



EARTHE

Δραστηριότητα 2

Ψηφιακή εργαλειοθήκη για την ανάπτυξη καινοτόμου προγράμματος σπουδών και μεθοδολογιών

Ενότητα 2 – Βελτίωση της επικοινωνίας

Μέθοδος 2 – Παιχνίδια αυτοσχεδιασμού

Δραστηριότητες στην τάξη

Ενότητα 2 – Βελτίωση της επικοινωνίας

Δραστηριότητα στην τάξη 1 – Δημιουργία ιστοριών με την τεχνική «Ναι-Και»

Συναφής μέθοδος: Παιχνίδια αυτοσχεδιασμού

Ομάδα-στόχος

Ηλικία: Ενήλικες 20–55 ετών

Φύλο: Όλα

Επίπεδο εκπαίδευσης: Δευτεροβάθμια και άνω (προσαρμόσιμο σε χαμηλότερα επίπεδα γραμματισμού με απλοποιημένες οδηγίες)

Κατάσταση: Απασχολούμενοι, άνεργοι ή άτομα που αναζητούν εργασία

Λιγότερες ευκαιρίες: Ιδιαίτερα κατάλληλη για εκπαιδευόμενους/ες με χαμηλή αυτοπεποίθηση, μετανάστες/τριες με γλωσσικά εμπόδια ή ενήλικες από αγροτικές/υποεκπροσωπούμενες ομάδες.

Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους ενήλικες να εξασκηθούν στην αυθόρμητη επικοινωνία σε ένα ασφαλές και διασκεδαστικό περιβάλλον. Μειώνει το άγχος, ενθαρρύνει την ομαδική εργασία και ενισχύει την προσαρμοστικότητα σε πραγματικές επικοινωνιακές καταστάσεις, όπως συνεντεύξεις, συναντήσεις ή κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.

Μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Ανταποκρίνονται γρήγορα και εποικοδομητικά σε νέες πληροφορίες κατά τη διάρκεια μιας συνομιλίας.
- Εξασκούν την ενεργητική ακρόαση και τον συνεργατικό διάλογο.
- Βελτιώσουν τη δημιουργικότητα, την αυτοπεποίθηση και την προσαρμοστικότητά τους στην προφορική επικοινωνία.

Διάρκεια: 45 λεπτά

Υλικά και πόροι

Κάρτες με ιδέες για ιστορίες, σενάρια ή εικόνες, χρονόμετρο, χαρτοπίνακας / πίνακας τάξης και μαρκαδόροι για αναστοχασμό, ευρύχωρο δωμάτιο με καρέκλες



EARTHE

Περιγραφή δραστηριότητας

Η δραστηριότητα «Δημιουργία ιστοριών με την τεχνική Ναι-Και» ενθαρρύνει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να συνθέσουν συλλογικά μια ιστορία, προσθέτοντας κάθε φορά μία νέα φράση που ξεκινά με «Ναι, και...». Ο απλός αυτός κανόνας αυτοσχεδιασμού καλλιεργεί την αποδοχή, τη συνεργασία και τη γρήγορη σκέψη. Η άσκηση διευκολύνει την ομαλή ροή της επικοινωνίας, μειώνει τον φόβο του λάθους και ενισχύει την αίσθηση εμπιστοσύνης στην ομάδα.

Λεπτομερή βήματα υλοποίησης

Εισαγωγή

Ο/Η συντονιστής/τρια παρουσιάζει την έννοια του αυτοσχεδιασμού και εξηγεί τον «κανόνα του Ναι-Και»: αντί να την απορρίπτει, κάθε συμμετέχων/ουσα αποδέχεται την προηγούμενη ιδέα και την εξελίσσει με ένα ακόμη στοιχείο. Μια σύντομη προθέρμανση (π.χ. ένας κύκλος όπου οι συμμετέχοντες/ουσες λένε τα ονόματά τους με συνοδευτικές χειρονομίες) βοηθά την ομάδα να χαλαρώσει.

