



EARTHE

Δραστηριότητα 2

Ψηφιακή εργαλειοθήκη για την ανάπτυξη καινοτόμου προγράμματος σπουδών και μεθοδολογιών

Ενότητα 2 – Βελτίωση της επικοινωνίας

Μέθοδος 2 – Παιχνίδια αυτοσχεδιασμού

Ενότητα 2 – Βελτίωση της επικοινωνίας

Μέθοδος 2 – Παιχνίδια αυτοσχεδιασμού

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 επικοινωνιακής ανατροφοδότησης
- Συμμετοχή σε ουσιαστικές συζητήσεις, χρησιμοποιώντας ενσυναίσθηση και αποφασιστικότητα
- Ανάλυση μοτίβων επικοινωνίας και προσδιορισμός των τομέων που χρήζουν βελτίωσης

Ομάδα-στόχος

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

Φύλο: Όλα, χωρίς διακρίσεις

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

Κατάσταση: Απασχολούμενοι, άνεργοι ή άτομα που αναζητούν ενεργά 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



EARTHE

Αυτή η δραστηριότητα απευθύνεται σε ενήλικες που δυσκολεύονται να εκφραστούν, να προσαρμοστούν ή να ανταποκριθούν γρήγορα σε στρεσογόνες συνθήκες, όπως συνεντεύξεις εργασίας ή αλληλεπιδράσεις στον επαγγελματικό χώρο. Τα παιχνίδια αυτοσχεδιασμού προσφέρουν ένα ασφαλές και παιγνιώδες περιβάλλον, μέσα στο οποίο οι εκπαιδευόμενοι/ες μπορούν να εξασκηθούν στη γρήγορη σκέψη, να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους και να αναπτύξουν στρατηγικές επικοινωνίας χωρίς τον φόβο ότι θα κάνουν λάθος.

Περιγραφή μεθόδου

Τα παιχνίδια αυτοσχεδιασμού αξιοποιούν παιγνιώδεις και μη δομημένες δραστηριότητες για την ανάπτυξη αυθορμητισμού, δημιουργικότητας και επικοινωνιακών δεξιοτήτων. Μέσα από σύντομα παιχνίδια ρόλων και ασκήσεις «γρήγορης σκέψης», οι εκπαιδευόμενοι/ες εξασκούνται τόσο στη λεκτική και μη λεκτική έκφραση όσο και στην ενεργητική ακρόαση και τη συνεργασία. Η μέθοδος συμβάλλει στη μείωση του στρες, στη βελτίωση της προσαρμοστικότητας και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης σε πραγματικές κοινωνικές και επαγγελματικές συνθήκες.

Οδηγίες υλοποίησης

Χρονοδιάγραμμα: Μπορεί να πραγματοποιηθεί ως μία ενιαία συνεδρία 45-60 λεπτών ή να χωριστεί σε μικρότερα εργαστήρια (π.χ. 20-30 λεπτά το καθένα) σε διάστημα 2-3 εβδομάδων για σταδιακή ανάπτυξη δεξιοτήτων.

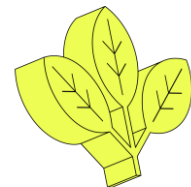
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών: Ο ιδανικός αριθμός είναι 8–15 άτομα. Μικρότερες ομάδες (4–6 άτομα) μπορούν να συμμετάσχουν με κατάλληλη προσαρμογή των δραστηριοτήτων, ενώ μεγαλύτερες ομάδες είναι σκόπιμο να χωρίζονται σε υποομάδες.

Απαραίτητα υλικά:

Κάρτες με καταστάσεις, ρόλους ή συναισθήματα, χρονόμετρο (προαιρετικά), πίνακας τάξης/χαρτοπίνακας και μαρκαδόροι για καταγραφή του αναστοχασμού, προαιρετικά σκηνικά αντικείμενα (καρέκλες, αντικείμενα καθημερινής χρήσης) για την ενίσχυση της δημιουργικότητας

Χώρος:

Ένα ευρύχωρο, ευέλικτο δωμάτιο, ώστε οι συμμετέχοντες/ουσες να μπορούν να στέκονται, να κινούνται και να αλληλεπιδρούν άνετα. Οι καρέκλες θα πρέπει να μετακινούνται εύκολα, ώστε η διάταξη να αλλάζει γρήγορα ανάμεσα σε συζητήσεις σε κύκλο και δραστηριότητες που απαιτούν ανοικτό χώρο.



