



**EARTHE**

# **Δραστηριότητα 2**

## **Ψηφιακή εργαλειοθήκη για την ανάπτυξη καινοτόμου προγράμματος σπουδών και μεθοδολογιών**

**Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα**

**Μέθοδος – Ο ρόλος της ενσυναίσθησης στις συγκρούσεις**

**Δραστηριότητες στην τάξη**

## Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

### Δραστηριότητα στην τάξη 1 – Στα παπούτσια του άλλου

**Συναφής μέθοδος:** Ο ρόλος της ενσυναίσθησης στις συγκρούσεις

#### Ομάδα

**Ηλικία:** Ενήλικες 20–60 ετών

**Φύλο:** Όλα

**Επίπεδο εκπαίδευσης:** Δευτεροβάθμια και άνω (προσαρμόσιμο σε χαμηλότερο επίπεδο αλφαριθμητισμού με απλοποιημένες οδηγίες)

**Κατάσταση:** Απασχολούμενοι, άνεργοι ή άτομα που αναζητούν εργασία

**Λιγότερες ευκαιρίες:** Ιδιαίτερα χρήσιμη για εκπαιδευόμενους/ες που βιώνουν έντονο στρες, μετανάστες/τριες που προσπαθούν να προσαρμοστούν σε νέα περιβάλλοντα ή άτομα με περιορισμένες στρατηγικές αντιμετώπισης προβλημάτων.

Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει τους/τις συμμετέχοντες/ουσες **να εξασκηθούν στην υιοθέτηση διαφορετικών οπτικών**. Επαναλαμβάνοντας την ίδια ιστορία από την αντίθετη πλευρά, οι εκπαιδευόμενοι/ες εξασκούν την ικανότητα να κατανοούν διαφορετικές σκέψεις, συναισθήματα και κίνητρα, αναπτύσσοντας έτσι πιο ουσιαστική ενσυναίσθηση.

#### Μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Εξασκούνται στην υιοθέτηση διαφορετικών οπτικών σε σενάρια σύγκρουσης.
- Αναγνωρίζουν πώς η ενσυναίσθηση αλλάζει τον τόνο μιας διαφωνίας.
- Επικοινωνούν με περισσότερο σεβασμό σε μελλοντικές συγκρούσεις.

**Διάρκεια:** 60 λεπτά

#### Υλικά και πόροι

Κάρτες σεναρίων σύγκρουσης (π.χ. διαφωνίες στον χώρο εργασίας, στην οικογένεια, στην κοινότητα), κάρτες ρόλων για κάθε χαρακτήρα του σεναρίου, λίστες ελέγχου παρατηρητή (ακρόαση, παράφραση, σεβασμός στον τόνο), χαρτοπίνακας/μαρκαδόροι

#### Περιγραφή δραστηριότητας

Οι εκπαιδευόμενοι/ες εξασκούνται στην υιοθέτηση της οπτικής γωνίας κάποιου με τον οποίο διαφωνούν, επαναδιατυπώνοντας τη σύγκρουση μέσα από τα μάτια αυτού του



**EARTHE**

ατόμου. Αυτό αναπτύσσει την ενσυναίσθηση, την ενεργητική ακρόαση και τον έλεγχο των συναισθημάτων.

## **Λεπτομερή βήματα υλοποίησης**

### **Εισαγωγή**

Ο συντονιστής/τρια εξηγεί: «Συχνά, στις συγκρούσεις, βλέπουμε μόνο τη δική μας πλευρά. Ενσυναίσθηση σημαίνει να προσπαθούμε να κατανοήσουμε πώς αισθάνεται ο άλλος».

Σύντομος καταιγισμός ιδεών: «Τι μας δυσκολεύει από το να βάζουμε τον εαυτό μας στη θέση του άλλου;» Ο/Η συντονιστής/τρια σημειώνει τις απαντήσεις σε πίνακα.

Η ομάδα συμφωνεί στους βασικούς κανόνες: σεβασμός, εμπιστευτικότητα, απουσία κριτικής.

### **Βασική δραστηριότητα:**

Οι εκπαιδευόμενοι/ες χωρίζονται σε ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι λαμβάνει μια κάρτα με σενάριο (π.χ. «Δύο γείτονες διαφωνούν για τα επίπεδα φασαρίας»).

