



EARTHE

Δραστηριότητα 2

Ψηφιακή εργαλειοθήκη για την ανάπτυξη καινοτόμου προγράμματος σπουδών και μεθοδολογιών

Ενότητα 2 – Βελτίωση της επικοινωνίας

Μέθοδος 3 – Ενεργητική ακρόαση

Δραστηριότητες στην τάξη



EARTHE

Ενότητα 2 – Βελτίωση της επικοινωνίας

Δραστηριότητα στην τάξη 1 – Αλυσιδωτή παράφραση

Συναφής μέθοδος: Ενεργητική ακρόαση

Ομάδα-στόχος

Ηλικία: Ενήλικες 20–60 ετών

Φύλο: Όλα

Επίπεδο εκπαίδευσης: Δευτεροβάθμια εκπαίδευση και άνω

Κατάσταση: Απασχολούμενοι, άνεργοι ή άτομα που αναζητούν εργασία

Λιγότερες ευκαιρίες: Κατάλληλη για εκπαιδευόμενους/ες με γλωσσικά εμπόδια (π.χ. μετανάστες/τριες) ή χαμηλή αυτοπεποίθηση στην επικοινωνία.

Αυτή η δραστηριότητα απευθύνεται σε εκπαιδευόμενους/ες που χρειάζονται εξάσκηση στην προσεκτική ακρόαση και στην επίδειξη κατανόησης προς τους άλλους. Μέσω της παράφρασης, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενισχύουν την προσοχή, την ανάκληση πληροφοριών και την ενσυναίσθηση – δεξιότητες ζωτικής σημασίας για τη συνεργασία στον χώρο εργασίας, την επίλυση συγκρούσεων και τις συνεντεύξεις.

Μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Ακούνε προσεκτικά και να κατανοούν τα βασικά σημεία ενός μηνύματος.
- Παραφράζουν ή να αναδιατυπώνουν με ακρίβεια τις πληροφορίες με δικά τους λόγια.
- Ενισχύουν τη συγκέντρωση, τη μνήμη και την διαπροσωπική επικοινωνία.
- Επιδεικνύουν κατανόηση και σεβασμό στις συνομιλίες.

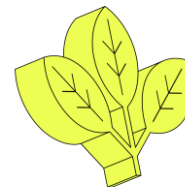
Διάρκεια: 45–50 λεπτά

Υλικά και πόροι

Κάρτες με σύντομα μηνύματα, ιστορίες ή σενάρια (1–2 προτάσεις η καθεμία), χρονόμετρο, χαρτοπίνακας/πίνακας τάξης για σημειώσεις της ομάδας, ανοιχτός χώρος με καρέκλες σε κύκλο ή γραμμή

Περιγραφή δραστηριότητας

Το παιχνίδι «Αλυσιδωτή παράφραση» βοηθά τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να εξασκηθούν στην ενεργητική ακρόαση, καθώς τα μηνύματα μεταφέρονται κατά μήκος μιας αλυσίδας ακροατών. Κάθε συμμετέχων/ουσα πρέπει να ακούσει προσεκτικά, να



EARTHE

παραφράσει το μήνυμα για τον επόμενο/η και να παρατηρήσει πώς αυτό αλλάζει (ή παραμένει ακριβές) κατά τη διάρκεια της διαδικασίας. Η άσκηση αναδεικνύει τη σημασία της ακρόασης στην κατανόηση του νοήματος των λέξεων, καθώς και για το πώς μπορούν να προκύψουν παρεξηγήσεις όταν μειώνεται η προσοχή.

Λεπτομερή βήματα υλοποίησης

Εισαγωγή

Ο/Η συντονιστής/τρια εισάγει την έννοια της ενεργητικής ακρόασης και της παράφρασης, τονίζοντας ότι ο στόχος δεν είναι η απομνημόνευση, αλλά η **κατανόηση του νοήματος και η απόδοσή του με δικά τους λόγια**. Μια σύντομη άσκηση προθέρμανσης μπορεί να περιλαμβάνει την επανάληψη μιας απλής πρότασης.