EARTHE

Υλοποίηση σε 5 βήματα

Βήμα 1 – Εισαγωγή και Προθέρμανση

Ο/Η συντονιστής/τρια παρουσιάζει τον στόχο της δραστηριότητας: εξάσκηση στην επικοινωνία, προσαρμοστικότητα και γρήγορη σκέψη σε υποστηρικτικό και παιγνιώδες πλαίσιο. Ένα σύντομο παιχνίδι προθέρμανσης (π.χ. κύκλος ονομάτων με χειρονομίες) βοηθά τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να χαλαρώσουν, να ενεργοποιηθούν και να προετοιμαστούν για ενεργό συμμετοχή.

Βήμα 2 – Προσδιορισμός της συνθήκης

Οι συμμετέχοντες/ουσες χωρίζονται σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες. Ο/Η συντονιστής/τρια μοιράζει κάρτες με καθημερινά σενάρια (π.χ. «παραγγέλνω φαγητό σε καφετέρια», «ζητώ οδηγίες», «πείθω έναν φίλο να συμμετάσχει σε μια δραστηριότητα»). Δίνεται έμφαση στο ότι δεν υπάρχουν λανθασμένες απαντήσεις και ότι ο στόχος είναι η δημιουργικότητα, όχι η τελειότητα.

Βήμα 3 – Γύροι αυτοσχεδιασμού

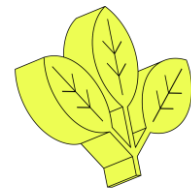
Τα ζευγάρια ή οι μικρές ομάδες αναπαριστούν σύντομες αυτοσχεδιαστικές σκηνές (1–3 λεπτά η καθεμία) βασισμένες στις κάρτες τους. Ο/Η συντονιστής/τρια μπορεί να προσθέσει προκλήσεις, όπως η χρήση έντονων συναισθημάτων, η αλλαγή ρόλων στη μέση της σκηνής ή η εισαγωγή νέου στοιχείου («ξαφνικά αρχίζει να βρέχει!»). Οι παρατηρητές εστιάζουν στη λεκτική σαφήνεια, στη μη λεκτική έκφραση και στη συνεργασία.

Βήμα 4 – Ανταλλαγή απόψεων και αναστοχασμός

Μετά από κάθε γύρο, οι συμμετέχοντες/ουσες μοιράζονται σύντομα τα συναισθήματά τους κατά τη διάρκεια του αυτοσχεδιασμού (άνεση, στρες, νευρικότητα ή ενθουσιασμός). Η ομάδα αναστοχάζεται πάνω στις στρατηγικές επικοινωνίας που αποδείχθηκαν πιο αποτελεσματικές – τον τόνο της φωνής, τη γλώσσα του σώματος, την ενεργητική ακρόαση των συναδέλφων και την ικανότητα γρήγορης προσαρμογής σε απρόσμενες συνθήκες.

Βήμα 5 – Απολογισμός και συμπεράσματα

Ο/Η συντονιστής/τρια **διευκολύνει** μια τελική συζήτηση αναστοχασμού, συνδέοντας τη δραστηριότητα με πραγματικές συνθήκες (π.χ. συνεντεύξεις εργασίας, επίλυση προβλημάτων στον χώρο εργασίας, κοινωνικές αλληλεπιδράσεις). Οι συμμετέχοντες/ουσες ενθαρρύνονται να προσδιορίσουν μία δεξιότητα που εξάσκησαν (π.χ. ενεργητική ακρόαση ή αυθορμητισμός) και έναν τρόπο εφαρμογής της εκτός εργαστηρίου. Τα βασικά συμπεράσματα καταγράφονται σε χαρτοπίνακα ή σε ατομικές κάρτες αναστοχασμού.



EARTHE

Πρακτικές συμβουλές

Συμβουλή 1 – Δώστε έμφαση στην ασφάλεια και την ευχαρίστηση: Υπενθυμίστε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες ότι ο αυτοσχεδιασμός έχει να κάνει με τη δημιουργικότητα, όχι με την τελειότητα. Δημιουργήστε ένα περιβάλλον χωρίς κριτική, όπου τα λάθη αναπλαισιώνονται ως ευκαιρίες μάθησης.

