



Strategies to Utilise and Cultivate positive  
Characteristics & Employability Skills in Schools

## ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ SUCCESS

### Δραστηριότητες & Οδηγίες

---

Πώς να αναπτύξετε Δεξιότητες Απασχολησιμότητας μέσω της χρήσης μεθόδων και προσεγγίσεων της Θετικής Ψυχολογίας. Ένας οδηγός για συμβούλους καριέρας και άλλους ειδικούς που εργάζονται με εφήβους και νέους ενηλίκους.

---



Vilnius  
University



THIS PROJECT HAS BEEN FUNDED WITH SUPPORT FROM THE EUROPEAN COMMISSION UNDER THE ERASMUS+ PROGRAMME. THIS PUBLICATION [COMMUNICATION] REFLECTS THE VIEWS ONLY OF THE AUTHOR, AND THE COMMISSION CANNOT BE HELD RESPONSIBLE FOR ANY USE WHICH MAY BE MADE OF THE INFORMATION CONTAINED THEREIN

## Περιεχόμενα

Θετικότητα .....	3
Δραστηριότητες για τη Θετικότητα.....	7
Δυνατά Στοιχεία του Χαρακτήρα .....	112
Δραστηριότητες Σχετικά Με Τα Δυνατά Στοιχεία Του Χαρακτήρα.....	116
Ψυχική Ανθεκτικότητα.....	203
Δραστηριότητες Ψυχικής Ανθεκτικότητας .....	208
Νόημα ζωής.....	289
Δραστηριότητες Νοήματος Ζωής.....	293

## Θετικότητα

### Συνοπτικός Πίνακας Δραστηριοτήτων

Τίτλος	Στόχοι	Επισκόπηση	Αξιολόγηση & Αναστοχασμός
<b>Η συνταγή της Θετικότητας</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Αυτό-συνειδητότητα</li> <li>Αυτορρύθμιση</li> <li>Δεξιότητες λήψης αποφάσεων</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	<p>Αυτή είναι μια Ομαδική Δραστηριότητα η οποία ωθεί τους συμμετέχοντες να καθορίσουν ποιά πιστεύουν ότι είναι τα συστατικά μιας επιτυχημένης Ακαδημαϊκής ή Επαγγελματικής πορείας και πώς μπορούν να τα αποκτήσουν.</p>	<p>Μέχρι το τέλος της δραστηριότητας οι μαθητές θα συνειδητοποιήσουν ότι υπάρχουν πολλές καταστάσεις στη ζωή που έχουμε μια σαφή επιλογή για το πώς να τις χειριστούμε, αλλά υπάρχουν και πολλές καταστάσεις που δεν μπορούμε να προβλέψουμε ή να έχουμε έλεγχο. Ωστόσο, αποκτώντας κάποιες συγκεκριμένες δεξιότητες, μπορούμε να είμαστε προετοιμασμένοι για σχεδόν οποιοδήποτε σενάριο της ζωής.</p>
<b>Προσδιορισμός της Θετικής Πρόθεσης</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Επικοινωνία</li> <li>Διαπραγματευση</li> <li>Δεξιότητες λήψης αποφάσεων</li> <li>Δεξιότητες Επίλυσης προβλημάτων</li> <li>Αυτό-Συνειδητότητα</li> <li>Αυτορρύθμιση</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	<p>Αυτή η Ομαδική Δραστηριότητα στοχεύει στο να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν τις δεξιότητες που χρειάζονται για να εντοπίσουν τις θετικές προθέσεις σε οποιοδήποτε δεδομένο σενάριο.</p>	<p>Μέσω αυτής της δραστηριότητας οι συμμετέχοντες θα καταλάβουν ότι σχεδόν πάντα πίσω από κάθε διαφωνία, απροθυμία και αντίσταση που εκφράζεται μέσω αρνητικής δήλωσης κρύβεται κάτι άλλο κρυμμένο, πιθανότατα όχι αρνητικό, όπως αρχικά έγινε αντιληπτό.</p>
<b>Θετική Αντανάκλαση</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Επικοινωνία</li> <li>Αυτό-Παρουσίαση</li> <li>Διαπραγματευση</li> <li>Ομαδική Δουλειά</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	<p>Αυτή η Ομαδική Δραστηριότητα θα βοηθήσει τους μαθητές να εντοπίσουν και να χρησιμοποιήσουν δεξιότητες που μπορούν να διευκολύνουν καλύτερα τη μη λεκτική επικοινωνία και μπορούν να προωθήσουν την επιρροή, την πειθώ και τη διαπραγμάτευση. Αυτό θα επιτευχθεί με την αντανάκλαση και τον προβληματισμό.</p>	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να χρησιμοποιήσουν τον Προβληματισμό και την Αντανάκλαση, προκειμένου να βελτιώσουν την ικανότητά τους και την κατανόηση της εμπάθειας, καθώς και τις λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες.</p>
<b>Η δεξιότητα της Μετά-Θέσης</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Δεξιότητες Επίλυσης Προβλημάτων</li> <li>Αναλυτική Σκέψη</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	<p>Αυτή η Ομαδική Δραστηριότητα προτρέπει τους μαθητές / συμμετέχοντες να δίνουν ιδιαίτερη προσοχή στον τρόπο με τον οποίο ένα άλλο πρόσωπο μιλά και εκφράζει τον εαυτό του, προκειμένου να βρει τρόπους για καλύτερη επικοινωνία με κάθε άτομο σύμφωνα με τον τρόπο κατανόησης και αλληλεπίδρασης.</p>	<p>Η ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας θα αποδειχθεί επωφελής για την ενίσχυση της ικανότητας του μαθητή να κατανοεί το μήνυμα που του δίνεται από άλλους μέσω της επικοινωνίας και πώς να διαπραγματευτεί καλύτερα αν χρειαστεί και να λύσει και / ή να αποφύγει οποιαδήποτε σύγκρουση.</p>
<b>Που θα σταθμεύσεις?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Δημιουργικότητα</li> <li>Δεξιότητες Επίλυσης Προβλημάτων</li> <li>Επικοινωνία</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	<p>Αυτή η Ομαδική Δραστηριότητα στοχεύει να βοηθήσει τους μαθητές / συμμετέχοντες να ξεκλειδώσουν τη δημιουργικότητά τους ενώ είναι μέρος μιας ομάδας.</p>	<p>Σε πολλές περιπτώσεις "δύο μυαλά είναι καλύτερα από ένα" και με την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας οι συμμετέχοντες θα καταλάβουν και θα εκτιμήσουν την αξία της επιτυχημένης ομαδικής εργασίας.</p>

<p><b>Ο εαυτός μου ως πλαίσιο</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτό-Συνειδητότητα</li> <li>• Κριτική Σκέψη</li> <li>• Δέσμευση Εργασίας</li> <li>• Δεξιότητες Επίλυσης Προβλημάτων</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	<p>Αυτή η Δραστηριότητα που δίνεται στους συμμετέχοντες ως Άσκηση για το σπίτι, προέρχεται από την ACT (Acceptance and Commitment Therapy) και βοηθά τους συμμετέχοντες να αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους ως ένα πλαίσιο μέσα από καθοδηγούμενη νοοτροπία που διευκολύνει την αυτοπαρατήρηση και τον αυτο-προβληματισμό.</p>	<p>Η Αυτό-Παρατήρηση μπορεί αναμφισβήτητα να είναι μια χρήσιμη ικανότητα σε κάθε είδους κατάσταση, μέσω της προσεκτικής επανάληψης αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν την ικανότητα να κατανοήσουν τους μηχανισμούς πίσω από κάθε λειτουργία που συνιστά ο «εαυτός» ως ένα πλαίσιο - διανοητικά, συναισθηματικά και σωματικά.</p>
<p><b>Παίξε Μπάλα</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δημιουργικότητα</li> <li>• Δεξιότητες Επίλυσης Προβλημάτων</li> <li>• Κριτική Σκέψη</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	<p>Αυτή η Ομαδική Δραστηριότητα δείχνει ότι μέσω της ομαδικής εργασίας και της συλλογικής προσπάθειας για να ξεπεράσουμε τις προκλήσεις, η δημιουργικότητα μπορεί να αναπτυχθεί και να αναπτυχθεί.</p>	<p>Η δημιουργικότητα μπορεί να αυξηθεί μέσω της ομαδικής εργασίας και της ανταλλαγής ιδεών εάν όλοι οι άνθρωποι αφιερώνονται εξίσου στους ίδιους στόχους.</p>
<p><b>Ραδιο Θετικότητα</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτό-Συνειδητότητα</li> <li>• Κριτική Σκέψη</li> <li>• Αναλυτική Σκέψη</li> <li>• Δέσμευση Εργασίας</li> <li>• Δεξιότητες Επίλυσης Προβλημάτων</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	<p>Η προέλευση αυτής της ατομικής δραστηριότητας είναι από την Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης (ACT). Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να παρακολουθούν στενά τις σκέψεις τους προκειμένου να αντικαταστήσουν τις αρνητικές σκέψεις με πιο θετικές.</p>	<p>Μέχρι το τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα καταλάβουν ότι δεν είμαστε αδύναμοι όταν πρόκειται για συναισθήματα και σκέψεις, αντίθετα μέσω παρατήρησης μπορούμε να εντοπίσουμε τις σκέψεις που δεν μας εξυπηρετούν και να τις αντικαταστήσουμε με πιο παραγωγικές.</p>
<p><b>Πορεύσου και Οδήγησε το Δρόμο</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Επικοινωνία</li> <li>• Αυτό-Παρουσίαση</li> <li>• Δεξιότητες Διαπραγμάτευσης</li> <li>• Ομαδική Δουλειά</li> <li>• Κριτική Σκέψη</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	<p>Αυτή η Ομαδική Δραστηριότητα συνδέεται με την αντανάκλαση (Καθρεπτική Επικοινωνία). Η Αντανάκλαση χρησιμοποιείται σε αυτή τη δραστηριότητα με τρόπο που θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εμβαθύνουν τις γνώσεις τους και να κατανοήσουν τη γενική έννοια της ενσυναίσθησης και του αυτο-προβληματισμού.</p>	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα μπορούν να χρησιμοποιούν την τεχνική της αντανάκλασης, μαζί με ενσυναίσθηση και τη μη λεκτική ή λεκτική σκέψη στην προσωπική ή επαγγελματική-ακαδημαϊκή ζωή τους. Αυτές οι δεξιότητες είναι εξαιρετικά χρήσιμες για τη διατήρηση υγιών σχέσεων οποιοδήποτε είδους και αποτελεσματικής αλληλεπίδρασης.</p>
<p><b>Introjection</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δημιουργικότητα</li> <li>• Δεξιότητες Επίλυσης Προβλημάτων</li> <li>• Επικοινωνία</li> <li>• Κριτική Σκέψη</li> <li>• Δεξιότητες Διαπραγμάτευσης</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	<p>Αυτή η Ατομική Δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν σε πιο προηγμένο επίπεδο την έννοια των "σκέψεων" και "πεποιθήσεων" και πώς αυτές μπορούν να μας κρατήσουν προσγειωμένους όταν συνδέονται με αρνητικό περιεχόμενο, συναισθήματα ή παραδοχές.</p>	<p>Μέσω της εφαρμογής αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα αντιληφθούν ότι οι σκέψεις δημιουργούν πεποιθήσεις. Επομένως οι σκέψεις και οι πεποιθήσεις επηρεάζουν τον τρόπο που σκεφτόμαστε, αισθανόμαστε τον εαυτό μας και τους άλλους και στη συνέχεια διαμορφώνουμε και τη συμπεριφορά μας.</p>

<p><b>Say Positive Go!</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Επικοινωνία</li> <li>• Δημιουργικότητα</li> <li>• Δεξιότητες Επίλυσης Προβλημάτων</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας</u> Αρχάριο</p>	<p>Αυτή η Δραστηριότητα για το στίπι, καλεί τους συμμετέχοντες να αντικαταστήσουν αρνητικές λέξεις με πιο θετικές.</p>	<p>Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα συνειδητοποιήσουν ότι τα λόγια είναι ισχυρά και μπορούν να διαμορφώσουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές μας. Έτσι, είναι εξαιρετικά σημαντικό να προσέχετε όταν συνδέετε συγκεκριμένες λέξεις (ειδικά αν είναι αρνητικά φορτισμένες) με νόημα καθώς και με συγκεκριμένες καταστάσεις ή ακόμα και ανθρώπους.</p>
<p><b>Well-Being and Goal Engagement</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτό-Αποτελεσματικότητα</li> <li>• Αυτό-Συνειδητότητα</li> <li>• Σχεδιασμός Στόχων</li> <li>• Δεσμευση</li> <li>• Δημιουργικότητα</li> <li>• Δεξιότητες Επίλυσης Προβλημάτων</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	<p>Αυτή η δραστηριότητα δίνεται στους συμμετέχοντες ως Εργασία για το Στίπι. Ο κύριος σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να βελτιώσουν τη γενική τους ευημερία ενισχύοντας τη θετική τους στάση απέναντι στη ζωή γενικότερα.</p>	<p>Μέχρι τη λήξη αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα έχουν μια σαφή ιδέα και ένα ζωντανό όραμα για το πού βρίσκονται σήμερα στη ζωή και που θέλουν να είναι. Προκειμένου να επιτευχθεί αυτό, ενθαρρύνονται να σχεδιάσουν τα βήματά τους αναλόγως, επιδιώκοντας συνεχώς τη διατήρηση της θετικής στάσης και της αισιοδοξίας τους προς τα περιστατικά της ζωής.</p>
<p><b>Διαχειρίζοντας το Άγχος μου</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτό-Συνειδητότητα</li> <li>• Αυτό-Αποτελεσματικότητα</li> <li>• Ψυχική Ανθεκτικότητα</li> <li>• Δεξιότητες Επίλυσης Προβλημάτων</li> <li>• Κριτική Σκέψη</li> <li>• Δημιουργικότητα</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	<p>Αυτή η Δραστηριότητα για το στίπι έχει σχεδιαστεί με τέτοιο τρόπο ώστε να βοηθήσει τους μαθητές να κατανοήσουν περισσότερο τα συναισθήματά τους και τις αισθήσεις τους που σχετίζονται με το άγχος και το στρες, ώστε να ρυθμίζουν πιο αποτελεσματικά τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους.</p>	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα συνειδητοποιήσουν ότι ο καθένας από εμάς βιώνει άγχος και στρες κατά πάσα πιθανότητα σε καθημερινή βάση. Πρόκειται για ένα αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής και δεν μπορεί να αποφευχθεί αλλά με τα κατάλληλα εργαλεία και δεξιότητες που μπορεί να είναι διαχειρίσιμο</p>
<p><b>Αλλάζοντας τον τρόπο σκέψης μου.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτορρύθμιση</li> <li>• Αυτό-Συνειδητότητα</li> <li>• Αναλυτική Σκέψη</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	<p>Αυτή η Ατομική Δραστηριότητα στοχεύει να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αντικαταστήσουν τις αρνητικές λέξεις και τις αρνητικές σκέψεις που συνήθως χρησιμοποιούμε όταν βρισκόμαστε υπό άγχος, απογοήτευση ή αίσθημα κατάθλιψης.</p>	<p>Μέχρι το τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα αντιληφθούν ότι η εμπειρία θλίψης ή το αίσθημα της θλίψης είναι μόνο προσωρινές καταστάσεις και δεν πρέπει να θεωρούμε απόλυτες αυτές τις σκέψεις και τη διατύπωση που χρησιμοποιούμε σε αυτές τις συγκεκριμένες στιγμές για να μεταφράσουμε τον κόσμο γύρω μας.</p>
<p><b>Έξι απλοί τρόποι για να κάνετε μια καλή εντύπωση</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτό-Παρουσίαση</li> <li>• Επικοινωνία</li> <li>• Δεξιότητες Διαπραγμάτευσης</li> <li>• Αυτό-Συνειδητότητα</li> <li>• Αυτορρύθμιση</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Προχωρημένο</p>	<p>Αυτή η ομαδική Δραστηριότητα ακολουθεί τις θεωρίες του Dale Carnegie και επιχειρεί να διδάξει στους συμμετέχοντες πώς μπορούν καλύτερα να παρουσιάζονται με θετικό και φιλόξενο τρόπο σε κάθε είδους καταστάσεις, χρησιμοποιώντας μόνο έξι απλά βήματα.</p>	<p>Μετά από αυτή την άσκηση, οι συμμετέχοντες θα γνωρίζουν τα προτεινόμενα έξι βασικά σημεία που θα επιτρέψουν σε άλλα άτομα να συμμετάσχουν σε πιο ουσιαστική και αποτελεσματική αλληλεπίδραση ενισχύοντας έτσι την αυτοπεποίθησή τους, τις επικοινωνιακές δεξιότητές τους και στη συνέχεια να επιτύχουν προσωπική και επαγγελματική επιτυχία.</p>