Βασική δραστηριότητα:

1. Οι συμμετέχοντες/ουσες κάθονται σε μια γραμμή ή σε κύκλο. Ο συντονιστής/τρια ψιθυρίζει ή διαβάζει ένα σύντομο μήνυμα (π.χ. «Μια διευθύντρια ζήτησε από την ομάδα της να ολοκληρώσει ένα έργο μέχρι την Παρασκευή, αλλά ένα μέλος είχε μια ιδέα για να το βελτιώσει»).
2. Το πρώτο άτομο παραφράζει το μήνυμα στο δεύτερο, το οποίο με τη σειρά του το παραφράζει στο τρίτο και ούτω καθεξής, μέχρι να φτάσει στο τελευταίο.
3. Το τελευταίο άτομο λέει το μήνυμα μεγαλόφωνα. Ο/Η συντονιστής/τρια και η ομάδα το συγκρίνουν με το αρχικό, συζητώντας τις διαφορές και τον τρόπο με τον οποίο άλλαξε το νόημα.
4. Παίζονται αρκετοί γύροι με νέα μηνύματα. Τα μηνύματα μπορούν να γίνουν πιο περίπλοκα ή να περιλαμβάνουν συναισθηματικά στοιχεία (π.χ. τόνος, επείγον).

Συμπέρασμα και αναστοχασμός

Η ομαδική συζήτηση εξετάζει:

- Ποιες στρατηγικές σας βοήθησαν να ακούσετε και να παραφράσετε αποτελεσματικά;
- Τι προκάλεσε παρεξηγήσεις;
- Πώς μπορεί η παράφραση να βελτιώσει τις πραγματικές συνομιλίες στην εργασία ή στις συνεντεύξεις;

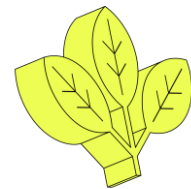
Οι συμμετέχοντες/ουσες σημειώνουν μια δεξιότητα που θα εφαρμόσουν στην καθημερινή τους ζωή.

Μέθοδος αξιολόγησης

Παρατήρηση του βαθμού ακρίβειας με τον οποίο οι συμμετέχοντες/ουσες παραφράζουν τα μηνύματα.

Ομαδική ανάλυση για τον εντοπισμό προκλήσεων και αποτελεσματικών στρατηγικών ακρόασης.

Προαιρετική σύντομη αυτοαξιολόγηση: «Συνήθως ακούω για... λέξεις/νόημα/ συναισθήματα».



EARTHE

Συμβουλές προσαρμογής

Για **ομάδες με χαμηλό επίπεδο γραμματισμού**, χρησιμοποιήστε **κάρτες με εικόνες** (π.χ. δείξτε μια εικόνα και ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να την περιγράψουν και να την παραφράσουν).

Για **διαδικτυακή παράδοση**, χρησιμοποιήστε breakout rooms, με σύντομα μηνύματα μέσω συνομιλίας

Για **πιο προχωρημένους εκπαιδευόμενους/ες**, χρησιμοποιήστε μεγαλύτερες ιστορίες ή αφηρημένες έννοιες που απαιτούν πιο προσεκτική ακρόαση.

Για **ομάδες μεικτών γλωσσών**, επιτρέψτε την παράφραση με απλές προτάσεις ή με χειρονομίες και λέξεις-κλειδιά.

Ενότητα 2 – Βελτίωση της επικοινωνίας

Δραστηριότητα στην τάξη 2 – Ηχώ και επέκταση

Συναφής μέθοδος – Ενεργητική ακρόαση

Ομάδα-στόχος

Ηλικία: Ενήλικες 20–60 ετών

Φύλο: Όλα

Επίπεδο εκπαίδευσης: Δευτεροβάθμια εκπαίδευση και άνω

Κατάσταση: Απασχολούμενοι, άνεργοι ή άτομα που αναζητούν εργασία

Λιγότερες ευκαιρίες: Κατάλληλη για εκπαιδευόμενους/ες με γλωσσικά εμπόδια (π.χ. μετανάστες/τριες) ή χαμηλή αυτοπεποίθηση στην επικοινωνία.

