



EARTHE

Δραστηριότητα 2

Ψηφιακή εργαλειοθήκη για την ανάπτυξη καινοτόμου προγράμματος σπουδών και μεθοδολογιών

Ενότητα 2 – Βελτίωση της επικοινωνίας

Μέθοδος 5 – Εργαστήρια εποικοδομητικής ανατροφοδότησης

Δραστηριότητες στην τάξη



Ενότητα 2 – Βελτίωση της επικοινωνίας

Δραστηριότητα στην τάξη 1 – Εναλλαγή ρόλων ανατροφοδότησης

Συναφής μέθοδος: Εργαστήρια εποικοδομητικής ανατροφοδότησης

Ομάδα-στόχος

Ηλικία: Ενήλικες 20–55 ετών

Φύλο: Όλα

Επίπεδο εκπαίδευσης: Δευτεροβάθμια και άνω

Κατάσταση: Απασχολούμενοι, άνεργοι ή άτομα που αναζητούν εργασία

Λιγότερες ευκαιρίες: Ιδιαίτερα χρήσιμη για ενήλικες με χαμηλή αυτοπεποίθηση, μετανάστες/τριες που δεν είναι εξοικειωμένοι με την κουλτούρα της ανατροφοδότησης στον χώρο εργασίας ή εκπαιδευόμενους/ες από μειονεκτούντα περιβάλλοντα.

Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για ενήλικες που πρέπει να ενισχύσουν την ικανότητά τους να δίνουν και να λαμβάνουν ανατροφοδότηση. Με την εναλλαγή ρόλων, οι συμμετέχοντες/ουσες μαθαίνουν να βλέπουν την ανατροφοδότηση από διαφορετικές οπτικές γωνίες και να αναπτύσσουν ενσυναίσθηση, αυτοπεποίθηση και αυτογνωσία.

Μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Εφαρμόζουν στην πράξη δομημένα μοντέλα ανατροφοδότησης.
- Παρέχουν ανατροφοδότηση με σεβασμό, εστιάζοντας στη συμπεριφορά και όχι στην προσωπικότητα.
- Λαμβάνουν ανατροφοδότηση με ανοιχτό πνεύμα και να αναστοχάζονται χωρίς αμυντική στάση.
- Αναγνωρίζουν τον συναισθηματικό αντίκτυπο της ανατροφοδότησης τόσο σε αυτόν που την παρέχει όσο και σε αυτόν που τη λαμβάνει.

Διάρκεια: 60 λεπτά

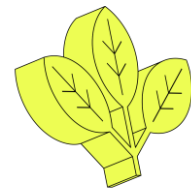
Υλικά και πόροι

Κάρτες σεναρίων ανατροφοδότησης (θετικές και διορθωτικές καταστάσεις), έντυπα μοντέλα ανατροφοδότησης (SBI, μοντέλο «σάντουιτς»), φύλλα παρατήρησης, χαρτοπίνακας/μαρκαδόροι, καρέκλες διατεταγμένες σε ζευγάρια ή τριάδες



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



EARTHE

Περιγραφή δραστηριότητας

Η «Εναλλαγή Ρόλων Ανατροφοδότησης» είναι δραστηριότητα σε ζευγάρια, όπου οι εκπαιδευόμενοι/ες εξασκούνται στο να δίνουν και να λαμβάνουν ανατροφοδότηση σε δομημένα σενάρια και στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους. Αυτό ενισχύει την επικοινωνία, επιτρέποντας στους/στις συμμετέχοντες/ουσες να βιώσουν και τις δύο πλευρές της διαδικασίας, αναπτύσσοντας ενσυναίσθηση και πρακτικές στρατηγικές για πραγματικές καταστάσεις στον χώρο εργασίας και στην κοινωνία.

Λεπτομερή βήματα υλοποίησης

Εισαγωγή

Ο/Η συντονιστής/τρια παρουσιάζει τον λόγο για τον οποίο η ανατροφοδότηση είναι σημαντική στη μάθηση και την εργασία. Μοντέλα όπως το SBI (Κατάσταση – Συμπεριφορά – Αντίκτυπος) εξηγούνται με απλά παραδείγματα. Οι συμμετέχοντες/ουσες συζητούν πώς τους κάνει να αισθάνονται συνήθως η ανατροφοδότηση.