Βασική δραστηριότητα:

Οι συμμετέχοντες/ουσες σχηματίζουν έναν κύκλο. Ο/Η συντονιστής/τρια ξεκινά με μια πρόταση (π.χ. «Χθες ανακάλυψα μια κρυφή πόρτα στη βιβλιοθήκη»).

Ο επόμενος συμμετέχων/ουσα συνεχίζει την ιστορία ξεκινώντας με «Ναι, και...» (π.χ. «Ναι, και όταν την άνοιξα, βρήκα μια γάτα που μιλούσε»).

Η ιστορία συνεχίζεται σε όλο τον κύκλο, με κάθε συμμετέχοντα/ουσα να προσθέτει ένα νέο στοιχείο.

Παραλλαγές: οι μικρότερες ομάδες μπορούν να δημιουργήσουν παράλληλες ιστορίες ή οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να αναπαραστήσουν τις προτάσεις τους για μεγαλύτερη εκφραστικότητα.

Ο συντονιστής/τρια ενθαρρύνει τη δημιουργικότητα, τη σαφή έκφραση και την υποστηρικτική ακρόαση.

Συμπέρασμα και αναστοχασμός:

Ο/Η συντονιστής/τρια διευκολύνει μια συζήτηση:

- Πώς νιώσατε όταν αποδεχθήκατε και αναπτύξατε τις ιδέες των άλλων;
- Τι ήταν δύσκολο στο να μιλάτε αυθόρμητα;
- Πώς θα μπορούσε αυτή η δεξιότητα να βοηθήσει στον χώρο εργασίας ή σε μια συνέντευξη;

Οι συμμετέχοντες/ουσες σημειώνουν μια δεξιότητα που μπορούν να εφαρμόσουν εκτός του εργαστηρίου.



Μέθοδος αξιολόγησης

Παρατήρηση του επιπέδου συμμετοχής των συμμετεχόντων/ουσών, της προθυμίας τους να συνεισφέρουν και της συνεργασίας τους.

Ομαδική συζήτηση αναστοχασμού για την αξιολόγηση της αυτοεκτίμησης και της προσαρμοστικότητας.

Προαιρετικές κάρτες αυτοαξιολόγησης (π.χ. «Πριν από αυτή τη δραστηριότητα ένιωθα... / Μετά από αυτή τη δραστηριότητα νιώθω...»).

Συμβουλές προσαρμογής

Για ομάδες με χαμηλό επίπεδο γραμματισμού, χρησιμοποιήστε **κάρτες με εικόνες** αντί για γραπτές υποδείξεις.

Για διαδικτυακά/μικτά περιβάλλοντα, πραγματοποιήστε τη δραστηριότητα σε breakout rooms με μικρότερες ομάδες.

Για πιο προχωρημένες ομάδες, μπορούν να προστεθούν δημιουργικοί περιορισμοί, όπως η ενσωμάτωση συγκεκριμένης λέξης, συναισθήματος ή επαγγελματικού σεναρίου σε κάθε νέα συνεισφορά.

Για πιο ντροπαλούς συμμετέχοντες/ουσες, είναι χρήσιμο να συνεργάζονται με έναν/μία συνάδελφο, ώστε να διαμορφώνουν από κοινού τη φράση που θα προσθέσουν.

Ενότητα 2 – Βελτίωση της επικοινωνίας

Δραστηριότητα 2 – Μετάφραση συναισθημάτων

Συναφής μέθοδος: Παιχνίδια αυτοσχεδιασμού

Ομάδα-στόχος

Ηλικία: Ενήλικες 20–55 ετών

Φύλο: Όλα

Επίπεδο εκπαίδευσης: Δευτεροβάθμια και άνω (προσαρμόσιμο σε χαμηλότερα επίπεδα γραμματισμού με απλοποιημένες οδηγίες)

Κατάσταση: Απασχολούμενοι, άνεργοι ή άτομα που αναζητούν εργασία

Λιγότερες ευκαιρίες: Ιδιαίτερα κατάλληλη για εκπαιδευόμενους/ες με χαμηλή αυτοπεποίθηση, μετανάστες/τριες με γλωσσικά εμπόδια ή ενήλικες από αγροτικές/υποεκπροσωπούμενες ομάδες.