Αυτή η δραστηριότητα εστιάζει στην προσεκτική ακρόαση, την επανάληψη όσων ακούστηκαν και την προσθήκη νέων πληροφοριών. Εκπαιδεύει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να δίνουν προσοχή, να επιβεβαιώνουν την κατανόηση και να συμβάλλουν εποικοδομητικά στις συνομιλίες – δεξιότητες απαραίτητες για την ομαδική εργασία, την εξυπηρέτηση πελατών και τις συνεντεύξεις.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με το πέρας αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες/ουσες θα είναι σε θέση να:

- Εξασκηθούν στην προσεκτική ακρόαση επαναλαμβάνοντας τη δήλωση ενός/μίας συναδέλφου.
- Αποδεικνύουν την κατανόησή τους μέσω της ακριβούς επανάληψης και της συμμετοχής με σεβασμό.
- Επεκτείνουν τις ιδέες των άλλων για να δημιουργήσουν έναν πιο συνεργατικό διάλογο.
- Εφαρμόζουν την ενεργητική ακρόαση σε επαγγελματικά και κοινωνικά πλαίσια.

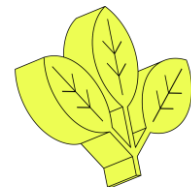
Διάρκεια: 40-45 λεπτά

Υλικά και πόροι

Κάρτες με προτάσεις για την έναρξη της συζήτησης (π.χ. «Πιστεύω ότι η ομαδική εργασία είναι σημαντική επειδή...»), χρονόμετρο, καρέκλες διατεταγμένες σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες

Περιγραφή δραστηριότητας

Στη δραστηριότητα «Ηχώ και Επέκταση», οι συμμετέχοντες/ουσες εξασκούνται στην ακρόαση και την εποικοδομητική ανταπόκριση. Κάθε εκπαιδευόμενος/η ακούει τη φράση του συνεργάτη του, την επαναλαμβάνει (ηχώ) και στη συνέχεια προσθέτει τη δική του



EARTHE

σχετική ιδέα (επέκταση). Η άσκηση ενισχύει την προσοχή, τη μνήμη και την επικοινωνία με σεβασμό, ενώ παράλληλα δείχνει στους/στις εκπαιδευόμενους/ες πώς οι συνομιλίες μπορούν να εξελιχθούν συνεργατικά.

Λεπτομερή βήματα υλοποίησης

Εισαγωγή

Ο/Η συντονιστής/τρια εξηγεί τη σημασία της επανάληψης για την επιβεβαίωση της κατανόησης και της επέκτασης για την προσθήκη αξίας στη συνομιλία. Ακολουθεί σύντομη επίδειξη με έναν/μία εθελοντή/τρια.

Βασική δραστηριότητα:

Οι εκπαιδευόμενοι/ες σχηματίζουν ζευγάρια. Το άτομο Α επιλέγει μια κάρτα έναρξης συνομιλίας (π.χ. «Μου αρέσει να μαθαίνω νέες δεξιότητες επειδή...»). Το άτομο Β ακούει προσεκτικά, επαναλαμβάνει τη φράση (επανάληψη) και προσθέτει μια νέα ιδέα (επέκταση). Παράδειγμα:

- ο Α: «Μου αρέσει να μαθαίνω νέες δεξιότητες γιατί μου δίνει αυτοπεποίθηση».
- ο Β: «Σου αρέσει να μαθαίνεις νέες δεξιότητες επειδή σου δίνει αυτοπεποίθηση και νομίζω ότι μας βοηθά επίσης να προσαρμοζόμαστε σε νέες προκλήσεις».

Οι ρόλοι αλλάζουν, με το άτομο Β να ξεκινά πρώτος και το άτομο Α να επαναλαμβάνει και να επεκτείνει.

Μετά από 2-3 γύρους, τα ζευγάρια ενώνουν τις δυνάμεις τους με ένα άλλο ζευγάρι και δοκιμάζουν τη δραστηριότητα σε μικρές ομάδες για μεγαλύτερη ποικιλία.

Ο/Η συντονιστής/τρια παρατηρεί τις δεξιότητες ακρόασης και ενθαρρύνει σαφείς απαντήσεις που δείχνουν σεβασμό.