Βασική δραστηριότητα:

Οι εκπαιδευόμενοι/ες σχηματίζουν ζευγάρια. Ο καθένας παίρνει μια κάρτα σεναρίου (π.χ. «Ένας συνάδελφος πάντα αργεί», «Μία συνάδελφος σε βοήθησε να πετύχεις σε μια εργασία»).

Το άτομο Α δίνει ανατροφοδότηση στο άτομο Β χρησιμοποιώντας ένα μοντέλο ανατροφοδότησης. Το άτομο Β ακούει ενεργά και ανταποκρίνεται.

Οι ρόλοι αντιστρέφονται: Το άτομο Β δίνει ανατροφοδότηση στο άτομο Α για ένα διαφορετικό σενάριο.

Μετά από τους δύο γύρους, τα ζευγάρια μοιράζονται σύντομες σκέψεις: Πώς νιώσατε όταν δώσατε και όταν λάβατε ανατροφοδότηση;

Προαιρετικά: Σε τριάδες, το τρίτο άτομο ενεργεί ως **παρατηρητής**, καταγράφοντας τον τόνο, τη γλώσσα του σώματος και τη σαφήνεια.

Συμπέρασμα και αναστοχασμός:

Ομαδική συζήτηση με θέμα:

- Τι έκανε την ανατροφοδότηση πιο εύκολη στο να γίνει δεκτή;
- Ποιο λεξιλόγιο ή ποιος τόνος στην επικοινωνία μείωσε την αμυντική στάση;
- Πώς μπορεί η δομημένη ανατροφοδότηση να υποστηρίξει την ανάπτυξη σε πραγματικούς χώρους εργασίας;

Ο/Η συντονιστής/τρια συνοψίζει τις στρατηγικές και τη σύνδεση με την απασχολησιμότητα και την ομαδική εργασία.

Μέθοδος αξιολόγησης

Παρατήρηση από τον συντονιστή/τρια και τους/τις εκπαιδευόμενους/ες σχετικά με τη σαφήνεια, τον τόνο και την τήρηση του μοντέλου.



Η ομάδα καταγράφει τις κοινές προκλήσεις και στρατηγικές.

Σύντομη αυτοαξιολόγηση: «Ένα πράγμα που θα κάνω διαφορετικά όταν δίνω/λαμβάνω ανατροφοδότηση είναι...»

Συμβουλές προσαρμογής

Για ομάδες με χαμηλό επίπεδο γραμματισμού, οι συντονιστές/τριες μπορούν να διαβάσουν τα σενάρια μεγάλων φωνών.

Για μετανάστες/τριες, απλοποιήστε τη γλώσσα και επιτρέψτε την εξερεύνηση μη λεκτικών ενδείξεων ανατροφοδότησης (χειρονομίες, τόνος).

Για τις διαδικτυακές συνεδρίες, χρησιμοποιήστε breakout rooms με ψηφιακές κάρτες σεναρίων.

Για προχωρημένους εκπαιδευόμενους/ες, προσθέστε πολυπλοκότητα (π.χ. πίεση χρόνου, συναισθηματικά ερεθίσματα).



Ενότητα 2 – Βελτίωση της επικοινωνίας

Δραστηριότητα στην τάξη 2 – Λαβύρινθος ανατροφοδότησης

Συναφής μέθοδος: Εργαστήρια εποικοδομητικής ανατροφοδότησης

Ομάδα-στόχος

Ηλικία: Ενήλικες 20–55 ετών

Φύλο: Όλα

Επίπεδο εκπαίδευσης: Δευτεροβάθμια και άνω

Κατάσταση: Απασχολούμενοι, άνεργοι ή άτομα που αναζητούν εργασία

Λιγότερες ευκαιρίες: Ιδιαίτερα χρήσιμο για ενήλικες με χαμηλή αυτοπεποίθηση, μετανάστες/τριες που δεν είναι εξοικειωμένοι με την κουλτούρα της ανατροφοδότησης στον χώρο εργασίας ή εκπαιδευόμενοι/ες από μειονεκτούντα περιβάλλοντα.