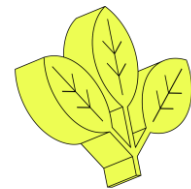
Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για εκπαιδευόμενους/ες που πρέπει να βελτιώσουν την ικανότητά τους να «διαβάζουν ανάμεσα στις γραμμές» στην επικοινωνία. Εστιάζοντας στη γλώσσα του σώματος, τον τόνο και τη μη λεκτική έκφραση, οι συμμετέχοντες/ουσες μαθαίνουν να ερμηνεύουν καλύτερα τα συναισθήματα και να ανταποκρίνονται κατάλληλα, κάτι που είναι απαραίτητο σε πολυπολιτισμικούς χώρους εργασίας και στις καθημερινές αλληλεπιδράσεις.

Μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Αναγνωρίζουν και να ερμηνεύουν τις συναισθηματικές ενδείξεις που εκφράζονται μέσω της γλώσσας του σώματος και της έκφρασης του προσώπου.
- Προσαρμόζουν τον τρόπο επικοινωνίας τους σύμφωνα με τα συναισθηματικά σήματα που παρατηρούν.
- Αυξήσουν την ευαισθητοποίησή τους σχετικά με τις πολιτισμικές διαφορές στην έκφραση συναισθημάτων και να αποφεύγουν τις παρερμηνείες.
- Εξασκηθούν στην ενσυναίσθηση, λαμβάνοντας υπόψη τον τρόπο με τον οποίο τα συναισθήματα επηρεάζουν την επικοινωνία.

Διάρκεια: 60 λεπτά



Υλικά και πόροι

Κάρτες συναισθημάτων με κείμενο και/ή εμοji/εικονίδια (π.χ. χαρούμενος, ανήσυχος, με αυτοπεποίθηση, ενοχλημένος, φοβισμένος), Κάρτες σεναρίων με απλά επαγγελματικά ή κοινωνικά πλαίσια (π.χ. «ζητώντας βοήθεια σε ένα κατάστημα», «συναντώντας έναν νέο συνάδελφο»), Ανοιχτός χώρος για κίνηση και αλληλεπίδραση μεταξύ της ομάδας, Χαρτοπίνακας/μαρκαδόροι για καταγραφή ομαδικών αναστοχασμών.

Περιγραφή δραστηριότητας

Η δραστηριότητα «Μετάφραση συναισθημάτων» ενισχύει την ικανότητα των εκπαιδευόμενων να αποκωδικοποιούν τη μη λεκτική επικοινωνία. Μέσα από σκετσάκια, παιχνίδια ρόλων και δραστηριότητες κίνησης, οι συμμετέχοντες/ουσες εξασκούνται στην αναγνώριση συναισθημάτων και καταστάσεων χωρίς να βασίζονται στις λέξεις. Η άσκηση καλλιεργεί τη συναισθηματική νοημοσύνη, την ενσυναίσθηση και τη διαπολιτισμική ευαισθησία, προετοιμάζοντας τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά τόσο σε επαγγελματικές όσο και σε προσωπικές αλληλεπιδράσεις, όπου η λεκτική επικοινωνία μπορεί να είναι περιορισμένη ή ασαφής.