Συμπέρασμα και αναστοχασμός

Η ομαδική συζήτηση διερευνά:

- Πώς σας βοήθησε η επανάληψη να επικεντρωθείτε στα λόγια του/της συναδέλφου σας;
- Ήταν δύσκολο να επεκταθείτε χωρίς να αλλάξετε το αρχικό νόημα;
- Πώς θα μπορούσε αυτή η ικανότητα να είναι χρήσιμη σε συνεντεύξεις εργασίας, εξυπηρέτηση πελατών ή ομαδική εργασία;

Μέθοδος αξιολόγησης

Παρατήρηση της ακρίβειας στην επανάληψη των δηλώσεων του/της συναδέλφου.

Ανατροφοδότηση μεταξύ εκπαιδευόμενων σε ζευγάρια/ομάδες.

Γρήγορος γύρος αναστοχασμού: «Ένα πράγμα που έμαθα σήμερα για την ακρόαση είναι...»



Συμβουλές προσαρμογής

Για ομάδες με χαμηλό επίπεδο γραμματισμού, οι συντονιστές/τριες μπορούν να διαβάζουν τις προτάσεις έναρξης μεγαλόφωνα, αντί να χρησιμοποιούν γραπτές κάρτες.

Για τις διαδικτυακές συνεδρίες, χρησιμοποιήστε τη λειτουργία της συνομιλίας σε breakout rooms για γρήγορη ανταλλαγή μηνυμάτων.

Για πιο προχωρημένους εκπαιδευόμενους/ες, ζητήστε τους να επεκτείνουν τις απαντήσεις τους με παραδείγματα, αποδεικτικά στοιχεία ή λύσεις.

Για ντροπαλούς εκπαιδευόμενους/ες, επιτρέψτε αρχικά πιο σύντομες προτάσεις, προχωρώντας σταδιακά σε πιο μεγάλες προτάσεις.

Ενότητα 2 – Βελτίωση της επικοινωνίας

Δραστηριότητα 3 – Η σκάλα της ακρόασης

Συναφής μέθοδος: Ενεργητική ακρόαση

Ομάδα-στόχος

Ηλικία: Ενήλικες 20–60 ετών

Φύλο: Όλα

Επίπεδο εκπαίδευσης: Δευτεροβάθμια εκπαίδευση και άνω

Κατάσταση: Απασχολούμενοι, άνεργοι ή άτομα που αναζητούν εργασία

Λιγότερες ευκαιρίες: Κατάλληλη για εκπαιδευόμενους/ες με γλωσσικά εμπόδια (π.χ. μετανάστες/τριες) ή χαμηλή αυτοπεποίθηση στην επικοινωνία.

Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να εξασκηθούν σε προοδευτικά επίπεδα ακρόασης, περνώντας από τη βασική ακρόαση σε βαθύτερη κατανόηση. Ακολουθώντας μια «σκάλα» σταδίων ακρόασης, οι συμμετέχοντες/ουσες αναστοχάζονται για τις δικές τους συνήθειες και βελτιώνουν την ικανότητά τους να ακούν με ενσυναίσθηση και σαφήνεια.

Μαθησιακά αποτελέσματα

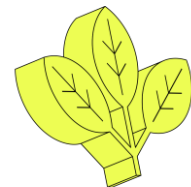
Με την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες/ουσες θα είναι σε θέση να:

- Αναγνωρίζουν διαφορετικά επίπεδα ακρόασης (απλή ακρόαση, ενεργητική ακρόαση, ακρόαση με ενσυναίσθηση).
- Εξασκήσουν τις δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης σε δομημένα παιχνίδια ρόλων.
- Δίνουν και να λαμβάνουν ανατροφοδότηση σχετικά με τις συμπεριφορές ακρόασης.
- Αναγνωρίζουν πώς η βαθύτερη ακρόαση βελτιώνει την εμπιστοσύνη και την επικοινωνία.

Διάρκεια: 45-60 λεπτά

Υλικά και πόροι

Κάρτες σεναρίων με σύντομες καταστάσεις (π.χ. φίλος που μοιράζεται άσχημα νέα, συνάδελφος που εξηγεί ένα πρόβλημα, πελάτης που περιγράφει μια ανάγκη), φυλλάδιο ή πίνακας παρουσιάσεων που δείχνει τη «Σκάλα της Ακρόασης» (επίπεδα ακρόασης), καρτέκλες για εργασία σε ζευγάρια και ομάδες.



