



EARTHE

Δραστηριότητα 2

Ψηφιακή εργαλειοθήκη για την ανάπτυξη καινοτόμου προγράμματος σπουδών και μεθοδολογιών

Ενότητα 2 – Βελτίωση της επικοινωνίας

Μέθοδος 4 – Προσομοίωση επικοινωνίας

Δραστηριότητες στην τάξη

Ενότητα 2 – Βελτίωση της επικοινωνίας

Δραστηριότητα στην τάξη 1 – Προσομοίωση συνέντευξης εργασίας

Συναφής μέθοδος: Προσομοιώσεις επικοινωνίας

Ομάδα-στόχος

Ηλικία: Ενήλικες 20–55 ετών

Φύλο: Όλα

Επίπεδο εκπαίδευσης: Δευτεροβάθμια εκπαίδευση και άνω (προσαρμόσιμο σε διαφορετικά επίπεδα εκπαίδευσης)

Κατάσταση: Απασχολούμενοι άνεργοι ή άτομα που αναζητούν εργασία (ιδιαίτερα χρήσιμο για άτομα που αναζητούν ενεργά εργασία)

Λιγότερες ευκαιρίες: Ιδιαίτερα χρήσιμη για μετανάστες/τριες, γυναίκες που επιστρέφουν στην αγορά εργασίας ή ενήλικες με περιορισμένη εργασιακή εμπειρία.

Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για ενήλικες εκπαιδευόμενους/ες που προετοιμάζονται για αναζήτηση εργασίας ή επανένταξη στην αγορά εργασίας. Παρέχει ένα ασφαλές περιβάλλον για να εξασκηθούν στην απάντηση ερωτήσεων συνέντευξης, να βελτιώσουν τη μη λεκτική επικοινωνία και να λάβουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση από τους/τις συναδέλφους και τους/τις συντονιστές/τριες τους.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Μέχρι το τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες/ουσες θα είναι σε θέση να:

- Επιδεικνύουν αποτελεσματικές στρατηγικές επικοινωνίας σε ένα προσομοιωμένο περιβάλλον συνέντευξης.
- Προσαρμόζουν τις απαντήσεις τους σε διαφορετικούς τύπους ερωτήσεων συνέντευξης (συμπεριφορά, σενάρια, προσωπικές ερωτήσεις).
- Χρησιμοποιούν κατάλληλες μη λεκτικές ενδείξεις, όπως στάση σώματος, οπτική επαφή και τόνο φωνής.
- Αποκτήσουν αυτοπεποίθηση στην αντιμετώπιση απροσδόκητων ή δύσκολων ερωτήσεων.

Διάρκεια: 60 λεπτά

Υλικά και πόροι

Κάρτες με ερωτήσεις συνέντευξης (συνήθεις ερωτήσεις, συμπεριφορά, σενάρια καταστάσεων), κάρτες ρόλων για τον συνεντευξιαστή/συνεντευξιαζόμενο/παρατηρητή, καρτέλες σε ζευγάρια ή γύρω από ένα τραπέζι για προσομοίωση περιβάλλοντος συνέντευξης, φόρμες ανατροφοδότησης για τους παρατηρητές, χρονόμετρο



EARTHE

Περιγραφή δραστηριότητας

Σε αυτή την προσομοίωση, οι εκπαιδευόμενοι/ες αναλαμβάνουν τους ρόλους του συνεντευξιαστή, του συνεντευξιαζόμενου και του παρατηρητή. Κάθε γύρος δίνει στους/στις συμμετέχοντες/ουσες την ευκαιρία να εξασκηθούν στην απάντηση πραγματικών ερωτήσεων συνέντευξης, ενώ οι υπόλοιποι εκπαιδευόμενοι τους παρατηρούν και παρέχουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση. Η δραστηριότητα ενισχύει τη σαφήνεια, την αυτοπεποίθηση και την προσαρμοστικότητα σε ένα επαγγελματικό πλαίσιο επικοινωνίας.

Λεπτομερή βήματα υλοποίησης

Εισαγωγή

Ο/Η συντονιστής/τρια εξηγεί τη σημασία της επικοινωνίας στις συνεντεύξεις εργασίας, συμπεριλαμβανομένων τόσο των λεκτικών όσο και των μη λεκτικών πτυχών. Μια σύντομη ομαδική ανταλλαγή ιδεών συγκεντρώνει παραδείγματα συχνών προκλήσεων σε συνεντεύξεις.