Γύρος 1: Το πρώτο άτομο αφηγείται την ιστορία από τη δική του οπτική για τρία λεπτά, ενώ το δεύτερο άτομο ακούει χωρίς διακοπές.

Γύρος 2: Το πρώτο άτομο επαναλαμβάνει την ίδια ιστορία, αυτή τη φορά από την οπτική γωνία του άλλου.

Το δεύτερο άτομο δίνει σύντομη, υποστηρικτική ανατροφοδότηση (π.χ. «Απέδωσες καλά τη δική του/της οπτική όταν είπες...»).

Στη συνέχεια οι ρόλοι αντιστρέφονται: το δεύτερο άτομο κάνει την ίδια άσκηση με το δικό του σενάριο.

Αν υπάρχουν τριάδες, το τρίτο άτομο παρατηρεί και σημειώνει ενδείξεις ενσυναίσθησης (π.χ. αναγνώριση συναισθημάτων, χρήση εκφράσεων κατανόησης).

### **Συμπέρασμα και αναστοχασμός**

Ο/Η συντονιστής/τρια καθοδηγεί την ομαδική συζήτηση:

- Πώς νιώσατε όταν μιλήσατε ως «το άλλο άτομο»;
- Τι παρατηρήσατε σχετικά με τις δικές σας υποθέσεις;
- Πώς μπορεί αυτό να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο χειρίζεστε τις συγκρούσεις στην πραγματική ζωή;

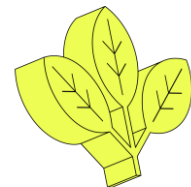
Οι εκπαιδευόμενοι/ες γράφουν μια στρατηγική ενσυναίσθησης που θα χρησιμοποιήσουν στην επόμενη σύγκρουση.

## **Μέθοδος αξιολόγησης**

Ανατροφοδότηση από συναδέλφους και παρατηρητές με χρήση λιστών ελέγχου.

Ομαδικός απολογισμός για τις αλλαγές στον τόνο και την οπτική.

Σύντομη αυτοαξιολόγηση: «Ήταν εύκολο/δύσκολο να μπω στη θέση του άλλου επειδή...».



**EARTHE**

### **Συμβουλές προσαρμογής**

Για εκπαιδευόμενους/ες με χαμηλό επίπεδο γραμματισμού, ο συντονιστής/τρια διαβάζει τα σενάρια δυνατά.

Για μετανάστες/τριες, συμπεριλάβετε διαπολιτισμικές συγκρούσεις (π.χ. πολιτισμικές παρεξηγήσεις στην εργασία).

Για διαδικτυακή μάθηση, χρησιμοποιήστε breakout rooms για ζευγάρια και ψηφιακές κάρτες σεναρίων.

## Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

### Δραστηριότητα στην τάξη 2 – Παιχνίδι ρόλων: Ενσυναίσθηση στην πράξη

**Συναφής μέθοδος:** Ο ρόλος της ενσυναίσθησης στις συγκρούσεις

#### Ομάδα-στόχος

**Ηλικία:** Ενήλικες 20–60 ετών

**Φύλο:** Όλα

**Επίπεδο εκπαίδευσης:** Δευτεροβάθμια και άνω (προσαρμόσιμο σε χαμηλότερο επίπεδο γραμματισμού με απλοποιημένες οδηγίες)

**Κατάσταση:** Απασχολούμενοι, άνεργοι ή άτομα που αναζητούν εργασία

**Λιγότερες ευκαιρίες:** Ιδιαίτερα χρήσιμη για εκπαιδευόμενους/ες που βιώνουν υψηλά επίπεδα στρες, μετανάστες/τριες που προσπαθούν να προσαρμοστούν σε νέα περιβάλλοντα ή άτομα με περιορισμένες στρατηγικές αντιμετώπισης προβλημάτων.

Αυτή η δραστηριότητα επιτρέπει στους/στις εκπαιδευόμενους/ες να εξασκήσουν τις δεξιότητες ενσυναίσθησης μέσα από σύντομα παιχνίδια ρόλων. Εφαρμόζοντας τεχνικές όπως η ενεργητική ακρόαση, η παράφραση και η χρήση ήρεμου τόνου, οι συμμετέχοντες/ουσες μαθαίνουν να μετατρέπουν τις συγκρούσεις σε εποικοδομητικό διάλογο.

