



EARTHE

Δραστηριότητα 2

Ψηφιακή εργαλειοθήκη για την ανάπτυξη καινοτόμου προγράμματος σπουδών και μεθοδολογιών

Ενότητα 2 – Βελτίωση της επικοινωνίας

Μέθοδος 1 – Εργαστήρια αφήγησης ιστοριών

Ενότητα 2 – Βελτίωση της επικοινωνίας

Μέθοδος 1 – Εργαστήρια αφήγησης ιστοριών

Έμφαση στις εγκάρσιες δεξιότητες

Αυτή η ενότητα εστιάζει στη βελτίωση των δεξιοτήτων λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας, της ενεργητικής ακρόασης, της ενσυναίσθησης και της δημόσιας ομιλίας. Οι εκπαιδευόμενοι/ες εξερευνούν πώς η αποτελεσματική επικοινωνία προάγει τη συνεργασία, την κατανόηση και την εμπιστοσύνη τόσο σε επαγγελματικό όσο και σε κοινωνικό πλαίσιο.

Μαθησιακά αποτελέσματα

- Χρήση τεχνικών ενεργητικής ακρόασης για τη βελτίωση της αμοιβαίας κατανόησης
- Προσαρμογή του στυλ επικοινωνίας σε διαφορετικά ακροατήρια και περιβάλλοντα
- Μετάδοση σαφών, δομημένων και πειστικών προφορικών μηνυμάτων
- Παροχή και λήψη εποικοδομητικής ανατροφοδότησης
- Συμμετοχή σε ουσιαστικές συζητήσεις, χρησιμοποιώντας ενσυναίσθηση και αποφασιστικότητα
- Ανάλυση των μοτίβων επικοινωνίας και προσδιορισμός των τομέων που χρήζουν βελτίωσης

Ομάδα-στόχος

Ηλικία: Ενήλικες 20–55 ετών (προσαρμόσιμο τόσο για νεαρούς ενήλικες εκπαιδευόμενους όσο και για μεγαλύτερους σε ηλικία συμμετέχοντες/ουσες που επιστρέφουν στην εκπαίδευση)

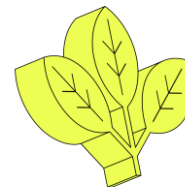
Φύλο: Συμπερίληψη όλων των φύλων

Επίπεδο εκπαίδευσης: Δευτεροβάθμια εκπαίδευση και άνω (δεν απαιτείται προηγούμενη εμπειρία στο θέατρο ή στον αυτοσχεδιασμό)

Κατάσταση: Απασχολούμενοι, άνεργοι ή άτομα που αναζητούν εργασία· κατάλληλη επίσης για ενήλικες που βρίσκονται σε μεταβατικό στάδιο μεταξύ θέσεων εργασίας

Λιγότερες ευκαιρίες: Κατάλληλη για συμμετέχοντες/ουσες με περιορισμένη αυτοπεποίθηση, γλωσσικά εμπόδια (μετανάστες/τριες, πρόσφυγες) ή από αγροτικές και μειονεκτούσες περιοχές

Αυτή η μέθοδος είναι ιδανική για ενήλικες που θέλουν να βελτιώσουν την έκφραση, τις δεξιότητες αφήγησης και την διαπροσωπική επικοινωνία. Βοηθά τους



EARTHE

συμμετέχοντες/ουσες να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση ενώ εξασκούνται στη δομημένη ομιλία σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον.

Περιγραφή μεθόδου

Τα εργαστήρια αφήγησης αξιοποιούν δομημένες ασκήσεις για να υποστηρίξουν τους/τις συμμετέχοντες/ουσες στην ουσιαστική έκφραση ιδεών, συναισθημάτων και εμπειριών. Μέσω αφηγηματικών ιδεών/εναυσμάτων, καθοδηγούμενης ανταλλαγής απόψεων και ομαδικού αναστοχασμού, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενισχύουν τη σαφήνεια, την ενεργητική ακρόαση, την ενσυναίσθηση και τις δεξιότητες δημόσιας ομιλίας. Η προσέγγιση αυτή καλλιεργεί την προσωπική ανάπτυξη, ενώ παράλληλα προάγει τη συνοχή της ομάδας και ενδυναμώνει την αυτοπεποίθηση στην επικοινωνία.

Οδηγίες υλοποίησης

Χρονοδιάγραμμα: 60-90 λεπτά ανά συνεδρία. Μπορεί να επαναλαμβάνεται κάθε εβδομάδα για βαθύτερη ανάπτυξη.

Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών: 6–20

Απαραίτητα υλικά: Προτροπές/ιδέες για ιστορίες, χαρτί/σημειωματάρια, στυλό, χρονόμετρο, χαρτοπίνακας/πίνακας τάξης

Χώρος: Ένα ήσυχο δωμάτιο με καρέκλες σε κύκλο ή μικρές ομάδες για να ενθαρρύνεται η ανταλλαγή απόψεων

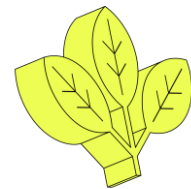
Υλοποίηση σε 5 βήματα

Βήμα 1 – Εισαγωγή στην αφήγηση ιστοριών

Ο/Η συντονιστής/τρια παρουσιάζει την αφήγηση ιστοριών ως εργαλείο επικοινωνίας και εξηγεί πώς οι ιστορίες βοηθούν στη μετάδοση μηνυμάτων, συναισθημάτων και εμπειριών. Οι συμμετέχοντες/ουσες συζητούν τι κάνει μια ιστορία ενδιαφέρουσα (δομή, ύφος, σαφήνεια). Ο συντονιστής/τρια θέτει βασικούς κανόνες για τον σεβασμό, την εμπιστευτικότητα και την ενεργητική ακρόαση.