Βασική δραστηριότητα:

Οι συμμετέχοντες/ουσες χωρίζονται σε τριάδες: ένας συνεντευξιαστής, ένας συνεντευξιαζόμενος, ένας παρατηρητής.

Ο συνεντευξιαστής επιλέγει 3-4 κάρτες με ερωτήσεις και διεξάγει μια σύντομη συνέντευξη (5-7 λεπτά).

Ο υποψήφιος απαντά, εφαρμόζοντας τη δομή (π.χ. μέθοδος STAR για ερωτήσεις συμπεριφοράς).

Ο παρατηρητής χρησιμοποιεί ένα έντυπο ανατροφοδότησης για να σημειώσει τα δυνατά σημεία και τους τομείς που χρειάζονται βελτίωση όσον αφορά την ακρόαση, τη σαφήνεια και τη γλώσσα του σώματος.

Οι ρόλοι εναλλάσσονται μέχρι όλοι οι συμμετέχοντες/ουσες να δοκιμαστούν στον ρόλο του συνεντευξιαζόμενου.

Ο/Η συντονιστής/τρια μπορεί να προσθέσει προκλήσεις (π.χ. απροσδόκητη ερώτηση, γλώσσα του σώματος που δείχνει νευρικότητα).

Συμπέρασμα και αναστοχασμός

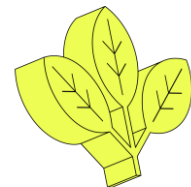
Ομαδική συζήτηση: Τι ήταν το πιο εύκολο και το πιο δύσκολο στη συνέντευξη;

Οι παρατηρητές μοιράζονται εποικοδομητική ανατροφοδότηση με τους συνεντευξιαζόμενους.

Ο/Η συντονιστής/τρια συνδέει την άσκηση με την πραγματική ζωή, επισημαίνοντας τις δεξιότητες που πρέπει να εφαρμόσουν (σαφήνεια, αυτοπεποίθηση, προσαρμοστικότητα).

Μέθοδος αξιολόγησης

Παρατήρηση από τον/τη συντονιστή/τρια και τους/τις εκπαιδευόμενους/ες, χρησιμοποιώντας δομημένα έντυπα ανατροφοδότησης.



EARTHE

Ομαδική ανασκόπηση των στρατηγικών που λειτούργησαν καλά και των τομέων που χρειάζονται βελτίωση.

Σύντομη προαιρετική αυτοαξιολόγηση: «Πόση αυτοπεποίθηση αισθάνεσαι για τις συνεντεύξεις τώρα σε σύγκριση με πριν;»

Συμβουλές προσαρμογής

Για εκπαιδευόμενους/ες με χαμηλό επίπεδο γραμματισμού, απλοποιήστε τις ερωτήσεις και επιτρέψτε προφορικές απαντήσεις αντί για γραπτές.

Για μετανάστες/τριες ή εκπαιδευόμενους/ες αγγλικών ως δεύτερης γλώσσας, προσαρμόστε τα σενάρια ώστε να εστιάζουν στη σαφήνεια και την αυτοπεποίθηση και όχι στην τέλεια χρήση της γλώσσας.

Για διαδικτυακή παράδοση, χρησιμοποιήστε breakout rooms με ψηφιακές κάρτες ερωτήσεων.

Για εκπαιδευόμενους/ες προχωρημένου επιπέδου, συμπεριλάβετε συνεντεύξεις τύπου πάνελ ή ερωτήσεις επίλυσης προβλημάτων με βάση περιπτώσεις.

Ενότητα 2 – Βελτίωση της επικοινωνίας

Δραστηριότητα στην τάξη 2 – Παιχνίδι ρόλων για επίλυση συγκρούσεων

Συναφής μέθοδος: Προσομοιώσεις επικοινωνίας

Ομάδα-στόχος

Ηλικία: Ενήλικες 20–55 ετών

Φύλο: Όλα

Επίπεδο εκπαίδευσης: Δευτεροβάθμια εκπαίδευση και άνω (προσαρμόσιμο σε διαφορετικά επίπεδα εκπαίδευσης)

Κατάσταση: Απασχολούμενοι, άνεργοι ή άτομα που αναζητούν εργασία (ιδιαίτερα χρήσιμη για άτομα που αναζητούν ενεργά εργασία)

Λιγότερες ευκαιρίες: Ιδιαίτερα χρήσιμη για μετανάστες/τριες, γυναίκες που επιστρέφουν στην αγορά εργασίας ή ενήλικες με περιορισμένη εργασιακή εμπειρία.

Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να εξασκηθούν σε ήρεμη, σαφή και εποικοδομητική επικοινωνία σε στιγμές διαφωνίας. Μέσω της προσομοίωσης σεναρίων σύγκρουσης σε ασφαλές περιβάλλον, οι συμμετέχοντες/ουσες αποκτούν αυτοπεποίθηση στη διαχείριση συναισθημάτων, στην ενεργητική ακρόαση και στην εξεύρεση λύσεων που σέβονται όλες τις απόψεις.

Μαθησιακά αποτελέσματα

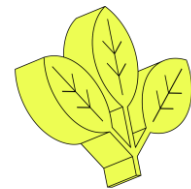
Με την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες/ουσες θα είναι σε θέση να:

- Επιδεικνύουν στρατηγικές για την αποκλιμάκωση των συγκρούσεων μέσω σαφούς επικοινωνίας που χαρακτηρίζεται από σεβασμό.
- Εξασκηθούν στην ενεργητική ακρόαση για να κατανοήσουν τις αντίθετες απόψεις.
- Εφαρμόζουν την αποφασιστικότητα χωρίς επιθετικότητα σε δύσκολες καταστάσεις.
- Αποκτήσουν αυτοπεποίθηση στη διαπραγμάτευση λύσεων με συνεργασία.

Διάρκεια: 60 λεπτά

Υλικά και πόροι

Κάρτες σεναρίων με συγκρούσεις στον χώρο εργασίας ή στην κοινότητα, κάρτες ρόλων για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες, φόρμες ανατροφοδότησης για τους παρατηρητές/τριες, καρέκλες διατεταγμένες έτσι ώστε να προσομοιάζουν περιβάλλοντα συσκέψεων ή χώρους εργασίας, χαρτοπίνακας/πίνακας τάξης για ομαδικό αναστοχασμό



EARTHE

Περιγραφή δραστηριότητας

Οι συμμετέχοντες/ουσες αναλαμβάνουν ρόλους σε σύντομα σενάρια συγκρούσεων και εξασκούνται στην επίλυση διαφωνιών μέσω της επικοινωνίας. Το παιχνίδι ρόλων τούς επιτρέπει να εξερευνήσουν διαφορετικές οπτικές και να αναπτύξουν δεξιότητες στην ακρόαση, την ενσυναίσθηση και την αποφασιστική έκφραση. Οι παρατηρητές/τριες παρέχουν ανατροφοδότηση σχετικά με τις στρατηγικές επικοινωνίας που χρησιμοποιήθηκαν, διασφαλίζοντας ότι οι εκπαιδευόμενοι/ες συνδέουν την άσκηση με την πραγματική ζωή.

Λεπτομερή βήματα υλοποίησης

Εισαγωγή

Ο/Η συντονιστής/τρια παρουσιάζει τη σημασία της επικοινωνίας στην επίλυση συγκρούσεων. Εξηγούνται οι βασικές αρχές (διατήρηση της ψυχραιμίας, ενεργητική ακρόαση, χρήση δηλώσεων που αρχίζουν με το «εγώ», εστίαση στις λύσεις).

Βασική δραστηριότητα:

Οι εκπαιδευόμενοι/ες χωρίζονται σε ομάδες των τριών: δύο άτομα που υποδύονται τους ρόλους (συγκρουόμενα μέρη) και ένας παρατηρητής/διαμεσολαβητής.

Κάθε ζευγάρι παίρνει μια κάρτα με το σενάριο που περιγράφει τη σύγκρουση. Παράδειγμα: «Μοιράζεστε ένα γραφείο και το ένα άτομο θεωρεί ότι το άλλο κάνει πολύ θόρυβο».

Τα ζευγάρια αναπαριστούν το σενάριο για 5–7 λεπτά, χρησιμοποιώντας τις στρατηγικές που συζητήθηκαν.

Ο/Η παρατηρητής/τρια σημειώνει τα δυνατά σημεία και τις προκλήσεις της επικοινωνίας. Οι ρόλοι εναλλάσσονται μέχρι κάθε συμμετέχων/ουσα να έχει υποδυθεί όλους τους ρόλους.

Ο/Η συντονιστής/τρια μπορεί να εισαγάγει παραλλαγές: συναισθηματικά ερεθίσματα (θυμός, αμυντική στάση) ή νέους περιορισμούς (περιορισμένος χρόνος για την επίλυση).

