

Νόημα Ζωής

Συνοπτικός Πίνακας Δραστηριοτήτων

Τίτλος Άσκησης	Στόχοι	Επισκόπηση	Αξιολόγηση και Αναστοχασιμός
Η δήλωση Αποστολής: «Αποστολή Δυνατή»	<ul style="list-style-type: none"> • Αυτογνωσία • Δεξιότητες αυτο-παρουσίασης • Δημιουργικότητα • Δεξιότητες κριτικής σκέψης • Δεξιότητες λήψης αποφάσεων • Δέσμευση <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	Αυτή είναι μια Άσκηση για το σπίτι, όπου οι μαθητές αποκαλύπτουν το δράμα και τις στάσεις που έχουν για την προσωπική και επαγγελματική τους ζωή, καθώς και τις μεθόδους και τις τεχνικές που χρειάζονται για να φτάσουν εκεί που θέλουν να είναι.	Μετά το πέρας της άσκησης, οι μαθητές θα συζητήσουν αν είδαν τα πράγματα διαφορετικά μετά την υλοποίηση αυτής της δραστηριότητας και τι έμαθαν για το τι έχει σημασία για αυτούς.
Οι 5 Κορυφαίες Αξίες	<ul style="list-style-type: none"> • Αυτογνωσία • Δεξιότητες αυτο-παρουσίασης • Δέσμευση <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	Αυτή είναι μια Άσκηση για το σπίτι, όπου οι μαθητές συνειδητοποιούν ποια πράγματα τους κάνουν να αισθάνονται ότι κάνουν πραγματικά αυτό που είχαν τεθεί σε αυτή τη γη για να κάνουν.	Η εκμάθηση των αξιών, των ισχυρών σημείων και των ικανοτήτων του ατόμου είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη της βαθύτερης σημασίας τους στην ζωή και την αναγνώριση του επαγγέλματος. Η χρήση των ταλέντων και αξιών του ατόμου στην εργασία συνδέεται με μεγαλύτερη σημασία και ευημερία.
Ομαδική Ισορροπία	<ul style="list-style-type: none"> • Αυτογνωσία • Δεξιότητες αυτο-παρουσίασης • Δέσμευση <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	Συμμετοχή όλων των συμμετεχόντων σε μια Ομαδική Άσκηση με τον ίδιο στόχο. Όσο καλύτερα κάνουν την άσκηση, τόσο καλύτερα είναι τα αποτελέσματα. Ο στόχος αυτής της άσκησης είναι να μάθουν ότι το να νοιάζονται στο χώρο εργασίας αυξάνεται όταν η δέσμευση βρίσκεται σε ισορροπία.	Η αύξηση της "κερδοφορίας, της παραγωγικότητας, της ικανοποίησης των πελατών, της καινοτομίας, της υγείας και της ασφάλειας, του κύκλου εργασιών και της ευημερίας" είναι μερικά από τα αποτελέσματα κατά τη συμμετοχή των εργαζομένων σας στην εργασία.
Σκόραρε έξυπνα	<ul style="list-style-type: none"> • Ομαδικότητα • Δεξιότητες λήψης αποφάσεων • Δεξιότητες κριτικής σκέψης • Διαπραγματευτικές δεξιότητες • Δέσμευση <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	Αυτή η Ομαδική Άσκηση στοχεύει στην ενθάρρυνση της δέσμευσης στην ομαδική εργασία, επιτυγχάνοντας τον ίδιο στόχο με την δέσμευση σε εργασιακά καθήκοντα. Όταν προστίθενται νέες εργασίες, οι εργαζόμενοι μαθαίνουν να επανατοποθετούν και να αναδιαμορφώνουν στρατηγικά σχέδια και ενέργειες.	Μέχρι το τέλος αυτής της άσκησης οι συμμετέχοντες θα γνωρίζουν ότι οι εργοδότες πρέπει να παρέχουν ένα συνοπτικό και καλά οργανωμένο στρατηγικό σχέδιο για την υλοποίηση ενεργειών και καθηκόντων που είναι απαραίτητα για την αύξηση της παραγωγικότητας του οργανισμού.
Διασκέδαση στην Εργασία	<ul style="list-style-type: none"> • Συνεργασία • Δεξιότητες λήψης αποφάσεων • Δέσμευση • Επικοινωνία <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	Η αίσθηση ομαδικότητας αυξάνεται όταν οι άνθρωποι συνεργάζονται μαζί. Οι εργαζόμενοι, όταν εργάζονται από κοινού με εμπιστοσύνη και σεβασμό, αυξάνουν τον αντίκτυπό τους και τη σημασία του χώρου εργασίας τους και, ως εκ τούτου, δημιουργούν και καλλιεργούν θετικό περιβάλλον	Σε ένα εργασιακό περιβάλλον που προωθεί την δέσμευση και την ομαδική εργασία, οι άνθρωποι μπορεί να ευδοκιμήσουν καθώς τους παρέχει τα εργαλεία για να επιδώσουν προκλητικούς στόχους καθώς και να καλλιεργούν θετικά συναισθήματα. Μέχρι τη λήξη αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα μπορούν να εκτιμούν τα προαναφερθέντα χρήσιμα στοιχεία.

		στην εργασία.	
Μη γελάσεις	<ul style="list-style-type: none"> • Αρχάριοι • Ομαδικότητα • Διαπραγματευτικές δεξιότητες • Δέσμευση <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	Το νόημα αυξάνεται όταν εμπλέκονται άλλοι.	Αυτή η άσκηση είναι πολύ σημαντική για να μεταδώσει το νόημα της συνεργασίας, της εμπιστοσύνης και της ικανότητας ομαδικής εργασίας. Όλα τα μέλη και ο αρχηγός διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στην αλληλεπίδραση. Ακριβείς και συνεπείς δεξιότητες συντονισμού και διαχείρισης είναι επίσης σημαντικές στον εργασιακό χώρο που αυξάνουν την ενότητα και την αίσθηση της «συνεργασίας» και της εμπιστοσύνης μεταξύ των εργαζομένων.
Τυφλή Εμπιστοσύνη	<ul style="list-style-type: none"> • Αυτοπεποίθηση • Δέσμευση • Ομαδικότητα <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	Το νόημα αυξάνεται όταν αναγνωρίζεται από άλλους. Όταν οι ικανότητες και οι προσπάθειες ενός ατόμου αναγνωρίζονται, δημιουργείται εμπιστοσύνη και βελτιώνεται η απόδοση.	Αυτή η άσκηση είναι πολύ σημαντική για τη μετάδοση του νοήματος της εμπιστοσύνης και των ικανοτήτων ομαδικής εργασίας. Όλα τα μέλη και ο αρχηγός διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στην αλληλεπίδραση. Όταν οι ικανότητες και οι προσπάθειες ενός ατόμου αναγνωρίζονται από άλλα μέλη της ομάδας, τότε αυξάνει την αυτοπεποίθηση και την προθυμία, δημιουργεί εμπιστοσύνη και βελτιώνει την απόδοση της εργασίας.
Δόμηση Επικοινωνίας	<ul style="list-style-type: none"> • Επικοινωνιακές δεξιότητες • Δέσμευση • Ομαδικότητα <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	Το νόημα αυξάνεται όταν διατηρείται η επικοινωνία. Η επικοινωνία αυξάνει την κατανόηση, τη δέσμευση και τη δυναμική της ομάδας. Η επικοινωνία μπορεί να αυξήσει την ικανοποίηση των εργαζομένων από την εργασία τους.	Σαφείς οδηγίες και θετικά σχόλια είναι απαραίτητα για μια αποτελεσματική επικοινωνία στο χώρο εργασίας και έτσι αυξάνουν το νόημα και την εργασιακή ικανοποίηση. Εάν οι εργοδότες είναι σε θέση να ακούσουν ενεργά τους υπαλλήλους και να ανταποκριθούν θετικά και εποικοδομητικά, τότε αυξάνουν την ικανοποίηση των εργαζομένων από την εργασία τους.