<p><b>Χρονοδιαγραμμα Αποφάσεων</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κριτική Σκεψη</li> <li>• Δεξιότητες Λήψης Αποφάσεων</li> <li>• Αυτό-Συνειδητότητα</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	<p>Αυτή η Ατομική Δραστηριότητα στοχεύει στο να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν ένα χρονοδιάγραμμα για τη διεξαγωγή της διαδικασίας λήψης αποφάσεων, να ενισχύσουν τα συναισθήματα αυτοπεποίθησης και να ελαττώσουν τυχόν στρεσογόνους παράγοντες που συνοδεύουν την αναβολή και την παύση των προσωπικών τους στόχων, ανεξάρτητα από το πόσο μεγάλες ή μικρές είναι.</p>	<p>Μέχρι το τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν ένα χρήσιμο εργαλείο για το πώς θα θέσουν στόχους με περισσότερη ευκολία και θα γίνουν πιο αποφασιστικοί, πράγμα που θα τους βοηθήσει να μην αισθανθούν πανικό ή να συγκλονιστούν όταν καλούνται να πάρουν μια σημαντική απόφαση. Αντίθετα θα απολαύσουν τα μακροχρόνια θετικά συναισθήματα αποτελεσματικότητας, αυτοπεποίθησης και γενικής ευτυχίας.</p>
<p><b>Χρονοκάψουλα</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτό-Συνειδητότητα</li> <li>• Αυτορρύθμιση</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	<p>Αυτή η Δραστηριότητα για εργασία στο σπίτι έχει σχεδιαστεί για να υπενθυμίζει στους συμμετέχοντες πόσο σημαντικό είναι να εκτιμούν τα μικρά πράγματα στη ζωή και να δημιουργούν αισθήματα ευγνωμοσύνης και θετικότητας.</p>	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα γίνουν πιο προσεκτικοί και ευγνώμονες για κάθε στιγμή που βιώνουν και θα συνειδητοποιούν ότι αυτό που φαίνεται να είναι συνηθισμένο εκείνη τη δεδομένη στιγμή μπορεί να πάρει απροσδόκητη σημασία στο δρόμο.</p>
<p><b>Δέντρο Αποφάσεων</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κριτική Σκέψη</li> <li>• Δεξιότητες Λήψης Αποφάσεων</li> <li>• Αυτό-Συνειδητότητα</li> <li>• Αυτορρύθμιση</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	<p>Αυτή η ατομική δραστηριότητα χρησιμοποιείται προκειμένου να δημιουργήσει σύνολα ομάδων επιλογών, για να εξετάσει προσεκτικά και να αναλύσει όλες τις διαφορετικές επιλογές που έχει ένα άτομο όταν καλείται να λάβει μια σημαντική πιθανώς απόφαση που αλλάζει τη ζωή.</p>	<p>Μέχρι το τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να χειριστούν το δίλημμα με μεγαλύτερη ευκολία, αφού θα έχουν όλες τις απαραίτητες δεξιότητες και εργαλεία για να αξιολογήσουν τις επιλογές τους σε βάθος και θα είναι σε θέση να αποτρέψουν τυχόν ατυχίες ή ανεπιθύμητα επακόλουθα.</p>
<p><b>Το Προσωπικό Μανιφέστο</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτό-Συνειδητότητα</li> <li>• Αυτό-Παρουσίαση</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	<p>Αυτή η Ατομική Δραστηριότητα θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν τις δικές τους βασικές αξίες και πεποιθήσεις, τις συγκεκριμένες ιδέες και προτεραιότητες που αντιπροσωπεύουν και πώς γενικά σχεδιάζουν να ζήσουν τη ζωή τους εξυπηρετώντας τους σκοπούς τους οποίους θεωρούν πιο σημαντικούς.</p>	<p>Μέσω της δημιουργίας του Προσωπικού Μανιφέστου, οι συμμετέχοντες θα έχουν μια σαφή ιδέα και γραπτή παράσταση για το πού βρίσκονται στη ζωή τους αυτή τη στιγμή και πού θα ήθελαν να είναι και το πιο σημαντικό, γιατί. Αυτό λειτουργεί τόσο ως δήλωση προσωπικών αρχών όσο και ως πρόσκληση για δράση.</p>

## Δραστηριότητες για τη Θετικότητα

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>		<b>Η Συνταγή της Θετικότητας</b>
<b>Διάρκεια:</b>		(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ομαδική	
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Αρχάριο	
<b>ΣΤΟΙΧΟΙ</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να βοηθήσει τους μαθητές να αναπτύξουν την αυτο-συνειδητότητα τους όσον αφορά το μελλοντικό πρόγραμμα σπουδών και σταδιοδρομίας και να αποκτήσουν βασικές δεξιότητες αυτοδιαχείρισης με έμφαση σε κάποιες πολύ γενικές βασικές δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την απόκτηση επιτυχώς διπλώματος (π.χ. bachelor) ή την επίτευξη στόχων σε ένα περιβάλλον που σχετίζεται με το εργασιακό περιβάλλον και την επίτευξη στόχων στη ζωή γενικότερα.</li> <li>• Η κατανόηση βασικών ζητημάτων, τα οποία είναι απαραίτητα και θεωρούνται ορόσημα πριν από την είσοδο στην αγορά εργασίας και την εξεύρεση εργασίας (π.χ. η επιλογή του κατάλληλου προγράμματος σπουδών).</li> </ul>	

**Οδηγίες:****Υλικά:**

- Στυλό / Μολύβια
- Γλαστράκια ή Μπολ
- Ψαλίδια
- Πίνακας Παρουσιάσεων ή Μαυροπίνακας
- Μαρκαδόροι
- Παράρτημα: “Μαγειρεύοντας την Συνταγή της Θετικότητας”

**Διαδικασία Εφαρμογής:**

Ζητήστε από τους μαθητές να φανταστούν τη μελλοντική τους ζωή / μελλοντική καριέρα. Επειτα, ζητήστε τους να σας πουν ποια είναι τα σημαντικότερα "συστατικά" για μια επιτυχημένη ζωή / επιτυχημένη καριέρα. "Φανταστείτε ότι μια επιτυχημένη ζωή γεμάτη με θετικότητα είναι μια συνταγή, ποια θα είναι τα πιο σημαντικά συστατικά αυτής της συνταγής;". Ο σχολικός σύμβουλος - διευκολυντής θα πρέπει να γράψει τις απαντήσεις των μαθητών στον μαυροπίνακα ή στον πίνακα παρουσιάσεων.

Στη συνέχεια, διαιρέστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες (4-5 μέλη) σε κάθε ομάδα και διανείμετε τα συστατικά της συνταγής θετικότητας. Τα συστατικά θα πρέπει να δίνονται μόνο σε ένα μέλος από κάθε ομάδα. Για πρακτικούς λόγους συνιστάται το σχολείο να χρησιμοποιεί ένα ψαλίδι για να κόψει τα "συστατικά" (π.χ. σεβασμό, μικρές στιγμές ευτυχίας) του Παραρτήματος: "" Συστατικά συνταγής Θετικότητας "".

Ο σύμβουλος του σχολείου δίνει αρκετά κύπελλα ή μπόλ για όλες τις ομάδες (μία για κάθε ομάδα) και ζητά από τους μαθητές να συζητήσουν τα συστατικά του τι αντιλαμβάνονται ως επιτυχημένη ζωή.

Μόλις όλες οι ομάδες ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα, οι σχολικοί σύμβουλοι ζητούν από κάθε ομάδα να παρουσιάσουν τη δική τους συνταγή επιτυχίας. Όταν όλες οι ομάδες τελειώσουν με την παρουσίαση



των "συνταγών" τους, τότε το σχολείο ξεκινά μια καθοδηγούμενη συζήτηση, με μερικές ερωτήσεις και δηλώσεις από την παρακάτω ενότητα ("Αξιολόγηση και αναστοχασμός").

**Αξιολόγηση και  
αναστοχασμός:**

Ο σχολικός σύμβουλος μπορεί να ξεκινήσει τη συζήτηση επισημαίνοντας τις ομοιότητες μεταξύ των ομάδων. Κανονικά, θα υπάρχουν ομάδες που έχουν επιλέξει παρόμοια συστατικά (π.χ. "το να είσαι αυθεντικός", "ρεαλιστική θετικότητα", "σεβασμός", "αγάπη" κλπ.). Επίσης, αναμένεται ότι ενδέχεται να υπάρχουν κάποια συστατικά που δεν έχουν επιλεγεί από καμία ομάδα (π.χ. "μίσος", "αρνητικότητα", κλπ.).

Ζητήστε από τους μαθητές να παράσχουν παραδείγματα / ορισμούς των συστατικών που έχουν επιλέξει (π.χ. "τι εννοούμε είναι αυθεντικά, τυχόν παραδείγματα;", "τι εννοούμε με τον όρο ρεαλιστική θετικότητα, τυχόν παραδείγματα;").

Ο σχολικός σύμβουλος μπορεί να κάνει διαφοροποιήσεις ορισμένων «συστατικών» σε εσωτερικό (προσωπικό) και εξωτερικό επίπεδο (άλλοι). Πιο συγκεκριμένα, πρέπει να έχουν «ρεαλιστικές προσδοκίες» από τον εαυτό μας και φυσικά «ρεαλιστικές προσδοκίες» από τους άλλους.

Ο σχολικός σύμβουλος πρέπει να κάνει το κλείσιμο της δραστηριότητας, εξηγώντας στους μαθητές έννοιες, όπως η αποδοχή, η συναισθηματική και βιωματική αποφυγή, και πώς να βιώνουν διαφορετικές θετικές πτυχές της ζωής. Οι μαθητές πρέπει να αμφισβητήσουν τις σκέψεις τους για τη ζωή, για το τι μπορούν να προβλέψουν και για το τι δεν μπορούν και ότι μπορούν να διαδραματίσουν ενεργό ρόλο στη διαμόρφωση και τη μετατροπή της δικής τους ζωής.

Μέχρι το τέλος της δραστηριότητας οι μαθητές πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι στη ζωή υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορούν να επιλέξουν, να παρακολουθήσουν και να προβλέψουν, αλλά υπάρχουν και πράγματα που δεν μπορούμε να προβλέψουμε ή να έχουμε έλεγχο. Δυστυχώς, η ζωή δεν έρχεται ως εγχειρίδιο, σενάριο ταινίας ή συνταγή. Μερικές φορές μπορούμε να οικοδομήσουμε την προσωπική μας επιτυχία εστιάζοντας στις καλές πλευρές της ζωής μας και στο πώς διαμορφώνουμε τις εμπειρίες μας σε πιο χρήσιμες και ευεργετικές για εμάς. Για παράδειγμα, κάποιος που επιλέγει να μοιραστεί την αγάπη με διάφορους τρόπους, συνήθως η αγάπη θα έχει θετικό αντίκτυπο στην

ανάπτυξή του, πιθανώς με το να τον/την κάνει να αισθάνεται πιο ευτυχισμένος/η, ήρεμη/ος και ότι βιώνει σε απόλυτο βαθμό τη χαρά.

Ο σχολικός σύμβουλος θα πρέπει να θέσει κάποια τελικά στοχαστικά ερωτήματα όπως: "Από όλα τα προαναφερθέντα συστατικά των συνταγών σας ποιά είναι αυτά που θα επιλέξετε και θα εφαρμόσετε στην πραγματική ζωή;"

### **Παραπομπή:**

Adaptation from: Positive Psychology Exercises to Do with Clients or Students. Best Possible Self: (<https://positivepsychologyprogram.com/positive-psychology-exercises/>)

### **Επιπρόσθετες Πηγές:**

The Recipe for SUCCESS <https://www.youtube.com/watch?v=jyCfkI3coB8>

Appendix: Cooking the Recipe of Positivity

**Παράρτημα:**

ΑΓΑΠΗ	ΜΙΣΟΣ
ΘΥΜΟΣ	ΗΡΕΜΙΑ / ΧΑΛΑΡΩΣΗ
ΣΕΒΑΣΜΟΣ	ΤΟ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΕΠΙΚΡΙΤΙΚΟΣ, ΣΚΛΗΡΟΣ, ΒΙΑΙΟΣ
ΕΥΓΕΝΕΙΑ	ΑΓΕΝΕΙΑ
ΘΕΣΗ ΟΡΙΩΝ	ΤΟ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΤΑ ΠΑΝΤΑ /ΟΤΙΔΗΠΟΤΕ
ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ	ΤΟ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙΣ ΤΑ ΠΑΝΤΑ / ΤΙΠΟΤΑ
ΤΟ ΝΑ ΕΜΠΝΕΕΙΣ ΑΛΛΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ	ΤΟ ΝΑ ΕΜΠΝΕΕΣΑΙ
ΤΟ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΑ ΘΕΤΙΚΟΣ/Η	ΑΡΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΣ	ΨΕΥΤΙΚΟΣ
ΑΝΟΙΧΤΟΜΥΑΛΟΣ	ΚΛΕΙΣΤΟΜΥΑΛΟΣ
Η ΕΚΦΡΑΣΗ ΣΥΝΑΣΘΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΣΚΕΨΕΩΝ	ΚΡΑΤΩ ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>		<b>Προσδιορισμός της Θετικής Πρόθεσης</b>
<b>Διάρκεια:</b>		(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ατομική	
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Ενδιάμεσο	
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εισαγωγή στους μαθητές / συμμετέχοντες των απαραίτητων δεξιοτήτων για τον εντοπισμό των «θετικών προθέσεων» (αν υπάρχουν) στις αρνητικές δηλώσεις των άλλων ανθρώπων, έτσι ώστε να καταφέρουν να αλλάξουν αυτές τις αρνητικές πεποιθήσεις και δηλώσεις σε θετικές από την υπερνίκηση, τη διαφωνία, την αντίσταση και την απροθυμία.</li> <li>• Η δραστηριότητα στοχεύει στην ενίσχυση: <b>της επικοινωνίας, της διαπραγμάτευσης, της λήψης αποφάσεων και της επίλυσης προβλημάτων.</b></li> <li>• Ακόμα, η δραστηριότητα στοχεύει στην έμμεση ενίσχυση της δεξιότητας της <b>αυτό-συνειδητότητας</b> και <b>της αυτορρύθμισης</b>, καθώς το πρόσωπο που πρέπει να εφαρμόσει την ικανότητα της θετικής πρόθεσης πρέπει να αναγνωρίσει και να διαχειριστεί τα δικά του συναισθήματα.</li> </ul>	

**Οδηγίες:****Υλικά:**

- Στυλο / Μολύβια
- Χαρτί
- Πίνακας Παρουσιάσεων ή Μαυροπίνακας
- Μαρκαδόροι

**Διαδικασία Εφαρμογής:**

Ο σχολικός σύμβουλος / διευκολυντής ενθαρρύνεται να διενεργήσει μια σύντομη εισαγωγή όπως περιγράφεται στην παράγραφο (Α) και στη συνέχεια να ακολουθήσει την εφαρμογή των βημάτων (Β), (Γ) και (Δ): (Α) Κατά τη διάρκεια του σχολείου και της μελλοντικής επαγγελματικής ζωής μας, θα συζητάμε με ανθρώπους που έχουν τις δικές τους πεποιθήσεις και συναισθήματα που θα καταλήξουν σε συμπεράσματα και θα μεταπηδήσουν σε υποθέσεις που βασίζονται σε αυτές τις πεποιθήσεις και συναισθήματα, τη διαφωνία των χρόνων, την απροθυμία και την αντίσταση.

Μία από τις σημαντικότερες και χρήσιμες αρχές για τη διαχείριση της διαφωνίας, της αντίστασης και της απροθυμίας που εκφράζεται συνήθως με λόγια σχετίζεται με την έννοια της "θετικής πρόθεσης".

(Β) Ο σχολικός σύμβουλος μπορεί να χρησιμοποιήσει τέσσερις διαφορετικούς πίνακες παρουσιάσεων για να σημειώσει τις αρχές των θετικών προθέσεων:

(i) Διαχωρίστε τις αρνητικές πτυχές της δήλωσης από τη θετική πρόθεση πίσω από αυτήν.

(ii) Προσδιορίστε και απαντήστε στη θετική πρόθεση του αντιδραστικού ατόμου.

(iii) Προσφέρετε στο άτομο άλλες επιλογές συμπεριφοράς για να καταλήξετε σε συμφωνία.

(C) Ζητήστε από τους μαθητές να εργάζονται σε ζευγάρια / ομάδες και ζητήστε τους να θυμούνται ένα πραγματικό παράδειγμα μιας δύσκολης κατάστασης στην οποία αντιμετώπισαν μια διαφωνία, αντίσταση ή απροθυμία. Στη συνέχεια, πρέπει να αναλύσουν αυτό το παράδειγμα ακολουθώντας τα βήματα i, ii, iii.

(D) Τέλος, ζητήστε από μερικά ζευγάρια / ομάδες να παρουσιάσουν ένα παιχνίδι ρόλων σε ολόκληρη την τάξη. Ένα πρόσωπο θα είναι το άτομο που εκφράζει διαφωνία, απροθυμία και επιμονή και το άλλο άτομο θα προσπαθήσει να βρει μια λύση καθοδηγώντας τη συζήτηση και εφαρμόζοντας τα βήματα i, ii, iii.

Σε περίπτωση που οι ομάδες αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην εξεύρεση πραγματικών καταστάσεων στις οποίες έπρεπε να ασχοληθούν με τη διαφωνία, την αντίσταση και την απροθυμία, ο σχολικός σύμβουλος μπορεί να πάρει μέρος στο παιχνίδι ρόλων με το να είναι το απρόθυμο άτομο ή το πρόσωπο που προσπαθεί να βρει λύση εφαρμόζοντας τα στάδια (i), (ii), (iii).

**Αξιολόγηση &  
αναστοχασμός:**

Οι μαθητές πρέπει να καταλάβουν ότι πίσω από κάθε διαφωνία, η απροθυμία και η αντίσταση που εκφράζεται μέσω μιας αρνητικής δήλωσης μπορεί να είναι κάτι άλλο κρυμμένο.

Αυτό μπορεί να είναι είτε (α) ένας μυστικός δευτερεύον λόγος του ατόμου που εκφράζει την αρνητική δήλωση (π.χ.: α) διαφορετικοί στόχοι, β) τα γνήσια κίνητρά τους ότι κάνουν το σωστό, ή γ) άλλες υποθέσεις, πεποιθήσεις και συναίσθημα από παλιές εμπειρίες.