Βήμα 2 – Εξερεύνηση εναυσμάτων / ιδεών και σύνταξη ιστοριών

Οι συμμετέχοντες/ουσες λαμβάνουν μία ή περισσότερες ιδέες/προτροπές για ιστορίες, όπως «Μια στιγμή που ένιωσα υπερήφανος», «Μια πρόκληση που ξεπέρασα» ή «Ένα μάθημα που έμαθα». Αφιερώνουν χρόνο στη σύνταξη μιας σύντομης ιστορίας. Οι εκπαιδευόμενοι/ες μπορούν να επιλέξουν αληθινές ή φανταστικές ιστορίες, ανάλογα με το πόσο άνετα νιώθουν. Ο συντονιστής/τρια κινείται εντός της αίθουσας για να βοηθήσει όσους/όσες χρειάζονται βοήθεια για να ξεκινήσουν.



EARTHE

Βήμα 3 – Ανταλλαγή ιστοριών σε μικρές ομάδες

Οι συμμετέχοντες/ουσες σχηματίζουν ομάδες των 2–4 ατόμων και μοιράζονται τις ιστορίες τους με τη σειρά. Οι ακροατές εξασκούνται στην ενεργητική ακρόαση, παρατηρώντας λεκτικές και μη λεκτικές ενδείξεις. Μετά από κάθε κοινή χρήση, οι ακροατές δίνουν υποστηρικτική, εποικοδομητική ανατροφοδότηση χρησιμοποιώντας απλές προτάσεις όπως «Μου άρεσε...» και «Μου κίνησε την περιέργεια το ότι...».

Βήμα 4 – Ομαδικός αναστοχασμός και ανάλυση επικοινωνίας

Η ομάδα συγκεντρώνεται ξανά. Όσοι/όσες θέλουν αναστοχάζονται για την εμπειρία τους, εξετάζοντας τι βρήκαν εύκολο ή απαιτητικό και ποιοι παράγοντες συνέβαλαν στη σαφή και αποτελεσματική επικοινωνία. Ο/Η συντονιστής/τρια επισημαίνει τα στοιχεία επικοινωνίας που αναδείχθηκαν κατά την ανταλλαγή ιστοριών, όπως το ύφος, η σαφήνεια, η έκφραση συναισθημάτων, η γλώσσα του σώματος, η δομή και η προσαρμογή στο κοινό.

Βήμα 5 – Μεταφορά και εφαρμογή των δεξιοτήτων

Οι εκπαιδευόμενοι/ες συζητούν πώς οι δεξιότητες αφήγησης μπορούν να εφαρμοστούν σε πραγματικές καταστάσεις (συνεντεύξεις, παρουσιάσεις, αλληλεπιδράσεις με την κοινότητα). Κάθε συμμετέχων/ουσα προσδιορίζει μία δεξιότητα που θα εξασκήσει την επόμενη εβδομάδα. Ο/Η συντονιστής/τρια συνοψίζει τα βασικά διδάγματα για την επικοινωνία και κλείνει με μια μικρή προαιρετική άσκηση αναστοχασμού σε γραπτή μορφή.

Πρακτικές συμβουλές

Συμβουλή 1 – Επιτρέψτε στους/στις εκπαιδευόμενους/ες που δεν αισθάνονται άνετα να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες να αφηγηθούν φανταστικές ιστορίες.

Συμβουλή 2 – Χρησιμοποιήστε απλές και ξεκάθαρες προτροπές για να υποστηρίξετε συμμετέχοντες/ουσες με χαμηλό επίπεδο γραμματισμού ή άτομα που δεν μιλούν τη γλώσσα.

Συμβουλή 3 – Καλλιεργήστε κλίμα αμοιβαίας υποστήριξης μεταξύ των συμμετεχόντων/ουσών, καθώς ένα θετικό και ενθαρρυντικό περιβάλλον ενισχύει γρήγορα την αυτοπεποίθηση.

Ερωτήσεις απολογισμού

1. Τι μάθατε για τον τρόπο επικοινωνίας σας κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας;
2. Πώς επηρέασε η ενεργητική ακρόαση την κατανόηση των ιστοριών των άλλων;
3. Πώς μπορεί η αφήγηση ιστοριών να σας βοηθήσει σε μελλοντικές επαγγελματικές ή προσωπικές καταστάσεις;



Φύλλο πρακτικής περιγραφής

Τίτλος: Εργαστήρια αφήγησης ιστοριών

Σκοπός: Ενίσχυση της λεκτικής έκφρασης, της ενσυναίσθησης, της ενεργητικής ακρόασης και της δομημένης επικοινωνίας

Διάρκεια: 60–90 λεπτά

Μορφή: Δημιουργία ιστορίας ατομικά → ανταλλαγή ιστοριών σε μικρές ομάδες → ομαδικός αναστοχασμός

Υλικά: Θέματα για ιστορίες, χαρτί/σημειωματάρια, στυλό

Βασικά βήματα: Εισαγωγή → Προσχέδιο → Ανταλλαγή ιστοριών → Αναστοχασμός → Εφαρμογή

Βασικά οφέλη: Ενισχύει την αυτοπεποίθηση, βελτιώνει τη σαφήνεια, προάγει την ενσυναίσθηση