Συμπέρασμα και αναστοχασμός:

Η ομαδική συζήτηση επικεντρώνεται στα εξής:

Ποιες στρατηγικές λειτούργησαν καλύτερα για τη μείωση της έντασης;

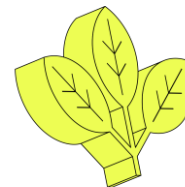
Πώς επηρέασε το αποτέλεσμα η ενεργητική ακρόαση;

Πώς μπορούν να εφαρμοστούν αυτές οι δεξιότητες στον χώρο εργασίας, στις συνεντεύξεις ή στην προσωπική ζωή;

Οι εκπαιδευόμενοι/ες καταγράφουν μια συγκεκριμένη στρατηγική επικοινωνίας που δεσμεύονται να εφαρμόσουν στην πραγματική ζωή.

Μέθοδος αξιολόγησης

Παρατήρηση από τον/τη συντονιστή/τρια και τους/τις εκπαιδευόμενους/ες με τη χρήση δομημένης ανατροφοδότησης.



EARTHE

Συζητήσεις αναστοχασμού που συνδέουν τις εμπειρίες από τα παιχνίδια ρόλων με πραγματικές καταστάσεις.

Σύντομη γραπτή ή προφορική αυτοαξιολόγηση: «Μια δεξιότητα που βελτίωσα σήμερα είναι...»

Συμβουλές προσαρμογής

Για εκπαιδευόμενους/ες με χαμηλό επίπεδο γραμματισμού, χρησιμοποιήστε κάρτες με οπτικά σενάρια (εικόνες που απεικονίζουν καταστάσεις σύγκρουσης).

Για μετανάστες/τριες, συμπεριλάβετε σενάρια διαπολιτισμικών συγκρούσεων για να τονίσετε τις πολιτισμικές διαφορές στην επικοινωνία.

Για διαδικτυακά περιβάλλοντα, χρησιμοποιήστε breakout rooms με ψηφιακές κάρτες σεναρίων και ομαδικό αναστοχασμό στην ολομέλεια.

Για εκπαιδευόμενους/ες προχωρημένου επιπέδου, προσομοιώστε επίσημα περιβάλλοντα διαμεσολάβησης ή διαπραγματεύσεις υψηλού ρίσκου.

Ενότητα 2 – Βελτίωση της επικοινωνίας

Δραστηριότητα 3 – Παιχνίδι ρόλων για κρίσιμες καταστάσεις

Συναφής μέθοδος: Προσομοιώσεις επικοινωνίας

Ομάδα-στόχος

Ηλικία: Ενήλικες 20–55 ετών

Φύλο: Όλα

Επίπεδο εκπαίδευσης: Δευτεροβάθμια εκπαίδευση και άνω (προσαρμόσιμο σε διαφορετικά επίπεδα εκπαίδευσης)

Κατάσταση: Απασχολούμενοι, άνεργοι ή άτομα που αναζητούν εργασία (ιδιαίτερα χρήσιμη για άτομα που αναζητούν ενεργά εργασία)

Λιγότερες ευκαιρίες: Ιδιαίτερα χρήσιμη για μετανάστες/τριες, γυναίκες που επιστρέφουν στην αγορά εργασίας ή ενήλικες με περιορισμένη εργασιακή εμπειρία.

Αυτή η δραστηριότητα τοποθετεί τους/τις εκπαιδευόμενους/ες σε σενάριο επικοινωνίας υψηλής πίεσης, όπως η επίλυση σύγκρουσης στον χώρο εργασίας, η διαχείριση παραπόνου πελάτη ή η ανταπόκριση σε απρόβλεπτες προκλήσεις. Ενισχύει τη σαφήνεια, την προσαρμοστικότητα και την ενσυναίσθηση υπό πίεση.

Μαθησιακά αποτελέσματα

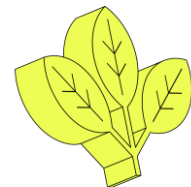
Με την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες/ουσες θα είναι σε θέση να:

- Επιδεικνύουν σαφή και δομημένη επικοινωνία υπό πίεση.
- Εξασκηθούν στο να παραμένουν ψύχραιμοι και να δείχνουν σεβασμό σε σενάρια συγκρούσεων ή κρίσεων.
- Εφαρμόζουν την ενσυναίσθηση και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων για να επιλύουν παρεξηγήσεις.
- Σκεφτούν τα δυνατά τους σημεία και τους τομείς που χρειάζονται βελτίωση όσον αφορά τον τρόπο επικοινωνίας τους.