EARTHE

Περιγραφή δραστηριότητας

Οι εκπαιδευόμενοι/ες αναπαριστούν συνομιλίες σε προοδευτικά επίπεδα ακρόασης. Η «Σκάλα της Ακρόασης» τους βοηθά να παρατηρήσουν τις διαφορές ανάμεσα στην επιφανειακή και την ενεργητική ακρόαση και να κατανοήσουν πώς κάθε επίπεδο επηρεάζει τα συναισθήματα του/της ομιλητή/τριας και το τελικό αποτέλεσμα.

Λεπτομερή βήματα υλοποίησης

Εισαγωγή

Ο/Η συντονιστής/τρια παρουσιάζει τη Σκάλα Ακρόασης (π.χ. Επίπεδο 1: αγνού, Επίπεδο 2: προσποιούμαι ότι ακούω, Επίπεδο 3: ακούω προσεκτικά, Επίπεδο 4: ακούω ενεργητικά/με ενσυναίσθηση). Οι εκπαιδευόμενοι συζητούν εν συντομία πώς νιώθουν όταν κάποιος δεν τους ακούει πραγματικά σε σύγκριση με όταν τους ακούει προσεκτικά.

Βασική δραστηριότητα:

Οι εκπαιδευόμενοι/ες χωρίζονται σε ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι λαμβάνει μια κάρτα σεναρίου (π.χ. «Λέτε στον συνάδελφό σας για μια αγχωτική μέρα»).

Γύρος 1: Ο ακροατής εξασκείται μόνο στην επιφανειακή ακρόαση (αποσπάται η προσοχή του, δίνει σύντομες απαντήσεις). Ο ομιλητής μοιράζεται πώς ένιωσε.

Γύρος 2: Ο ακροατής εξασκείται στην προσεκτική ακρόαση (οπτική επαφή, νεύματα, παράφραση). Ο ομιλητής εντοπίζει τη διαφορά.

Γύρος 3: Ο ακροατής εξασκείται στην ακρόαση με ενσυναίσθηση (κάνει διευκρινιστικές ερωτήσεις, δείχνει ενδιαφέρον, επικυρώνει τα συναισθήματα).

Τα ζευγάρια συζητούν: «Πώς ένιωσε ο ομιλητής σε κάθε επίπεδο; Τι άλλαξε στην επικοινωνία;»

Εθελοντές κάνουν επίδειξη σε όλη την ομάδα, δείχνοντας τις διαφορές μεταξύ των επιπέδων.

Συμπέρασμα και αναστοχασμός

Ο/Η συντονιστής/τρια ρωτά:

- «Ποιο επίπεδο ακρόασης χρησιμοποιείτε πιο συχνά στην καθημερινή σας ζωή;»
- «Τι θα μπορούσατε να κάνετε για να εξασκηθείτε στην πιο βαθιά ακρόαση;»

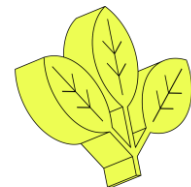
Οι εκπαιδευόμενοι/ες γράφουν μια συγκεκριμένη ενέργεια που θα εφαρμόσουν στην επόμενη συνομιλία τους.

Μέθοδος αξιολόγησης

Ανατροφοδότηση μεταξύ εκπαιδευόμενων σχετικά με τις συμπεριφορές ακρόασης.

Ομαδική ανάλυση της συναισθηματικής επίδρασης κάθε επιπέδου.

Παρατήρηση από τον συντονιστή/τρια της γλώσσας του σώματος, της παράφρασης και των ερωτήσεων.



EARTHE

Συμβουλές προσαρμογής

Για τους ντροπαλούς εκπαιδευόμενους/ες, προτείνετε το παιχνίδι ρόλων σε μικρές ομάδες αντί για ολόκληρη την τάξη.

Για διαδικτυακή παράδοση, χρησιμοποιήστε breakout rooms με έναν συντονιστή/τρια να παρακολουθεί.

Για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες με χαμηλό επίπεδο γραμματισμού, εστιάστε στην προφορική συζήτηση αναστοχασμού αντί σε γραπτές σημειώσεις.