Πρέπει επίσης να έχουμε κατά νου ότι χρησιμοποιώντας θετικές προθέσεις μπορούμε με κάποιο τρόπο να εξερευνήσουμε ή να διερευνήσουμε τις σκέψεις άλλων ανθρώπων και με κάποιο τρόπο να βρούμε έναν κοινό λόγο κατανόησης και διαπραγμάτευσης.

Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε ότι κάποιος μπορεί να αναγνωρίσει την άποψη άλλου ατόμου, χωρίς να χρειάζεται να συμφωνήσει με αυτό το πρόσωπο, π.χ. είναι διαφορετικό να πούμε "καταλαβαίνω ότι έχεις αυτήν την προοπτική", από το να πούμε, "Συμφωνώ μαζί σου". Λέγοντας: "Εκτιμώ την ανησυχία σου" ή "Αυτό είναι ένα σημαντικό ερώτημα" ή "Ευχαριστώ που το ανέφερες αυτό είναι ένα πολύ σημαντικό ζήτημα" είναι ένας τρόπος να αναγνωρίσετε το άτομο ή την πρόθεσή του χωρίς απαραίτητα να υπονοείτε ότι έχουν δίκιο.

**Παραπομπή:**

Dielts, R. B. (1999). The Magic of Conversational Belief Change, California: Strategy Group.



<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>		<b>Θετική Καθρεπτική Επικοινωνία</b>
<b>Διάρκεια:</b>		(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ομαδική	
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Αρχάριο	
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εισαγωγή σε μαθητές / συμμετέχοντες κάποιων πολύ σημαντικών βασικών δεξιοτήτων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια της μη-λεκτικής επικοινωνίας και μπορούν να προωθήσουν την επιρροή, την πειθώ και τη διαπραγμάτευση.</li> <li>• Η δραστηριότητα αποσκοπεί στην ενίσχυση των ακόλουθων δεξιοτήτων: <b>μη λεκτική επικοινωνία</b> (συμπεριλαμβανομένου του EQ), <b>αυτο-παρουσίαση, διαπραγμάτευση, ομαδική εργασία.</b></li> </ul>	

**Οδηγίες:****Υλικά:**

- Καρέκλες

**Διαδικασία Εφαρμογής:**

Ο σύμβουλος / διευκολυντής σταδιοδρομίας αρχίζει να εξηγεί στους μαθητές / συμμετέχοντες σημαντικές πληροφορίες σχετικά με την Καθρεπτική Επικοινωνία, όπως περιγράφεται στα σημεία 1 και 2 παρακάτω.

(1) Η Καθρεπτική Επικοινωνία είναι η διαδικασία της αντανάκλασης ή της επιστροφής των φυσικών προτύπων συμπεριφοράς ενός άλλου ατόμου. Παραδείγματα Καθρεπτικής Επικοινωνίας περιλαμβάνουν να κάθεστε σε μια παρόμοια στάση με ένα άλλο άτομο, χρησιμοποιώντας τις ίδιες χειρονομίες με αυτό το άτομο ή μιλώντας με παρόμοιο τόνο και ρυθμό ομιλίας. Η Καθρεπτική Επικοινωνία είναι μία από τις θεμελιώδεις μορφές της «βηματοδότησης» και συχνά οδηγεί στην ανάπτυξη μιας βαθιάς προσέγγισης με το άτομο το οποίο αντικατοπτρίζεται.

(2) Η Καθρεπτική Επικοινωνία μπορεί να καθιερώσει μια σχέση με το άτομο που αντικατοπτρίζεται, καθώς οι ομοιότητες στις μη λεκτικές χειρονομίες επιτρέπουν στο άτομο να αισθάνεται περισσότερο συνδεδεμένο με το πρόσωπο που εκδηλώνει την συμπεριφορά του καθρέφτη.

Η δεξιότητα της Καθρεπτικής Επικοινωνίας μπορεί να είναι πολύ πιο αποτελεσματική με τη χρήση της Ενσυναίσθησης και του Προβληματισμού:

**Ενσυναίσθηση**

(1) Η Ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα: (α) του να αναγνωρίζει κανείς και (β) να κατανοεί τα συναισθήματα που βιώνει κάποιος άλλος, ή να είναι σε θέση να αναγνωρίσει και να κατανοήσει πώς συγκεκριμένες καταστάσεις προκαλούν ένα συγκεκριμένο συναίσθημα σε κάποιον. Η ενσυναίσθηση είναι ένας όρος στενά συνδεδεμένος με το ΕQ, διότι περιλαμβάνει την αναγνώριση και κατανόηση των συναισθημάτων, ενώ η έκφραση αυτής

της αναγνώρισης και κατανόησης είναι ένας τρόπος διαχείρισης των σχέσεων.

#### Προβληματισμός

(2) Ο προβληματισμός είναι ένας τρόπος έκφρασης πίσω σε ένα άλλο άτομο, που έχετε αναγνωρίσει και έχετε καταλάβει τι είχε ήδη εκφράσει αυτό το άτομο σε σας. Αυτό το είδος έκφρασης μπορεί να γίνει τόσο προφορικά όσο και μη προφορικά.

Τις περισσότερες φορές η ενσυναίσθηση εκφράζεται μέσα από τον προβληματισμό:

"Μπορώ να καταλάβω γιατί αυτή η κατάσταση σου προκάλεσε πολύ άγχος". "Πράγματι, ήταν αγχωτικό, κατανοώ πλήρως γιατί ενέργησες έτσι".

#### Άσκηση Καθρεπτικής Επικοινωνίας:

Για να πάρετε μια αίσθηση της επιρροής και των αποτελεσμάτων της Καθρεπτικής Επικοινωνίας, δοκιμάστε την ακόλουθη άσκηση με ένα ακόμα άτομο. Η άσκηση μπορεί επίσης να γίνει με ένα τρίτο άτομο ως παρατηρητή. Στο τέλος, και οι τρεις μπορείτε να μοιραστείτε τις παρατηρήσεις σας για το τι βιώσατε.

1. Επιλέξτε ένα θέμα και στη συνέχεια ξεκινήστε μια συζήτηση με το ζευγάρι σας, ζητώντας τις απόψεις του/της σχετικά με διάφορα θέματα.
2. Καθώς συζητάτε, αρχίστε να αντικατοπτρίζετε με ακρίβεια τη φυσιολογία του άλλου ατόμου (συμπεριλαμβανομένου του τόνου φωνής και του ρυθμού). Καθώς είστε σε Καθρεπτική Επικοινωνία, αναζητήστε την ενσυναίσθηση με τον συνεργάτη σας, ανεξάρτητα από το περιεχόμενο για το οποίο μιλάει.
3. Όταν είστε πλήρως σε Καθρεπτική Επικοινωνία, θα κάθεστε στην ίδια στάση, χρησιμοποιώντας τους ίδιους τύπους χειρονομιών, μιλώντας με παρόμοια ταχύτητα, ένταση και με παρόμοιο τόνο φωνής, όπως και το άλλο πρόσωπο.

4. Ένας τρόπος για να δοκιμάσετε το βαθμό συναντήσεώς σας με το άλλο άτομο είναι να "μαντέψετε" τη γνώμη του άλλου ατόμου σε μερικά θέματα που δεν έχετε συζητήσει ακόμη. Συχνά η Καθρεπτική Επικοινωνία θα σας δώσει πρόσβαση σε πληροφορίες που επικοινωνούνται και παραλαμβάνονται ασυνείδητα μέσω καθρέφτη νευρώνων και θα εισάγετε διαισθητικά πληροφορίες σχετικά με το άλλο άτομο χωρίς συνειδητά να το αντιληφθείτε.
5. Για να αποκτήσετε μια ακόμα αίσθηση της επίδρασης της Καθρεπτικής Επικοινωνίας στην αλληλεπίδρασή σας, μπορείτε να δοκιμάσετε το πώς είναι να αποκόψετε απότομα το άλλο άτομο στη στάση του σώματος, στις χειρονομίες, στον τόνο της φωνής και στην αναπνοή. Ταυτόχρονα, μπορείτε να σταματήσετε να αναζητάτε απήχηση. Τόσο εσείς όσο και ο / η συνεργατής σας θα πρέπει να βιώσετε ένα μικρό ταρακούνημα εάν το κάνετε αυτό και να αισθανθείτε σαν να έχει αλλάξει δραματικά η ποιότητα της καλής σχέσης σας.
6. Πριν ολοκληρώσετε τη συνομιλία σας και και την αντικατόπτριση την εμπειρία σας με το ζευγάρι σας, βεβαιωθείτε ότι έχετε επαναφέρει το αίσθημα της καλής επικοινωνίας πάλι φυσικά μπαίνοντας σε Καθρεπτική Επικοινωνία μαζί του/της.

**Αξιολόγηση  
& αναστοχασμός:**

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συζητούν και να μοιράζονται τα σχόλια και τα συναισθήματά τους σχετικά με την εμπειρία της συζήτησης σε ομάδες. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιούν την Καθρεπτική Επικοινωνία μαζί με ενσυναίσθηση και το μη λεκτικό ή λεκτικό προβληματισμό στην καθημερινή τους ζωή αλλά και στην επαγγελματική τους ζωή, καθώς αυτά αποτελούν πολύτιμα εργαλεία για υγιείς προσωπικές και επαγγελματικές σχέσεις!

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>		<b>Η δεξιότητα της Μετά-Θέσης</b>
<b>Διάρκεια:</b>		(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ομαδική	
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Ενδιάμεσο	
<b>Στόχοι:</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Η δραστηριότητα αυτή θα βοηθήσει τους μαθητές / συμμετέχοντες να κατανοήσουν τον τρόπο ομιλίας κάποιου ώστε να προσαρμοστούν αναλόγως και να βρουν τρόπους επικοινωνίας και διαπραγμάτευσης με συνομηλίκους, συγγενείς, συμμαθητές και συναδέλφους, καθώς επίσης να βρουν <b>τρόπους επίλυσης προβλημάτων</b>.</li> <li>• Η δραστηριότητα θα αυξήσει επίσης την αναλυτική σκέψη του μαθητή/συμμετέχοντα, αντιμετωπίζοντας βασικές πληροφορίες από το "Μοντέλο Μεταγνώσεων" και το "Μοντέλο Ακριβείας".</li> </ul>	

**Οδηγίες:****Υλικά:**

- Στυλό / Μολύβια
- Χαρτί
- Εκτυπώστε τα τρία βήματα της «**Τεχνικής Μετά-Θέσης**», έτσι ώστε κάθε μαθητής να μπορεί να **την** χρησιμοποιήσει κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων.
- **Διαδικασία εφαρμογής:**

(1) Η επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων περιλαμβάνει πάντα περισσότερες από μία προοπτικές, απόψεις ή / και ιδέες. Αυτό μπορεί να προκαλέσει διαφορετικές δυσκολίες στην αλληλεπίδραση μεταξύ του αποστολέα και του δέκτη, όπως η κακή επικοινωνία ή η μη επίτευξη συμφωνίας για τα επιθυμητά αποτελέσματα. Ακόμη και όταν κατά τη διάρκεια της επικοινωνίας, ο αποστολέας και οι παραλήπτες του μηνύματος δεν συμφωνούν ότι είναι σημαντικό να δημιουργηθεί μια σχέση καλής ποιότητας, διότι αυτό ενισχύει τη δυνατότητα συμφωνίας 50-50% ή τη δυνατότητα μελλοντικής συνεργασίας.

(2) Η επικοινωνία του συμμετέχοντος περιλαμβάνει διαφορετικές προοπτικές, διαφωνίες ως προς τη γνώμη και την οπτική γωνία, οι οποίες δεν πρέπει να μας κάνουν να «κολλήσουμε στη μέση», αλλά πρέπει να είμαστε προσεκτικοί, ευέλικτοι και φυσικά να μπορούμε να μετατοπίζουμε τις αντιληπτικές θέσεις μέσα στην αλληλεπίδραση. Αυτή η μετατόπιση των αντιληπτικών θέσεων αναφέρεται ως "τριπλή περιγραφή" επειδή υπάρχουν τρεις διαφορετικές αντιληπτικές θέσεις που εμφανίζονται μέσα σε μια επικοινωνία. Αυτή η αντιληπτική θέση είναι: μια από τον εαυτό μας (πρώτη θέση), το άλλο άτομο (δεύτερη θέση), και όλα τα άτομα συνολικά (τρίτη θέση).

**Έτσι, τι σημαίνει κάθε θέση:**

**Πρώτη Θέση:** στέκεστε στον δικό σας φυσικό χώρο, στη δική σας συνήθη στάση του σώματος. Όταν συνδέεστε πλήρως στην πρώτη θέση, θα χρησιμοποιήσετε λέξεις όπως "εγώ", και "ο εαυτός μου" όταν

αναφέρεστε στα δικά σας συναισθήματα, αντιλήψεις και ιδέες. Στην πρώτη θέση, περνάτε από την εμπειρία της επικοινωνίας από τη δική σας οπτική: βλέποντας-παρατηρώντας, ακούγοντας, αισθάνεστε, ό, τι συμβαίνει γύρω σας και μέσα σε σας.

Δεύτερη Θέση: είναι το να αναλαμβάνεις την οπτική ενός άλλου ατόμου μέσα στην αλληλεπίδραση. (Εάν υπάρχουν περισσότεροι από ένας παραλήπτες-συμμετέχοντες στην επικοινωνία, μπορεί να υπάρχουν πολλαπλές "δεύτερες θέσεις"). Πρόκειται για μια προσωρινή θέση συγκέντρωσης πληροφοριών στην οποία μετατοπίζεστε στην αντιληπτή θέση κάποιου άλλου ατόμου, αναλαμβάνοντας τη φυσική στάση του και την άποψη του για τον κόσμο, σαν να ήσαστε εκείνος ο άνθρωπος. Βλέπετε - παρατηρείτε, ακούτε και αισθάνεστε τι είναι ο κύκλος επικοινωνίας από την οπτική γωνία αυτού του ατόμου (είναι σαν να είστε σε "στα παπούτσια εκείνων των ατόμων" - στενά συνδεδεμένα με τη συναισθηματική νοημοσύνη). Σε δεύτερη θέση, θα βιώνετε τον κόσμο μέσα από τα μάτια, τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις πεποιθήσεις του άλλου προσώπου. Σε αυτή τη θέση, θα διαχωριστείτε από τον εαυτό σας και θα συνδεθείτε με το άλλο άτομο.

Η Τρίτη Θέση, είτε θέση "παρατηρητή", σας βάζει προσωρινά έξω από την επικοινωνία για να συλλέξετε πληροφορίες, σαν να είστε μάρτυρας και όχι συμμετέχων στην αλληλεπίδραση. Η στάση σας θα είναι συμμετρική και χαλαρή. Σε αυτή τη θέση, θα δείτε - θα παρατηρήσετε, θα ακούσετε και θα αισθανθείτε τι είναι ο κύκλος επικοινωνίας από τη θέση ενός ενδιαφερόμενου αλλά ουδέτερου παρατηρητή. Θα χρησιμοποιήσετε τη γλώσσα "τρίτου προσώπου", όπως "αυτή" και "αυτός", όταν αναφέρεστε στα πρόσωπα που παρατηρείτε (συμπεριλαμβανομένου αυτού που βλέπει, ακούγεται και δρα όπως εσείς). Θα διαχωριστείτε από την αλληλεπίδραση και θα μπειτε σε έναν τύπο "μετά-θέσης". Αυτή η θέση σας δίνει πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με την ισορροπία των συμπεριφορών στην εξέλιξη της επικοινωνίας.

Συνοψίζοντας:



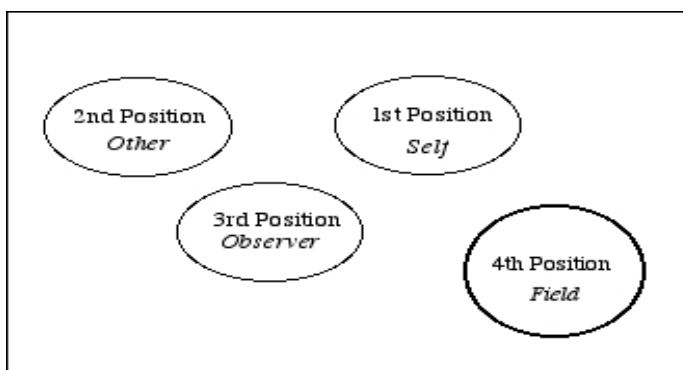
**1<sup>η</sup> Θέση:** Συνδέεται με τη δική σας άποψη, τις πεποιθήσεις και τις υποθέσεις, βλέποντας τον εξωτερικό κόσμο μέσα από τα μάτια σας. Μια θέση που συνδέεται με "Εγώ".

**2<sup>η</sup> Θέση:** Συνδέεται με την άποψη άλλου προσώπου, τις πεποιθήσεις και τις υποθέσεις, βλέποντας τον εξωτερικό κόσμο μέσα από τα μάτια του – Μια θέση "εσείς" και "οι άλλοι".

**3<sup>η</sup> Θέση:** Συνδέεται με μια οπτική γωνία έξω από τη σχέση μεταξύ του εαυτού σας και του άλλου προσώπου – Μια θέση "αυτοί" όπου έχετε το ρόλο του παρατηρητή

**4<sup>η</sup> Θέση:** Συνδέεται με την οπτική γωνία της "μεγαλύτερης εικόνας" - του "πεδίου" όπου συνδυάζετε όλες τις προαναφερθείσες προοπτικές για να προσεγγίσετε μια αμερόληπτη ανάλυση της κατάστασης.

Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες (4 - 5 μέλη σε κάθε ομάδα ή λιγότερο) και στη συνέχεια διανείμετε σε ένα μέλος από κάθε ομάδα τις περιπτωσιολογικές μελέτες που θα κάνετε στο τέλος της δραστηριότητας (Παράρτημα: Η λύση για να Περάσω).



**Αξιολόγηση &  
αναστοχασμός:**

Ο σχολικός σύμβουλος πρέπει να ξεκινήσει μια καθοδηγούμενη συζήτηση σχετικά με τις διαφωνίες, τις αντιθέσεις και τις συγκρούσεις που συναντάμε στην καθημερινότητά μας: «Υπάρχει τρόπος για πάντα και για πάντα να συμφωνούμε πλήρως με όλους;», «Μπορούμε να αποφύγουμε κάποιον κάθε φορά που διαφωνούμε μαζί του; ». Η διαπραγμάτευση αποτελεί σημαντικό μέρος της ζωής μας και μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο στην προσωπική και επαγγελματική εξέλιξή μας. "Σκεφτείτε τον εαυτό σας στο πανεπιστήμιο, στο κολέγιο ή σε μία δουλειά, θα αλληλεπιδράσετε με διαφορετικούς ανθρώπους από διαφορετικό υπόβαθρο."

Ο σύμβουλος του σχολείου θα πρέπει να ζητήσει από τους μαθητές να δώσουν παραδείγματα για το πώς θα εφαρμόσουν την δεξιότητα της μετα-θέσης στην καθημερινή τους ζωή. Μπορούν μάλιστα να μοιραστούν τα δικά τους πρόσφατα παραδείγματα, σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο αντιμετώπιζαν ένα άτομο με το οποίο είχαν διαφωνία ή με τους οποίους αντιμετώπισαν αντίθεση ή απροθυμία.

**Παραπομπή:**

Adapted from: Gilligan, S. (2002). *The Legacy of Milton H. Erikson: Selected Papers of Stephen Gilligan*, Phoenix, AZ: Zeig, Tucker and Theisen, Inc.

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>		<b>Where Are You Going to Park?</b>
<b>Διάρκεια:</b>		(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ομαδική	
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Αρχάριο	
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτή η δραστηριότητα δίνει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να χρησιμοποιήσουν μια αποδεδειγμένη τεχνική για να δημιουργήσουν καινοτόμες ιδέες που θα ήταν απίθανες χωρίς τη διαδικασία ή την ομάδα. Χρησιμοποιώντας ένα υποθετικό πρόβλημα, οι συμμετέχοντες (χωρισμένοι σε ομάδες από 5 έως 6 άτομα) χρησιμοποιούν τους παραδοσιακούς κανόνες αναζήτησης νέων ιδεών (brainstorming) και δημιουργούν από 12 έως 18 λύσεις.</li> <li>• Η δραστηριότητα θα αυξήσει επίσης τη <b>δημιουργικότητα</b> του μαθητή/συμμετέχοντα, <b>την ικανότητα στην επίλυση προβλημάτων</b> και τις <b>ικανότητες επικοινωνίας</b>.</li> </ul>	

**Οδηγίες:****Υλικά:**

- Ένα αντίγραφο του Handout 15.1 και Exercise 15.1 για κάθε συμμετέχοντα
- Ένα Πίνακα Παρουσιάσεων (είτε πίνακα για κίμωνια /μαρκαδόρο) και μαρκαδόρους – για κάθε ομάδα.

**Διαδικασία εφαρμογής:**

(1) Έχετε ένα αντίγραφο Handout 15.1 για κάθε συμμετεχοντα/μαθητή. Διαχωρίστε την μεγαλύτερη ομάδα σε ομάδες των 5 - 6. Εξηγήστε ότι οι συμμετέχοντες θα εξασκήσουν την τεχνική του brainstorming. Ός ένα δοκιμασμένο και αληθινό σύστημα για τη δημιουργία δημιουργικών ιδεών από μια ομάδα, αυτή η διαδικασία είναι ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο για την ανάπτυξη μιας δυνατής ομάδας.

(2) Διανέμετε ένα αντίγραφο του Handout 15.1 σε κάθε άτομο. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σας παρακολουθήσουν καθώς διαβάζετε δυνατά τα βήματα του brainstorming. Ζητήστε ερωτήσεις για διευκρινίσεις. Δώστε ιδιαίτερη έμφαση στα βήματα 5, 6, 7. Διανείμειτε τα τους πίνακες παρουσιάσεων με τα χαρτόνια και τους μαρκαδόρους. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πίνακες γραφικών ή λευκούς πίνακες, εάν οι πίνακες παρουσιάσεων είναι περιορισμένοι ή ένα συνδυασμό.

(3) Χρησιμοποιώντας την κατάσταση που περιγράφεται στην Άσκηση 15, εξηγήστε το πρόβλημα στις ομάδες. Ζητήστε ερωτήσεις ή διευκρινίσεις. Δώστε στις ομάδες 15 λεπτά για να δημιουργήσουν τουλάχιστον 12 λύσεις. Εάν είστε σε θέση να δώσετε βραβεία, το κάνετε για την ομάδα που παράγει τις περισσότερες λύσεις στο χρόνο που επιτρέπεται. Μερικές φορές αυτό δίνει κίνητρο για ακόμα περισσότερη δημιουργικότητα.

(4) Δώστε στους συμμετέχοντες 15 λεπτά. Διακόψτε στη λήξη του χρόνου. Ζητήστε από τις ομάδες να μετρήσουν τις λύσεις τους.

<b>Αξιολόγηση &amp; Προβληματισμός:</b>	<p>Ενθαρρύνετε μια καθοδηγούμενη συζήτηση θέτοντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Τι επιτεύχθηκε με αυτή τη δραστηριότητα?</li> <li>- Ποια ήταν η αξία του χρονικού ορίου?</li> <li>- Υπήρχε πλεονέκτημα του ακόλουθου κανόνα πέντε; Τι ήταν αυτό?</li> </ul>
---	--

## Παράρτημα:

### Το πρόβλημα με τη στάθμευση

Οι πελάτες παραπονιούνται τακτικά ότι δεν έχουν πουθενά να σταθμεύουν όταν φτάνουν στο γραφείο σας για να κάνουν τη δουλειά τους. Αντιλαμβάνεστε ότι το πρόβλημα είναι οι εργαζόμενοι οι οποίοι σταθμεύουν σε θέσεις οι οποίες είναι διαμορφωμένες για τους πελάτες. Ο λόγος που οι εργαζόμενοι σταθμεύουν σε αυτούς τους χώρους, είναι η απόσταση που πρέπει να περπατήσουν από το γκαράζ των εργαζομένων στο κτίριο γραφείων. Έχουν διαμαρτυρηθεί ότι τα δύο τετράγωνα είναι πολύ μεγάλη απόσταση στη θερμότητα του καλοκαιριού και στο κρύο του χειμώνα. Οι εργαζόμενοι που παραπονιούνται "πιο δυνατά" είναι εκείνοι που πρέπει να έρχονται και να πηγαίνουν στο γραφείο αρκετές φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας. Σε αυτό το σημείο, όλοι οι εργαζόμενοι πρέπει να σταθμεύουν στο γκαράζ. Χρεώνονται με μικρή χρέωση σε σύγκριση με τα άλλα τέλη στάθμευσης στο κέντρο της πόλη. Το κτίριο γραφείων σας βρίσκεται σε έναν πυρήνα της πόλης και τα σημεία στάθμευσης είναι πολύτιμα και δαπανηρά.

## Καταιγισμός ιδεών

Εξηγείστε το πρόβλημα όσο το δυνατόν ακριβέστερα.

Οι συμμετέχοντες με τη σειρά (σε περιστροφή γύρω από τον κύκλο ή το τραπέζι) δίνουν ιδέες ως πιθανές λύσεις. Αυτές οι ιδέες καταγράφονται στον πίνακα παρουσιάσεων.

Οι συμμετέχοντες δίνουν μόνο μία ιδέα τη φορά. Άλλες ιδέες αναφέρονται όταν ξαναέρθει η σειρά τους.

Εάν ένα άτομο δεν έχει ιδέα κατά τη διάρκεια ενός συγκεκριμένου γύρου, αυτός ή αυτή μπορεί να πάει πάσο και να πάρει θέση στον επόμενο γύρο.

Δεν επιτρέπονται τα αρνητικά σχόλια ή η κριτική. Οποιαδήποτε συζήτηση για τις προτάσεις γίνεται στο τέλος, μέχρι να εξαντληθούν όλες οι ιδέες.

Οι συμμετέχοντες πρέπει να ενθαρρυνθούν να αξιοποιήσουν τις ιδέες των άλλων, να τις συνδυάσουν και να τις βελτιώσουν άλλες προτάσεις.

Η δημιουργικότητα είναι απαραίτητη. Ακραίες ή υπερβολικές ιδέες είναι ευπρόσδεκτες, μπορούν πάντα να τροποποιηθούν αργότερα.

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>	<b>Ο Εαυτός μου ως Πλαίσιο</b>
<b>Διάρκεια:</b>	(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Εργασία για το σπίτι
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Αρχάριο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Η δραστηριότητα αυτή απορρέει από την ACT (Acceptance and Commitment Therapy) και παρέχει τη θεμελιώδη γνώση του ACT, το οποίο είναι «το ίδιο το άτομο ως πλαίσιο». Οι συμμετέχοντες / μαθητές αναμένεται να μάθουν και να χρησιμοποιούν την τεχνική του «εαυτού ως παρατηρητή» για την υλοποίηση των ακόλουθων δραστηριοτήτων.</li> <li>• Αυτή η δραστηριότητα θα αυξήσει την <b>αυτό-συνειδητότητα</b> των συμμετεχόντων, <b>την κριτική σκέψη, την αλληλεπίδραση των εργαζομένων, την αλληλεπίδραση των εργασιών, την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων</b></li> </ul>

**Οδηγίες:****Υλικά:**

- Ένα ήσυχο μέρος το οποίο θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αφοσιωθούν στο “εδώ και τώρα”.
- Σε περίπτωση που αυτή η δραστηριότητα δοθεί ως εργασία στο σπίτι, ο σχολικός σύμβουλος πρέπει να εκτυπώσει το παράρτημα «Η σύνδεση με τον εαυτό μου ως κύριο Πλαίσιο» το οποίο θα βρεθεί στο τέλος της δραστηριότητας.

**Διαδικασία Εφαρμογής:**

Εισάγετε την ιδέα του εαυτού ως πλαισίου λέγοντας ότι ως άνθρωποι η μόνη διαφορά ανάμεσα σε εμάς και τα ζώα είναι το γεγονός ότι οι εγκέφαλοί μας λειτουργούν με τέτοιο τρόπο που μας δίνουν την ευκαιρία να κάνουμε πολλαπλά πράγματα με τον εγκέφαλό μας, όπως με τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας. Ρωτήστε τους μαθητές: "Έχετε παρατηρήσει ποτέ πώς σκέφτεστε και αισθάνεστε κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες;" "Έχετε συνειδητοποιήσει ποτέ τις ανάγκες σας και τα πράγματα που είναι σημαντικά για σας;". Υπάρχει ένας τρόπος για να μάθετε.

Ο τρόπος για να το μάθετε είναι "χρησιμοποιώντας τον εαυτό σας, ως παρατηρητή των δικών σας αισθήσεων και ενεργειών". Έχετε κάνει ποτέ ένα βήμα πίσω προσπαθώντας να παρατηρήσετε τις δικές σας σκέψεις, συναισθήματα, ενέργειες και ανάγκες; ". «Καταλαβαίνω ότι αυτό μπορεί να σας κάνει να νιώθετε άβολα, αλλά να είστε υπομονετικοί καθώς σύντομα όλα θα είναι πιο ξεκάθαρα».

Ο σύμβουλος διευκόλυνσης / σχολικός σύμβουλος λέει στους συμμετέχοντες / μαθητές ότι όλα θα είναι πιο ξεκάθαρα μόλις αρχίσουμε να συνδεόμαστε **“με τον εαυτό μας ως παρατηρητή”** και για να το κάνουμε αυτό, θα κάνουμε μια δραστηριότητα:

“Καθίστε αναπαυτικά στην θέση σας. Κλείστε τα μάτια ..... Πάρτε βαθιές ανάσες.... Ξεκινήστε εισπνοή και εκπνοή .... Προσπαθήστε να



παρατηρήσετε τις σκέψεις σας... Που είναι οι σκέψεις σας? ... Πάνω από σας, πίσω από σας, μπροστά σας, στη μία πλευρά? ... Μέσα στο κεφάλι σας ή στο σώμα σας... Υπάρχουν εικόνες, λέξεις ή ήχοι? .... Είναι κινούμενες ή ακίνητες? .... Με τι ταχύτητα & με ποια κατεύθυνση? Έτσι, υπάρχει ένα μέρος από εσάς που δημιουργεί τις σκέψεις - ένας σκεπτόμενος εαυτός ή το μυαλό - και ένα άλλο μέρος από εσάς που τις παρατηρείτε - ένα παρατηρητικός εαυτό. Παρατηρήστε πως οι σκέψεις συνεχίζουν να αλλάζουν, αλλά το μέρος του «εαυτού σας» που τις παρατηρεί δεν αλλάζει. Μέχρι που το μυαλό σας ξεκινά να αναδεύεται /να συζητά / να αναλύει - γι 'αυτό ας το κάνουμε και πάλι. Προσέξτε! Πού είναι οι σκέψεις σας; (Επαναλάβετε ανάλογα με τις ανάγκες σας - συνήθως 2 ή 3 φορές)

Παρατηρείστε το πώς κάθεστε (5 δευτερόλεπτα), Παρατηρείστε το πώς βλέπετε(5 δευτερόλεπτα), Παρατηρείστε το πώς μπορείτε να μυρίσετε ή να γευτείτε (5 δευτερόλεπτα), Παρατηρείστε το πώς ακούτε (5 δευτερόλεπτα), Παρατηρείστε τι σκέφτεστε (5 δευτερόλεπτα), Παρατηρείστε τι αισθάνεστε (5 δευτερόλεπτα) Παρατηρείστε τι κάνετε (5 δευτερόλεπτα), Έτσι υπάρχει ένα μέρος από εσάς το οποίο παρατηρεί όλα όσα βλέπετε, ακούτε, αγγίζετε, δοκιμάζετε, μυρίζετε, σκέπτεστε, αισθάνεστε ή κάνετε ...”

Τώρα θα κάνουμε μια άσκηση που θα σας βοηθήσει να αρχίσετε να βιώνετε αυτή τη κατάσταση όπου θα είστε σε επαφή με τα δικά σας συναισθήματα και τις δικές σας σκέψεις. Δεν υπάρχει τρόπος να αποτύχει κάποιος σε αυτή την άσκηση, απλώς προσπαθήστε να δώσετε προσοχή σε αυτό που νιώθετε και σκέφτεστε.

Καθίστε άνετα στην καρέκλα σας, κλείστε τα μάτια σας και ακολουθήστε τη φωνή μου. Εάν αισθάνεστε ότι έχετε αποσυντονιστεί, απλά επιστρέψτε στον ήχο της φωνής μου.

Τώρα, για μια στιγμή, εστιάστε την προσοχή σας στον εαυτό σας ενώ είστε σε αυτό το δωμάτιο. Δοκιμάστε να φανταστείτε αυτό το δωμάτιο. Θέλω να φανταστείτε τον εαυτό σας μέσα σε αυτό το δωμάτιο και την ακριβή σας θέση σε αυτό το δωμάτιο. Προσπαθήστε να φανταστείτε τι

είναι δίπλα σας, αριστερά ή δεξιά μπροστά σας ή πίσω από σας. Τώρα, αρχίστε να έρχεστε σε επαφή με το σώμα σας. Παρατηρήστε πώς είστε καθισμένοι στην καρέκλα. Προσπαθήστε να παρατηρήσετε το σχήμα διαφόρων τμημάτων του σώματός σας. Παρακολουθήστε τις σωματικές αισθήσεις εκεί. Μόλις εσείς, μόλις αναγνωρίσετε αυτό το συναίσθημα [κάντε παύση].

Τώρα παρατηρήστε τυχόν συναισθήματα που έχετε σήμερα, εδώ και τώρα, αν το κάνετε, τότε απλά αναγνωρίστε τα. Τώρα, προσπαθήστε να είστε σε επαφή με τις σκέψεις σας και απλά να τις παρατηρήσετε ήσυχα, για μερικά δευτερόλεπτα [παύση].

Θέλω να παρατηρήσετε ότι ενώ παρατηρούσατε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας, μόνο ένα μέρος από σας τα παρατηρούσατε. Αυτό το μέρος του εαυτού σας θα ονομάζεται «ο εαυτός παρατηρητής». Υπάρχει ένα άτομο εκεί, πίσω από αυτά τα μάτια, που ακούει τώρα και ξέρει τι λέω. Εσύ είσαι, το ίδιο άτομο που είσαι όλη σου τη ζωή. Με κάποιο μυστηριώδη τρόπο αυτός είναι ο «εαυτός παρατηρητής».

Θέλω να θυμηθείτε κάτι που συνέβη το περασμένο καλοκαίρι. Σηκώστε το χέρι σας όταν έχετε μια εικόνα στο μυαλό σας. Ωραία. Τώρα κοιτάξτε αυτή τη μνήμη, αυτή την εικόνα. Θυμηθείτε όλα τα πράγματα που συνέβησαν τότε. Θυμηθείτε τις εικόνες ... τους ήχους ... τα συναισθήματά σας ... και ενώ κάνετε αυτό, εξετάστε αν μπορείτε να δείτε ότι ήσαστε εκεί εκείνη την εποχή, παρατηρώντας τον εαυτό σας πώς ενεργούσε και πώς ήταν ένα κομμάτι αυτής της μνήμης. Είσαι εκεί εκείνη τη στιγμή, και τώρα είσαι εδώ.

