



EARTHE

Δραστηριότητα 2

Ψηφιακή εργαλειοθήκη για την ανάπτυξη καινοτόμου προγράμματος σπουδών και μεθοδολογιών

Ενότητα 2 – Βελτίωση της επικοινωνίας

Μέθοδος 5 – Εργαστήρια εποικοδομητικής ανατροφοδότησης

Ενότητα 2 – Βελτίωση της επικοινωνίας

Μέθοδος 5 – Εργαστήρια εποικοδομητικής ανατροφοδότησης

Έμφαση στις εγκάρσιες δεξιότητες

Αυτή η μέθοδος αναπτύσσει την ικανότητα των εκπαιδευόμενων να δίνουν και να λαμβάνουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση με σεβασμό και υποστήριξη. Αναπτύσσει δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης, ενσυναίσθησης, αποφασιστικής έκφρασης και συνεργασίας, οι οποίες είναι ζωτικής σημασίας για την επαγγελματική ανάπτυξη και την υγιή ομαδική εργασία.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Εφαρμογή δομημένων μοντέλων ανατροφοδότησης (π.χ. SBI – Κατάσταση, Συμπεριφορά, Αντίκτυπος).

Παροχή ανατροφοδότησης με σεβασμό, εστιάζοντας στη συμπεριφορά και όχι στην προσωπικότητα.

Λήψη και ανάλυση της ανατροφοδότησης χωρίς αμυντική στάση.

Αξιοποίηση της ανατροφοδότησης ως εργαλείου για την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη.

Ομάδα-στόχος

Ηλικία: Ενήλικες 20–55 ετών

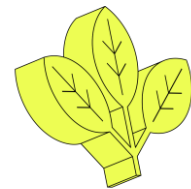
Φύλο: Όλα

Επίπεδο εκπαίδευσης: Δευτεροβάθμια εκπαίδευση και άνω

Κατάσταση: Απασχολούμενοι, άνεργοι ή άτομα που αναζητούν εργασία

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

Αυτή η μέθοδος έχει σχεδιαστεί για ενήλικες που δυσκολεύονται είτε να δίνουν ανατροφοδότηση με εποικοδομητικό τρόπο είτε να την δέχονται χωρίς αμυντική στάση. Δημιουργεί ένα ασφαλές, δομημένο περιβάλλον για την εξάσκηση του υποστηρικτικού διαλόγου, μειώνοντας τον φόβο της κριτικής και προωθώντας τη συνεχή βελτίωση.



EARTHE

Περιγραφή της μεθόδου

Τα εργαστήρια επικοδομητικής ανατροφοδότησης είναι διαδραστικές συνεδρίες όπου οι εκπαιδευόμενοι/ες εξασκούνται στην παροχή και λήψη ανατροφοδότησης χρησιμοποιώντας δομημένα μοντέλα. Μέσω παιχνιδιών ρόλων, καθοδηγούμενων συζητήσεων και αναστοχασμού, οι συμμετέχοντες/ουσες μαθαίνουν πώς να μετατρέπουν την ανατροφοδότηση σε μια θετική, προσανατολισμένη στην ανάπτυξη αλληλεπίδραση, ενισχύοντας τόσο τις προσωπικές σχέσεις όσο και την αποτελεσματικότητα στον χώρο εργασίας.

Οδηγίες υλοποίησης

Χρονοδιάγραμμα: 60–75 λεπτά ανά εργαστήριο

Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών: 8–15 (αρκετά μικρός για να δημιουργηθεί κλίμα εμπιστοσύνης, αρκετά μεγάλος για να υπάρχουν ποικίλες οπτικές)

Απαραίτητα υλικά: Κάρτες σεναρίων ανατροφοδότησης, έντυπα μοντέλα ανατροφοδότησης (SBI, μοντέλο «σάντουιτς»), φύλλα παρατήρησης, στυλό, χαρτοπίνακας/μαρκαδόροι

Χώρος: Ήσυχος, ευέλικτος δωματίο με καρέκλες διατεταγμένες σε κύκλους ή μικρές ομάδες για να υποστηρίξει τον διάλογο

Υλοποίηση σε 5 βήματα

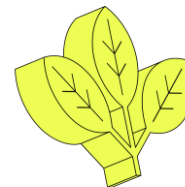
Βήμα 1 – Εισαγωγή στην ανατροφοδότηση: Ο συντονιστής/τρια εξηγεί γιατί η ανατροφοδότηση είναι σημαντική και παρουσιάζει τα μοντέλα (π.χ. SBI, «σάντουιτς»). Οι συμμετέχοντες/ουσες συζητούν προηγούμενες εμπειρίες καλής/κακής ανατροφοδότησης.