Δραστηριότητες Νοήματος (ζωής)

Τίτλος Άσκησης:	Δήλωση αποστολής: «Αποστολή δυνατή»
Διάρκεια:	60 λεπτά
Είδος Άσκησης:	Άσκηση για το Σπίτι
Επίπεδο Δυσκολίας:	Αρχάριο
Στόχοι (συμπεριλαμβάνονται και τις δεξιότητες που αναμένεται να αναπτυχθούν):	<p>Να βοηθήσει τους μαθητές / συμμετέχοντες να ανακαλύψουν το όραμα και τις στάσεις που έχουν απέναντι στην προσωπική και την επαγγελματική τους ζωή, καθώς επίσης τις μεθόδους και τις τεχνικές που χρειάζεται να υιοθετήσουν ώστε να φτάσουν στο σημείο που θέλουν. Έτσι, η άσκηση προσβλέπει να ενισχύσει την αυτεπίγνωση, καθώς αναμένεται οι μαθητές να είναι πιο συνειδητοποιημένοι για το τι στοχεύουν και πώς θα μπορούσαν να σχεδιάσουν έναν τρόπο να φτάσουν εκεί. Επίσης, σκοπεύει να τονώσει τις δεξιότητες της κριτικής σκέψης και της λήψης αποφάσεων, καθώς οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να αναγνωρίσουν εκείνους τους τομείς στη ζωή τους όπου βρίσκουν νόημα, πάθος και δέσμευση, καθώς και να συγκεντρωθούν σε συγκεκριμένα βήματα που πρέπει να κάνουν.</p>
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Στυλό / Μολύβια • Χαρτί • Προβολέας διαφανειών ή πίνακας σημειώσεων (για τον/την σχολικό σύμβουλο / συντονιστή) • Μαρκαδόροι (για τον/την σχολικό σύμβουλο / συντονιστή) <p><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></p> <p>Ο/Η σχολικός σύμβουλος μπορεί να κάνει μια σύντομη εισαγωγή (Α) και στη συνέχεια να δώσει τις οδηγίες για την άσκηση στο σπίτι (Β) προκειμένου οι συμμετέχοντες να μπορούν να προχωρήσουν στα βήματα</p>

(Γ) και (Δ):

A: Εισαγωγή Η εύρεση νοήματος στη ζωή συνεπάγεται την εκπλήρωση των δυνατοτήτων μας. Για να κάνετε κάτι τέτοιο, πρώτα χρειάζεται να είστε ξεκάθαροι σχετικά με το πού κατευθύνεστε και γιατί σας είναι σημαντικό. Επιπρόσθετα, χρειάζεται να αναγνωρίσετε τις στάσεις και τις πεποιθήσεις που διατηρείτε για τον εαυτό σας και τους άλλους, ώστε να αντιληφθείτε οποιαδήποτε επιρροή ενδέχεται να σας κρατάει πίσω, ή να διευρύνετε τις προοπτικές σας για να υποστηρίξετε την αποστολή σας. Επομένως, χρειάζεται να δημιουργήσετε ένα πλάνο δράσης και να σχεδιάσετε όλους τους πιθανές πόρους που διαθέτετε. Με άλλα λόγια, θα πρέπει να αναπτύξετε τον δικό σας χάρτη (αγγλικά: MAP από τις λέξεις Mission, Attitude, Process - Αποστολή, Στάση, Διαδικασία) για να περιηγηθείτε στο ταξίδι της ζωής σας. Για το σκοπό αυτό, μια χρήσιμη μέθοδος που μπορείτε να δοκιμάσετε είναι να γράψετε μια ιστορία για αυτό το ταξίδι, χρησιμοποιώντας τον χάρτη σας (MAP) για να βρείτε τη σωστή διαδρομή.

B: Οδηγίες Ο/Η σχολικός σύμβουλος / συντονιστής μπορεί να χρησιμοποιήσει έναν προβολέα ή πίνακα σημειώσεων για να δώσει τις οδηγίες για την άσκηση στο σπίτι:

Αφιερώστε αρκετό χρόνο (περίπου 30') για ενδοσκόπηση και αναστοχασμό ενώ εκτελείτε την άσκηση. Βρείτε έναν ήσυχο χώρο όπου δεν θα σας διακόπτουν όσο εξασκήστε. Αναλογιστείτε τόσο την προσωπική όσο και την επαγγελματική σας ζωή, ενώ γράφετε την ιστορία σας. Πάρτε λίγες ανάσες και αφήστε ελεύθερη τη φαντασία.