#### Μαθησιακά αποτελέσματα

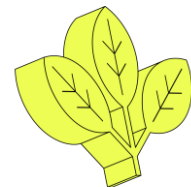
Με την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες/ουσες θα είναι σε θέση να:

- Εφαρμόζουν τεχνικές ενσυναισθητικής ακρόασης σε προσομοιωμένες συγκρούσεις.
- Επιδεικνύουν σεβασμό στην επικοινωνία υπό πίεση.
- Αναστοχάζονται για το πώς η ενσυναίσθηση αποτρέπει την κλιμάκωση των συγκρούσεων.

**Διάρκεια:** 75 λεπτά

#### Υλικά και πόροι

Κάρτες σεναρίων ρόλων σύγκρουσης (π.χ. «Δύο συνάδελφοι διαφωνούν σχετικά με τις προθεσμίες ενός έργου»), κάρτες τεχνικών ενσυναίσθησης (σύνοψη, παράφραση, ανοιχτές ερωτήσεις), φύλλα ανατροφοδότησης παρατηρητή, χαρτοπίνακας/μαρκαδόροι



**EARTHE**

## **Περιγραφή δραστηριότητας**

Μέσα από δομημένα παιχνίδια ρόλων, οι εκπαιδευόμενοι/ες εξασκούνται στην ενεργητική ακρόαση και στην ενσυναίσθητική ανταπόκριση σε καταστάσεις σύγκρουσης. Οι παρατηρητές παρέχουν επικοινωνιακή ανατροφοδότηση, επισημαίνοντας την εφαρμογή της ενσυναίσθησης.

## **Λεπτομερή βήματα υλοποίησης**

### **Εισαγωγή**

Ο/Η συντονιστής/τρια εξηγεί: «Οι συγκρούσεις δεν εξαφανίζονται όταν τις αποφεύγουμε – αυτό που έχει σημασία είναι ο τρόπος με τον οποίο αντιδρούμε. Η ενσυναίσθηση μάς βοηθά να μειώσουμε την ένταση».

Παρουσιάζει τρεις τεχνικές ενσυναίσθησης:

- ο Συνοπτική αναδιατύπωση της οπτικής του άλλου («Δηλαδή, αυτό που λες είναι...»)
- ο Υποβολή ανοιχτών ερωτήσεων («Πώς σου φάνηκε αυτό;»)
- ο Τόνος φωνής και γλώσσα σώματος που δείχνουν σεβασμό προς τον/τη συνομιλητή/τρια

Παρουσιάζει ένα σύντομο παράδειγμα ρόλου με έναν/μία εθελοντή/τρια.

### **Βασική δραστηριότητα:**

Οι εκπαιδευόμενοι/ες σχηματίζουν ομάδες των τριών: δύο άτομα παίζουν τη σκηνή και ένα άτομο παρατηρεί.

Κάθε ομάδα λαμβάνει μια κάρτα σεναρίου (π.χ. «Ένα άτομο νιώθει ότι έχει δυσανάλογο φόρτο εργασίας, ενώ το άλλο θεωρεί ότι οι εργασίες είναι δίκαια κατανεμημένες»).

Γύρος 1: Τα δύο άτομα αναπαριστούν τη σύγκρουση με φυσικό τρόπο για πέντε λεπτά.

Γύρος 2: Επαναλαμβάνουν τη σκηνή, εφαρμόζοντας τεχνικές ενσυναίσθησης στην επικοινωνία.

Ο παρατηρητής χρησιμοποιεί φύλλο ανατροφοδότησης για να καταγράψει ενδείξεις ενσυναίσθησης (ενεργητική ακρόαση, τόνος φωνής που δείχνει σεβασμό, παράφραση).

Οι ομάδες δοκιμάζουν διαφορετικά σενάρια, ώστε όλοι οι συμμετέχοντες/ουσες να εξασκηθούν σε διαφορετικές καταστάσεις σύγκρουσης.

Ο/Η συντονιστής/τρια κινείται ανάμεσα στις ομάδες και παρέχει καθοδήγηση όταν χρειάζεται.

### **Συμπέρασμα και αναστοχασμός**

Οι παρατηρητές δίνουν δομημένη ανατροφοδότηση (π.χ. «Μια στρατηγική ενσυναίσθησης που παρατήρησα ήταν...»).



