



EARTHE

Δραστηριότητα 2

Ψηφιακή εργαλειοθήκη για την ανάπτυξη καινοτόμου προγράμματος σπουδών και μεθοδολογιών

Ενότητα 2 – Βελτίωση της επικοινωνίας

Μέθοδος 4 – Προσομοίωση επικοινωνίας

Ενότητα 2 – Βελτίωση της επικοινωνίας

Μέθοδος 4 – Προσομοίωση επικοινωνίας

Έμφαση στις εγκάρσιες δεξιότητες

Αυτή η μέθοδος εστιάζει στην ανάπτυξη **πραγματικών επικοινωνιακών δεξιοτήτων** μέσω σεναρίων προσομοίωσης. Οι εκπαιδευόμενοι/ες εξασκούνται στη δομή των μηνυμάτων, στην προσαρμογή σε διαφορετικά ακροατήρια και στην αποτελεσματική ανταπόκριση υπό πίεση. Αναπτύσσει **σαφήνεια, αυτοπεποίθηση και ενσυναίσθηση** τόσο σε επαγγελματικό όσο και σε κοινωνικό πλαίσιο.

Μαθησιακά αποτελέσματα

- Εφαρμογή στρατηγικών επικοινωνίας σε ρεαλιστικά σενάρια στον χώρο εργασίας και στην κοινωνία.
- Προσαρμογή του τόνου, του στυλ και της γλώσσας του σώματος σε διαφορετικά ακροατήρια και περιβάλλοντα.
- Επικοινωνιακή ανταπόκριση σε απροσδόκητες ερωτήσεις ή προκλήσεις.
- Επίδειξη ενεργητικής ακρόασης και σαφούς έκφρασης σε συζητήσεις υψηλού κινδύνου.

Ομάδα-στόχος

Ηλικία: Ενήλικες 20–55 ετών

Φύλο: Όλα

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

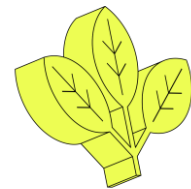
Κατάσταση: Απασχολούμενοι, άνεργοι ή άτομα που αναζητούν εργασία

Λιγότερες ευκαιρίες: Κατάλληλη για συμμετέχοντες/ουσες με περιορισμένη εργασιακή εμπειρία, μετανάστες/τριες που αντιμετωπίζουν γλωσσικά εμπόδια ή ενήλικες που επιστρέφουν στην εκπαίδευση/απασχόληση μετά από μακρά διακοπή.

Αυτή η μέθοδος έχει σχεδιαστεί για εκπαιδευόμενους/ες που πρέπει να προετοιμαστούν για πραγματικές απαιτήσεις επικοινωνίας, όπως συνεντεύξεις εργασίας, συναντήσεις στον χώρο εργασίας, εξυπηρέτηση πελατών ή παρουσιάσεις. Με την προσομοίωση αυτών των καταστάσεων σε ένα ασφαλές μαθησιακό περιβάλλον, οι συμμετέχοντες/ουσες αποκτούν αυτοπεποίθηση, αντιμετωπίζουν το στρες και αποκτούν δεξιότητες για επαγγελματική και προσωπική επιτυχία.

Περιγραφή της μεθόδου

Οι προσομοιώσεις επικοινωνίας είναι δομημένα παιχνίδια ρόλων που αναπαράγουν πραγματικές καταστάσεις επικοινωνίας. Οι εκπαιδευόμενοι/ες αναλαμβάνουν ρόλους (π.χ. συνεντευξιαστής/συνεντευξιαζόμενος, διευθυντής/υπάλληλος, πελάτης/πάροχος



EARTHE

υπηρεσιών) και εξασκούνται στη διαχείριση προκλήσεων σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον. Η ανατροφοδότηση και ο αναστοχασμός τους βοηθούν να βελτιώσουν την προσέγγισή τους, αυξάνοντας τόσο τη σαφήνεια της έκφρασής τους όσο και την προσαρμοστικότητά τους υπό πίεση.

Οδηγίες υλοποίησης

Χρονοδιάγραμμα: 60-75 λεπτά ανά συνεδρία (μπορεί να επαναληφθεί σε πολλές συνεδρίες με διαφορετικά σενάρια).

Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών: 6–15 (ιδανικό για ομαδική αλληλεπίδραση και παρατήρηση μεταξύ εκπαιδευόμενων).

Απαραίτητα υλικά: Κάρτες σεναρίων, κάρτες περιγραφής ρόλων, χρονόμετρο, προαιρετικά σκηνικά αντικείμενα (τραπέζια, καρέκλες, είδη γραφείου), φόρμες ανατροφοδότησης.

Χώρος: Τάξη ή ανοιχτός χώρος εκπαίδευσης με ευέλικτη διάταξη καθισμάτων για τη δημιουργία συνθηκών συνέντευξης ή ομαδικής συνάντησης.