Παρατηρήστε ότι το σώμα σας αλλάζει διαρκώς. Μερικές φορές μπορεί να είναι κουρασμένο και μερικές φορές μπορεί να είναι χαλαρό. Μερικές φορές μπορεί να είναι κατάκοπο και κάποια στιγμή μπορεί να είναι υγιές. Μπορεί να είναι δυνατό ή αδύναμο. Ήσασταν κάποτε ένα μικρό παιδί και μετά αρχίσατε να μεγαλώνετε και το σώμα σας να αλλάζει.

Ας πάμε σε ένα άλλο θέμα: Συναισθήματα. Να γνωρίζετε ότι τα συναισθήματα αλλάζουν διαρκώς. Μερικές φορές αισθάνεστε αγάπη και μερικές φορές μίσος, μερικές φορές είστε ήρεμοι και άλλες φορές

αισθάνεστε αναστατωμένοι, ευτυχία-θλίψη. Ακόμα και τώρα μπορείτε να βιώσετε συναισθήματα ... ενδιαφέρον, βαρεμάρα, χαλάρωση .... Σκεφτείτε τα πράγματα που σας άρεσαν και δεν σας αρέσουν πια, τους φόβους που είχατε και πράγματα που δεν φοβάστε πια. Το μόνο πράγμα για το οποίο μπορείτε να είστε σίγουροι είναι ότι τα συναισθήματα θα αλλάξουν. Και ακόμα κι αν αυτά τα συναισθήματα έρχονται και φεύγουν, προσέξτε ότι ένα μέρος σας δεν αλλάζει. Αυτό συμβαίνει επειδή ακόμα και έχοντας αυτά τα συναισθήματα, δεν νιώθετε τον εαυτό σας, αλλά μόνο τα συναισθήματά σας. Με πολύ σημαντικό και βαθύ τρόπο, δοκιμάστε τον εαυτό σας ως κάτι σταθερό, κάτι που δεν αλλάζει. Μείνετε μαζί σας, ενώ όλα τα άλλα αλλάζουν. Έτσι παρατηρήστε τα συναισθήματά σας για μια στιγμή και ενώ το κάνετε, παρατηρήστε επίσης ότι τα παρατηρείτε [Αφήστε μια σύντομη περίοδο σιωπής].

Ας πάμε σε ένα δύσκολο κομμάτι. Τις σκέψεις. Να γνωρίζετε ότι οι σκέψεις αλλάζουν διαρκώς. Κάποτε δεν ήξερες να γράφεις και να διαβάσεις, αλλά στη συνέχεια ήρθες στο σχολείο και έμαθες νέα πράγματα. Έχεις αποκτήσει νέες ιδέες και νέες γνώσεις. Μερικές φορές σκέφτεστε τα πράγματα με κάποιο τρόπο και μερικές φορές το ίδιο πράγμα με άλλο τρόπο. Μερικές φορές οι σκέψεις σας μπορεί να μην είναι ξεκάθαρες και δεν να μην έχουν ξεκάθαρο νόημα. Αλλάζουν. Ακόμα και τώρα, από τη μια στιγμή στην άλλη οι σκέψεις σας αλλάζουν. Παρατηρήστε πόσες διαφορετικές σκέψεις έχετε. Ξανά, το μέρος του εαυτού σας που ξέρει τι σκέφτεστε δεν αλλάζει, γιατί ενώ έχετε σκέψεις, βιώνετε τη σκέψη που είναι μέρος σας αλλά όχι εντελώς, πλήρως εσείς. Τώρα, παρατηρήστε τις σκέψεις σας για λίγα λεπτά, και ενώ το κάνετε, παρατηρήστε ότι τις παρατηρείτε [Αφήστε μια σύντομη περίοδο σιωπής]. Έτσι, όσον αφορά την εμπειρία και όχι την πίστη, δεν είστε το σώμα σας ... οι ρόλοι σας ... τα συναισθήματά σας ... οι σκέψεις σας.

Τώρα ξανά φανταστείτε τον εαυτό σας σε αυτό το δωμάτιο. Και τώρα φανταστείτε το δωμάτιο [Παύση].

Πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές [Παύση]. Και όταν είστε έτοιμοι να επιστρέψετε στο δωμάτιο, ανοίξτε τα μάτια. "

**Αξιολόγηση****& αναστοχασμός:**

Ζητήστε από τους μαθητές:

(1) Να ορίσουν με δικά τους λόγια τον «εαυτό ως πλαίσιο» που είναι επίσης γνωστός ως «ο εαυτός παρατηρητής», με βάση αυτά που έχουν βιώσει.

Οι μαθητές πρέπει να κατανοήσουν ότι ο εαυτός ως πλαίσιο / «ο εαυτός παρατηρητής» είναι βασικά ο ίδιος μας ο εαυτός όταν κάνουμε ένα βήμα πίσω και με κάποιο τρόπο παρατηρούμε τι συμβαίνει γύρω μας, τι νομίζουμε, πώς αισθανόμαστε ή πώς ενεργούμε υπό συγκεκριμένες συνθήκες. Ουσιαστικά, αυτό το οποίο είναι ο εαυτός ως πλαίσιο, είναι εμείς όταν παρατηρούμε τον εαυτό μας. Ο “εαυτός ως πλαίσιο” έχει ισχυρές υλοποιήσεις στον τομέα της ψυχολογίας, στον τομέα της εκπαίδευσης και τα τελευταία χρόνια με τον τομέα της συμβουλευτικής σταδιοδρομίας και του χώρου εργασίας.

(2) Πώς τα συναισθήματα και οι σκέψεις μπορεί μερικές φορές να οδηγήσουν σε εσφαλμένες κατευθύνσεις ή ενέργειες. Συνδέστε αυτές τις οδηγίες και ενέργειες με την επιλογή προγραμμάτων και μελετών, αλλά και όταν προσπαθούμε να βρούμε την καλύτερη δυνατή δουλειά.

(3) Το πώς γνωρίζετε τα συναισθήματα ή τις σκέψεις σας μπορεί να τα οδηγήσει σε περισσότερες κατευθύνσεις ή ενέργειες. Συνδέστε αυτές τις κατευθύνσεις και δράσεις με την επιλογή του προγράμματος σπουδών αλλά και όταν προσπαθείτε να βρείτε την καλύτερη δυνατή δουλειά.

**Παράρτημα:****Ο εαυτός μου ως πλαίσιο**

“Καθίστε αναπαυτικά στην θέση σας. Κλείστε τα μάτια ..... Πάρτε βαθιές ανάσες.... Ξεκινήστε εισπνοή και εκπνοή .... Προσπαθήστε να παρατηρήσετε τις σκέψεις σας... Που είναι οι σκέψεις σας? ... Πάνω από σας, πίσω από σας, μπροστά σας, στη μία πλευρά? ... Μέσα στο κεφάλι σας ή στο σώμα σας... Υπάρχουν εικόνες, λέξεις ή ήχοι? .... Είναι κινούμενες ή ακίνητες? .... Με τι ταχύτητα & με ποια κατεύθυνση? Έτσι, υπάρχει ένα μέρος από εσάς που δημιουργεί τις σκέψεις – ένας σκεπτόμενος εαυτός ή το μυαλό - και ένα άλλο μέρος από εσάς που τις παρατηρείτε - ένα παρατηρητικός εαυτός. Παρατηρήστε πως οι σκέψεις

συνεχίζουν να αλλάζουν, αλλά το μέρος του «εαυτού σας» που τις παρατηρεί δεν αλλάζει. Μέχρι που το μυαλό σας ξεκινά να αναδύεται /να συζητά / να αναλύει - γι 'αυτό ας το κάνουμε και πάλι. Προσέξτε! Πού είναι οι σκέψεις σας; (Επαναλάβετε ανάλογα με τις ανάγκες σας - συνήθως 2 ή 3 φορές)

Παρατηρείστε το πώς κάθεστε (5 δευτερόλεπτα), Παρατηρείστε το πώς βλέπετε(5 δευτερόλεπτα), Παρατηρείστε το πώς μπορείτε να μυρίσετε ή να γευτείτε (5 δευτερόλεπτα), Παρατηρείστε το πώς ακούτε (5 δευτερόλεπτα), Παρατηρείστε τι σκέφτεστε (5 δευτερόλεπτα), Παρατηρείστε τι αισθάνεστε (5 δευτερόλεπτα) Παρατηρείστε τι κάνετε (5 δευτερόλεπτα), Έτσι υπάρχει ένα μέρος από εσάς το οποίο παρατηρεί όλα όσα βλέπετε, ακούτε, αγγίζετε, δοκιμάζετε, μυρίζετε, σκέπτεστε, αισθάνεστε ή κάνετε ...”

Τώρα θα κάνουμε μια άσκηση που θα σας βοηθήσει να αρχίσετε να βιώνετε αυτή τη κατάσταση όπου θα είστε σε επαφή με τα δικά σας συναισθήματα και τις δικές σας σκέψεις. Δεν υπάρχει τρόπος να αποτύχει κάποιος σε αυτή την άσκηση, απλώς προσπαθήστε να δώσετε προσοχή σε αυτό που νιώθετε και σκέφτεστε.

Καθίστε άνετα στην καρέκλα σας, κλείστε τα μάτια σας και ακολουθήστε τη φωνή μου. Εάν αισθάνεστε ότι έχετε αποσυντονιστεί, απλά επιστρέψτε στον ήχο της φωνής μου.

Τώρα, για μια στιγμή, εστιάστε την προσοχή σας στον εαυτό σας ενώ είστε σε αυτό το δωμάτιο. Δοκιμάστε να φανταστείτε αυτό το δωμάτιο. Θέλω να φανταστείτε τον εαυτό σας μέσα σε αυτό το δωμάτιο και την ακριβή σας θέση σε αυτό το δωμάτιο. Προσπαθήστε να φανταστείτε τι είναι δίπλα σας, αριστερά ή δεξιά μπροστά σας ή πίσω από σας. Τώρα, αρχίστε να έρχεστε σε επαφή με το σώμα σας. Παρατηρήστε πώς είστε καθισμένοι στην καρέκλα. Προσπαθήστε να παρατηρήσετε το σχήμα διαφόρων τμημάτων του σώματός σας. Παρακολουθήστε τις σωματικές αισθήσεις εκεί. Μόλις το κάνετε, απλώς αναγνωρίστε αυτό το συναίσθημα

Τώρα παρατηρήστε τυχόν συναισθήματα που έχετε σήμερα, εδώ και τώρα, αν το κάνετε, τότε απλά αναγνωρίστε τα. Τώρα, προσπαθήστε να είστε σε επαφή με τις σκέψεις σας και απλά να τις παρατηρήσετε ήσυχα, για μερικά δευτερόλεπτα

Θέλω να παρατηρήσετε ότι ενώ παρατηρούσατε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας, μόνο ένα μέρος από σας τα παρατηρούσατε. Αυτό το μέρος του εαυτού σας θα ονομάζεται «ο

εαυτός παρατηρητής». Υπάρχει ένα άτομο εκεί, πίσω από αυτά τα μάτια, που ακούει τώρα και ξέρει τι λέω. Εσύ είσαι, το ίδιο άτομο που είσαι όλη σου τη ζωή. Με κάποιο μυστηριώδη τρόπο αυτός είναι ο «εαυτός παρατηρητής».

Θέλω να θυμηθείτε κάτι που συνέβη το περασμένο καλοκαίρι. Σηκώστε το χέρι σας όταν έχετε μια εικόνα στο μυαλό σας. Ωραία. Τώρα κοιτάξτε αυτή τη μνήμη, αυτή την εικόνα. Θυμηθείτε όλα τα πράγματα που συνέβησαν τότε. Θυμηθείτε τις εικόνες ... τους ήχους ... τα συναισθήματά σας ... και ενώ κάνετε αυτό, εξετάστε αν μπορείτε να δείτε ότι ήσαστε εκεί εκείνη την εποχή, παρατηρώντας τον εαυτό σας πώς ενεργούσε και πώς ήταν ένα κομμάτι αυτής της μνήμης . Είσαι εκεί εκείνη τη στιγμή, και τώρα είσαι εδώ.

Παρατηρήστε ότι το σώμα σας αλλάζει διαρκώς. Μερικές φορές μπορεί να είναι κουρασμένο και μερικές φορές μπορεί να είναι χαλαρό. Μερικές φορές μπορεί να είναι κατάκοπο και κάποια στιγμή μπορεί να είναι υγιές. Μπορεί να είναι δυνατό ή αδύναμο. Ήσασταν κάποτε ένα μικρό παιδί και μετά αρχίσατε να μεγαλώνετε και το σώμα σας να αλλάζει.

Παρατηρήστε τα συναισθήματα σας. Τα συναισθήματα αλλάζουν διαρκώς. Μερικές φορές αισθάνεστε αγάπη και μερικές φορές μίσος, μερικές φορές είστε ήρεμοι και άλλες φορές αισθάνεστε αναστατωμένοι, ευτυχία-θλίψη. Ακόμα και τώρα μπορείτε να βιώσετε συναισθήματα ... ενδιαφέρον, βαρεμάρα, χαλάρωση .... Σκεφτείτε τα πράγματα που σας άρεσαν και δεν σας αρέσουν πια, τους φόβους που είχατε και πράγματα που δεν φοβάστε πια. Το μόνο πράγμα για το οποίο μπορείτε να είστε σίγουροι είναι ότι τα συναισθήματα θα αλλάξουν. Και ακόμα κι αν αυτά τα συναισθήματα έρχονται και φεύγουν, προσέξτε ότι ένα μέρος σας δεν αλλάζει. Αυτό συμβαίνει επειδή ακόμα και έχοντας αυτά τα συναισθήματα, δεν νιώθετε τον εαυτό σας, αλλά μόνο τα συναισθήματά σας. Με πολύ σημαντικό και βαθύ τρόπο, δοκιμάστε τον εαυτό σας ως κάτι σταθερό, κάτι που δεν αλλάζει. Μείνετε μαζί σας, ενώ όλα τα άλλα αλλάζουν. Έτσι παρατηρήστε τα συναισθήματά σας για μια στιγμή και ενώ το κάνετε, παρατηρήστε επίσης ότι τα παρατηρείτε.

Τώρα επικεντρωθείτε στις σκέψεις σας. Τις σκέψεις. Να γνωρίζετε ότι οι σκέψεις αλλάζουν διαρκώς. Κάποτε δεν ήξερες να γράφεις και να διαβάσεις, αλλά στη συνέχεια ήρθες στο σχολείο και έμαθες νέα πράγματα. Έχεις αποκτήσει νέες ιδέες και νέες γνώσεις. Μερικές φορές σκέφτεστε τα πράγματα με κάποιο τρόπο και μερικές φορές το ίδιο πράγμα με άλλο τρόπο. Μερικές φορές οι σκέψεις σας μπορεί να μην είναι ξεκάθαρες και δεν να μην έχουν ξεκάθαρο νόημα. Αλλάζουν. Ακόμα και τώρα, από τη μια στιγμή στην άλλη οι σκέψεις σας

αλλάζουν. Παρατηρήστε πόσες διαφορετικές σκέψεις έχετε. Ξανά, το μέρος του εαυτού σας που ξέρει τι σκέφτεστε δεν αλλάζει, γιατί ενώ έχετε σκέψεις, βιώνετε τη σκέψη που είναι μέρος σας αλλά όχι εντελώς, πλήρως εσείς. Τώρα, παρατηρήστε τις σκέψεις σας για λίγα λεπτά, και ενώ το κάνετε, παρατηρήστε ότι τις παρατηρείτε [Αφήστε μια σύντομη περίοδο σιωπής]. Έτσι, όσον αφορά την εμπειρία και όχι την πίστη, δεν είστε το σώμα σας ... οι ρόλοι σας ... τα συναισθήματά σας ... οι σκέψεις σας.

Τώρα ξανά φανταστείτε τον εαυτό σας σε αυτό το δωμάτιο. Και τώρα φανταστείτε το δωμάτιο [Παύση].

"Και όταν είστε έτοιμοι να επιστρέψετε στο δωμάτιο, ανοίξτε τα μάτια. "

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>	<b>Παίξε Μπάλα</b>
<b>Διάρκεια:</b>	(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ομαδική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Αρχάριο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Η δραστηριότητα αυτή δείχνει ότι ακόμη και μέσα σε μια ομάδα μέσω της πρόκλησης και των απαιτούμενων ενεργειών η δημιουργικότητα μπορεί να επεκταθεί.</li> <li>• Μέσω αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα μπορούν να καθορίσουν την κοινή και ατομική δημιουργικότητα και να περιγράψουν τα πλεονεκτήματα της επίλυσης προβλημάτων ως ομάδα.</li> <li>• Η δραστηριότητα αυτή θα αυξήσει την <b>δημιουργικότητα</b>, τις <b>ικανότητες για επίλυση προβλημάτων</b> και την <b>κριτική σκέψη</b> των συμμετοχόντων.</li> </ul>



**Οδηγίες:****Υλικά:**

- Ρολόι / Χρονόμετρο
- Πέντε μπάλες από μαλακό υλικό κατά προτίμηση διαφορετικών χρωμάτων.

