



EARTHE

Δραστηριότητα 2

Ψηφιακή εργαλειοθήκη για την ανάπτυξη καινοτόμου προγράμματος σπουδών και μεθοδολογιών

Ενότητα – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

Μέθοδος – Έρευνα δράσης

Δραστηριότητες στην τάξη

Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

Δραστηριότητα στην τάξη 1 – Η πρόκλησή μου, η έρευνά μου

Συναφής μέθοδος: Έρευνα δράσης

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 άτομα που αναζητούν εργασία

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

Αυτή η δραστηριότητα καθοδηγεί τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να εντοπίσουν μια προσωπική πρόκληση, να σχεδιάσουν μια μικρή δράση και να παρακολουθήσουν τα αποτελέσματα, εφαρμόζοντας τον κύκλο έρευνας δράσης (Παρατήρηση → Δράση → Προσωπικός αναστοχασμός → Προσαρμογή).

Μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Ορίζουν μια μικρή, ρεαλιστική προσωπική πρόκληση.
- Σχεδιάζουν και να εκτελούν μια πρακτική δράση για την αντιμετώπισή της.
- Αναστοχάζονται για τα αποτελέσματα και να προτείνουν βελτιώσεις.

Διάρκεια: 90 λεπτά (60 λεπτά αρχική συνεδρία και 30 λεπτά συνεδρία παρακολούθησης)

Υλικά και πόροι

Φύλλο εργασίας για την έρευνα δράσης (στήλες: Πρόκληση, Δράση, Παρατήρηση, Αναστοχασμός, Προσαρμογή), ημερολόγια ή σημειωματάρια, στυλό, χαρτοπίνακας/μαρκαδόροι

Περιγραφή δραστηριότητας

Οι εκπαιδευόμενοι/ες εφαρμόζουν τον κύκλο της έρευνας δράσης σε ένα πραγματικό ζήτημα (π.χ. στρες κατά τη διάρκεια συνεντεύξεων, συγκρούσεις στο σπίτι, διαχείριση χρόνου).

Λεπτομερή βήματα υλοποίησης

Εισαγωγή

Ο/Η συντονιστής/τρια παρουσιάζει τον κύκλο της έρευνας δράσης με τη βοήθεια οπτικού διαγράμματος.

Παρατίθεται ένα σύντομο παράδειγμα: *«Ένας εκπαιδευόμενος ήταν πολύ αγχωμένος στις συνεντεύξεις, οπότε έκανε προσομοιώσεις, αναστοχάστηκε για τα αποτελέσματα και προσάρμοσε τις στρατηγικές του».*

Η ομάδα πραγματοποιεί καταιγισμό ιδεών με το ερώτημα: *«Ποιες μικρές προκλήσεις αντιμετωπίζουμε καθημερινά;».*

Βασική δραστηριότητα:

Οι εκπαιδευόμενοι/ες επιλέγουν μια προσωπική πρόκληση και την καταγράφουν στο φύλλο εργασίας.

Σχεδιάζουν μια μικρή δράση που θα δοκιμάσουν (π.χ. να πάρουν βαθιές ανάσες πριν μιλήσουν, να ζητήσουν ανατροφοδότηση, να προγραμματίσουν χρόνο).

Καταγράφουν τα αναμενόμενα αποτελέσματα.

Σε ζευγάρια, οι εκπαιδευόμενοι/ες μοιράζονται το σχέδιό τους και λαμβάνουν ανατροφοδότηση.

Ο/Η συντονιστής/τρια διασφαλίζει ότι όλες οι ενέργειες είναι συγκεκριμένες, ρεαλιστικές και μετρήσιμες.

Συνεδρία παρακολούθησης

Οι εκπαιδευόμενοι/ες επιστρέφουν αφού δοκιμάσουν τη δράση τους στην πραγματική ζωή.

Καταγράφουν τις παρατηρήσεις τους: Τι συνέβη; Πώς ένιωσαν; Ποιο ήταν το αποτέλεσμα;

Στη συνέχεια, οι ομάδες μοιράζονται τις σκέψεις τους και συζητούν τρόπους προσαρμογής των στρατηγικών για το μέλλον.