Φανταστείτε ότι είστε ο σεναριογράφος μιας νέας ταινίας με τίτλο «Αποστολή Δυνατή» που αφορά εσάς και τη ζωή σας. Τι είδους ταινία θα ήταν; Ποιοι πρωταγωνιστούν; Ποια είναι η αποστολή που θέλει ο ήρωας / η ηρωίδα να εκπληρώσει; Ποιες στάσεις έχει ο ήρωας για τον κόσμο, τους άλλους ανθρώπους και τον/την ίδιο/ίδια ; Ποια διαδικασία υιοθετεί

	<p>ο ήρωας για να ξεπεράσει τα εμπόδια και να φτάσει στην κορυφή; Πώς τελειώνει η ιστορία σας; Ποιον εναλλακτικό τίτλο θα σας άρεσε να δώσετε στην ταινία σας;</p> <p>Πάρτε τον χρόνο να συλλογιστείτε προσεκτικά κάθε απάντηση. Μόλις ξεκαθαρίσετε στο νου σας τις λεπτομέρειες της ταινίας σας, καταγράψτε κάποιες σημειώσεις-κλειδιά ώστε να απαντήσετε στις προαναφερθείσες ερωτήσεις.</p> <p>Γ: Εφαρμογή Ο/Η μαθητής / συμμετέχων πραγματοποιεί την άσκηση ακολουθώντας τις οδηγίες που του δόθηκαν στο βήμα Β.</p> <p>Δ: Επόμενη Συνάντηση Στην επόμενη συνάντηση, ο/η σχολικός σύμβουλος / συντονιστής ζητά από τους μαθητές να παρουσιάσουν τις ιστορίες τους αναλογιζόμενοι τα βήματα 1, 2 και 3 και να αναστοχαστούν στην παρούσα φάση σχετικά με τα συναισθήματα και τις σκέψεις που έχουν για την ιστορία τους. Επίσης, οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να αναστοχαστούν σχετικά με την Αποστολή, τη Στάση και τη Διαδικασία (MAP) στις ιστορίες τους και να σκεφτούν κατά πόσο υπάρχουν στοιχεία στην ιστορία που τους αποδυναμώνουν και τα οποία χρειάζεται να εκλείψουν. Στο τέλος, ο/η σχολικός σύμβουλος / συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να αποτυπώσουν μια δήλωση αποστολής που να αντανακλά το ποιοι είναι με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.</p>
<p>Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:</p>	<p>Οι μαθητές / συμμετέχοντες καλούνται να κατανοήσουν ότι η ανακάλυψη του σκοπού στη ζωή μας αποτελεί εκ των πραγμάτων μια διερευνητική και δημιουργική διαδικασία. Η κατασκευή ιστοριών είναι μια αποτελεσματική δημιουργική μέθοδος για να εκφράσουμε την αυθεντικότητά μας, αλλά και για να οικοδομήσουμε νέες πιθανότητες για τους εαυτούς μας που ίσως έχουμε παραβλέψει. Μια ξεκάθαρη αποστολή αντανακλά την αυθεντικότητα και την ακεραιότητά μας, το όραμα και τις αξίες μας, και εκπροσωπεί τον οδηγό πώς να ζούμε τη ζωή μας. Αυτό που πρέπει να θυμόμαστε είναι ότι η αποστολή μας μπορεί να εξελίσσεται με</p>

την πάροδο του χρόνου και ότι πρέπει να την επανεξετάζουμε τακτικά, ώστε να βεβαιωνόμαστε ότι συνάδει με τις εκάστοτε πεποιθήσεις, προοπτικές, πράξεις και επιλογές μας.

Τίτλος Άσκησης	Οι 5 Κορυφαίες Αξίες
Διάρκεια:	60 λεπτά
Είδος Άσκησης:	Άσκηση για το Σπίτι
Επίπεδο Δυσκολίας:	Αρχάριο
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Να σκεφτούν και να αναγνωρίσουν οι μαθητές τι είναι πραγματικά σημαντικό για αυτούς. • Να συνειδητοποιήσουν ποια πράγματα τους κάνουν να αισθάνονται ότι κάνουν στην ζωή τους, αυτό για το οποίο έχουν έρθει να πραγματώσουν. • Να βοηθήσει τους μαθητές να βελτιώσουν τις δεξιότητες αυτογνωσίας και λήψης αποφάσεων.
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Στυλό / μολύβια • Χαρτί • Φύλλο χαρτιού με τις οδηγίες <p><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></p> <p>Ο σύμβουλος του σχολείου μπορεί να κάνει μια σύντομη εισαγωγή (Α), στη συνέχεια να δώσει οδηγίες για το πώς να γίνει η άσκηση στο σπίτι (Β), έτσι ώστε ο μαθητής να μπορέσει να προχωρήσει με την εφαρμογή της στο σπίτι (Γ) και συζητούν για την άσκηση κατά την επόμενη συνάντηση (Δ):</p> <p><u>Α: Εισαγωγή</u> Ο σχολικός σύμβουλος επισημαίνει στους μαθητές να πάρουν κάποιο χρόνο με την άσκηση των βασικών Αξιών, για να εκτιμήσουν συνειδητά τι έχει σημασία για αυτούς. Ο προσδιορισμός των Αξιών τους θα καταστήσει πολύ πιο εύκολη τη διαδικασία του να καθορίσουν πώς πρέπει να προσαρμόσουν αυτό που κάνουν στη ζωή και την εργασία τους. Οι βασικές Αξίες είναι διαφορετικές για καθέναν</p>

από εμάς.

B: Οδηγίες Ο σύμβουλος του σχολείου μπορεί να παραδώσει το φύλλο χαρτιού με τις ακόλουθες οδηγίες για την άσκηση στο σπίτι. Εδώ είναι μια απογραφή των βασικών Αξιών που οι μαθητές μπορούν απλώς να διαβάσουν και να δουν ποιες Αξίες είναι παραδεκτές και σημαντικές γι' αυτούς.

Αποδοχή	Δικαιοσύνη	Ειρήνη
Κατόρθωμα	Φήμη	Προσωπική
Προαγωγή	Οικογενειακή ευτυχία	ανάπτυξη
Περιπέτεια	Γρήγορος ρυθμός	Προσωπική έκφραση
Στοργή	Ελευθερία	Οργάνωση
Αλτρουϊσμός	Φιλία	Παιχνίδι
Τέχνες	Διασκέδαση	Ευχαρίστηση
Επίγνωση	Χάρη	Εξουσία
Ομορφιά	Ανάπτυξη	Ιδιωτικότητα
Πρόκληση	Αρμονία	Καθαρότητα
Αλλαγή	Υγεία	Ποιότητα
Κοινότητα	Βοήθεια στους άλλους	Ακτινοβολία
Συμπόνια	Βοήθεια στην κοινωνία	Αναγνώριση
Επάρκεια	Τιμιότητα	Σχέσεις
Ανταγωνισμός	Χιούμορ	Θρησκεία
Ολοκλήρωση	Φαντασία	Φήμη
Σύνδεση	Βελτίωση	Ευθύνη
Συμμετοχή	Ανεξαρτησία	Κίνδυνος
Συνεργασία	Επιρροή στους άλλους	Ασφάλεια
Πατρίδα	Εσωτερική αρμονία	Αυτοσεβασμός
Δημιουργικότητα	Έμπνευση	Ευαισθησία
Αποφασιστικότητα	Ακεραιότητα	Αισθησιασμός
Δημοκρατία	Διάνοια	Ηρεμία
Σχεδιασμός	Εμπλοκή	Υπηρεσία
Ανακάλυψη	Γνώση	Σεξουαλικότητα
Ποικιλία	Ηγεσία	Επιτήδευση
Περιβαλλοντική συνείδηση	Μάθηση	Σπίθα
Οικονομική ασφάλεια	Αφοσίωση	Κερδοσκοπία
Εκπαίδευση	Μεγαλοπρέπεια	Πνευματικότητα
Αποτελεσματικότητα	Κάνοντας τη διαφορά	Σταθερότητα
Αποδοτικότητα	Επιδεξιότητα	Κατάσταση
Κομψότητα	Σημαντική δουλειά	Επιτυχία
Ψυχαγωγία	Φροντίδα	Διδασκαλία
	Χρήματα	Τρυφερότητα