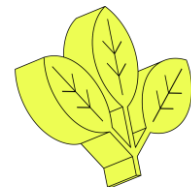
Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να εξασκηθούν στην παροχή σαφούς, εποικοδομητικής και υποστηρικτικής ανατροφοδότησης σε ένα δυναμικό ομαδικό περιβάλλον. Μέσα από μια σειρά σεναρίων ρόλων, οι εκπαιδευόμενοι/ες βιώνουν πώς η ανατροφοδότηση μπορεί να ενισχύσει την απόδοση, να βελτιώσει τη σαφήνεια και να προωθήσει τη συνεργασία.

Μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Αναγνωρίζουν αποτελεσματικές και αναποτελεσματικές στρατηγικές ανατροφοδότησης στην πράξη.
- Παρέχουν ανατροφοδότηση με ενσυναίσθηση, συγκεκριμένα και με εποικοδομητική πρόθεση.
- Ενισχύουν την προσαρμοστικότητα τους παρέχοντας ανατροφοδότηση σε ποικίλα σενάρια.
- Αναγνωρίζουν πώς η δομημένη ανατροφοδότηση βελτιώνει την ομαδική εργασία και την επικοινωνία.

Διάρκεια: 60 λεπτά



EARTHE

Υλικά και πόροι

Κάρτες σεναρίων «λαβύρινθου ανατροφοδότησης» (καταστάσεις στον χώρο εργασίας και στην κοινότητα), φυλλάδια μοντέλων ανατροφοδότησης (SBI, μοντέλο «σάντουιτς»), φύλλα για αξιολόγηση μεταξύ εκπαιδευόμενων, χρονόμετρο, καρέκλες διατεταγμένες για εργασία σε μικρές ομάδες

Περιγραφή δραστηριότητας

Ο «Λαβύρινθος Ανατροφοδότησης» τοποθετεί τους/τις εκπαιδευόμενους/ες σε διαδοχικά παιχνίδια ρόλων, κατά τα οποία εξασκούνται στο να δίνουν και να λαμβάνουν ανατροφοδότηση σε σύντομα, ποικίλα σενάρια. Όπως σε έναν λαβύρινθο, οι συμμετέχοντες/ουσες συναντούν διαφορετικές επικοινωνιακές προκλήσεις που απαιτούν προσαρμογή της προσέγγισης, με διατήρηση σαφήνειας και σεβασμού.

Λεπτομερή βήματα υλοποίησης

Εισαγωγή

Ο/Η συντονιστής/τρια παρουσιάζει την ιδέα του «λαβύρινθου ανατροφοδότησης», εξηγώντας ότι οι συμμετέχοντες/ουσες θα περάσουν από διάφορα σενάρια για να εξασκηθούν σε διαφορετικές δεξιότητες ανατροφοδότησης. Τα μοντέλα ανατροφοδότησης εξετάζονται γρήγορα.

Βασική δραστηριότητα:

Οι εκπαιδευόμενοι/ες σχηματίζουν ομάδες των τριών: ένα άτομο δίνει ανατροφοδότηση, το άλλο τη λαμβάνει και το τρίτο παρατηρεί.

Κάθε γύρος ξεκινά με μια νέα κάρτα σεναρίου (π.χ. «Η παρουσίαση του συναδέλφου σας δεν είχε δομή», «Ένας συνάδελφος ξεπέρασε τα όρια για να βοηθήσει την ομάδα»).

Ο πάροχος της ανατροφοδότησης δίνει επικοινωνιακή ανατροφοδότηση στον δέκτη, εφαρμόζοντας ένα από τα μοντέλα.

Ο παρατηρητής/τρια καταγράφει τη σαφήνεια, τον τόνο και τον συναισθηματικό αντίκτυπο, χρησιμοποιώντας ένα φύλλο παρατήρησης.

Οι ρόλοι εναλλάσσονται κάθε 7–8 λεπτά, έως ότου όλοι οι συμμετέχοντες/ουσες έχουν δοκιμάσει όλους τους ρόλους σε πολλά σενάρια.

Προαιρετική πρόκληση: Ο/Η συντονιστής/τρια εισάγει μια «απρόβλεπτη κατάσταση» (χρονικό όριο, αμυντική αντίδραση) για να προσομοιώσει την πραγματική ένταση στον χώρο εργασίας.

