδέες/εναύσματα για ιστορίες.

Βασική δραστηριότητα: Βήμα προς βήμα

1. Κάθε συμμετέχων/ουσα επιλέγει ή του/της δίνεται μια κάρτα με θέμα για ιστορία.
2. Οι συμμετέχοντες/ουσες μοιράζονται με τη σειρά την ιστορία τους (2-3 λεπτά ο καθένας). Ο/Η συντονιστής/τρια μετράει τον χρόνο, βοηθώντας ευγενικά όσους δυσκολεύονται να ξεκινήσουν.
3. Μετά από κάθε ιστορία, 1-2 μέλη της ομάδας προσφέρουν θετική ανατροφοδότηση για ό,τι τους άρεσε ή έμαθαν. Ο/Η συντονιστής/τρια ενισχύει τις βασικές δεξιότητες (οπτική επαφή, τόνος φωνής, ενσυναίσθηση).
4. Οι ακροατές/τριες ενθαρρύνονται να αναστοχαστούν για ένα μέρος της ιστορίας (π.χ. «Άκουσα ότι...»), βοηθώντας στην εξάσκηση των δεξιοτήτων ενεργητικής ακρόασης και μνήμης.
5. Η διαδικασία συνεχίζεται μέχρι να μιλήσουν όλοι οι συμμετέχοντες/ουσες.



Συμπέρασμα και αναστοχασμός:

Ο/Η συντονιστής/τρια διευκολύνει μια συζήτηση απολογισμού:

- Πώς νιώσατε όταν μοιραστήκατε την ιστορία σας;
- Τι παρατηρήσατε σχετικά με τον τρόπο που άκουγαν οι άλλοι;
- Ποια κομμάτια της εμπειρίας μπορούν να είναι χρήσιμα σε συνεντεύξεις για εργασία, ομαδικά έργα ή κοινοτικές δραστηριότητες;

Οι συμμετέχοντες/ουσες καλούνται να καταγράψουν ένα συμπέρασμα για τον εαυτό τους όσον αφορά τον τρόπο επικοινωνίας τους και έναν τρόπο με τον οποίο μπορούν να εξασκήσουν την αφήγηση ιστοριών στην καθημερινή τους ζωή.

Ο/Η συντονιστής/τρια συνδέει τις ιδέες με την απασχολησιμότητα (συνεντεύξεις, παρουσιάσεις), τη δια βίου μάθηση και την κοινωνική ένταξη.

Μέθοδος αξιολόγησης

- **Παρατήρηση:** ο/η συντονιστής/τρια παρατηρεί την αυτοπεποίθηση, τη γλώσσα του σώματος και την προσοχή των συμμετεχόντων/ουσών κατά την ακρόαση.
- **Ομαδικός αναστοχασμός:** οι συμμετέχοντες/ουσες μοιράζονται όσα έμαθαν και πώς ένιωσαν πριν και μετά τη δραστηριότητα.
- **Αυτοαξιολόγηση:** μια σύντομη γραπτή κάρτα ή προφορική συζήτηση («Νιώθω περισσότερη αυτοπεποίθηση / είμαι ακόμα αγχωμένος / έτοιμος να εξασκηθώ περισσότερο»).
- **Ανατροφοδότηση από τους εκπαιδευόμενους:** τα μέλη της ομάδας επισημαίνουν τα δυνατά σημεία στην αφήγηση των άλλων (π.χ. σαφής δομή, εκφραστικότητα, δημιουργικότητα).

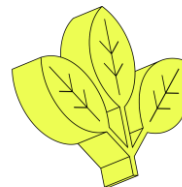
Συμβουλές προσαρμογής

Για εκπαιδευόμενους/ες με χαμηλό επίπεδο γραμματισμού, χρησιμοποιήστε οπτικά ερεθίσματα για την αφήγηση ιστοριών (εικόνες καθημερινών καταστάσεων, αντικειμένων ή τόπων) αντί για γραπτές κάρτες.