	<p>Φώτιση Ισότητα Ηθική Υπεροχή Ενθουσιασμός</p> <p>Ηθική Μυστήριο Φύση Ειλικρίνεια, Δεκτικότητα</p> <p>Συγκίνηση Ενότητα Ποικιλία Πλούτος</p> <p>Ο σύμβουλος καθοδηγεί τους μαθητές να μαρκάρουν για να επισημάνουν τις Αξίες ή να χρησιμοποιήσουν μια βαθμολογία για να βοηθηθούν στην επισήμανση των πιο σημαντικών. Μπορεί να υπάρχουν μερικές πρόσθετες προσωπικές Αξίες που είναι μοναδικές γι 'αυτούς. Οι μαθητές μπορούν να προσθέσουν οτιδήποτε άλλο που αισθάνονται σωστό.</p> <p>Αφού εξετάσουν τις βασικές Αξίες τους, επιλέγουν τις πέντε πιο σημαντικές Αξίες και προσπαθούν να προβληματιστούν πάνω σε αυτές. Προσπαθούν να σκεφτούν γιατί είναι σημαντικές για αυτούς και τι κάνουν για να τους υπηρετήσουν στη ζωή τους.</p> <p>Γ: Εφαρμογή Οι μαθητές κάνουν την άσκηση σύμφωνα με τις οδηγίες.</p> <p>Δ: Επόμενη Συνάντηση Κατά την επόμενη συνάντηση, ο σύμβουλος του σχολείου μπορεί να συζητήσει με τους μαθητές για τις Αξίες τους, τι τους οδηγεί και τους παρακινεί για αυτές τις Αξίες και γιατί.</p>
<p>Αξιολόγηση και Αναστοχασμός:</p>	<p>Οι σχολικοί σύμβουλοι μπορούν να συζητήσουν με τους μαθητές ότι η χρήση των Αξιών κάποιου στη δουλειά του, είναι πιο πιθανό να τον οδηγήσει στο να γίνει ένα άτομο που αντιλαμβάνεται ότι το έργο του έχει νόημα.</p> <p>Η μάθηση για τις Αξίες, τα δυνατά σημεία και τα ταλέντα του ατόμου είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη ενός βαθύτερου νοήματος για τον προσδιορισμό και την άσκηση ενός επαγγέλματος.</p> <p>Η χρήση των ταλέντων και Αξιών του ατόμου στην εργασία συνδέεται</p>

με μεγαλύτερο νόημα και ευεξία.

Είναι σημαντικό οι σχολικοί σύμβουλοι να βοηθήσουν τους μαθητές να επεξεργαστούν τις πληροφορίες που αποκτώνται μέσω τέτοιων δραστηριοτήτων και τον τρόπο με τον οποίο σχετίζονται με την ανάπτυξη της συνειδητοποίησης των Αξιών και των συμφερόντων τους.

Οι σχολικοί σύμβουλοι μπορούν να ζητήσουν από τους μαθητές να μάθουν τι έχουν κατανοήσει για τις Αξίες τους, αν η εμπειρία αυτή τους βοήθησε να εντοπίσουν πρόσθετους τομείς που θέλουν να εξερευνήσουν και ποιες πληροφορίες και εμπειρίες επιθυμούν τώρα να επιδιώξουν ως αποτέλεσμα αυτής της εμπειρίας.

Τίτλος Άσκησης:	Ομαδική Ισορροπία
Διάρκεια:	45 λεπτά
Είδος Άσκησης:	Ομαδική
Επίπεδο Δυσκολίας:	Αρχάριο
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Να μάθουν ότι το νόημα στην εργασία αυξάνεται όταν η δεσμεύονται • Να δεσμευτούν σε μία ομαδική άσκηση έχοντας έναν κοινό στόχο • Να ενισχυθεί η δέσμευση, η ομαδικότητα, ο αυτοέλεγχος, η κριτική σκέψη, η διαπραγμάτευση και η λήψη απόφασης
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Στυλό / Μολύβια (για να κρατήσουν οι μαθητές σημειώσεις) • Πίνακας • Μαρκαδόροι <p><u>Εφαρμογή Διαδικασίας:</u></p> <p>Ο συντονιστής εξηγεί ότι το να είναι οι εργαζόμενοι δεσμευμένοι στην εργασία τους αποτελεί πρόκληση αλλά και ευκαιρία για μακροπρόθεσμη ικανοποίηση και προσπάθεια. Επιπλέον, όσο πιο δεσμευμένοι είναι οι εργαζόμενοι τόσο πιο αποτελεσματικοί είναι στην εργασία τους.</p> <p>Ο συντονιστής ζητάει από τους μαθητές να χωριστούν σε ζευγάρια και να συζητήσουν με ποιον τρόπο θα μπορούσε ένας εργοδότης να βελτιώσει τη δέσμευση των εργαζομένων του.</p> <p>Ο συντονιστής ζητάει από τους μαθητές στη συνέχεια να κρατήσουν τα χέρια από το ταίρι τους, να καθίσουν ταυτόχρονα και στη συνέχεια να σηκωθούν όρθιοι. Στη συνέχεια, ενώνονται με ένα άλλο ζευγάρι και σε τετράδα ακολουθούν την ίδια διαδικασία. Κάνουν το ίδιο σε οκτάδες και έπειτα αριθμούν τους εαυτούς τους σε κάθε οκτάδα από το 1 έως το 8. Ο</p>