Συμπέρασμα και αναστοχασμός

Η ομαδική συζήτηση εξετάζει:

- Ποιοι τύποι ανατροφοδότησης ήταν πιο δύσκολο να δοθούν ή να ληφθούν;
- Ποιες στρατηγικές βοήθησαν ώστε η ανατροφοδότηση να γίνει υποστηρικτική και όχι επικριτική;



- Πώς μπορούν να εφαρμοστούν αυτές οι προσεγγίσεις στην επαγγελματική ή προσωπική ζωή;

Μέθοδος αξιολόγησης

Παρατήρηση από τους/τις εκπαιδευόμενους/ες και τον συντονιστή/τρια σχετικά με τον τόνο, τη σαφήνεια και τη χρήση μοντέλων ανατροφοδότησης.

Συζήτηση αναστοχασμού σχετικά με τις προκλήσεις και τις επιτυχίες.

Προαιρετική άσκηση αξιολόγησης: οι συμμετέχοντες/ουσες αξιολογούν το επίπεδο άνεσής τους πριν και μετά τη δραστηριότητα.

Συμβουλές προσαρμογής

Για εκπαιδευόμενους/ες με χαμηλό επίπεδο γραμματισμού, αντικαταστήστε τις γραπτές κάρτες με σενάρια βασισμένα σε εικόνες.

Για ομάδες μεταναστών/τριών, απλοποιήστε τη γλώσσα και χρησιμοποιήστε παιχνίδια ρόλων για να εξασκηθείτε στον τόνο και τη γλώσσα του σώματος.

Για διαδικτυακή παράδοση, χρησιμοποιήστε ψηφιακές κάρτες σεναρίων και κάντε εναλλαγή ρόλων σε breakout rooms.

Για εκπαιδευόμενους/ες προχωρημένου επιπέδου, εισαγάγετε καταστάσεις υψηλού κινδύνου (π.χ. παροχή ανατροφοδότησης σε μια διευθύντρια ή μπροστά σε μια ομάδα).



Ενότητα 2 – Βελτίωση της επικοινωνίας

Δραστηριότητα στην τάξη 3 – Καρουζέλ ανατροφοδότησης

Συναφής μέθοδος: Εργαστήρια εποικοδομητικής ανατροφοδότησης

Ομάδα-στόχος

Ηλικία: Ενήλικες 20–55 ετών

Φύλο: Όλα

Επίπεδο εκπαίδευσης: Δευτεροβάθμια και άνω

Κατάσταση: Απασχολούμενοι, άνεργοι ή άτομα που αναζητούν εργασία

Λιγότερες ευκαιρίες: Ιδιαίτερα χρήσιμη για ενήλικες με χαμηλή αυτοπεποίθηση, μετανάστες/τριες που δεν είναι εξοικειωμένοι με την κουλτούρα της ανατροφοδότησης στον χώρο εργασίας ή εκπαιδευόμενους/ες από μειονεκτούντα περιβάλλοντα.

Αυτή η δραστηριότητα παρέχει στους/στις εκπαιδευόμενους/ες δομημένες ευκαιρίες στην παροχή και λήψη ανατροφοδότησης μέσα από πολλαπλές σύντομες αλληλεπιδράσεις. Με την εναλλαγή συνεργατών σε μορφή «καρουζέλ», οι συμμετέχοντες/ουσες μαθαίνουν να προσαρμόζουν τον τρόπο επικοινωνίας τους, να εξασκούνται στη σαφήνεια και να διατηρούν τον σεβασμό σε διαφορετικά πλαίσια συνεργασίας.

Μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Δίνουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση με σεβασμό και υποστήριξη.
- Δέχονται την ανατροφοδότηση με ανοιχτό πνεύμα και να την αξιοποιούν για την προσωπική τους ανάπτυξη.
- Προσαρμόζουν τον τρόπο επικοινωνίας όταν παρέχουν ανατροφοδότηση σε διαφορετικά άτομα.
- Ενισχύσουν την αυτοπεποίθηση και την εμπιστοσύνη στις αλληλεπιδράσεις με συναδέλφους.