Για ομάδες μεταναστών/τριών, επιτρέψτε ιστορίες στη μητρική γλώσσα με μετάφραση από συναδέλφους ή τον/τη συντονιστή/τρια. Ενθαρρύνετε τη χρήση χειρονομιών και σχεδίων για την υποστήριξη της έκφρασης.

Για τη διαδικτυακή ή μικτή μάθηση, χρησιμοποιήστε ψηφιακές κάρτες με ιδέες για ιστορίες και breakout rooms για μικρότερους κύκλους, διασφαλίζοντας ότι όλοι/όλες έχουν ευκαιρία να μιλήσουν.

Σε μεγαλύτερες ομάδες, χωρίστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες σε μικρότερους κύκλους των 5–6 ατόμων, ώστε να υπάρχει αρκετός χρόνος για ανταλλαγή ιστοριών.



EARTHE

Για εκπαιδευόμενους/ες προχωρημένου επιπέδου, επεκτείνετε τη δραστηριότητα ζητώντας από τους/τις ακροατές/τριες να αναδιηγηθούν την ιστορία ενός άλλου ατόμου, ενισχύοντας έτσι τη μνήμη και την κατανόηση του προφορικού λόγου.

Ενότητα 2 – Βελτίωση της επικοινωνίας

Δραστηριότητα 2 – Πρόκληση διασκευής ιστοριών

Συναφής μέθοδος: *Εργαστήρια αφήγησης ιστοριών*

Ομάδα-στόχος

Ηλικία: Ενήλικες 25–55 ετών

Φύλο: Όλα

Επίπεδο εκπαίδευσης: Δευτεροβάθμια εκπαίδευση ή ανώτερο (προσαρμόσιμο σε χαμηλότερα επίπεδα με περισσότερες οπτικές υποδείξεις)

Κατάσταση: Απασχολούμενοι, άνεργοι ή άτομα που αναζητούν εργασία

Λιγότερες ευκαιρίες: Ιδιαίτερα κατάλληλη για μετανάστες/τριες, κατοίκους αγροτικών περιοχών ή ενήλικες που επιστρέφουν στην εκπαίδευση/εργασία

Αυτή η δραστηριότητα καλλιεργεί τη δημιουργικότητα και την προσαρμοστικότητα, καθώς οι συμμετέχοντες/ουσες αφηγούνται την ιστορία κάποιου άλλου με δικά τους λόγια, προσθέτοντας μια προσωπική πινελιά. Οι εκπαιδευόμενοι/ες εξασκούνται στην ακρόαση, την παράφραση και την εκφραστική επικοινωνία, ενώ παράλληλα ενισχύουν την αυτοπεποίθησή τους όταν μιλούν σε ακροατήριο.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Μέχρι το τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες/ουσες θα είναι σε θέση να:

- Εφαρμόζουν την ενεργητική ακρόαση και κατανόηση, κατανοώντας την ουσία της ιστορίας ενός άλλου εκπαιδευόμενου.
- Προσαρμόζουν και να επαναλαμβάνουν μια ιστορία με δημιουργικό τρόπο, χρησιμοποιώντας τα δικά τους λόγια και ύφος.
- Ενισχύουν τη λεκτική έκφραση και τις μη λεκτικές ενδείξεις και να προσελκύουν το ενδιαφέρον του ακροατηρίου.
- Αυτοσχεδιάζουν με αυτοπεποίθηση κατά την ομιλία μπροστά σε άλλους.

Διάρκεια: 45-60 λεπτά

Υλικά και πόροι

Κάρτες με θέματα για ιστορίες, χαρτί και στυλό για σημειώσεις (προαιρετικά), χαρτοπίνακας ή πίνακας τάξης για την καταγραφή των θεμάτων που προκύπτουν.