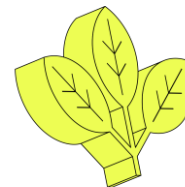
Λεπτομερή βήματα υλοποίησης

Βήμα 1 – Σπάσιμο του πάγου: Ο/Η συντονιστής/τρια διευκολύνει σύντομες ασκήσεις προθέρμανσης, όπως «καθρέφτη» ή γρήγορα παιχνίδια μίμησης εκφράσεων. Οι συμμετέχοντες/ουσες αναπαράγουν τις κινήσεις και τις εκφράσεις των άλλων, αποκτώντας επίγνωση του σώματος, του τόνου και των χειρονομιών τους.

Βήμα 2 – Περίπατος συναισθημάτων: Οι συμμετέχοντες/ουσες κινούνται στον χώρο εκφράζοντας διαφορετικά συναισθήματα (χαρά, θυμό, φόβο, υπερηφάνεια, ντροπή). Υπερβάλλουν στη στάση, το βήμα και τις εκφράσεις του προσώπου τους. Η ομάδα σκέφτεται ποια συναισθήματα ήταν εύκολο να αναγνωριστούν και γιατί.

Βήμα 3 – Σκηνές αυτοσχεδιασμού σε ζευγάρια: Σε ζευγάρια, οι συμμετέχοντες/ουσες επιλέγουν μια κάρτα σεναρίου (π.χ. «παραγγελία φαγητού σε καφετέρια») και μια κάρτα συναισθήματος (π.χ. «ανησυχία»). Παρουσιάζουν τη σκηνή χωρίς λόγια, ενώ η υπόλοιπη ομάδα παρατηρεί και προσπαθεί να αναγνωρίσει τόσο το σενάριο όσο και το συναίσθημα. Η διαδικασία αυτή ενισχύει τη μη λεκτική εκφραστικότητα και τις δεξιότητες παρατήρησης.

Βήμα 4 – Εναλλαγή και επανάληψη: Τα ζευγάρια ή οι ομάδες εναλλάσσονται σε διαφορετικούς συνδυασμούς συναισθημάτων και καταστάσεων. Σε κάθε γύρο, το συναίσθημα αλλάζει, προσφέροντας στους/στις εκπαιδευόμενους/ες την ευκαιρία να εξασκηθούν στην έκφραση και την αποκωδικοποίηση μιας ευρύτερης γκάμας μη λεκτικών σημμάτων.



EARTHE

Βήμα 5 – Αναστοχασμός της ομάδας: Ο/Η συντονιστής/τρια καθοδηγεί τον αναστοχασμό γύρω από τα μη λεκτικά σημάδια που αποδείχθηκαν πιο αποτελεσματικά (εκφράσεις προσώπου, χειρονομίες, ρυθμός κίνησης κ.λπ.). Η συζήτηση ενσωματώνει αναφορές σε πολιτισμικές διαφορές – για παράδειγμα, πώς η οπτική επαφή, ο προσωπικός χώρος ή το χαμόγελο μπορεί να έχουν διαφορετική σημασία από κουλτούρα σε κουλτούρα. Οι εκπαιδευόμενοι/ες συνδέουν όσα έμαθαν με πραγματικές συνθήκες, όπως συνεντεύξεις εργασίας, εξυπηρέτηση πελατών και συνεργασία σε ομάδες.

Συμβουλές προσαρμογής

Για εκπαιδευόμενους/ες με χαμηλό επίπεδο γραμματισμού, αντικαταστήστε τις γραπτές κάρτες με κάρτες emoji ή εικόνες.

Για διαδικτυακό περιβάλλον, οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να δείξουν τα συναισθήματα μέσω εκφράσεων του προσώπου ή σύντομων σκετς χωρίς λόγια σε breakout rooms.

Για μεγαλύτερες ομάδες, χωρίστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες σε μικρότερες υποομάδες, ώστε όλοι να έχουν περισσότερες ευκαιρίες εξάσκησης.