Διάρκεια: 60 λεπτά



Υλικά και πόροι

Κάρτες με ερωτήσεις για ανατροφοδότηση, καρέκλες διατεταγμένες σε δύο κύκλους (εσωτερικό και εξωτερικό), φύλλα αναστοχασμού για τους/τις εκπαιδευόμενους/ες, όπου θα καταγράφουν βασικές ιδέες

Περιγραφή δραστηριότητας

Οι εκπαιδευόμενοι/ες κάθονται σε δύο κύκλους αντικριστά. Κάθε ζευγάρι πραγματοποιεί σύντομες συνεδρίες ανατροφοδότησης, χρησιμοποιώντας τις προτεινόμενες προτροπές ή υλικό από προηγούμενες δραστηριότητες. Μετά από λίγα λεπτά, οι εκπαιδευόμενοι/ες περιστρέφονται και σχηματίζουν νέα ζευγάρια, επαναλαμβάνοντας τη διαδικασία.

Λεπτομερή βήματα υλοποίησης

Εισαγωγή

Ο/Η συντονιστής/τρια εξηγεί τον σκοπό: να εξασκηθούν στην ανατροφοδότηση ως δεξιότητα που χτίζει εμπιστοσύνη και βελτιώνει την απόδοση. Η ομάδα κάνει καταιγισμό ιδεών με παραδείγματα θετικών και αρνητικών εμπειριών ανατροφοδότησης. Ο/Η συντονιστής/τρια εισάγει απλούς κανόνες ανατροφοδότησης (συγκεκριμένη, ισορροπημένη, με σεβασμό).

Βασική δραστηριότητα:

Οι εκπαιδευόμενοι/ες κάθονται σε δύο ομόκεντρους κύκλους ο ένας απέναντι στον άλλο. Κάθε ζευγάρι δίνει και λαμβάνει ανατροφοδότηση.

Το άτομο Α δίνει ανατροφοδότηση στο άτομο Β χρησιμοποιώντας την κάρτα υποδείξεων ή μια πρόσφατη δραστηριότητα ως αναφορά, ενώ το άτομο Β απαντά μόνο παραφράζοντας.

Στη συνέχεια, οι ρόλοι αντιστρέφονται και το άτομο Β δίνει ανατροφοδότηση στο άτομο Α. Μετά τις δύο ανταλλαγές, ο εξωτερικός κύκλος περιστρέφεται ώστε οι εκπαιδευόμενοι/ες να βρεθούν απέναντι σε νέους συνεργάτες.

Η διαδικασία επαναλαμβάνεται για αρκετούς γύρους, ώστε όλοι/όλες να εξασκηθούν στο να δίνουν και να λαμβάνουν ανατροφοδότηση με διαφορετικά άτομα.

Ο/Η συντονιστής/τρια παρακολουθεί τις ανταλλαγές, επισημαίνοντας καλές πρακτικές και προσφέροντας υποστηρικτικές υπενθυμίσεις.

Συμπέρασμα και αναστοχασμός

Η ομάδα συγκεντρώνεται ξανά για να μοιραστεί τις σκέψεις της:

- «Τι ήταν εύκολο ή δύσκολο στην παροχή ανατροφοδότησης;»
- «Πώς νιώσατε όταν λάβατε ανατροφοδότηση από διαφορετικά άτομα;»
- «Ποιο στυλ ανατροφοδότησης λειτούργησε καλύτερα για εσάς;»

Οι εκπαιδευόμενοι/ες καταγράφουν ένα πλεονέκτημα και έναν στόχο βελτίωσης στο φύλλο αναστοχασμού τους.



Μέθοδος αξιολόγησης

Παρατήρηση του βαθμού σεβασμού και της σαφήνειας της ανατροφοδότησης.

Αναστοχασμός των εκπαιδευόμενων σχετικά με τον τρόπο που έλαβαν την ανατροφοδότηση.

Αυτοαξιολόγηση των εκπαιδευομένων μέσω των φύλλων αναστοχασμού.

Συμβουλές προσαρμογής

Για τους ντροπαλούς εκπαιδευόμενους/ες, ξεκινήστε μόνο με θετική ανατροφοδότηση.

Για προχωρημένες ομάδες, συμπεριλάβετε εποικοδομητική κριτική με προτάσεις βελτίωσης.

Για τις ομάδες που συμμετέχουν διαδικτυακά, προσαρμόστε τη μέθοδο σε breakout rooms.