Βήμα 2 – Επίδειξη: Ο/Η συντονιστής/τρια αναπαριστά με ένα εθελοντή παραδείγματα αποτελεσματικής και αναποτελεσματικής ανατροφοδότησης. Η ομάδα αναλύει τι λειτουργήσει και τι θα μπορούσε να βελτιωθεί.

Βήμα 3 – Ανατροφοδότηση σε ζευγάρια: Οι συμμετέχοντες/ουσες σχηματίζουν ζευγάρια. Κάθε άτομο λαμβάνει μια κάρτα με σενάριο ανατροφοδότησης (π.χ. «καθυστερημένη παράδοση εργασίας», «εξαιρετική ομαδική εργασία σε ένα έργο»). Εξασκούνται στο να δίνουν και να λαμβάνουν ανατροφοδότηση χρησιμοποιώντας ένα δομημένο μοντέλο.

Βήμα 4 – Λαβύρινθος ανατροφοδότησης: Σε μικρές ομάδες, οι εκπαιδευόμενοι/ες εναλλάσσονται στους ρόλους: πάροχος ανατροφοδότησης, αποδέκτης και παρατηρητής. Οι παρατηρητές χρησιμοποιούν φύλλα παρατήρησης για να σημειώσουν τον τόνο, τη σαφήνεια και την ενσυναίσθηση. Οι ρόλοι εναλλάσσονται έτσι ώστε όλοι να εξασκηθούν σε όλους τους ρόλους.

Βήμα 5 – Αναστοχασμός και σύνδεση με την πραγματική ζωή: Ομαδικός αναστοχασμός: Τι βοήθησε ώστε η ανατροφοδότηση να γίνει δεκτή πιο εύκολα; Ποια



EARTHE

γλώσσα μείωσε την αμυντική στάση; Κάθε συμμετέχων/ουσα προσδιορίζει μία στρατηγική που θα χρησιμοποιήσει στο μέλλον στον χώρο εργασίας ή σε κοινωνικές περιστάσεις.

Πρακτικές συμβουλές

Συμβουλή 1: Τονίστε ότι η ανατροφοδότηση πρέπει πάντα να επικεντρώνεται στη συμπεριφορά και όχι στην προσωπικότητα.

Συμβουλή 2: Ενθαρρύνετε τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να χρησιμοποιούν ουδέτερη, συγκεκριμένη γλώσσα για να μειώσουν την αμυντική στάση.

Συμβουλή 3: Δείξτε ενσυναίσθηση και σεβασμό – υπενθυμίστε στους/στις εκπαιδευόμενους/ες ότι ο στόχος είναι η ανάπτυξη, όχι η κριτική.

Ερωτήσεις απολογισμού

Πώς νιώσατε όταν δώσατε ανατροφοδότηση χρησιμοποιώντας ένα δομημένο μοντέλο σε σύγκριση με το συνηθισμένο στυλ σας;

Ποιες στρατηγικές σας βοήθησαν να παραμείνετε δεκτικοί και να μην υιοθετήσετε αμυντική στάση όταν λάβατε ανατροφοδότηση;

Πώς μπορεί η εποικοδομητική ανατροφοδότηση να βελτιώσει την ομαδική εργασία και τις σχέσεις στην καθημερινή σας ζωή;

Φύλλο πρακτικής περιγραφής

Τίτλος: Εργαστήρια εποικοδομητικής ανατροφοδότησης

Σκοπός: Ενίσχυση των δεξιοτήτων στην παροχή και λήψη ανατροφοδότησης με σεβασμό και παραγωγικότητα.

Διάρκεια: 60–75 λεπτά

Μορφή: Παιχνίδια ρόλων σε ζευγάρια και ομάδες, σε συνδυασμό με αναστοχασμό

Βασικά βήματα: Εισαγωγή → Επίδειξη → Άσκηση σε ζευγάρια → Εναλλαγή ομάδων → Αναστοχασμός

Υλικά: Κάρτες ανατροφοδότησης, δομημένα μοντέλα, φύλλα παρατήρησης, χαρτοπίνακας

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

Μαθησιακά αποτελέσματα: Παροχή ανατροφοδότησης με σεβασμό, λήψη ανατροφοδότησης με ανοιχτό πνεύμα, αναστοχασμός και βελτίωση της επικοινωνίας

Βασικά οφέλη: Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, μείωση των συγκρούσεων, ενίσχυση της επαγγελματικής ανάπτυξης και της συνεργασίας