**Διαδικασία εφαρμογής:**

Αρχικά επιλέξτε 5 ή 6 εθελοντές για να δείξετε αυτή την άσκηση στην μεγαλύτερη ομάδα. Ο αριθμός καθορίζεται από τις μπάλες από αφρώδες λάστιχο (μία για κάθε άτομο) και μπορείτε να επιλέξετε ένα άτομο για να είναι ο ηγέτης της ομάδας που δεν έχει φυσικό ρόλο στο παιχνίδι.

Εξηγήστε ότι ο σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να προωθήσετε τη δημιουργική επίλυση προβλημάτων σε νέο επίπεδο, ζητώντας από την ομάδα να ωθούν τον εαυτό τους πάντα ένα βήμα παραπέρα για να λύσει το πρόβλημα. Θυμηθείτε ότι πάντα μπορεί να υπάρξει μια καλύτερη πιο δημιουργική λύση από αυτή που συνιστάται από ένα ή δύο άτομα.

Εξηγήστε ότι ο στόχος είναι να έχει κάθε μέλος της ομάδας να αγγίξει κάθε μπάλα, με την ίδια σειρά, τρεις φορές. Και πρέπει να το κάνουν όσο πιο γρήγορα γίνεται. Κάθε προσπάθεια θα χρονομετρηθεί με ένα χρονόμετρο. Ο προπονητής θα χρησιμοποιήσει το ρολόι / χρονοδιακόπτη για να παρακολουθεί κάθε προσπάθεια για να βρεθεί μια πιο δημιουργική λύση. Δώστε στην ομάδα 2-3 λεπτά για να σχεδιάσουν τη στρατηγική τους. Στο τέλος αυτής της περιόδου, ζητήστε να ξεκινήσουν το παιχνίδι. Χρονομετρήστε τους με το ρολόι παρακολούθησης και πείτε στο τέλος πόσο χρόνο τους πήρε. Ζητήστε να επικροτήσουν η τάξη. Τότε τους προτρέψτε να δοκιμάσουν ξανά. Επαναλάβετε την ίδια διαδικασία.

Εξηγήστε ότι οι περισσότερες ομάδες θα χρειαστούν μεταξύ 20 - 25 δευτερολέπτων, ανάλογα με το επίπεδο δημιουργικότητας. Ωστόσο, αυτό το έργο μπορεί να ολοκληρωθεί σε λιγότερο από 3 δευτερόλεπτα.

**Αξιολόγηση  
& αναστοχασμός:**

Μόλις ολοκληρωθεί η δραστηριότητα από κάθε ομάδα, βοηθήστε τα μέλη της ομάδας να επεξεργαστούν τη δραστηριότητα θέτοντας τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Τι συνέβη εδώ?
- Πώς μπορεί αυτό να εφαρμοστεί στη σχολική ζωή?
- Θα μπορούσε η δουλειά σας να επωφεληθεί από τη δημιουργικότητα που προέρχεται από τις ομάδες και όχι από τις λύσεις ενός ή δύο ανθρώπων?

Μόλις όλες οι ομάδες επεξεργαστούν τη δραστηριότητα με τις ερωτήσεις που αναφέρθηκαν παραπάνω, τότε ο σχολικός σύμβουλος θα βοηθήσει όλους τους συμμετέχοντες/μαθητές να φτάσουν σε ένα συμπέρασμα, και να κλείσουν τη δραστηριότητα, συνοψίζοντας τα ακόλουθα σημεία:

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι οι πιο δημιουργικές λύσεις είναι πιο πιθανό να προέρχονται από μια ομάδα παρά από την σκέψη ενός ή δύο ατόμων. Ωστόσο, οι ομάδες πρέπει να ενθαρρυνθούν και να τους δοθεί ο χρόνος να προσπαθήσουν και στη συνέχεια να νιώσουν υποστήριξη καθώς προσπαθούν ξανά να βελτιώσουν την προσωπική τους προσπάθεια.

Επιπλέον ενημερώστε τους συμμετέχοντες ότι ο λόγος που οι ομάδες δεν έφτασαν ποτέ στο ρεκόρ "λιγότερο από 3 δευτερόλεπτα", είναι επειδή αν ένα άτομο κρατά όλες τις μπάλες στο ένα χέρι, και τις κρατάει σταθερά στη σειρά, είναι απλό να περάσει τις μπάλες πάνω από το εκτεταμένο μόνο δάκτυλο κάθε μέλους της ομάδας 3 φορές.

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>	<b>Θετικότητα FM</b>
<b>Διάρκεια:</b>	(45 λεπτά)
<b>Τύπος:</b>	Ατομική
<b>Επίπεδο:</b>	Αρχάριο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτή η δραστηριότητα προέρχεται από την Acceptance and Commitment Therapy (ACT) και παρέχει θεμελίωση γνώση της ACT η οποία είναι “ο εαυτός μας ως πλαίσιο” επίσης γνωστή ως “ο εαυτός παρατηρητής”. Οι συμμετέχοντες αναμένεται να είναι σε θέση να προσδιορίσουν τις σκέψεις τους (ειδικά τις αρνητικές) και να τις αντικαταστήσουν με πιο θετικές σκέψεις. Κάνοντας αυτό οι συμμετέχοντες αναμένεται να είναι πιο ενεργοί με διάφορους τρόπους.</li> <li>• Αυξάνοντας την αυτό-Συνειδητότητα, και αλλάζοντας τον τρόπο σκέψης τους, έτσι ενδυναμώνουν την <b>κριτική</b> και <b>αναλυτική</b> τους σκέψη, την <b>δέσμευση καθηκόντων</b>, <b>τις δεξιότητες για επίλυση προβλημάτων</b>.</li> </ul>

**Οδηγίες:****Υλικά:**

- Παράρτημα της δραστηριότητας: “Τραγούδια Αρνητικότητας και Τραγούδια Θετικότητας”.

**Διαδικασία εφαρμογής:**

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι οι σκέψεις μας είναι σαν δύο ραδιοφωνικοί σταθμοί που παίζουν στο παρασκήνιο του κεφαλιού μας, στο μυαλό μας. Τις περισσότερες φορές είναι ο ραδιοφωνικός σταθμός "Αρνητικότητα" που εκπέμπει αρνητικές σκέψεις και ιστορίες σχεδόν 24 ώρες την ημέρα. Μας θυμίζει κακές αναμνήσεις, μας προειδοποιεί ότι μπορεί να συμβούν κακές καταστάσεις στο μέλλον και μας δίνει πληροφορίες για όλα τα πράγματα που κάνουμε λάθος και ίσως να θέλει να μας εξηγήσει ή ακόμη και να μας πείσει ότι κάτι δεν πάει καλά με τη χρήση.

Υπάρχει επίσης ένας άλλος ραδιοφωνικός σταθμός στο μυαλό μας, ο "Θετικότητα" που εκπέμπει χρήσιμα ή χαρούμενα θέματα, αλλά, δυστυχώς, δεν είμαστε συντονισμένοι σε αυτό το ραδιοφωνικό σταθμό πολύ συχνά. Έτσι, αν είμαστε συνεχώς συντονισμένοι στο ράδιο "Αρνητικότητα" και ακούμε συχνά αυτό το ραδιοφωνικό σταθμό, έχουμε την ιδανική συνταγή για άγχος, θλίψη και κακές επιλογές που επηρεάζουν το μέλλον μας.

Αλλά υπάρχει μια εναλλακτική προσέγγιση. Είχατε ποτέ ένα ραδιόφωνο να παίζει στο παρασκήνιο και ασχολούσασταν τόσο πολύ με κάτι που είχατε να κάνετε που δεν το ακούγατε πραγματικά; Αυτό είναι ακριβώς αυτό που προσπαθούμε να κάνουμε στη σκέψη μας όταν καταλαβαίνουμε ότι οι σκέψεις δεν είναι τίποτα περισσότερο από σύμβολα και λέξεις, μπορούμε να συμπεριφερόμαστε σαν τον θόρυβο πίσω από αυτές - μπορούμε να τις αφήσουμε να έρχονται και να πηγαίνουν χωρίς να επικεντρωνόμαστε πάρα πολύ σε αυτές ή να τις αφήσουμε να μας επηρεάζουν αρνητικά.

Έτσι, ο στόχος μας είναι όταν το κομμάτι της σκέψης μας εκπέμπει κάτι το οποίο δεν είναι χρήσιμο, τότε ο «εαυτός παρατηρητής» δεν χρειάζεται να του δώσει πάρα πολλή προσοχή ή νόημα. Μπορεί απλά να αναγνωρίσει το "αρνητικό τραγούδι" (σκέψη) και να επικεντρωθεί σε αυτό που είναι σημαντικό να κάνει. Αν το σκέλος του μυαλού μας μεταδίδει κάτι χρήσιμο, αισιόδοξο και κάτι που φαίνεται αποτελεσματικό τότε ο "εαυτός παρατηρητής" μπορεί να συντονιστεί, να δώσει προσοχή και να δώσει νόημα. Παρατηρήστε ότι αυτό είναι πολύ διαφορετικό από το να προσπαθείτε να αγνοήσετε μόνιμα τα αρνητικά τραγούδια. Έχετε ακούσει ποτέ έναν ραδιοφωνικό σταθμό προσπαθώντας να τον αγνοήσετε; Τι συνέβη? Όσο περισσότερο προσπαθούσατε να το αγνοήσετε, τόσο περισσότερο σας ενοχλούσε, σωστά;

Ζητήστε από τους μαθητές να συμπληρώσουν το παράρτημα αυτής της δραστηριότητας: "Τραγούδια Αρνητικότητας και Τραγούδια Θετικότητας". Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν τα αρνητικά τραγούδια (σκέψεις) εκπέμπουν από τον ραδιοφωνικό σταθμό του μυαλού τους και στη συνέχεια να αλλάξουν αυτά τα αρνητικά τραγούδια (σκέψεις) με πιο θετικά τραγούδια. Τα τραγούδια (σκέψεις) πρέπει να συνδέονται με τις σχολικές/ ακαδημαϊκές επιδόσεις / την επιλογή προγράμματος σπουδών / απασχολησιμότητας και συναφών με τον χώρο εργασίας παραγόντων.

<b>Αξιολόγηση &amp; αναστοχασμός:</b>	Ο σχολικός σύμβουλος πρέπει να συζητήσει με τους μαθητές όλα τα αρνητικά τραγούδια (σκέψεις) που έγραψε ο καθένας/η καθεμία ξεχωριστά. Επίσης, ο σχολικός σύμβουλος πρέπει να συζητήσει με τον μαθητή/τη μαθήτρια τα θετικά τραγούδια που θα αντικαταστήσουν τα αρνητικά. Ο σχολικός σύμβουλος πρέπει να είναι σε θέση να διερευνήσει την ανασφάλεια του μαθητή όσον αφορά τις σχολικές/ ακαδημαϊκές επιδόσεις / τους μελλοντικούς παράγοντες που σχετίζονται με το χώρο εργασίας και να τον/την βοηθήσει να βρει τις καλύτερες επιλογές και να θέσει σαφείς συγκεκριμένους στόχους.
---	--

**Παράρτημα:** Τραγούδια Αρνητικότητας και Τραγούδια Θετικότητας.

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:**

**Τραγούδια Αρνητικότητας και Τραγούδια Θετικότητας**

	<b><u>ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΑΡΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ</u></b>	<b><u>ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ</u></b>
<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		
<b>4</b>		
<b>5</b>		
<b>6</b>		
<b>7</b>		
<b>8</b>		
<b>9</b>		
<b>10</b>		
<b>11</b>		
<b>12</b>		
<b>13</b>		
<b>14</b>		
<b>15</b>		

<b>Τίτλος:</b>	<b>Δώσε το Βηματισμό και Καθοδήγησε το δρόμο!</b>
<b>Διάρκεια:</b>	(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ομαδική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Ενδιάμεσο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εισαγωγή στους μαθητές / συμμετέχοντες της τεχνικής "βηματοδότησης και καθοδήγησης" μιας δραστηριότητας που συνδέεται με την προηγούμενη δράση της "Καθρεπτική Επικοινωνίας".</li> <li>• Η δραστηριότητα στοχεύει στην ενίσχυση των ακόλουθων δεξιοτήτων: <b>μη-λεκτική επικοινωνία</b> (συμπεριλαμβανομένου του EQ), <b>αυτό-παρουσίαση, διαπραγμάτευση, ομαδική δουλειά, κριτική σκέψη.</b></li> </ul>



**Οδηγίες:****Υλικά:**

- Καρέκλες

**Διαδικασία Εφαρμογής:**

Η ιδέα της βηματοδότησης πριν από την καθοδήγηση είναι ότι αν προσπαθήσετε να πείσετε χωρίς να βοηθήσετε το κοινό σας / το άτομο με το οποίο επικοινωνείτε, πιθανότατα δεν θα είναι ποτέ σε ευθυγράμμιση με σας. Η πιο πιθανή υπόθεση είναι ότι πιθανόν θα λάβετε αντίσταση ή αντίρρηση από το άλλο άτομο. Ενώ η βηματοδότηση σε μια συζήτηση δεν είναι απαραίτητα αρκετή για να εξασφαλίσει την πειθώ, χωρίς αυτήν μπορεί να μειωθεί η πιθανότητα επιτυχίας. Η βηματοδότηση μπορεί να επιτευχθεί με την αντιγραφή του ατόμου στόχου με κάποιο τρόπο, αυτό πρέπει να γίνει προσεκτικά, καθώς είναι εύκολο αυτή η προσέγγιση να φανεί προφανής και συνεπώς να δημιουργήσει ακόμα μεγαλύτερη αντίσταση. Είναι καλύτερα να καταφέρετε το άτομο πρώτα συμφωνεί μαζί σας προτού τους καλέσετε να συμπορευτούν μαζί σας.

Προτείνεται πρώτα να προσπαθήσετε να ηγηθείτε των ατόμων αυτών πριν προσπαθήσετε να συμπορευτείτε μαζί τους. Η βηματοδότηση μπορεί να απαιτεί σημαντική προσπάθεια προτού αισθανθούν ότι μπορούν να σας εμπιστευτούν επαρκώς για να σας ακολουθήσουν. Ακόμα κι αν σας συμπαθούν, ίσως εξακολουθούν να είναι προσεκτικοί σχετικά με το να αναλαμβάνετε εσείς πρωτοβουλίες. Οι προτιμήσεις γύρω από αυτό μπορεί να διαφέρουν για κάθε άτομο.

Μόλις αισθανθούν κάποια σύνδεση με σας είναι πολύ πιο εύκολο να τους κάνετε να συμφωνήσουν να σας ακολουθήσουν. Για να λειτουργήσει αυτό, η σύνδεση πρέπει να διατηρηθεί καθ 'όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας. Η σύνδεση μπορεί να διακοπεί αν δεν τη διαχειριστούμε προσεκτικά, γι 'αυτό είναι σημαντικό να έχουμε πλήρη επίγνωση και να αναζητήσουμε τυχόν παράγοντες που ενδέχεται να την επηρεάσουν ,

όπως εξωτερικοί παράγοντες που αποσπούν την προσοχή ή προτάσεις που δεν σχετίζονται με το θέμα.

Ξεκινήστε να εξηγείτε στους συμμετέχοντες ότι υπάρχουν συγκεκριμένοι τρόποι για τη "βηματοδότηση και καθοδήγηση" μιας συζήτησης κατά τη διάρκεια επίσημης συνάντησης εντός ή εκτός επαγγελματικού πλαισίου. Ένας από αυτούς τους τρόπους ήταν η "Καθρεπτική Επικοινωνία" η οποία περιγράφηκε προηγουμένως ως "Καθρεπτική Επικοινωνία" μαζί με την "ενσυναίσθηση" και τον "προβληματισμό". Για τους σκοπούς αυτής της δραστηριότητας θα εισαχθούν άλλοι σημαντικοί τρόποι προώθησης της προσέγγισης, όπως "βηματοδότηση και καθοδήγηση" και οι τεχνικές για την επίτευξη αυτού.

**Παπαγαλία:** Απλή επανάληψη όσων λένε.

**Συμφωνία:** Δείξτε ότι σκέφτεστε παρόμοια.

**Συγκέντρωση:** Αν δεν συμφωνείτε απόλυτα, τότε εστιάστε σε ένα μέρος της δήλωσης που βγάζει περισσότερο νόημα για εσάς.

**Ομοιότητα:** Δείχνοντας πόσο μοιάζετε με κάποιον τρόπο.

**Αλήθεια:** Δηλώνοντας τι είναι αναντίρρητα αληθές τώρα.

**Αξιολόγηση &  
αναστοχασμός**

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συζητούν και να μοιράζονται τα σχόλια και τα συναισθήματά τους σχετικά με την εμπειρία της συζήτησης σε ομάδες. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιούν την Καθρεπτική Επικοινωνία μαζί με ενσυναίσθηση και τον λεκτικό ή μη λεκτικό προβληματισμό στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή, καθώς αυτά αποτελούν πολύτιμα εργαλεία για υγιείς προσωπικές και επαγγελματικές σχέσεις.