Περιγραφή δραστηριότητας

Οι εκπαιδευόμενοι/ες ακούν προσεκτικά την ιστορία ενός άλλου συμμετέχοντα/ουσας και, στη συνέχεια, αντί να διηγηθούν μια δική τους, αναδιηγούνται τη δική του/της, είτε με πιστό τρόπο είτε κάνοντας μια δημιουργική «διασκευή» (π.χ. υπερβάλλοντας στο τέλος, αλλάζοντας την οπτική γωνία). Η διαδικασία αυτή ενισχύει την ακρίβεια στην ακρόαση, την ενσυναίσθηση και την ευελιξία στην αφήγηση ιστοριών.

Λεπτομερή βήματα υλοποίησης

Εισαγωγή

Ο/Η συντονιστής/τρια παρουσιάζει την άσκηση ως τρόπο εξάσκησης των δεξιοτήτων αφήγησης και ακρόασης, υπενθυμίζοντας στους/στις εκπαιδευόμενους/ες ότι ο στόχος δεν είναι ο ανταγωνισμός, αλλά η δημιουργική συνεργασία. Στη συνέχεια παρουσιάζει τη διαδικασία, αφηγούμενος/η μια σύντομη ιστορία και ζητώντας από έναν/μία εθελοντή/τρια να την αναδιηγηθεί με τη δική του/της πινελιά, αναδεικνύοντας τόσο την πιστή επανάληψη όσο και τη δημιουργική παραλλαγή.

Βασική δραστηριότητα:

Οι εκπαιδευόμενοι/ες χωρίζονται σε ζευγάρια. Κάθε συμμετέχων/ουσα επιλέγει μια κάρτα με θέμα και αφηγείται μια σύντομη προσωπική ιστορία στον/στη συνεργάτη του/της.

Αφού ακούσει, ο/η συνεργάτης αναδιηγείται την ιστορία στην ομάδα με δικά του/της λόγια, είτε πιστά είτε με μια δημιουργική παραλλαγή (π.χ. «Φανταστείτε ότι αυτή η ιστορία συνέβη στο διάστημα» ή «Τι θα γινόταν αν το τέλος ήταν διαφορετικό;»).

Στη συνέχεια, οι συνεργάτες αλλάζουν ρόλους, ώστε κάθε άτομο να έχει την ευκαιρία να αφηγηθεί και να αναδιηγηθεί μια ιστορία.

Όταν ολοκληρωθούν οι δραστηριότητες σε όλα τα ζευγάρια, ορισμένοι εθελοντές/τριες μοιράζονται τις ιστορίες τους στην ολομέλεια, αναδεικνύοντας τη δημιουργικότητα και την ενεργητική ακρόαση.

Ο/Η συντονιστής/τρια ενθαρρύνει την ομάδα να παρατηρήσει τι διατηρήθηκε και τι άλλαξε, και πώς ήταν η επανάληψη σε σύγκριση με την αρχική αφήγηση.

Συμπέρασμα και αναστοχασμός:

Ο/η συντονιστής/τρια καθοδηγεί μια αναστοχαστική συζήτηση:

- «Πώς νιώσατε όταν ακούσατε την ιστορία σας να επαναλαμβάνεται από κάποιον άλλο;»
- «Ποιες δεξιότητες χρειάστηκαν για να επαναλάβετε την ιστορία του/της συνεργάτη σας;»



EARTHE

- «Πώς μπορούν η δημιουργικότητα και η ακρόαση να σας βοηθήσουν στην καθημερινή επικοινωνία;»
Οι εκπαιδευόμενοι/ες γράφουν μια επικοινωνιακή δεξιότητα που εξάσκησαν και ένα συμπέρασμα που εξήγαγαν σχετικά με τη δική τους αφήγηση.

Μέθοδος αξιολόγησης

Παρατήρηση της ικανότητας των εκπαιδευόμενων να κατανοούν τα βασικά σημεία των ιστοριών.

Αξιολόγηση από τους/τις εκπαιδευόμενους/ες της ακρίβειας και της δημιουργικότητας της αναπαράστασης.

Ομαδική συζήτηση με έμφαση στις προκλήσεις και τα θετικά σημεία.