Για πιο προχωρημένους εκπαιδευόμενους/ες, μπορεί να προστεθεί πολυπλοκότητα μέσω συνδυασμού συναισθημάτων (π.χ. «αυτοπεποίθηση με ταυτόχρονο εκνευρισμό») ή μέσω πιο σύνθετων, πολυεπίπεδων σεναρίων που προσομοιώνουν καταστάσεις στον επαγγελματικό χώρο.

Ενότητα 2 – Βελτίωση της επικοινωνίας

Δραστηριότητα στην τάξη 3 – Εναλλαγή κοινωνικού κύρους

Συναφής μέθοδος: Παιχνίδια αυτοσχεδιασμού

Ομάδα-στόχος

Ηλικία: Ενήλικες 20–55 ετών

Φύλο: Όλα

Επίπεδο εκπαίδευσης: Δευτεροβάθμια και άνω (προσαρμόσιμο σε χαμηλότερα επίπεδα γραμματισμού με απλοποιημένες οδηγίες)

Κατάσταση: Απασχολούμενοι, άνεργοι ή άτομα που αναζητούν εργασία

Λιγότερες ευκαιρίες: Κατάλληλη για εκπαιδευόμενους/ες με χαμηλή αυτοπεποίθηση, μετανάστες/τριες με γλωσσικά εμπόδια ή ενήλικες από αγροτικές/υποεκπροσωπούμενες ομάδες.

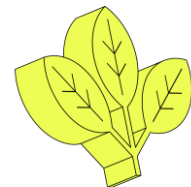
Αυτό το παιχνίδι αυτοσχεδιασμού καλλιεργεί την επίγνωση των μη λεκτικών ενδείξεων, την προσαρμοστικότητα και την κατανόηση κοινωνικών δυναμικών. Οι εκπαιδευόμενοι/ες αναπαριστούν καθημερινές αλληλεπιδράσεις, εναλλάσσοντας ρόλους «υψηλού» και «χαμηλού» κοινωνικού κύρους, ενισχύοντας έτσι την ευελιξία στην επικοινωνία, την ενσυναίσθηση και την ισορροπία ισχύος μεταξύ συνομιλητών.

Μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Αναγνωρίζουν τον τρόπο με τον οποίο η γλώσσα του σώματος και ο τόνος της φωνής αντικατοπτρίζουν την κοινωνική θέση.
- Προσαρμόζουν τον τρόπο επικοινωνίας τους σε διαφορετικά πλαίσια και ιεραρχικές δυναμικές.
- Εξασκούνται στην ενσυναίσθηση, βιώνοντας εναλλάξ κυρίαρχους και υποδεέστερους ρόλους.
- Αναπτύσσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στην αυτοσχεδιαστική επικοινωνία σε απρόβλεπτες καταστάσεις.

Διάρκεια: 45-60 λεπτά



EARTHE

Υλικά και πόροι

Κάρτες με σενάρια ρόλων (π.χ. συνέντευξη για δουλειά, συνάντηση γονέων-καθηγητών, γιατρός-ασθενής, πελάτης-σερβιτόρος), ανοιχτός χώρος, προαιρετικά: ετικέτες με τα ονόματα «Υψηλό» και «Χαμηλό»

Περιγραφή δραστηριότητας

Οι εκπαιδευόμενοι/ες αναπαριστούν σύντομα σενάρια στα οποία εναλλάσσονται ανάμεσα σε ρόλους «υψηλού» και «χαμηλού» κοινωνικού κύρους. Η έμφαση δίνεται στη μη λεκτική έκφραση, στον τόνο της φωνής και στην προσαρμοστικότητα, όχι σε προκαθορισμένο διάλογο.

Λεπτομερείς βήματα υλοποίησης

Εισαγωγή

Ο/Η συντονιστής/τρια επισημαίνει ότι η επικοινωνία δεν καθορίζεται μόνο από τις λέξεις, αλλά και από την αντιληπτή «κοινωνική θέση» που εκφράζεται μέσω της στάσης του σώματος, των χειρονομιών και του τόνου της φωνής. Η ομάδα κάνει καταιγισμό ιδεών για παραδείγματα ρόλων υψηλής και χαμηλής κοινωνικής θέσης στην καθημερινότητα (π.χ. διευθυντής/τρια–ασκούμενος/η, γιατρός–ασθενής).