Συμπέρασμα

Ο/Η συντονιστής/τρια τονίζει: *«Η έρευνα δράσης είναι μια συνεχής διαδικασία· αφορά τη μάθηση και τη βελτίωση σε κάθε κύκλο».*

Μέθοδος αξιολόγησης

- Συμπληρωμένα φύλλα εργασίας, με σαφή καταγραφή του κύκλου έρευνας δράσης.
- Ανατροφοδότηση σε ζευγάρια.
- Ομαδικός αναστοχασμός σχετικά με τα μαθησιακά αποτελέσματα.

Συμβουλές προσαρμογής

Για εκπαιδευόμενους/ες με χαμηλό επίπεδο γραμματισμού, χρησιμοποιήστε φύλλα εργασίας με εικόνες.

Για διαδικτυακή παράδοση, χρησιμοποιήστε ψηφιακά φύλλα εργασίας (Google Docs, Trello).



EARTHE

Για εκπαιδευόμενους/ες προχωρημένου επιπέδου, επιτρέψτε κύκλους έρευνας δράσης πολλαπλών βημάτων.

Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

Δραστηριότητα 2 στην τάξη – Διερεύνηση κοινοτικών προκλήσεων με ενσυναίσθηση

Συναφής μέθοδος: Έρευνα δράσης

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 άτομα που αναζητούν εργασία

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

Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να διεξάγουν μικρές ομαδικές έρευνες σχετικά με προκλήσεις στην κοινότητα ή στον χώρο εργασίας (π.χ. κακή επικοινωνία, πολιτισμικές παρεξηγήσεις, εργασιακό στρες).

Μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Διερευνούν συνεργατικά μια κοινή πρόκληση στην κοινότητα/χώρο εργασίας.
- Εφαρμόζουν ενσυναίσθηση κατά την ανάλυση των απόψεων των διάφορων ενδιαφερόμενων μερών.
- Προτείνουν και να δοκιμάζουν μικρές δράσεις για βελτίωση.

Διάρκεια: 75 λεπτά

Υλικά και πόροι

Κάρτες σεναρίων (συνηθισμένες συγκρούσεις στην κοινότητα/τον χώρο εργασίας), φύλλο εργασίας Έρευνα Δράσης (Πρόκληση → Δράση → Αναστοχασμός → Προσαρμογή), χαρτοπίνακας, μαρκαδόροι, αυτοκόλλητα σημειώματα

Περιγραφή δραστηριότητας

Οι εκπαιδευόμενοι εργάζονται σε ομάδες για να εφαρμόσουν την έρευνα δράσης σε υποθετικά ή πραγματικά σενάρια της κοινότητας, δοκιμάζοντας στρατηγικές ενσυναίσθησης και ανθεκτικότητας.

Λεπτομερή βήματα υλοποίησης

Εισαγωγή

Ο/Η συντονιστής/τρια εξηγεί: «Οι κοινότητες και οι χώροι εργασίας αντιμετωπίζουν συχνά επαναλαμβανόμενες προκλήσεις. Μπορούμε να τις μελετήσουμε, να αναλάβουμε μικρές δράσεις και να αναστοχαστούμε μαζί».

Οι ομάδες λαμβάνουν κάρτες με σενάρια (π.χ. «Δύο τμήματα συγκρούονται για τον φόρτο εργασίας» ή «Πολιτισμικές παρεξηγήσεις σε μια γειτονιά»).

Βασική δραστηριότητα:

Οι ομάδες προσδιορίζουν την κύρια πρόκληση που παρουσιάζεται στο σενάριο.

Πραγματοποιούν καταιγισμό ιδεών για πιθανές μικρές ενέργειες αντιμετώπισής της (π.χ. συνεδρίες διαμεσολάβησης, εργαστήρια ενσυναίσθησης).