Συμβουλές προσαρμογής

Για εκπαιδευόμενους/ες που είναι πιο ντροπαλοί, επιτρέψτε τους να εργαστούν σε μικρές ομάδες αντί να παρουσιάσουν σε όλη την τάξη.

Για διαδικτυακή παράδοση, χρησιμοποιήστε breakout rooms για την ανταλλαγή ιστοριών και τις παρουσιάσεις των διασκευών.

Για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες με χαμηλό επίπεδο γραμματισμού, αποφύγετε τη γραπτή μορφή και εστιάστε εξ ολοκλήρου στην προφορική αφήγηση ιστοριών.

Ενότητα 2 – Βελτίωση της επικοινωνίας

Δραστηριότητα στην τάξη 3 – Κύκλος ανταλλαγής ιστοριών

Συναφής μέθοδος: Εργαστήρια αφήγησης ιστοριών

Ομάδα-στόχος

Ηλικία: Ενήλικες 25–55 ετών

Φύλο: Όλα

Επίπεδο εκπαίδευσης: Δευτεροβάθμια εκπαίδευση ή ανώτερο (προσαρμόσιμο σε χαμηλότερα επίπεδα)

Κατάσταση: Απασχολούμενοι, άνεργοι ή άτομα που αναζητούν εργασία

Λιγότερες ευκαιρίες: Ιδιαίτερα κατάλληλη για μετανάστες/τριες, κατοίκους αγροτικών περιοχών ή ενήλικες που επιστρέφουν στην εκπαίδευση/εργασία

Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να ανταλλάξουν σύντομες προσωπικές ιστορίες σε ένα υποστηρικτικό ομαδικό περιβάλλον. Μέσω της ανταλλαγής και της ακρόασης, οι εκπαιδευόμενοι/ες εξασκούν την αυτοπεποίθηση στην έκφραση, την ενσυναίσθηση και την ενεργητική ακρόαση.

Μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Μοιραστούν μια προσωπική ιστορία σε ένα δομημένο ομαδικό περιβάλλον.
- Εξασκήσουν τη σαφή λεκτική έκφραση και την αλληλουχία ιδεών.
- Ενισχύσουν τις δεξιότητες ακρόασης και την ενσυναίσθηση ακούγοντας τις ιστορίες των συναδέλφων τους.

Διάρκεια: 45-60 λεπτά

Υλικά και πόροι

Κάρτες με προτάσεις για την έναρξη ιστοριών (π.χ. «Μια φορά που ένιωσα περήφανος/η...», «Μια πρόκληση που ξεπέρασα...»), καρέκλες σε κύκλο, χρονόμετρο, ήσυχος, ασφαλής χώρος που ευνοεί την ανοιχτή ανταλλαγή απόψεων.

Περιγραφή δραστηριότητας

Οι εκπαιδευόμενοι/ες κάθονται σε κύκλο και μοιράζονται με τη σειρά σύντομες ιστορίες με βάση συγκεκριμένες προτροπές/ιδέες. Κάθε εκπαιδευόμενος/η γίνεται αφηγητής και ακροατής, ενισχύοντας την αυτοπεποίθησή του/της στην αφήγηση και αναπτύσσοντας ταυτόχρονα την ενσυναίσθηση και τις επικοινωνιακές του/της δεξιότητες.

Λεπτομερή βήματα υλοποίησης

Εισαγωγή

Ο/Η συντονιστής/τρια καλωσορίζει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στον κύκλο και παρουσιάζει την ιδέα της αφήγησης ιστοριών ως έναν φυσικό τρόπο για να μοιραστούν εμπειρίες και να συνδεθούν με τους άλλους. Υπενθυμίζεται στους/τις συμμετέχοντες/ουσες ότι όλες οι ιστορίες είναι αποδεκτές – δεν υπάρχει «σωστός» ή «λάθος» τρόπος να αφηγηθεί κανείς μια ιστορία. Ο/Η συντονιστής/τρια εξηγεί τους βασικούς κανόνες: να ακούνε με σεβασμό, να μη διακόπτουν και να αντιμετωπίζουν τις ιστορίες με εμπιστευτικότητα. Μοιράζονται κάρτες με προτάσεις για την έναρξη ιστοριών (π.χ. «Μια στιγμή που ένιωσα περήφανος», «Ένα μάθημα που έμαθα») και οι εκπαιδευόμενοι/ες επιλέγουν μία που νιώθουν άνετα να μοιραστούν.