Συμβουλή 2 – Ξεκινήστε απλά και προχωρήστε σταδιακά: Ξεκινήστε με δραστηριότητες χαμηλής πίεσης (π.χ. ιστορίες με μία λέξη τη φορά, ασκήσεις καθρέφτη) και στη συνέχεια προχωρήστε σε πιο σύνθετα παιχνίδια ρόλων. Η σταδιακή αυτή εξέλιξη βοηθά τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να ενισχύσουν σταδιακά την αυτοπεποίθησή τους.

Συμβουλή 3 – Προσαρμόστε τα σενάρια στην πραγματικότητα των συμμετεχόντων/ουσών: Χρησιμοποιήστε σενάρια που αντικατοπτρίζουν την καθημερινή ζωή των συμμετεχόντων/ουσών (συνεντεύξεις εργασίας, αλληλεπιδράσεις με πελάτες, ομαδική εργασία). Αυτό καθιστά τη δραστηριότητα άμεσα συναφή και μεταβιβάσιμη στις πραγματικές προκλήσεις επικοινωνίας.

Ερωτήσεις απολογισμού

Πώς νιώσατε όταν έπρεπε να αυτοσχεδιάσετε χωρίς προετοιμασία;

Ποιες στρατηγικές σας βοήθησαν να εκφράσετε τις ιδέες σας με σαφήνεια εκείνη τη στιγμή;

Πώς επηρέασαν την απάντησή σας οι ενέργειες ή τα λόγια του συνεργάτη σας;

Ποιος ήταν ο ρόλος της γλώσσας του σώματος και του τόνου της φωνής στην κατανόηση του μηνύματός σας;

Σε ποιες πραγματικές καταστάσεις (συνεντεύξεις εργασίας, συναντήσεις, κοινωνικές εκδηλώσεις) θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε τις δεξιότητες που εξασκήσατε σήμερα;

Ποιες προκλήσεις παρατηρήσατε (π.χ. νευρικότητα, δισταγμό, υπερβολική ανάλυση) και πώς θα μπορούσατε να τις ξεπεράσετε στο μέλλον;

Φύλλο πρακτικής περιγραφής

Τίτλος: Παιχνίδια αυτοσχεδιασμού – Βελτίωση της επικοινωνίας

Σκοπός: Η ενίσχυση του αυθορμητισμού, της προσαρμοστικότητας και της αυτοέκφρασης μέσα από παιχνίδια ρόλων και αυτοσχεδιαστικά σενάρια χωρίς προκαθορισμένο διάλογο.

Διάρκεια: 45–60 λεπτά (μπορεί να χωριστεί σε μικρότερες συνεδρίες)

Μορφή: Ομαδικά, σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες που παίζουν σύντομες σκηνές

Βασικά βήματα:

- Προθέρμανση για σπάσιμο του πάγου
- Εισαγωγή σεναρίων και χωρισμός σε ζευγάρια/ομάδες



- Αυτοσχεδιαστικά παιχνίδια ρόλων (1–3 λεπτά το καθένα)
- Ομαδικός αναστοχασμός και ανατροφοδότηση
- Απολογισμός: σύνδεση με τις δεξιότητες επικοινωνίας στην πραγματική ζωή

Υλικά: Κάρτες σεναρίων/ιδεών, χαρτοπίνακας/μαρκαδόροι, χρονόμετρο, προαιρετικά σκηνικά αντικείμενα

Χώρος: Ανοιχτός χώρος με καρέκλες που μπορούν να μετακινηθούν, αρκετός χώρος για κίνηση

Ομάδα-στόχος: Ενήλικες (20–55 ετών), όλων των φύλων, απασχολούμενοι/άνεργοι/άτομα που αναζητούν εργασία, συμπεριλαμβανομένων των εκπαιδευόμενων με λιγότερες ευκαιρίες (π.χ. μετανάστες/τριες, κάτοικοι αγροτικών περιοχών, άτομα με χαμηλή αυτοπεποίθηση στην επικοινωνία)

Μαθησιακά αποτελέσματα:

- Γρήγορη σκέψη και αντίδραση σε νέες καταστάσεις
- Βελτίωση της λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας
- Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης κατά την ομιλία σε κοινό
- Ανάπτυξη ενεργητικής ακρόασης και συνεργασίας

Βασικά οφέλη: Ενισχύει τη δημιουργικότητα, την προσαρμοστικότητα και την ομαδική εργασία. Μειώνει τον φόβο για λάθη. Ενισχύει την αυτοπεποίθηση για συνεντεύξεις, παρουσιάσεις και αλληλεπιδράσεις στον χώρο εργασίας.