



EARTHE

Δραστηριότητα 2

Ψηφιακή εργαλειοθήκη για την ανάπτυξη καινοτόμου προγράμματος σπουδών και μεθοδολογιών

Ενότητα – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

Μέθοδος – Προσωπική ιστορία

Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

Μέθοδος 1 – Προσωπική ιστορία

Έμφαση στις εγκάρσιες δεξιότητες

Αυτή η μέθοδος καλλιεργεί την ενσυναίσθηση, τη συναισθηματική επίγνωση και την ανθεκτικότητα, ενθαρρύνοντας τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να μοιραστούν και να αναστοχαστούν πάνω στις προσωπικές τους εμπειρίες. Μέσω της αφήγησης ιστοριών, οι συμμετέχοντες/ουσες εξασκούνται στο να είναι ευάλωτοι, να ακούνε ενεργητικά και να κάνουν εποικοδομητικό διάλογο, ενισχύοντας τόσο την αυτογνωσία όσο και την διαπροσωπική εμπιστοσύνη.

Μαθησιακά αποτελέσματα

- Ασφαλής και οργανωμένη ανταλλαγή προσωπικών εμπειριών
- Ενεργητική ακρόαση των ιστοριών των άλλων
- Αναγνώριση συναισθημάτων και στρατηγικών αντιμετώπισης μέσα από τις αφηγήσεις
- Αφήγηση ιστοριών ως μέσο ενσυναίσθησης, ανθεκτικότητας και οικοδόμησης κοινότητας

Ομάδα-στόχος

Ηλικία: Ενήλικες 20–55 ετών

Φύλο: Όλα

Επίπεδο εκπαίδευσης: Δευτεροβάθμια εκπαίδευση και άνω (προσαρμόσιμο για ομάδες διάφορων επιπέδων)

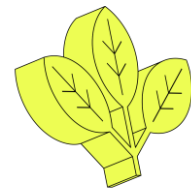
Κατάσταση: Απασχολούμενοι, άνεργοι ή άτομα που αναζητούν εργασία

Λιγότερες ευκαιρίες: Ιδιαίτερα κατάλληλη για ενήλικες με περιορισμένη κοινωνική υποστήριξη, μετανάστες/τριες που επωφελούνται από την ανταλλαγή διαπολιτισμικών εμπειριών ή εκπαιδευόμενους/ες που αντιμετωπίζουν προκλήσεις.

Αυτή η μέθοδος έχει σχεδιαστεί για εκπαιδευόμενους/ες που χρειάζονται να ενισχύσουν την αυτοέκφραση, την ενσυναίσθηση και την ανθεκτικότητά τους μέσω της δομημένης ανταλλαγής εμπειριών. Δημιουργεί ένα ασφαλές περιβάλλον όπου οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να αναστοχαστούν, να συνδεθούν και να μάθουν από τις στρατηγικές των άλλων για την υπέρβαση των προκλήσεων.

Περιγραφή μεθόδου

Η «Προσωπική ιστορία» καλεί τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να μοιραστούν σύντομες ιστορίες από τη ζωή τους, εστιάζοντας σε στιγμές πρόκλησης και ανθεκτικότητας. Οι συντονιστές/τριες καθοδηγούν τη διαδικασία, διασφαλίζοντας ασφάλεια, δομή και αμοιβαίο σεβασμό. Μέσα από την ενσυναισθητική ακρόαση και ανταπόκριση, οι



EARTHE

συμμετέχοντες/ουσες ενισχύουν τους δεσμούς μεταξύ τους και αναπτύσσουν μεγαλύτερη συναισθηματική επίγνωση.

Οδηγίες υλοποίησης

Χρονοδιάγραμμα: 60–75 λεπτά ανά συνεδρία

Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών: 8–15 (μικρές ομάδες για να εξασφαλιστεί το αίσθημα ασφάλειας και οι ευκαιρίες ανταλλαγής εμπειριών)

Απαραίτητα υλικά: Κάρτες με προτροπές για ιστορίες, χρονόμετρο, φύλλα παρατήρησης/ανατροφοδότησης, άνετα καθίσματα σε κύκλο

Χώρος: Ήσυχο, ασφαλές περιβάλλον που ευνοεί την ανταλλαγή εμπειριών (τάξη, κοινοτικό κέντρο ή breakout rooms)

Υλοποίηση σε 5 βήματα

Βήμα 1 – Εισαγωγή και βασικοί κανόνες

Ο/Η συντονιστής/τρια παρουσιάζει τη δραστηριότητα, δίνοντας έμφαση στην εμπιστευτικότητα, τον σεβασμό και την εθελοντική ανταλλαγή ιστοριών. Οι βασικοί κανόνες για την ασφαλή συμμετοχή συμφωνούνται από την ομάδα.