	<p>συντονιστής δίνει σήμα και οι μονοί αριθμοί πέφτουν προς τα μπροστά, ενώ οι ζυγοί προς τα πίσω. Σκοπός της άσκησης είναι να δεσμευτούν οι μαθητές στο να κρατήσουν ισορροπία όλοι μαζί.</p>
<p>Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:</p>	<p>Η αύξηση της αποτελεσματικότητας της επιχείρησης, των κερδών, της ικανοποίησης των πελατών, της καινοτομίας, της υγιεινής και ασφάλειας είναι μόνο κάποια από τα αποτελέσματα της αύξησης της δέσμευσης των εργαζομένων.</p> <p>Οι εργοδότες οφείλουν να ακολουθήσουν μία καλά οργανωμένη στρατηγική, ώστε να αυξήσουν της εργασιακή δέσμευση των εργαζομένων τους, ώστε να βοηθήσουν την επιχείρησή τους να ανθίσει.</p> <p>Οι συμμετέχοντες θα αναστοχαστούν επί των αποτελεσμάτων της άσκησης σε μία κόλλα χαρτί προσπαθώντας να απαντήσουν:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Πόσο καλά νιώθεις ότι συνεισέφερες στην ομάδα σου; - Πόσο καλά νομίζεις ότι εργάστηκαν τα μέλη της ομάδας; - Θεωρείς ότι κατανόησες λίγο καλύτερα την ουσία της έννοιας της δέσμευσης σε μία εργασία;

Παραπομπές:

<https://gethppy.com/employee-engagement/15-employee-engagement-activities-can-start-now>

Alliance, Supporting Community Action on AIDS in Developing Countries

Τίτλος Άσκησης:	Σκόραρε έξυπνα
Διάρκεια:	45 λεπτά
Είδος Άσκησης:	Ομαδική
Επίπεδο Δυσκολίας:	Αρχάριο
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Να ενισχυθεί η δέσμευση σε μία ομάδα • Να ενισχυθεί η ομαδικότητα και η λήψη απόφασης • Να αυξηθεί η κριτική σκέψη και η διαπραγμάτευση • Όταν οι εργαζόμενοι έρχονται αντιμέτωποι με νέα εργασιακά καθήκοντα, να μάθουν να επανατοποθετούνται και να επαναδομούν στρατηγικά πλάνα και δράσεις
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Στυλό / μολύβια • Καλαμάκια • Μπάλες χαρτιού • Μεγάλες κόλλες χαρτί <p><u>Εφαρμογή Διαδικασίας:</u></p> <p>Ο συντονιστής εξηγεί ότι η δέσμευση βοηθά την ανάπτυξη των εργασιακών σχέσεων, την ενίσχυση της ομαδικότητας και τη διαχείριση της ομάδας.</p> <p>Μία συζήτηση ξεκινά με όλους τους συμμετέχοντες.</p> <p>Όλοι οι συμμετέχοντες σχεδιάζουν κύκλους σε μεγάλες κόλλες χαρτί.</p> <p>Δημιουργούν μικρές μπάλες διπλώνοντας κόλλες χαρτί.</p> <p>Οι συμμετέχοντες οφείλουν να εργαστούν όλοι μαζί, ώστε να φυσήξουν με τα καλαμάκια τις μπάλες χαρτιού στους κύκλους που ζωγράρισαν από μία απόσταση περίπου ενός μέτρου. Ο συντονιστής αποφεύγει να δώσει κατευθύνσεις στους συμμετέχοντες. Όσο οι συμμετέχοντες πετυχαίνουν να βάλουν τις μπάλες μέσα στον κύκλο ο συντονιστής</p>

	<p>προσθέτει νέες μπάλες.</p> <p>Προσπαθώντας οι συμμετέχοντες να βάλουν τις μπάλες στον κύκλο θα πρέπει να προσέξουν για να μην βγάλουν όσες είναι ήδη μέσα σε αυτόν εκτός. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες πρέπει να αποφασίσουν μόνοι τους σε ποιον από τους κύκλους θα μεταφέρουν με τα καλάμια τις μπάλες χαρτιού ομαδικά.</p>
<p>Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:</p>	<p>Οι εργοδότες οφείλουν να δημιουργήσουν ένα στρατηγικό πλάνο δράσεων για να αυξήσουν τη δέσμευση των εργαζομένων τους στην επιχείρηση.</p> <p>Όταν οι εργαζόμενοι έρχονται αντιμέτωποι με τη λήψη μιας απόφασης για την εργασία τους, τότε η υπευθυνότητα και η αποδοτικότητά τους αυξάνονται, ενισχύοντας τη δέσμευσή τους στην εργασία.</p> <p>Οι συμμετέχοντες θα αναστοχαστούν επί των αποτελεσμάτων της άσκησης σε μία κόλλα χαρτί προσπαθώντας να απαντήσουν:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Πόσο καλά νιώθεις ότι συνεισέφερες στην ομάδα σου; - Πόσο καλά νομίζεις ότι εργάστηκαν τα μέλη της ομάδας; - Θεωρείς ότι κατανόησες λίγο καλύτερα την ουσία της έννοιας της δέσμευσης σε μία εργασία;

Παραπομπές:

Csikszentmihalyi, M. (1997). Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life

Gutknecht, D., & Lahey, S. (2017). Meaning at Work and his hidden language.

<https://www.huddle.com/blog/team-building-exercises/>

Τίτλος Άσκησης:	Διασκέδαση στην Εργασία
Διάρκεια:	45 λεπτά
Είδος Άσκησης:	Ομαδική
Επίπεδο Δυσκολίας:	Αρχάριο
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Να επιδρούν στον εργασιακό χώρο. • Να αυξήσουν τις δεξιότητες συνεργασίας και λήψης αποφάσεων. • Να αυξηθεί η αφοσίωση μεταξύ των μελών της ομάδας. • Να αυξηθεί η επικοινωνία.
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Στυλό/Μολύβια (σε περίπτωση που οι μαθητές θελήσουν να κρατήσουν σημειώσεις) • Jigsaw παζλ (50 μεσαία-μεγάλα κομμάτια ανάλογα τον αριθμό των συμμετεχόντων) • Μικρές τσάντες για το παζλ • Προτζέκτορας <p><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></p> <p>Ο συντονιστής εξηγεί ότι η συνεργασία αποτελεί πολύτιμο πλεονέκτημα όταν πρόκειται για την ανάπτυξη θετικών εργασιακών σχέσεων και για γίνει η δουλειά διασκεδαστική. Οι συμμετέχοντες συζητάνε πώς η διασκέδαση στην εργασία μπορεί να διευκολύνει την ύπαρξη νοήματος σε αυτή.</p> <p>Στους συμμετέχοντες δίνεται μια εικόνα (η οποία απεικονίζεται στον προτζέκτορα). Ο συντονιστής δίνει σε κάθε συμμετέχοντα μια τσάντα με κομμάτια παζλ. Στη συνέχεια ζητά από τους συμμετέχοντες να συνεργαστούν και να συγκεντρώσουν όλα τα κομμάτια του παζλ για να</p>