Υλοποίηση σε 5 βήματα

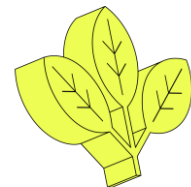
Βήμα 1 – Εισαγωγή και Πλαίσιο: Ο/Η συντονιστής/τρια εξηγεί τον σκοπό των προσομοιώσεων επικοινωνίας: εξάσκηση σε δεξιότητες της πραγματικής ζωής σε ένα ασφαλές, υποστηρικτικό περιβάλλον. Σε μια σύντομη συζήτηση αναλύονται οι καταστάσεις που οι συμμετέχοντες/ουσες θεωρούν πιο δύσκολες (π.χ. συνεντεύξεις, συγκρούσεις στην εργασία).

Βήμα 2 – Παρουσίαση σεναρίων: Οι συμμετέχοντες/ουσες εισάγονται σε σενάρια ρόλων με τη χρήση καρτών ρόλων. Οι ρόλοι κατανέμονται (π.χ. ένα άτομο είναι διευθυντής/τρια, ένα άλλο υπάλληλος) και παρέχονται σαφείς οδηγίες: ο στόχος δεν είναι η απόδοση, αλλά η εξάσκηση και η μάθηση.

Βήμα 3 – Γύροι προσομοίωσης: Ζευγάρια ή μικρές ομάδες αναπαριστούν το σενάριο. Ο/Η συντονιστής/τρια μπορεί να εισαγάγει προκλήσεις (π.χ. απροσδόκητες ερωτήσεις, παρεξηγήσεις) για να προσομοιώσει την πίεση της πραγματικής ζωής. Οι παρατηρητές/τριες κρατούν σημειώσεις σχετικά με τη σαφήνεια, την ακρόαση, τον τόνο και τη γλώσσα του σώματος.

Βήμα 4 – Ανατροφοδότηση και αναστοχασμός: Μετά από κάθε γύρο, οι εκπαιδευόμενοι και ο/η συντονιστής/τρια παρέχουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση. Οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να αναστοχαστούν σχετικά με το τι λειτούργησε καλά και τι θα μπορούσε να βελτιωθεί. Ο/Η συντονιστής/τρια επισημαίνει τις στρατηγικές επικοινωνίας που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην πραγματική ζωή.

Βήμα 5 – Σύνδεση με την πραγματική ζωή και αναστοχασμός: Η ομαδική συζήτηση συνδέει τη δραστηριότητα με την πραγματική ζωή (π.χ. συνεντεύξεις εργασίας, συναντήσεις στον χώρο εργασίας, διαπραγματεύσεις). Οι εκπαιδευόμενοι/ες προσδιορίζουν ένα προσωπικό σημείο δράσης για να εξασκηθούν εκτός του εργαστηρίου.



EARTHE

Πρακτικές συμβουλές

Συμβουλή 1: Ξεκινήστε με απλά, χαμηλού στρες σενάρια (π.χ. ζητώ οδηγίες, εξηγώ ένα χόμπι) πριν προχωρήσετε σε καταστάσεις υψηλού κινδύνου, όπως συνεντεύξεις.

Συμβουλή 2: Ενθαρρύνετε την αλληλοϋποστήριξη – υπενθυμίστε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες ότι εξασκούνται, δεν κάνουν παράσταση.

Συμβουλή 3: Χρησιμοποιήστε σενάρια που σχετίζονται με την εκάστοτε κουλτούρα για να ενισχύσετε τη συνάφεια και την πρακτική αξία (π.χ. συνεντεύξεις εργασίας σε τοπικό επίπεδο, συνήθειες αλληλεπιδράσεις στον χώρο εργασίας).

Ερωτήσεις απολογισμού

Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια της προσομοίωσης σε σύγκριση με τις πραγματικές προκλήσεις επικοινωνίας;

Ποιες στρατηγικές σας βοήθησαν να εκφραστείτε με σαφήνεια και να ανταποκριθείτε σε απρόσμενες καταστάσεις;

Πώς μπορείτε να εφαρμόσετε όσα μάθατε σήμερα στον χώρο εργασίας, στην κοινότητα ή στην προσωπική σας ζωή;

Φύλλο πρακτικής περιγραφής

Τίτλος: Προσομοίωση επικοινωνίας

Σκοπός: Εξάσκηση στην επικοινωνία σε ρεαλιστικά σενάρια και απόκτηση αυτοπεποίθησης.

Διάρκεια: 60–75 λεπτά

Μορφή: Παιχνίδια ρόλων σε ζευγάρια/ομάδες με ανατροφοδότηση

Βασικά βήματα: Εισαγωγή → Παρουσίαση σεναρίων → Προσομοίωση → Ανατροφοδότηση → Απολογισμός

Υλικά: Κάρτες σεναρίων/ρόλων, χρονόμετρο, προαιρετικά σκηνικά αντικείμενα

Ομάδα-στόχος: Ενήλικες 20–55 ετών, διαφορετικών κοινωνικών στρωμάτων, άτομα που αναζητούν εργασία και απασχολούμενοι.

Μαθησιακά αποτελέσματα: Προσαρμογή της επικοινωνίας στο πλαίσιο, ανταπόκριση στις προκλήσεις, βελτίωση της σαφήνειας και της ακρόασης, ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.

Βασικά οφέλη: Μείωση του στρες, αύξηση της ετοιμότητας για τον πραγματικό κόσμο, ενίσχυση της προσαρμοστικότητας.