Βασική δραστηριότητα:

Οι εκπαιδευόμενοι/ες χωρίζονται σε ζευγάρια και τους δίνεται μια κάρτα με ένα απλό σενάριο (π.χ. συνέντευξη για δουλειά).

Στον πρώτο γύρο, ένας εκπαιδευόμενος παίζει τον ρόλο «υψηλού κύρους», ενώ ο άλλος παίζει τον ρόλο «χαμηλού» κύρους. Αυτοσχεδιάζουν έναν σύντομο διάλογο, εστιάζοντας στη **γλώσσα του σώματος και τον τόνο της φωνής**.

Μετά από 2-3 λεπτά, ο συντονιστής/τρια φωνάζει «Αλλαγή!» και οι εκπαιδευόμενοι/ες αντιστρέφουν τους ρόλους, συνεχίζοντας την ίδια σκηνή αλλά με αλλαγή ρόλων.

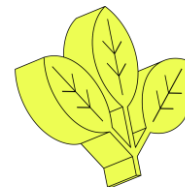
Αφού εξερευνήσουν και τους δύο ρόλους, τα ζευγάρια αναστοχάζονται για λίγο: *«Πώς νιώσατε παίζοντας τον ρόλο του υψηλού κύρους έναντι του χαμηλού κύρους;»*

Μερικά ζευγάρια εθελοντών/τριών παρουσιάζουν τη σκηνή μπροστά στην ομάδα, και ακολουθεί συζήτηση σχετικά με το πώς οι ενδείξεις κοινωνικής θέσης επηρέασαν την αλληλεπίδραση.

Συμπέρασμα και αναστοχασμός:

Ο/Η συντονιστής/τρια συντονίζει μια αναστοχαστική συζήτηση:

- *«Πώς επηρεάζουν οι ενδείξεις κοινωνικής θέσης την πραγματική επικοινωνία στον χώρο εργασίας, στις οικογένειες ή στις κοινότητες;»*



EARTHE

- «Ποιες δεξιότητες μπορούν να συμβάλουν στην εξισορρόπηση της δυναμικής ισχύος με τρόπο που δείχνει σεβασμό;»

Οι εκπαιδευόμενοι/ες προσδιορίζουν μια στρατηγική που μπορούν να χρησιμοποιήσουν στην πραγματική ζωή για να επικοινωνούν πιο αποτελεσματικά παρά τις διαφορές στην κοινωνική θέση.

Μέθοδος αξιολόγησης

Παρατήρηση της ικανότητας των εκπαιδευόμενων να προσαρμόζουν τη γλώσσα του σώματος και τον τόνο της φωνής τους.

Ανατροφοδότηση μεταξύ εκπαιδευόμενων σχετικά με το κατά πόσο απέδωσαν πειστικά τους ρόλους.

Ομαδική συζήτηση με έμφαση στα συμπεράσματα που αντλήθηκαν σχετικά με την επικοινωνία και τη δυναμική ισχύος.

Συμβουλές προσαρμογής

Για αρχάριους, διατηρήστε τα σενάρια πολύ απλά (π.χ. ζητούν οδηγίες).

Για προχωρημένους εκπαιδευόμενους/ες, προσθέστε πολυπλοκότητα (π.χ. παιχνίδια ρόλων διαπραγμάτευσης).

Για διαδικτυακή παράδοση, οι εκπαιδευόμενοι/ες μπορούν να υπερβάλλουν εσκεμμένα στις εκφράσεις του προσώπου και τον τόνο της φωνής κατά τη διάρκεια των βιντεοκλήσεων.