	<p>δημιουργήσουν την εικόνα που απεικονίζεται στον προβολέα. Ταυτόχρονα, αποφεύγει να δίνει οδηγίες για το πώς να δουλέψουν αλλά παρακολουθεί και γράφει τη διαδικασία που ακολούθησαν οι συμμετέχοντες.</p> <p>Όταν οι συμμετέχοντες ολοκληρώσουν, ο συντονιστής τους παρουσιάζει (σε κουκκίδες) τη διαδικασία που ακολούθησαν.</p>
<p>Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:</p>	<p>Η συλλογικότητα αυξάνεται όταν οι άνθρωποι συνεργάζονται μαζί. Οι εργαζόμενοι, όταν συνεργάζονται με εμπιστοσύνη και σεβασμό, απολαμβάνουν υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης και νοήματος από την εργασία και ως εκ τούτου δημιουργούν και καλλιεργούν θετικό περιβάλλον στην εργασία. Σε αυτά τα περιβάλλοντα, οι άνθρωποι δύναται να εξελιχθούν καθώς τους παρέχονται όλα τα απαραίτητα εργαλεία για να επιτύχουν προκλητικούς στόχους και να καλλιεργούν θετικά συναισθήματα.</p> <p>Αντίθετα, όταν το εργασιακό περιβάλλον δεν έχει θετικά χαρακτηριστικά και εργαλεία για να διευκολύνει τις κοινωνικές συναισθηματικές δεξιότητες, τότε το ενδιαφέρον των εργαζομένων διαλύεται μέσα στην «πολιτική γραφείου, στη διαχείριση του εγώ και στην παθητική-επιθετική αποφυγή δύσκολων προβλημάτων» (Cranston, S. & Keller, S., 2013, online article in the McKinsey Quarterly “Increasing the meaning quotient of work”).</p> <p>Οι συμμετέχοντες μπορούν να αποτυπώνουν γραπτά τις σκέψεις τους σχετικά με τα αποτελέσματα της άσκησης για το πώς ένιωθαν:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Πόσο καλά αισθάνεσαι ότι συνέβαλες στην ομάδα; - Πόσο καλά πιστεύεις ότι τα μέλη της ομάδας συνεργάστηκαν; - Πιστεύεις ότι κατανόησες ξεκάθαρα την έννοια της αφοσίωσης;

Παραπομπές:

Teambuilding with Teens: Activities for Leadership, Decision Making, and Group Success,
by Mariam G. MacGregor)

<https://www.mckinsey.com/business-functions/organization/our-insights/increasing-the-meaning-quotient-of-work>

Τίτλος Άσκησης:	Μη γελάσεις
Διάρκεια:	45 λεπτά
Είδος Άσκησης:	Ομαδική
Επίπεδο Δυσκολίας:	Αρχάριο
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Να αυξηθεί το νόημα αυξάνεται με επιρροή άλλων. • Να αναγνωριστεί η επιρροή της ομάδας. • Να βελτιωθούν οι δεξιότητες συνεργασίας. • Να βελτιωθούν οι δεξιότητες διαπραγμάτευσης. • Να αυξηθεί η εμπιστοσύνη και η δέσμευση.
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u></p> <p>Δεν παρέχονται</p> <p><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></p> <p>Αρχικά θα πρέπει να γίνει 15λεπτη συζήτηση με όλους τους συμμετέχοντες για θέματα όπως η εμπιστοσύνη και η δέσμευση. Ο υπεύθυνος συντονίζει απλώς τη συζήτηση και ζητά από τους συμμετέχοντες να γράψουν πρώτα τις σκέψεις τους στα σημειωματάρια τους (Ερωτήσεις: 3-4 ερωτήσεις για συζήτηση-Γιατί η εμπιστοσύνη είναι σημαντική στο χώρο εργασίας; Σκεφτείτε ένα άτομο που μπορείτε να εμπιστευτείτε στην τάξη σας, ποιες δεξιότητες χρειάζεται να καλύψει η (αρχή / πρόσωπο) για να εμπιστευτεί τους άλλους, κλπ).</p> <p>Οι συμμετέχοντες τοποθετούνται σε δύο παράλληλες γραμμές (κάθε γραμμή θεωρείται μία ομάδα). Κάθε γραμμή αντιμετωπίζει την αντίπαλη γραμμή / ομάδα. Το τελευταίο μέλος της κάθε γραμμής (αριστερή ή δεξιά) θα οδηγήσει τα άλλα μέλη της ομάδας να περπατήσουν από το ένα άκρο της γραμμής στο άλλο. Μην δίνετε οδηγίες. Αφήστε τους να ορίσουν τον ηγέτη. Πρέπει να ορίσουν ένα</p>

	<p>άτομο από κάθε ομάδα να περπατήσει μεταξύ των δύο γραμμών ταυτόχρονα με την οδηγία III.</p> <p>Ζητήστε από όλους τους συμμετέχοντες να μην γελάσουν και να μην μιλούν μέχρι να μεταβούν από το ένα άκρο του δωματίου στο άλλο. Εάν ένα μέλος χαμογελάει / γελάει / συνομιλεί τότε θα φύγει από την ομάδα και θα πηγαίνει στην αντίπαλη ομάδα. Η ομάδα με τα περισσότερα μέλη κερδίζει.</p>
<p>Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:</p>	<p>Η άσκηση αυτή είναι πολύ σημαντική για να μεταδώσει το νόημα της συνεργασίας, της εμπιστοσύνης και της καλής ομαδικής εργασίας. Όλα τα μέλη και ο ηγέτης διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο επηρεάζοντας ο ένας τον άλλον. Ακριβείς και συνεπείς δεξιότητες συντονισμού και διαχείρισης είναι επίσης σημαντικές στον εργασιακό χώρο ώστε να αυξάνεται η ενότητα και η αίσθηση της «συνεργασίας» και της εμπιστοσύνης μεταξύ τους.</p> <p>Ένα άτομο βιώνει μια ουσιαστική ζωή όταν απαντά άμεσα σε κάθε κατάσταση και προκλήσεις και ανακαλύπτει τη δική του ευθύνη στη ζωή που του επιτρέπει να βιώνει και να πιστεύει σε ένα ανώτερο νόημα (Frankl, 1962).</p> <p>Οι συμμετέχοντες μπορούν να αποτυπώνουν γραπτά τις σκέψεις τους σχετικά με τα αποτελέσματα της άσκησης για το πώς ένιωθαν:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Πόσο καλά αισθάνεσαι ότι συνέβαλες στην ομάδα; - Πόσο καλά πιστεύεις ότι τα μέλη της ομάδας συνεργάστηκαν; - Πιστεύεις ότι κατανόησες ξεκάθαρα την έννοια της αφοσίωσης;

Παραπομπές:

MacGregor, M. Teambuilding with Teens: Activities for Leadership, Decision Making, and Group Success.