Καταγράφουν τα αναμενόμενα αποτελέσματα στο φύλλο εργασίας τους.

Αναπαριστούν το σενάριο μέσα από ένα σύντομο παιχνίδι ρόλων, εφαρμόζοντας την επιλεγμένη δράση.

Οι παρατηρητές σημειώνουν τις διαφορές πριν και μετά την εισαγωγή της ενσυναίσθησης.

Συμπέρασμα και αναστοχασμός

Οι ομάδες παρουσιάζουν τα ευρήματά τους: πρόκληση, δράση, αναστοχασμός, προσαρμογή.

Ο/Η συντονιστής/τρια συντονίζει τον απολογισμό:

- ο «Τι μάθατε σχετικά με την εφαρμογή της ενσυναίσθησης σε πραγματικά προβλήματα;»
- ο «Πώς μπορούν μικρές ενέργειες να ενισχύσουν την ανθεκτικότητα σε μεγαλύτερα συστήματα;»

Οι εκπαιδευόμενοι/ες συζητούν πώς μπορούν να πραγματοποιήσουν παρόμοιες ομαδικές έρευνες στις δικές τους κοινότητες.

Μέθοδος αξιολόγησης

Ομαδικά φύλλα εργασίας που παρουσιάζουν τον κύκλο της έρευνας δράσης.

Παρατήρηση συμπεριφορών ενσυναίσθησης σε παιχνίδια ρόλων.

Συνεισφορές στη συζήτηση αναστοχασμού.

Συμβουλές προσαρμογής

Για αρχάριους, χρησιμοποιήστε απλά καθημερινά σενάρια (π.χ. οικογενειακές δουλειές).

Για διαπολιτισμικές ομάδες, επιλέξτε σενάρια με πολιτισμική ποικιλομορφία για να προάγετε την ενσυναίσθηση.

Για διαδικτυακή παράδοση, χρησιμοποιήστε ψηφιακούς πίνακες για να απεικονίσετε τους κύκλους.

Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

Δραστηριότητα στην τάξη 3 – Μικρής κλίμακας έρευνα δράσης στην κοινότητα

Συναφής μέθοδος: Έρευνα δράσης

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 άτομα που αναζητούν εργασία

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

Αυτή η δραστηριότητα εμπλέκει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες σε μια μικρής κλίμακας, συνεργατική έρευνα σχετικά με μια πρόκληση της κοινότητας ή του χώρου εργασίας. Παρατηρώντας, συζητώντας και προτείνοντας βελτιώσεις, εξασκούνται στην ενσυναίσθηση, την ομαδική εργασία και την ανθεκτικότητα, ενώ παράλληλα βιώνουν την αξία της ενεργούς συμβολής στην εξεύρεση λύσεων.

Μαθησιακά αποτελέσματα

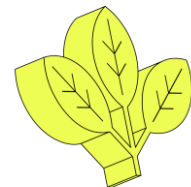
Με την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες/ουσες θα είναι σε θέση να:

- Διεξάγουν βασική έρευνα δράσης, εντοπίζοντας μια μικρή πρόκληση και διερευνώντας τη συνεργατικά.
- Εξασκούνται στην ενσυναίσθηση, λαμβάνοντας υπόψη τις οπτικές διαφορετικών μελών της κοινότητας ή του χώρου εργασίας.
- Προτείνουν εποικοδομητικές και ρεαλιστικές βελτιώσεις για την αντιμετώπιση του προβλήματος.
- Ενισχύουν την ομαδική εργασία, την επικοινωνία και την ανθεκτικότητα μέσω της συμμετοχής σε ομαδική έρευνα.