Βήμα 2 – Προτροπή για την ιστορία και προετοιμασία

Οι εκπαιδευόμενοι/ες λαμβάνουν μια πρόκληση (π.χ. «Μια φορά που ξεπέρασα μια πρόκληση», «Ένα άτομο που με ενέπνευσε», «Πώς αντιμετώπισα το άγχος σε μια δύσκολη στιγμή»). Αφιερώνουν λίγα λεπτά για να σκεφτούν ή να κρατήσουν σημειώσεις.

Βήμα 3 – Ανταλλαγή ιστοριών

Κάθε συμμετέχων/τρια μοιράζεται την ιστορία του (2-3 λεπτά ο καθένας/καθεμία). Οι υπόλοιποι ακούνε ενεργά, χωρίς διακοπές. Ο/Η συντονιστής/τρια φροντίζει να τηρείται το χρονοδιάγραμμα και η συναισθηματική ασφάλεια.

Βήμα 4 – Αναστοχασμός και ομαδική συζήτηση

Η ομάδα αναστοχάζεται πάνω στις ιστορίες που ακούστηκαν: Ποια συναισθήματα προκάλεσαν; Ποιες στρατηγικές αντιμετώπισης αναδύθηκαν; Οι εκπαιδευόμενοι/ες συζητούν κοινά θέματα ανθεκτικότητας και ενσυναίσθησης.

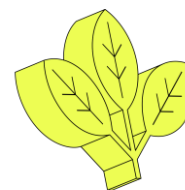
Βήμα 5 – Μεταφορά στην πραγματική ζωή

Ο/Η συντονιστής/τρια συνδέει τις ιστορίες με στρατηγικές ανάπτυξης ανθεκτικότητας και τονίζει την ενσυναίσθηση ως γέφυρα για την κατανόηση των δυσκολιών των άλλων. Οι συμμετέχοντες/ουσες προσδιορίζουν ένα συμπέρασμα για τη δική τους ζωή.

Πρακτικές συμβουλές

Συμβουλή 1: Πάντα να θέτετε σαφείς κανόνες εμπιστευτικότητας και σεβασμού πριν ξεκινήσει η ανταλλαγή ιστοριών.

Συμβουλή 2: Προσφέρετε τη δυνατότητα φανταστικών ή ανώνυμων ιστοριών για συμμετέχοντες/ουσες που δεν αισθάνονται άνετα να αποκαλύψουν προσωπικά στοιχεία.



EARTHE

Συμβουλή 3: Χρησιμοποιήστε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου, αυξάνοντας σταδιακά το βάθος όσο ενισχύεται η εμπιστοσύνη στην ομάδα.

Ερωτήσεις απολογισμού

1. Πώς νιώσατε όταν μοιραστήκατε την ιστορία σας σε ένα υποστηρικτικό ομαδικό περιβάλλον;
2. Τι παρατηρήσατε ενώ ακούγατε τις ιστορίες των άλλων;
3. Ποιες στρατηγικές ανθεκτικότητας μπορείτε να εφαρμόσετε στη ζωή σας από τις σημερινές ιστορίες;

Φύλλο πρακτικής περιγραφής

Τίτλος: Προσωπική ιστορία

Σκοπός: Να καλλιεργηθεί η ενσυναίσθηση, η αυτογνωσία και η ανθεκτικότητα μέσω της δομημένης αφήγησης ιστοριών.

Διάρκεια: 60–75 λεπτά

Μορφή: Προτροπές για ιστορίες, ανταλλαγή απόψεων σε ομάδες, αναστοχασμός

Βασικά βήματα: Βασικοί κανόνες → Προτροπή ιστοριών και προετοιμασία → Ανταλλαγή απόψεων → Αναστοχασμός → Σύνδεση με την πραγματική ζωή

Υλικά: Κάρτες προτροπής, χρονόμετρο, φύλλα ανατροφοδότησης

Ομάδα-στόχος: Ενήλικες 20–55 ετών, διαφορετικών κοινωνικών στρωμάτων, ειδικά εκείνοι/ες που αντιμετωπίζουν αντιξοότητες

Μαθησιακά αποτελέσματα: Ενίσχυση της ενσυναίσθησης, της ενεργητικής ακρόασης και των στρατηγικών ανθεκτικότητας

Βασικά οφέλη: Οικοδόμηση εμπιστοσύνης, επικύρωση εμπειριών και προώθηση της αμοιβαίας υποστήριξης