Cranston, S., & Keller, S. (2013). Increasing the ‘meaning quotient’ of work (<https://www.mckinsey.com/quarterly/overview>)

Τίτλος Άσκησης:	Τυφλή Εμπιστοσύνη
Διάρκεια:	45 λεπτά
Είδος Άσκησης:	Ομαδική
Επίπεδο Δυσκολίας:	Αρχάριο
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Το νόημα αυξάνεται όταν η ατομική προσπάθεια και δεξιότητες αναγνωρίζονται και από άλλους. • Όταν οι ικανότητες και οι προσπάθειες ενός ατόμου αναγνωρίζονται, δημιουργείται εμπιστοσύνη και βελτιώνεται η απόδοση. • Να αυξηθεί η αίσθηση της αξίας. • Να αυξηθεί η δέσμευση, η ομαδικότητα και η δυναμική στην ομάδα.
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u></p> <p>Δεν παρέχονται</p> <p><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></p> <p>Ξεκινήστε μια συζήτηση με όλους τους συμμετέχοντες για το πώς η δέσμευση αυξάνει την εμπιστοσύνη και την εμπλοκή. (Ερωτήσεις: Σκεφτείτε ένα άτομο που αναγνωρίζετε τις ικανότητές του στην τάξη σας. Τι υποδείξατε; μπορείτε να εμπιστευτείτε αυτό το άτομο να συνεργαστείτε μαζί του; Θα επηρεαστείτε από αυτό το άτομο; Γιατί; κλπ).</p> <p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να χωριστούν σε ομάδες των 2 ατόμων.</p> <p>Ζητήστε από όλες τις ομάδες να χαρτογραφήσουν μια διαδρομή πεζοπορίας (μπορεί να είναι πολύπλοκη) στο δωμάτιο με κιμωλία. Ζητήστε τους να περπατήσουν τη διαδρομή πριν ξεκινήσουν την</p>

	<p>άσκηση.</p> <p>Προτρέψτε τους να αποφασίσουν ποιος θα είναι ο αρχηγός και ζητήστε τους να δώσουν 3 λόγους για την επιλογή τους (κατανόηση και αναγνώριση ικανοτήτων). Το πρόσωπο που είναι υπεύθυνο για την καθοδήγηση ενός άλλου με δεμένα μάτια, το οδηγεί χωρίς οδηγίες και χωρίς να μιλά για οτιδήποτε άλλο. Ζητήστε τους να αλλάξουν ρόλους. Ακολουθήστε το ίδιο μοτίβο.</p> <p>Και οι δύο στην ομάδα έχουν δεμένα μάτια και περπατούν με οδηγίες. Κάθε φορά μία ομάδα. Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες παρατηρούν και λαμβάνουν σημειώσεις για ανατροφοδότηση.</p>
<p>Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:</p>	<p>Αυτή η άσκηση είναι πολύ σημαντική για τη μετάδοση της έννοιας της εμπιστοσύνης και των ικανοτήτων ομαδικής εργασίας. Όλοι οι συμμετέχοντες καθώς και ο αρχηγός</p> <p>διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στην αλληλεπίδραση. Όταν οι ικανότητες και οι προσπάθειες ενός ατόμου αναγνωρίζονται από άλλα μέλη της ομάδας, τότε αυξάνεται η αυτοπεποίθησή του και η προθυμία, δημιουργείται εμπιστοσύνη και βελτιώνεται η απόδοση της εργασίας.</p> <p>Οι συμμετέχοντες μπορούν να αποτυπώνουν γραπτά τις σκέψεις τους σχετικά με τα αποτελέσματα της άσκησης για το πώς ένιωθαν:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ποιες ήταν οι αρμοδιότητες (ηγεσία, σαφής δομή, κλπ.); - Πόσο καλά αυτές οι ικανότητες προωθούν την επιτυχή ολοκλήρωση της άσκησης; - Η εμπιστοσύνη κατανοείται και αναγνωρίζεται με ειλικρίνεια, ακεραιότητα, τήρηση υπόσχεσης, πίστη. Ποια από τα παραπάνω παρουσιάστηκαν στη δραστηριότητα;

Παραπομπές:

<http://ipm-info.org/group-dynamics-exercises/blindfold-exercise/>

Hobbs, S. Blindfold Obstacle Course. From the business ethics activity book.

Τίτλος Άσκησης:	Δόμηση Επικοινωνίας
Διάρκεια:	45 λεπτά
Είδος Άσκησης:	Ομαδική
Επίπεδο Δυσκολίας:	Αρχάριο
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Το νόημα αυξάνεται όταν διατηρείται η επικοινωνία. • Η επικοινωνία αυξάνει την κατανόηση. • Να αυξηθεί η δέσμευση και η δυναμική της ομάδας. • Η επικοινωνία μπορεί να αυξήσει την ικανοποίηση από την εργασία των εργαζομένων.
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Χαρτιά • Ψαλίδια • Κόλλα • Χρωματιστά μολύβια/Μαρκαδόροι • Παραρτήματα προς εκτύπωση <p><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></p> <p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν ένα γεγονός στη ζωή τους, όπου έλαβαν πολύ θετική ανατροφοδότηση και πώς επηρέασε την απόδοσή τους; Συζητήστε 10 λεπτά με την ομάδα. Αφήστε όλους τους συμμετέχοντες να παρουσιάσουν ένα συμβάν ζωής.</p> <p>Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν ένα γεγονός στη ζωή τους όπου έλαβαν πολύ κακή ανατροφοδότηση και πώς αυτό επηρέασε την απόδοσή τους; Συζητήστε 10 λεπτά με την ομάδα. Αφήστε όλους τους συμμετέχοντες να παρουσιάσουν ένα συμβάν ζωής.</p> <p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συμμετάσχουν σε ομάδες των 2. Προσθέστε στους συμμετέχοντες ετικέτες Α και Β. Οι συμμετέχοντες θα</p>