Βασική δραστηριότητα:

Ο/Η συντονιστής/τρια δίνει το παράδειγμα της διαδικασίας μοιραζόμενος/η μια πολύ σύντομη προσωπική ιστορία βασισμένη σε μια ιδέα/αφορμή, δείχνοντας ανοικτή διάθεση, δομή και συναισθηματική έκφραση.

Οι εκπαιδευόμενοι/ες μοιράζονται με τη σειρά τις δικές τους ιστορίες με την ομάδα. Κάθε συμμετέχων/ουσα μιλάει για λίγο, ενώ οι άλλοι ακούνε προσεκτικά.

Μετά από κάθε ιστορία, ο επόμενος εκπαιδευόμενος/η παραφράζει αυτό που άκουσε μία ή δύο προτάσεις (για να ενισχύσει την ενεργητική ακρόαση) πριν διηγηθεί τη δική του ιστορία.

Ο/Η συντονιστής/τρια ενθαρρύνει τη μη λεκτική επικοινωνία (οπτική επαφή, χειρονομίες, ύφος) για να ενισχύσει τη σαφήνεια και το ενδιαφέρον. Υπενθυμίζεται στους/στις εκπαιδευόμενους/ες να υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον με νεύματα και θετικά σχόλια.

Ο κύκλος συνεχίζεται μέχρι να μοιραστούν όλοι οι συμμετέχοντες/ουσες τις ιστορίες τους.

Συμπέρασμα και αναστοχασμός:

Ο/Η συντονιστής/τρια διευκολύνει μια συζήτηση αναστοχασμού, καλώντας τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να αναστοχαστούν τόσο για την ακρόαση όσο και για την ομιλία:

- «Πώς νιώσατε όταν μοιραστήκατε την ιστορία σας;»



- «Τι παρατηρήσατε όταν ακούγατε τους άλλους;»
- «Η παράφραση σάς βοήθησε να επικεντρωθείτε σε αυτό που έλεγε ο ομιλητής;»

Οι εκπαιδευόμενοι/ες προσδιορίζουν ένα προσωπικό δυνατό σημείο που χρησιμοποίησαν (π.χ. σαφήνεια στην αφήγηση, ενσυναίσθηση, ακρόαση) και έναν τομέα που θα ήθελαν να βελτιώσουν. Προαιρετικά, η ομάδα μπορεί να δημιουργήσει έναν συλλογικό «χάρτη ιστοριών» στον πίνακα τάξης/χαρτοπίνακα, συνοψίζοντας τα κοινά θέματα που προέκυψαν.

Μέθοδος αξιολόγησης

Παρατήρηση της συμμετοχής και του ενδιαφέροντος.

Η παράφραση από τους/τις εκπαιδευόμενους/ες δείχνει το επίπεδο ακρόασης και κατανόησης.

Ένας σύντομος ομαδικός αναστοχασμός επιβεβαιώνει τα μαθησιακά αποτελέσματα.

Συμβουλές προσαρμογής

Για ομάδες με χαμηλό επίπεδο γραμματισμού, χρησιμοποιήστε μόνο προφορικές ιδέες για ιστορίες.

Για τους ντροπαλούς εκπαιδευόμενους/ες, επιτρέψτε τους να αφηγηθούν μια φανταστική ή ανώνυμη ιστορία.

Για διαδικτυακές ομάδες, προσαρμόστε τη μορφή του κύκλου σε breakout rooms.