Ο/Η συντονιστής/τρια καθοδηγεί τον απολογισμό της ομάδας:

- Τι διαφοροποιήθηκε από τον Γύρο 1 στον Γύρο 2;
- Πώς επηρέασε η ενσυναίσθηση την εξέλιξη της σύγκρουσης;
- Ποια τεχνική σας φάνηκε πιο φυσική στη χρήση;

Οι εκπαιδευόμενοι/ες καταγράφουν μία στρατηγική που δεσμεύονται να εφαρμόσουν εκτός του εργαστηρίου.

### **Μέθοδος αξιολόγησης**

Φόρμες ανατροφοδότησης των παρατηρητών, που αναδεικνύουν τη χρήση της ενσυναίσθησης.

Παρατήρηση από τον/τη συντονιστή/τρια σχετικά με τον τόνο, τη γλώσσα και τις συμπεριφορές ακρόασης.

Προσωπικός αναστοχασμός: «Τι έμαθα σήμερα για τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζω τις συγκρούσεις;»

### **Συμβουλές προσαρμογής**

Για εκπαιδευόμενους/ες με χαμηλό επίπεδο γραμματισμού, τα παιχνίδια ρόλων μπορούν να βασίζονται σε πραγματικές συγκρούσεις που αναφέρουν οι εκπαιδευόμενοι/ες αντί για τυπωμένες κάρτες.

Για διαδικτυακές ομάδες, τα παιχνίδια ρόλων μπορούν να γίνουν σε breakout rooms με ψηφιακές κάρτες ενσυναίσθησης.

Για τους προχωρημένους εκπαιδευόμενους/ες, τα σενάρια μπορούν να περιλαμβάνουν πολύπλοκες συγκρούσεις στον χώρο εργασίας (π.χ. διαφωνίες με διευθυντές ή πελάτες).

## Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

### Δραστηριότητα στην τάξη 3 – Μπαίνοντας στη θέση του άλλου

**Συναφής μέθοδος: Ο ρόλος της ενσυναίσθησης στις συγκρούσεις**

#### Ομάδα-στόχος

- **Ηλικία:** Ενήλικες 20–60 ετών
- **Φύλο:** Όλα
- **Επίπεδο εκπαίδευσης:** Δευτεροβάθμια και άνω (προσαρμόσιμο σε χαμηλότερο επίπεδο αλφαριθμητισμού με απλοποιημένες οδηγίες)
- **Κατάσταση:** Απασχολούμενοι, άνεργοι ή σε αναζήτηση εργασίας
- **Λιγότερες ευκαιρίες:** Ιδιαίτερα χρήσιμη για εκπαιδευόμενους/ες που βιώνουν έντονο στρες, μετανάστες/τριες που προσπαθούν να προσαρμοστούν σε νέα περιβάλλοντα ή άτομα με περιορισμένες στρατηγικές αντιμετώπισης προβλημάτων.

Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να εξασκηθούν στην ενσυναίσθηση, υιοθετώντας την οπτική γωνία των άλλων σε ένα σενάριο σύγκρουσης. Με την εναλλαγή ρόλων, οι εκπαιδευόμενοι/ες βλέπουν τη σύγκρουση με διαφορετικά μάτια και εξασκούνται στον εποικοδομητικό διάλογο.

#### Μαθησιακά αποτελέσματα

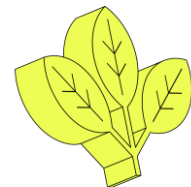
Με την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες/ουσες θα είναι σε θέση να:

- Εξασκούνται στην υιοθέτηση διαφορετικών οπτικών, αναλαμβάνοντας διαφορετικούς ρόλους σε μια σύγκρουση.
- Αναγνωρίζουν πώς η ενσυναίσθηση μπορεί να αλλάξει στάσεις και να μειώσει την αμυντική συμπεριφορά.
- Εφαρμόζουν ενσυναισθητική ακρόαση για την αποκλιμάκωση των διαφωνιών.
- Σχεδιάζουν στρατηγικές για πιο εποικοδομητική επίλυση συγκρούσεων στην πραγματική ζωή.