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>	<b>Ενδοβολή</b>
<b>Διάρκεια:</b>	(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ατομική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Ενδιάμεσο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τον ορισμό των «σκέψεων» και των «πεποιθήσεων» αλλά και τη διαφορά μεταξύ των δύο. Στο μεταξύ, η δραστηριότητα στοχεύει στο να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να καταλάβουν πώς αυτές οι πεποιθήσεις και οι αξίες μπορεί να «περιορίζουν» την εξεύρεση λύσης σε μια δεδομένη κατάσταση.</li> <li>• Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν ότι οι πεποιθήσεις και οι σκέψεις συνδέονται στενά με τα λόγια μας και είναι στην πραγματικότητα εσωτερικευμένες λέξεις.</li> <li>• Η δραστηριότητα αυτή αναμένεται να αυξήσει την <b>δημιουργικότητα, την ικανότητα για επίλυση προβλημάτων, την επικοινωνία, την κριτική σκέψη</b> και τη <b>διαπραγμάτευση</b> των μαθητών/συμμετεχόντων.</li> </ul>

**Οδηγίες:****Υλικά:**

- Καρέκλες

**Διαδικασία Εφαρμογής:**

Ο διαμεσολαβητής θα αρχίσει να εξηγεί / συζητά με τους μαθητές όλες τις παρακάτω πληροφορίες:

**(Α) Τι είναι μια πεποίθηση?**

Μια πεποίθηση είναι μια γενίκευση για κάτι, το οποίο πολλές φορές δημιουργείται από μια ομάδα σκέψεων που συνδέονται μεταξύ τους και τις θετικές ή αρνητικές εμπειρίες που είχαμε. Οι πεποιθήσεις έχουν σοβαρό αντίκτυπο στις σκέψεις (και αντίστροφα). Οι πεποιθήσεις μπορούν είτε να μας εξουσιοδοτήσουν είτε να μας περιορίσουν. Οι πεποιθήσεις, γνωστές και ως βασικές πεποιθήσεις, λένε για εμάς και τους άλλους ανθρώπους ποιοι είμαστε, πώς λειτουργεί ο κόσμος και πώς ταιριάζουμε στον κόσμο.

**(Β) Τι είναι μια σκέψη?**

Μια σκέψη είναι πολύ εύκολη στην επικοινωνία με λόγια, είναι κάτι συγκεκριμένο και επικεντρωμένο που (μερικές φορές) μπορεί εύκολα να γίνει αντιληπτό με κάποια βασική ελάχιστη εστίαση ή / και προσπάθεια.

**Παράδειγμα:**

Νομίζετε ότι είστε αρκετά καλοί; Ή πιστεύετε πραγματικά ότι είστε αρκετά καλοί? Ζητήστε από τους συμμετέχοντες / μαθητές να μοιραστούν παρόμοια παραδείγματα για τις πεποιθήσεις και τις σκέψεις τους.

**Πεποιθήσεις, Σκέψεις, και Λόγια (1):**

Ως ανθρώπινα όντα, ό, τι βλέπουμε και παρατηρούμε, σκεφτόμαστε και αισθανόμαστε συμβολίζεται με λέξεις μέσα στον εγκέφαλό μας. Οι πεποιθήσεις και οι σκέψεις εκπροσωπούνται με λόγια στο μυαλό μας. Από καιρό σε καιρό, μπορεί να έχουμε αμφιβολίες για τον εαυτό μας ή / και τις ικανότητές μας ή ίσως να έχουμε αμφιβολίες: «Είμαι καλός υποστηρικτής;» ή ίσως να επικρίνετε αρνητικά τον εαυτό σας λέγοντας: «Δεν ήμουν πραγματικά αρκετά καλός». , μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε λέξεις

δημοσίως όταν μιλάμε (λεκτική επικοινωνία), αλλά και στο μυαλό μας που τελικά θα διαμορφώσουν τις πεποιθήσεις και τις σκέψεις μας.

Κλείστε τα μάτια σας και δημιουργήστε μια πολύ ενοχλητική, αγχωτική σκέψη στα κεφάλια σας: «Είμαι ηλίθιος», «είμαι άχρηστος». Δώστε προσοχή σε αυτή τη σκέψη και στη συνέχεια επαναλάβετε αυτή τη σκέψη, πείτε το ξανά και ξανά. Επαναλάβετε αυτή τη σκέψη ξανά και ξανά, μέχρι να πιστέψετε ότι είστε αυτό που σκέφτεστε. Τώρα, εστιάστε σε αυτή τη σκέψη και πείτε το ξανά, αλλά αυτή τη φορά χρησιμοποιήστε μπροστά σε αυτή τη σκέψη τη φράση: "Μερικές φορές, ίσως νομίζω ότι είμαι ...". Τώρα, χρησιμοποιήστε την ίδια σκέψη, αλλά αυτή τη φορά χρησιμοποιήστε μπροστά στη σκέψη τη φράση: "Έχω παρατηρήσει ότι από καιρό σε καιρό μπορεί να πιστεύω ότι είμαι ηλίθιος". Τέλος, προσπαθήστε να δείτε τη διαφορά μεταξύ των δύο τρόπων σκέψης ... Τι βλέπετε;

Αυτό που μπορεί να παρατηρήσατε είναι:

- Χρησιμοποιώντας τις φράσεις: "Είμαι ....." και "Έχω παρατηρήσει ότι από καιρό σε καιρό μπορεί να πιστεύω ότι είμαι ηλίθιος" μας δίνουν την ευκαιρία να διατηρήσουμε κάποια απόσταση από τη σκέψη και να την αξιολογήσουμε με πιο κριτικό τρόπο. Δεν είμαστε προσκολλημένοι ή κολλημένοι στη σκέψη, αλλά είμαστε κάπως πιο διαχωρισμένοι από αυτή τη σκέψη.
- **Ποιες είναι οι σκέψεις σας και οι πεποιθήσεις σας?**
- Οι σκέψεις είναι απλά λόγια και μέρη της εσωτερικής μας γλώσσας, μέσα στον εγκέφαλό μας.
- Οι σκέψεις δεν σημαίνουν απαραίτητα ότι είναι αληθινές ή έχουν πάντα σημαντική ποσότητα αλήθειας.
- Οι σκέψεις μπορεί να είναι σημαντικές ή και όχι! Εναπόκειται σε εμάς να αποφασίσουμε αν θα τους δώσουμε προσοχή ή όχι και πώς θα τους αξιολογήσουμε.

- Οι σκέψεις μπορεί να είναι σωστές ή λανθασμένες, δεν σημαίνει απαραίτητα ότι πρέπει να «υπακούμε» σε αυτούς ακολουθώντας τα πρότυπά τους.
- Όταν στηρίζουμε σθεναρά μια σκέψη ή μια ομάδα σκέψεων τότε γίνεται πίστη.
- **Πεποιθήσεις, Σκέψεις και Λέξεις (2):**

Κλείστε τα μάτια σας και αρχίστε να σκεφτείτε μια πραγματικά αρνητική σκέψη. Προσπαθήστε να σκεφτείτε αυτή τη σκέψη όσο μπορείτε. Σκεφτείτε ξανά και ξανά. Τώρα φέρτε την ίδια σκέψη στο μυαλό σας, αλλά αυτή τη φορά μπορείτε να τραγουδήσετε αυτή τη σκέψη στο ρυθμό του τραγουδιού γενεθλίων. Αφού το κάνετε αυτό, προσπαθήστε να τραγουδήσετε αυτή τη σκέψη ξανά, αλλά αυτή τη φορά στη φωνή του αγαπημένου σας ήρωα κινουμένων σχεδίων.

#### **Τι παρατηρείτε?**

- Η σκέψη έχασε την ένταση της, δεν είναι τόσο άσχημη πια και όχι επιβλαβής
- Με κάποιο τρόπο οι σκέψεις μπορούν να εξαλειφθούν ή να χάσουν την έντασή τους σύμφωνα με το νόημα ή την προσοχή που θα τους δώσουμε.
- Οι σκέψεις είναι απλά λόγια τίποτα περισσότερο από μια εσωτερική γλώσσα

**Αξιολόγηση &  
Αναστοχασμός:**

Οι σκέψεις δημιουργούν πεποιθήσεις. Οι σκέψεις και οι πεποιθήσεις επηρεάζουν κατά κάποιον τρόπο τον τρόπο που σκεφτόμαστε, αισθανόμαστε τον εαυτό μας και τους άλλους και τον τρόπο που συμπεριφερόμαστε. Έτσι, είναι πραγματικά σημαντικό να παρατηρήσουμε και να αξιολογήσουμε τις σκέψεις μας.



<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>	<b>Πες Θετικά! Πάμε!</b>
<b>Διάρκεια:</b>	(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Άσκηση για το Σπίτι
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Αρχάριο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• υτή η δραστηριότητα στοχεύει να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αντικαταστήσουν τις αρνητικές λέξεις με πιο θετικές προκειμένου να ανακουφίσει κάθε περιττή αρνητική ιδέα που συνδέεται με διαφορετικές σκέψεις, συναισθήματα, καταστάσεις, ακόμα και ανθρώπους.</li> <li>• Εξάλλου, αυτή η δραστηριότητα αυξάνει <b>την επικοινωνία, την δημιουργικότητα και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.</b></li> </ul>
<b>Οδηγίες:</b>	<p><b><u>Υλικά:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το φυλλάδιο “Η Θετική μου Αλφάβητος” που μπορείτε να βρείτε στο τέλος της δραστηριότητας. Βεβαιωθείτε ότι θα φτιάξετε αρκετά αντίγραφα για όλους τους συμμετέχοντες.</li> </ul> <p><b><u>Διαδικασία εφαρμογής:</u></b></p> <p>Παρακαλείσθε να εξηγήσετε στους συμμετέχοντες τη δραστηριότητα και να υπογραμμίσετε ότι είναι πολύ σημαντικό να είναι συγκεντρωμένοι και να προσπαθήσουν να σκέφτονται και να αυτοσχεδιάζουν. Επίσης, να αναφέρετε ότι στο πλαίσιο των αλληλεπιδράσεών μας με άλλους, σε κάθε είδους αλληλεπίδραση, στη προσωπική, επαγγελματική, σχολική ή πανεπιστημιακή ζωή, πρέπει να αρχίσουμε να χρησιμοποιούμε πιο θετικές λέξεις για να μπορέσουμε να οικοδομήσουμε και να διατηρήσουμε πιο θετικές αλληλεπιδράσεις με άλλους.</p>

**Αξιολόγηση****& Αναστοχασμός:**

Ξεκινήστε μια καθοδηγούμενη συζήτηση ενθαρρύνοντας τους μαθητές / συμμετέχοντες να: Μοιραστούν μερικές από τις λέξεις που έγραψαν δίπλα σε κάθε επιστολή

Να μοιραστούν αν ήταν εύκολο ή εάν ήταν δύσκολο να τις αντικαταστήσουν για να βρουν πιο θετικές λέξεις και να ρωτήστε τους "γιατί"; Σε αυτό το σημείο, εξηγήστε σε αυτούς ότι με κάποιο τρόπο ο εγκέφαλός μας ή το νευρικό μας σύστημα προγραμματίζεται να δίνει προσοχή στα πιο αρνητικά πράγματα στη ζωή.

Να μοιραστούν μαζί σας τις ιδέες τους σχετικά με το "πότε και πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το είδος της διατύπωσης στην καθημερινή σας ζωή (προσωπική και επαγγελματική ζωή / σχολείο / πεδίο σπουδών)

(Ερώτηση 2 του φυλλαδίου). Σημείωση για το σύμβουλο καριέρας: Εάν εφαρμόσετε / ρωτήσετε, αυτό το ερώτημα μέσα σε μια ομάδα ή μια τάξη βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές / άτομα θα σας δώσουν ουδέτερα παραδείγματα, καθώς υπάρχει μεγάλος κίνδυνος τα άτομα να ξεκινήσουν να δείχνουν άλλους συμμαθητές / μέλη της ομάδας.

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:****Η ΘΕΤΙΚΗ ΜΟΥ ΑΛΦΑΒΗΤΟΣ**

Δίπλα σε κάθε γράμμα γράψτε όσες θετικές λέξεις μπορείτε! ΠΑΜΕ!

<b>A</b>	
<b>B</b>	
<b>Γ</b>	
<b>Δ</b>	
<b>E</b>	
<b>Z</b>	
<b>H</b>	
<b>Θ</b>	
<b>I</b>	
<b>K</b>	
<b>Λ</b>	

<b>M</b>	
<b>N</b>	
<b>Ξ</b>	
<b>O</b>	
<b>Π</b>	
<b>P</b>	
<b>Σ</b>	
<b>T</b>	
<b>Υ</b>	
<b>Φ</b>	
<b>X</b>	
<b>Ψ</b>	
<b>Ω</b>	

Γράψτε μερικά παραδείγματα για το πότε και πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις λέξεις στην καθημερινή σας ζωή (προσωπική και επαγγελματική ζωή / σχολείο / τομέα σπουδών):

---

---

---

---

---

---

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>	<b>Ευ-Ζην και Τήρηση Στόχων</b>
<b>Διάρκεια:</b>	(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Άσκηση για το σπίτι
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Αρχάριο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει στο να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αυξήσουν της ευζωία τους, την αυτό-ρύθμιση, την αυτό-Συνειδητότητα, την σχεδίαση στόχων και την τήρηση των στόχων.</li> <li>• Έμμεσα να αυξηθεί η <b>δημιουργικότητα</b> και <b>οι δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων</b>, μια οπτική επικεντρωμένη στην εξεύρεση λύσεων.</li> <li>• Αυτή η δραστηριότητα θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αυξήσουν τις προαναφερθείσες δεξιότητες, μέσω της ενίσχυσης της θετικότητας και των θετικών συναισθημάτων.</li> </ul>

**Οδηγίες:****Υλικά:**

- Το φυλλάδιο "Οδηγίες" που μπορείτε να βρείτε στο τέλος της δραστηριότητας. Βεβαιωθείτε ότι θα φτιάξετε αρκετά αντίγραφα για όλους τους συμμετέχοντες.

**Διαδικασία εφαρμογής:**

Δώστε στους συμμετέχοντες/μαθητές το φυλλάδιο, που θα βρείτε στο τέλος της δραστηριότητας. Μπορείτε να τους εξηγήσετε τις τέσσερις ερωτήσεις και το σχέδιο που πρέπει να συμπληρωθούν σωστά για να ολοκληρώσετε με επιτυχία το υπολογιστικό φύλλο:

(a) Ποιες είναι οι ελπίδες σας και τα όνειρα σας στη ζωή?

(b) Τι εύχεστε να επιτύχετε φέτος? / Τι ελπίζετε να πετύχετε φέτος όταν πρόκειται για τις σχολικές επιδόσεις και τους βαθμούς σας; Τι θέλετε να πετύχετε φέτος όσον αφορά τη δουλειά σας;

(c) Τι ελπίζετε να πετύχετε τα επόμενα τρία χρόνια; / Τι ελπίζετε να ολοκληρώσετε τα επόμενα τρία χρόνια, σε σχέση με τα μαθήματά σας και τους βαθμούς σας / Τι ελπίζετε να πετύχετε τα επόμενα χρόνια, όσον αφορά τις σπουδές σας; / Τι θέλετε να πετύχετε τα επόμενα τρία χρόνια όσον αφορά την εργασία σας;

(d) Κλείστε τα μάτια σας και φανταστείτε τον εαυτό σας να κάνετε όλα τα πράγματα που έχετε περιγράψει για 3 λεπτά. Τι συναισθήματα αισθανθήκατε;

(e) Σχεδιάστε τον εαυτό σας να επιτυγχάνει. Οραματιστείτε αυτή την εικόνα κάθε μέρα μέχρι να γίνει πραγματικότητα.

\* Σημείωση για τον εκπαιδευτή: Παρακαλείσθε να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί, καθώς μέσα στην τάξη / ομάδα μπορεί να υπάρχουν μαθητές / άτομα με διαφορετικές δυσκολίες (π.χ. συναισθηματικές) ή που προέρχονται από διαφορετικά κοινωνικοοικονομικά υπόβαθρα.

### Αξιολόγηση & Αναστοχασμός

Ο σύμβουλος καριέρας μπορείτε να επιλέξει οποιαδήποτε από τις παρακάτω ερωτήσεις για να δημιουργήσει μια καθοδηγούμενη συζήτηση που μπορεί να χρησιμεύσει ως συμπέρασμα.

- Ποιος ήταν ο σκοπός αυτής της δραστηριότητας?
- Γιατί είναι σημαντικό να κάνουμε σχέδια?
- Γιατί είναι σημαντικό να οραματίζεστε τα όνειρα και τις ελπίδες σας?
- Μπορείτε να συσχετίσετε το σχέδιο σας με ένα χάρτη?
- Γιατί πιστεύετε ότι είναι σημαντικό να έχετε όνειρα και στόχους?
- Ποια συναισθήματα έχουμε συνήθως στη διαδικασία επίτευξης των στόχων μας?

### ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:

#### ΕΥ ΖΗΝ ΚΑΙ ΤΗΡΗΣΗ ΣΤΟΧΩΝ

#### Οδηγίες

Διαβάστε κάθε ερώτηση προσεκτικά.

Για τις ερωτήσεις a, b, c, ο σύμβουλος καριέρας σας θα σας πει ποιο είναι το μέρος που πρέπει να διαβάσετε και να γράψετε.

Να είστε σιωπηλοί για 3 λεπτά και σκεφτείτε την απάντηση. Να είστε ρεαλιστικός.

Γράψτε τις απαντήσεις σε παρακάτω διαστήματα!

a) Ποιες είναι οι ελπίδες σας και τα όνειρα σας στη ζωή?

---



---



---



---



---

b) Τι εύχεστε να επιτύχετε φέτος? / Τι ελπίζετε να πετύχετε φέτος όταν πρόκειται για τις



σχολικές επιδόσεις και τους βαθμούς σας; Τι θέλετε να πετύχετε φέτος όσον αφορά τη δουλειά σας;?