Διάρκεια: 60 λεπτά

Υλικά και πόροι

Κάρτες σεναρίων που περιγράφουν καταστάσεις κρίσης/συγκρούσεων, καρέκλες και ανοιχτός χώρος για παιχνίδι ρόλων, χαρτοπίνακας ή πίνακας τάξης για καταγραφή ομαδικών αναστοχασμών



EARTHE

Περιγραφή δραστηριότητας

Οι εκπαιδευόμενοι/ες αναπαριστούν σενάρια κρίσης σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες, εστιάζοντας στην ήρεμη, με σεβασμό και προσανατολισμένη στη λύση επικοινωνία. Η άσκηση βοηθά τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να αναπτύξουν ανθεκτικότητα, να εξασκήσουν την ενσυναίσθηση και να προσαρμόσουν το στυλ τους σε στρεσογόνες καταστάσεις.

Λεπτομερή βήματα υλοποίησης

Εισαγωγή

Ο/Η συντονιστής/τρια εισάγει την έννοια: σε καταστάσεις κρίσης ή σύγκρουσης, η επικοινωνία μπορεί είτε να επιδεινώσει το πρόβλημα είτε να το επιλύσει. Η ομάδα κάνει καταγίγισμό ιδεών για παραδείγματα στρεσογόνων συνομιλιών που αντιμετωπίζουν στην πραγματική ζωή. Ο/Η συντονιστής/τρια εξηγεί τον στόχο: να εξασκηθούν στη δομημένη, με σεβασμό επικοινωνία υπό πίεση.

Βασική δραστηριότητα:

Οι εκπαιδευόμενοι/ες χωρίζονται σε μικρές ομάδες και τους ανατίθεται μια κάρτα με σενάριο κρίσης.

Γύρος 1: Οι εκπαιδευόμενοι/ες αυτοσχεδιάζουν το σενάριο χωρίς καθοδήγηση, με φυσικότητα.

Γύρος 2: Ο/Η συντονιστής/τρια εισάγει δομημένα εργαλεία (π.χ. δηλώσεις που αρχίζουν με το «εγώ», ήρεμος τόνος, εστίαση της λύσης). Οι ομάδες επαναλαμβάνουν το σενάριο χρησιμοποιώντας αυτές της τεχνικές.

Μετά από κάθε γύρο, οι ομάδες αναστοχάζονται: *«Τι βελτίωσε την επικοινωνία; Τι την έκανε πιο δύσκολη;»*

Της ομάδες παρουσιάζουν το σενάριο στην τάξη. Ακολουθεί συλλογική ανατροφοδότηση και συζήτηση.

Συμπέρασμα και αναστοχασμός

Ο/Η συντονιστής/τρια καθοδηγεί τη συζήτηση αναστοχασμού της ομάδας με ερωτήσεις:

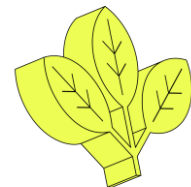
- *«Τι της βοήθησε να παραμείνετε ήρεμοι όταν ήσασταν υπό πίεση;»*
- *«Πώς η ενσυναίσθηση άλλαξε το αποτέλεσμα της συζήτησης;»*
- *«Ποιες τεχνικές θα μπορούσατε να εφαρμόσετε σε πραγματικές καταστάσεις;»*

Οι εκπαιδευόμενοι/ες δεσμεύονται να δοκιμάσουν μία από αυτές τις τεχνικές στην προσωπική ή επαγγελματική τους ζωή.

Μέθοδος αξιολόγησης

Ο/Η συντονιστής/τρια παρατηρεί τη σαφήνεια, τον τόνο και τη χρήση στρατηγικών επίλυσης συγκρούσεων.

Ανατροφοδότηση μεταξύ εκπαιδευόμενων και μεταξύ των ομάδων μετά από κάθε γύρο.



EARTHE

Προσωπικός αναστοχασμός των εκπαιδευόμενων σχετικά με τα δυνατά τους σημεία και τα σημεία που πρέπει να βελτιώσουν.

Συμβουλές προσαρμογής

Για αρχάριους, χρησιμοποιήστε λιγότερο συγκρουσιακά σενάρια (π.χ. «Δύο φίλοι αποφασίζουν για μια ταινία»).

Για προχωρημένους εκπαιδευόμενους/ες, προσομοιώστε επαγγελματικές ή διαπολιτισμικές συγκρούσεις.

Για διαδικτυακή μάθηση, προσαρμόστε την άσκηση σε breakout rooms και ζητήστε από τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να αναπαραστήσουν τα σενάρια μέσω βιντεοκλήσεων.