Διάρκεια: 90 λεπτά

Υλικά και πόροι

Χαρτοπίνακες ή μεγάλα φύλλα χαρτιού, маркаδόροι, αυτοκόλλητα σημειώματα, κάρτες σεναρίων/προβλημάτων (προαιρετικά, εφόσον οι εκπαιδευόμενοι/ες χρειάζονται δομημένες προτροπές), φύλλα εργασίας για αναστοχασμό



EARTHE

Περιγραφή δραστηριότητας

Οι εκπαιδευόμενοι/ες σχηματίζουν μικρές ομάδες και εντοπίζουν μια πρόκληση στην κοινότητά τους ή στο καθημερινό τους περιβάλλον (π.χ. άγχος στην εργασία, δυσκολίες επικοινωνίας, έλλειψη υπηρεσιών υποστήριξης). Εξετάζουν τις αιτίες και τις επιπτώσεις, συλλέγουν τις απόψεις των συναδέλφων τους και προτείνουν ρεαλιστικές ενέργειες για βελτίωση.

Λεπτομερή βήματα υλοποίησης

Εισαγωγή

Ο/Η συντονιστής/τρια παρουσιάζει την έρευνα δράσης ως μέθοδο επίλυσης προβλημάτων μέσα από την έρευνα και τη συνεργασία. Στη συνέχεια, η ομάδα πραγματοποιεί καταιγισμό ιδεών για παραδείγματα προκλήσεων που αντιμετωπίζουν στις κοινότητές τους ή στον χώρο εργασίας τους.

Βασική δραστηριότητα:

Οι εκπαιδευόμενοι/ες χωρίζονται σε ομάδες 3–5 ατόμων και επιλέγουν μια πρόκληση που θέλουν να διερευνήσουν.

Συζητούν τι ακριβώς συμβαίνει, ποιοι επηρεάζονται και ποιες μπορεί να είναι οι βασικές αιτίες.

Οι ομάδες χαρτογραφούν το ζήτημα σε χαρτοπίνακα: το πρόβλημα στο κέντρο και γύρω του οι αιτίες και οι επιπτώσεις.

Στη συνέχεια, συγκεντρώνουν μικρές, ρεαλιστικές δράσεις για την αντιμετώπιση της πρόκλησης, λαμβάνοντας υπόψη την ενσυναίσθηση (πώς επηρεάζονται οι άλλοι από τις λύσεις).

Τέλος, κάθε ομάδα παρουσιάζει στην τάξη τα ευρήματά της και τις προτεινόμενες ενέργειες.

Συμπέρασμα και αναστοχασμός

Ο/Η συντονιστής/τρια διευκολύνει τον απολογισμό:

- «Τι μάθατε αναλύοντας μαζί αυτή την πρόκληση;»
- «Πώς η ενσυναίσθηση διαμόρφωσε τις λύσεις που προτείνετε;»
- «Ποιες μικρές ενέργειες θα μπορούσατε να κάνετε στη ζωή σας ή στην κοινότητά σας;»

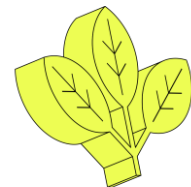
Οι εκπαιδευόμενοι/ες συμπληρώνουν τα φύλλα εργασίας αναστοχασμού, καταγράφοντας μία δράση που θα προσπαθήσουν να εφαρμόσουν.

Μέθοδος αξιολόγησης

Ομαδικές παρουσιάσεις των ευρημάτων και των προτεινόμενων λύσεων.

Φύλλα εργασίας προσωπικού αναστοχασμού που αποτυπώνουν την κατανόηση της ενσυναίσθησης και της ανθεκτικότητας στην επίλυση προβλημάτων.

Παρατήρηση της συνεργασίας και της συμμετοχής από τον/τη συντονιστή/τρια.



EARTHE

Συμβουλές προσαρμογής

Για ομάδες με χαμηλό επίπεδο γραμματισμού, χρησιμοποιήστε σχέδια, διαγράμματα ή προφορικές παρουσιάσεις αντί για γραπτό κείμενο.

Για ομάδες προχωρημένου επιπέδου, επεκτείνετε το έργο σε πολλές συνεδρίες με συλλογή πραγματικών δεδομένων (ερωτηματολόγια, συνεντεύξεις).

Για διαδικτυακή παράδοση, χρησιμοποιήστε ψηφιακούς πίνακες ή breakout rooms.