	<p>καθίσουν με τις πλάτες τους ανάποδα. Παρέχετε στους συμμετέχοντες το παράρτημα 1 προς εκτύπωση.</p> <p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες με την ετικέτα Α να επιλέξουν δύο φύλλα και να δώσουν οδηγίες στους συμμετέχοντες με την ετικέτα Β για να σχεδιάσουν, να κόψουν και να αναπαράγουν τα δύο φύλλα που έχουν επιλεγεί.</p> <p>Όταν οι συμμετέχοντες Β ολοκληρώσουν, τότε οι συμμετέχοντες Α παρέχουν μια ανατροφοδότηση (ούτε θετική ούτε αρνητική). Πώς αισθάνονται οι Α και οι Β;</p> <p>Παρέχετε στους συμμετέχοντες Β τώρα την εκτύπωση του παραρτήματος 2.</p> <p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες Β να δώσουν σαφείς οδηγίες στους Α για να αναπαράγουν το ακριβές αντίγραφο του σχεδίου.</p> <p>Όταν οι συμμετέχοντες Α τελειώσουν, οι συμμετέχοντες Β παρέχουν μόνο θετική ανατροφοδότηση. Πώς αισθάνονται οι Α και οι Β;</p> <p>Οι συμμετέχοντες Β παρέχουν μόνο αρνητική ανατροφοδότηση. Πώς αισθάνονται οι Α και οι Β;</p>
<p>Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:</p>	<p>Οι σαφείς οδηγίες και τα θετικά σχόλια είναι απαραίτητα για μια αποτελεσματική επικοινωνία στο χώρο εργασίας και ως εκ τούτου αυξάνουν το νόημα και την ικανοποίηση από την εργασία. Εάν οι εργοδότες είναι σε θέση να ακούσουν ενεργά τους υπαλλήλους και να ανταποκριθούν θετικά και εποικοδομητικά, τότε αυξάνουν την ικανοποίηση από την εργασία των εργαζομένων.</p> <p>Οι συμμετέχοντες μπορούν να αποτυπώνουν γραπτά τις σκέψεις τους σχετικά με τα αποτελέσματα της άσκησης για το πώς ένιωθαν:</p>

- Πόσο καλά αισθάνεσαι ότι συνέβαλες στην ομάδα;
- Πόσο καλά πιστεύεις ότι τα μέλη της ομάδας συνεργάστηκαν;
- Πιστεύεις ότι η κατανόησή σου για την αφοσίωση ήταν ξεκάθαρη;

Παραπομπές:

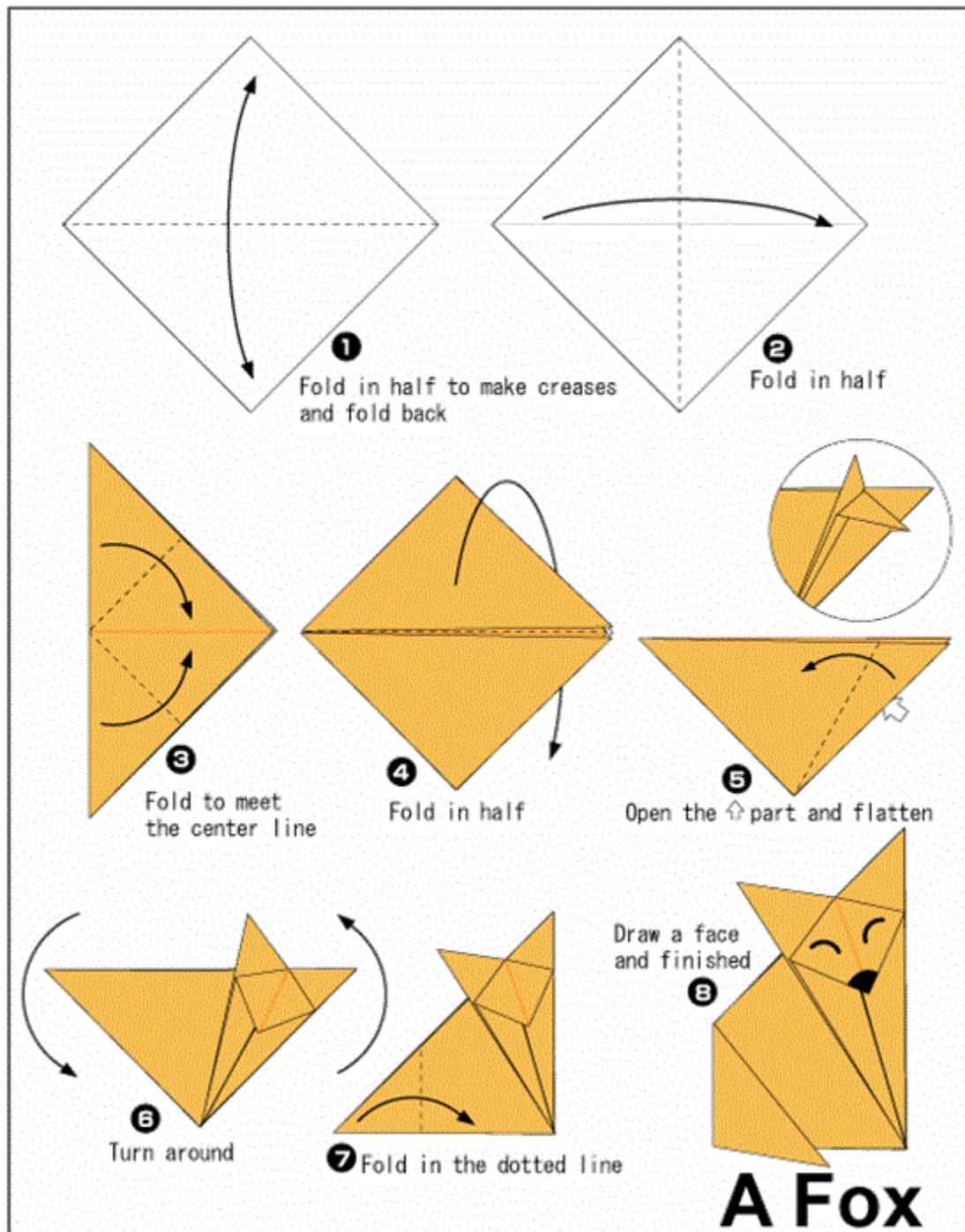
Effective Communication in the Workplace (<https://www.skillbuilderlms.com/wp-content/uploads/2017/07/Communication-in-the-Workplace-Reference-Guide.pdf>)

Experiential Learning Games (<http://www.experiential-learning-games.com/feedbackgames.html>)

Παράρτημα 1



Παράρτημα 2



Παραπομπές:

Ciccarelli, D. (2016). Start, Stop, Continue Tutorial.

<https://www.forbes.com/sites/groupthink/2016/02/02/start-stop-continue-tutorial/#9fc06eb27980>

<https://medium.com/@jessicaivins/how-to-do-a-start-stop-continue-exercise-with-your-ux-team-dba72271bec4>

<https://www.people-results.com/start-stop-continue/>

Source: the ultimate guide to giving feedback (e-book Upraise- Together – RISE

<https://www.brighthubpm.com/monitoring-projects/125744-three-methods-to-avoid-feedback-failure-in-project-management/>

<https://s3.wp.wsu.edu/uploads/sites/2070/2016/08/The-big-book-of-Conflict-Resolution-Games.pdf>