**Διάρκεια:** 60 λεπτά

#### Υλικά και πόροι

Κάρτες σεναρίων με καταστάσεις σύγκρουσης (π.χ. «Δύο συνάδελφοι διαφωνούν για τον φόρτο εργασίας», «Διαφωνία γειτόνων για τον θόρυβο»), καρέκλες διατεταγμένες για διάλογο, φύλλα αναστοχασμού για σημειώσεις μετά τη δραστηριότητα



**EARTHE**

## **Περιγραφή δραστηριότητας**

Οι εκπαιδευόμενοι/ες αναπαριστούν μια σύγκρουση δύο φορές: αρχικά από τη δική τους οπτική και στη συνέχεια αλλάζοντας ρόλους, ώστε να υιοθετήσουν την οπτική γωνία του άλλου. Με αυτόν τον τρόπο αντιλαμβάνονται πώς η ενσυναίσθηση μπορεί να μεταβάλει τη δυναμική της επίλυσης συγκρούσεων.

## **Λεπτομερή βήματα υλοποίησης**

### **Εισαγωγή**

Ο/Η συντονιστής/τρια παρουσιάζει την ενσυναίσθηση ως την ικανότητα να «μπαίνουμε στη θέση του άλλου». Η ομάδα κάνει καταιγισμό ιδεών σχετικά με το πώς η έλλειψη ενσυναίσθησης μπορεί να επιδεινώσει τις συγκρούσεις και πώς η κατανόηση της οπτικής του άλλου μπορεί να διευκολύνει την επίλυσή τους.

### **Βασική δραστηριότητα:**

Οι εκπαιδευόμενοι/ες σχηματίζουν ζευγάρια ή μικρές ομάδες και λαμβάνουν μια κάρτα με σενάριο σύγκρουσης.

Γύρος 1: Αναπαριστούν τη σύγκρουση από τη δική τους πλευρά, υποστηρίζοντας τη θέση τους.

Γύρος 2: Ανταλλάσσουν ρόλους, υιοθετώντας την οπτική του άλλου, μαζί με τις ανάγκες, τους φόβους και τα κίνητρά του/της.

Ακολουθεί σύντομος αναστοχασμός σε κάθε ομάδα: πώς ένιωσαν υπερασπιζόμενοι μια θέση με την οποία δεν συμφωνούν και τι παρατήρησαν για την οπτική του άλλου.

Στη συνέχεια, όσοι/όσες θέλουν μοιράζονται στην ολομέλεια πώς η ενσυναίσθηση επηρέασε τον διάλογο.

### **Συμπέρασμα και αναστοχασμός**

Ο/Η συντονιστής/τρια διευκολύνει τη συζήτηση:

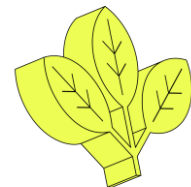
- «Πώς άλλαξαν τα συναισθήματά σας όταν αναλάβετε τον ρόλο του άλλου;»
- «Τι συμπεράσματα βγάλατε σχετικά με την ενσυναίσθηση στην επίλυση συγκρούσεων;»
- «Πώς μπορείτε να εφαρμόσετε αυτή την τεχνική στην προσωπική ή επαγγελματική σας ζωή;»

Οι εκπαιδευόμενοι/ες γράφουν μια στρατηγική ενσυναισθητικής ακρόασης που θα δοκιμάσουν στην επόμενη κατάσταση σύγκρουσης.

## **Μέθοδος αξιολόγησης**

Παρατήρηση της ικανότητας των εκπαιδευόμενων να εκφράσουν και τις δύο πλευρές μιας σύγκρουσης.

Ομαδικός αναστοχασμός που δείχνει τις αλλαγές στην αντίληψη.



**EARTHE**

Προσωπικός αναστοχασμός των εκπαιδευομένων σχετικά με τον συναισθηματικό αντίκτυπο της υιοθέτησης διαφορετικών οπτικών.

### **Συμβουλές προσαρμογής**

Για τους πιο ντροπαλούς εκπαιδευόμενους/ες, οργανώστε τα παιχνίδια ρόλων σε ζευγάρια, χωρίς παρουσίαση στην ολομέλεια.

Για πιο προχωρημένες ομάδες, χρησιμοποιήστε πιο σύνθετα σενάρια με πολλαπλούς εμπλεκόμενους.

Για διαδικτυακές συνεδρίες, αξιοποιήστε breakout rooms για τα παιχνίδια ρόλων και επιστρέψτε στην ολομέλεια για τον απολογισμό.