---

---

---

---

c) Τι ελπίζετε να πετύχετε τα επόμενα τρία χρόνια; / Τι ελπίζετε να ολοκληρώσετε τα επόμενα τρία χρόνια, σε σχέση με τα μαθήματά σας και τους βαθμούς σας / Τι ελπίζετε να πετύχετε τα επόμενα χρόνια, όσον αφορά τις σπουδές σας; / Τι θέλετε να πετύχετε τα επόμενα τρία χρόνια όσον αφορά την εργασία σας;

---

---

---

---

d) Κλείστε τα μάτια σας και φανταστείτε τον εαυτό σας να κάνετε όλα τα πράγματα που έχετε περιγράψει για 3 λεπτά. Τι συναισθήματα αισθανθήκατε;

---

---

---

---

e) Σχεδιάστε τον εαυτό σας να επιτυγχάνει. Οραματιστείτε αυτή την εικόνα κάθε μέρα μέχρι να γίνει πραγματικότητα.

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>	<b>Διαχειρίζοντας το Άγχος μου</b>
<b>Διάρκεια:</b>	(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Άσκηση για το σπίτι
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Αρχάριο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Η δραστηριότητα στοχεύει να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αυξήσουν τα επίπεδα αυτό-συνειδητότητας και αυτορρύθμισης.</li> <li>• Επιπλέον, παρέχεται στους συμμετέχοντες η ευκαιρία να αναπτύξουν την ψυχική ανθεκτικότητά τους αυξάνοντας τις <b>ικανότητες επίλυσης προβλημάτων, την κριτική σκέψη και τη δημιουργικότητά τους.</b></li> </ul>

**Οδηγίες:****Υλικά:**

- Το φυλλάδιο /παράρτημα “Αντιμετωπίζοντας το Στρες” το οποίο θα βρείτε στο τέλος αυτής της δραστηριότητας.

**Διαδικασία Εφαρμογής:**

Πρώτα ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν το στρες, απλά ρωτώντας τους: "Τι είναι το στρες;". Οι συμμετέχοντες αναμένεται να χρησιμοποιήσουν διαφορετικά συνώνυμα όπως "αβεβαιότητα" ή "φόβο" ή φυσικές αντιδράσεις που σχετίζονται με το άγχος, όπως "τρέμουλο".

Εξηγήστε σε αυτούς ότι η εύρεση κατανοητών τρόπων αντιμετώπισης του στρες είναι εξαιρετικά σημαντική και ότι στην καθημερινή επαγγελματική ή προσωπική ζωή όλα τα άτομα αντιμετωπίζουν χαμηλό, μέτριο ή υψηλό άγχος.

Ζητήστε από τους μαθητές / συμμετέχοντες να επανεξετάσουν προσεκτικά το υπολογιστικό φύλλο "Αντιμετώπιση του στρες" και δώστε τους διευκρινίσεις αν χρειαστεί.

Αφήστε αρκετό χρόνο για τους συμμετέχοντες να γράψουν τις απαντήσεις τους. Στη συνέχεια, συζητήστε με ολόκληρη την τάξη / ομάδα τις ερωτήσεις που παρέχονται στο τμήμα "Αξιολόγηση και προβληματισμός".

**Αξιολόγηση  
& Αναστοχασμός:**

1. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να συζητήσουν τις βαθμολογίες που σημειώνονται στο φυλλάδιο: "Φαίνεται ότι υπάρχουν κάποιοι φόβοι / αγχωτικές καταστάσεις που είναι πιο δύσκολες ή ευκολότερες σε σας από άλλες .... Ας συζητήσουμε από κοινού .... ".
2. Στη δήλωση: Μπορώ να το χειριστώ με το να (...). Εξερευνήστε την απάντηση που συντάχθηκε από τον μαθητή και παρέχετε άλλες εναλλακτικές λύσεις εάν χρειάζεται.
3. Σχετικά με τη δήλωση: η αντιμετώπιση αυτής της αγχωτικής κατάστασης μπορεί να με αλλάξει ή / με άλλαξε σε ..., να ενθαρρύνετε τους μαθητές να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους για το πώς αυτή η κατάσταση τους άλλαξε.
4. Στις δηλώσεις: «Υπάρχουν θετικά αποτελέσματα από την αντιμετώπιση της αγχωτικής κατάστασης / φόβου;» και «Ποια είναι τα θετικά αποτελέσματα από την αντιμετώπιση του στρες ή του φόβου;» Ενθαρρύνετε τον μαθητή / άτομο να συζητήσει οποιαδήποτε θετικά αποτελέσματα.
5. Σχετικά με τη δήλωση: Τι μπορείτε να κάνετε για να αντιμετωπίσετε αυτή την πρόκληση; Ενθάρρυνση του μαθητή / ατόμου να βρει συγκεκριμένες ενέργειες (σχέδιο δράσης) που να ασχολούνται με την κατάσταση.

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:**
**“Αντιμετωπίζοντας το Στρες”**

**Οδηγίες:** Τοποθετήστε μια σειρά από χαμηλό (1) σε υψηλό (6) σε κάθε μία από τις αγχωτικές καταστάσεις / φόβους που θα δείτε παρακάτω

<b>Θέση:</b>	<b>Νιώθω Στρες στην περίπτωση που ...</b>
--------------	---

	<b>Δεν είμαι συμπαθής στους συμμαθητές μου/ στους μελλοντικούς συναδέλφους μου</b>
	<b>Δεν παίρνω υψηλό βαθμό σε μια εξέταση / που αντιμετωπίζω μια δυσκολία στη δουλειά</b>
	<b>Ένα μέλος της οικογένειας μου / το αφεντικό μου/ ο δάσκαλος μου ήταν αγενής προς εμένα</b>
	<b>Μιλώ μπροστά σε πολλά άτομα</b>
	<b>Αισθάνομαι ντροπή. Παρακαλώ διευκρινίστε εάν χρειάζεται (π.χ. πότε, πώς):</b>
	<b>Άλλο:</b>

Οδηγίες: Επιλέξτε έναν ή περισσότερες φόβους / αγχωτικές καταστάσεις από τα παραπάνω.

a) Μπορώ να το/τα διαχειριστώ με το να :

---



---



---



---

b) Η αντιμετώπιση αυτής της αγχωτικής κατάστασης είναι μια ευκαιρία για μένα να:

---



---



---

c) Υπάρχουν θετικά αποτελέσματα από την αντιμετώπιση αυτής της κατάστασης? Ναι / Όχι / Ίσως

d) Ποια είναι τα θετικά αποτελέσματα από την αντιμετώπιση του στρες ή του φόβου; Για παράδειγμα, το να μιλάς μπροστά από μια ομάδα / το να έχεις μια παρουσίαση στη δουλειά μπορεί να είναι αγχωτικό, αλλά τι μπορείτε να μάθετε από αυτό;

---

---

---

e) Τι μπορείτε να κάνετε για να αντιμετωπίσετε αυτήν την πρόκληση?

---

---

---

---

*“Τα πλοία στο λιμάνι είναι ασφαλή, αλλά τα πλοία δεν φτιάχτηκαν για αυτό” - John Shedd.*

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b> <b>Αλλάζοντας τη Νοοτροπία μου- Η δύναμη των λέξεων</b>	
<b>Διάρκεια:</b> (45 λεπτά)	
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Άσκηση για το σπίτι
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Ενδιάμεσο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αντικαταστήσουν τις αρνητικές σκέψεις και τις αρνητικές λέξεις που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε όταν νιώθουμε άγχος, θλίψη, απογοήτευση ή όταν είμαστε υπό πίεση.</li> <li>• Εξάλλου, η δραστηριότητα αυξάνει την <b>αυτορρύθμιση</b>, την <b>αυτό-Συνειδητότητα</b>, και <b>την κριτική σκέψη</b>. Επίσης, η δραστηριότητα βοηθά να αλλάξουμε την αρνητική μας περιορισμένη νοοτροπία και να σκεφτούμε σε ένα ευρύτερο πλαίσιο.</li> </ul>

<p><b>Οδηγίες:</b></p>	<p><b><u>Υλικά:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Το φυλλάδιο “My Words Matter” που μπορείτε να βρείτε στο τέλος της δραστηριότητας. Βεβαιωθείτε ότι θα φτιάξετε αρκετά αντίγραφα για όλους τους συμμετέχοντες.</li> </ul> <p><b><u>Διαδικασία εφαρμογής:</u></b></p> <p>Πρώτον, εξηγήστε στους μαθητές / συμμετέχοντες τη δραστηριότητα και υπογραμμίστε ότι είναι πολύ σημαντικό να συγκεντρωθούν και να προσπαθήσουν να σκεφτούν και να αυτοσχεδιάσουν. Επίσης, αναφέρετε ότι αυτή η δραστηριότητα θα τους βοηθήσει να εντοπίσουν και να αλλάξουν αν χρειαστεί, τις σκέψεις που έχουν για τον εαυτό τους, αλλά επίσης να συνειδητοποιήσουν και να αλλάξουν τον τρόπο που μιλούν ή παρουσιάζονται σε άλλους ανθρώπους.</p> <p>Εξηγήστε στους μαθητές ότι για να αλλάξουν τον τρέχοντα τρόπο σκέψης / ομιλίας, πρέπει να επικεντρωθούν στην αριστερή στήλη “Τρέχων τρόπος σκέψης και ομιλίας” και στη συνέχεια στη δεξιά στήλη “Εναλλακτικός και ρεαλιστικός τρόπος σκέψης” που παρέχεται στο παράρτημα . Τους ενθαρρύνετε να αμφισβητήσουν τον σημερινό τρόπο «σκέψης / μιλώντας για τον εαυτό τους» χρησιμοποιώντας ερωτήσεις. Για παράδειγμα: “Τι πρέπει να αλλάξω στην προσωπικότητά μου; ή “ποιες συμπεριφορές πρέπει να αλλάξω;”</p>
<p><b>Αξιολόγηση &amp; Προβληματισμός:</b></p>	<p>Μόλις οι μαθητές / συμμετέχοντες ολοκληρώσουν το φυλλάδιο, ξεκινήστε μια συζήτηση, ενθαρρύνοντας τους μαθητές / συμμετέχοντες να δώσουν μερικά παραδείγματα για το πώς αλλάζουν την αρνητική και περιορισμένη διατύπωσή τους σε μια πιο θετική και ευρύτερη διατύπωση.</p> <p>Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους σχετικά με τον τρόπο που σκέφτονται και να μιλούν για τον εαυτό τους και γιατί είναι σημαντικό να τον αλλάξουμε σε έναν πιο λειτουργικό τρόπο.</p>



**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:****Αλλάζοντας τη Νοοτροπία μου (Οι δηλώσεις μου μετράνε!)**

Ο σημερινός τρόπος σκέψης / ομιλίας	Εναλλακτικός ρεαλιστικός τρόπος σκέψης / ομιλίας
Δεν είμαι δημιουργικός άνθρωπος	
Η προσωπικότητά μου δεν μπορεί να αλλάξει	
Η μιζέρια είναι παντού	
Κανένας από τους συναδέλφους/συμμαθητές μου δεν είναι υποστηρικτικός	
Δεν είμαι καλός στα μαθηματικά	
Δεν θα βρω ποτέ μια καλή δουλειά	
Δεν θα περάσω ποτέ αυτή το μάθημα	
Ίσως δεν είμαι τόσο καλός/καλή	
Η ζωή είναι πάντα άδικη	
Δεν είμαι χαρούμενος/χαρούμενη	

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>	<b>Έξι απλοί τρόποι για κάνεις καλή εντύπωση</b>
<b>Διάρκεια:</b>	<b>(45 λεπτά)</b>
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ομαδική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Προχωρημένο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να βελτιωθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι ακόλουθες προτάσεις, στοχεύουν να βοηθήσουν τους ανθρώπους να παρουσιάσουν τον εαυτό τους με θετικό και φιλόδοξο τρόπο σε κάθε είδους καταστάσεις, χρησιμοποιώντας μόνο 6 απλά βήματα.</li> <li>• Επιπλέον, ακολουθώντας τα προαναφερθέντα βήματα, προωθεί την απόκτηση θετικών σχέσεων και, στη συνέχεια, μια πιο ευτυχισμένη προσωπική ζωή.</li> <li>• Θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί είτε σε προσωπικό είτε σε επαγγελματικό περιβάλλον. Τα 6 βασικά σημεία θα βοηθήσουν τους ανθρώπους να συμμετάσχουν σε μια πιο ουσιαστική και λειτουργική αλληλεπίδραση, αυξάνοντας έτσι την αυτοεκτίμηση του ατόμου και ενισχύοντας τις ικανότητές του να επικοινωνεί αποτελεσματικά και στη συνέχεια να επιτυγχάνει προσωπική και επαγγελματική επιτυχία.</li> <li>• Αυτή η δραστηριότητα σκοπεύει να ενισχύσει: <b>την αυτό-παρουσίαση, την επικοινωνία και τις δεξιότητες διαπραγμάτευσης</b>, όπως και την <b>αυτό-Συνειδητότητα και την αυτορρύθμιση</b>.</li> </ul>

**Οδηγίες:****Υλικά:**

- Στυλό / Μολύβι
- Χαρτί
- Εκτυπωμένα σενάρια

**Διαδικασία εφαρμογής:**

Παρουσιάστε στους συμμετέχοντες τη γενική ιδέα του βιβλίου του Dale Carnegie "Πώς να κερδίσετε φίλους και να επηρεάσετε τους ανθρώπους", που βοηθά τους ανθρώπους με απλά αλλά κρίσιμα βασικά σημεία για το πώς να επικοινωνούν επιτυχώς με τους γύρω τους σε διάφορες καταστάσεις (προσωπικές ή επαγγελματικές) με τον καλύτερο δυνατό τρόπο και επίσης να ενισχύσουν την παραγωγικότητα, την αποδοτικότητα, τη δημοτικότητα και την αυτοεκτίμησή τους. Τα παρακάτω βήματα θα ήταν πολύ χρήσιμα όταν κάποιος ψάχνει για μια νέα δουλειά - Περιβάλλον Συνέντευξης, σε θέσεις εργασίας που απαιτούν συνεχή επικοινωνία με άλλα άτομα (Εξυπηρέτηση Πελατών, Πωλήσεις, Διδασκαλία, Κοινωνικές Επιστήμες κλπ.) Και φυσικά για άτομα που προσπαθούν να προσαρμοστούν σε ένα νέο περιβάλλον.

Δώστε στους συμμετέχοντες τη λίστα των **"6 απλών τρόπων για να κάνετε μια καλή εντύπωση"** μία προς μία, συνοδευόμενη με σύντομη περιγραφή.

**Να ενδιαφέρεστε πραγματικά για τους άλλους ανθρώπους.** "Μπορείς να κανείς περισσότερους φίλους μέσα σε δυο μήνες με το να ενδιαφέρεσαι γι' αυτούς, παρά μέσα σε δυο χρόνια με το να προσπαθείς να τους κάνεις να ενδιαφερθούν για εσένα. Ο μόνος τρόπος για να δημιουργήσεις ποιοτικές, μακροχρόνιες φιλίες είναι να μάθεις να ενδιαφέρεσαι πραγματικά γι'αυτές.

**Χαμογελάστε.** Η ευτυχία δεν εξαρτάται από τις εξωτερικές συνθήκες, αλλά από τις εσωτερικές συμπεριφορές. Επιπλέον, όταν χαμογελάτε, φαίνεστε πιο φιλόξενοι, φιλικοί και ανοιχτοί.

**Επαναλάβετε τουλάχιστον 2-3 φορές το όνομα του άλλου ατόμου.** Να θυμάστε ότι το όνομα ενός ατόμου είναι , για αυτό το άτομο, ο πιο γλυκός και σημαντικός ήχος σε οποιαδήποτε γλώσσα. Μπορούμε να κάνουμε τους ανθρώπους να αισθανθούν ότι τους εκτιμάμε πραγματικά και ότι είναι σημαντικοί με το να θυμόμαστε στο όνομα τους.

**Να είστε καλός ακροατής.** Ενθαρρύνετε τους άλλους να μιλάνε για τον εαυτό τους. Ο ευκολότερος τρόπος να γίνετε καλός συνομιλητής είναι να γίνετε ένας καλός ακροατής. Πολλές φορές, οι άνθρωποι δεν θέλουν να ακούσουν μια συμβουλή ή γνώμη. Θέλουν απλώς κάποιον που θα τους ακούσει.

**Συζητήστε ως προς τα ενδιαφέροντα του άλλου.** Αν μιλάμε στους ανθρώπους για πράγματα που τους ενδιαφέρουν, θα αισθανθούν ότι τους εκτιμάμε και θα μας εκτιμήσουν επίσης..

**Κάντε το άλλο άτομο να αισθάνεται σημαντικό - και κάντε το ειλικρινά.** Ο χρυσός κανόνας είναι να αντιμετωπίζουμε άλλους ανθρώπους πώς θα θέλαμε και εμείς οι ίδιοι να μας αντιμετωπίσουν. Αγαπάμε να νιώθουμε σημαντικό και το ίδιο όλοι οι άλλοι άνθρωποι.

## Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:

Μπορείτε να επιδείξετε τα αποτελέσματα της εφαρμογής του "6 απλών τρόπων" χρησιμοποιώντας το παιχνίδι ρόλων κατά τη διάρκεια της παρουσίασης. Θα βρείτε ένα προτεινόμενο σενάριο, το οποίο μπορείτε να εκτυπώσετε και να χρησιμοποιήσετε ανάλογα. Το σενάριο θα σας καθοδηγήσει για να αποδείξετε και τα 6 από τα βασικά σημεία. Μετά το παιχνίδι ρόλων μπορείτε να ξεκινήσετε μια συζήτηση μεταξύ των συμμετεχόντων και των θεατών.

Προτεινόμενες Ερωτήσεις:

- Πώς ήταν αυτή η δραστηριότητα για εσάς?
- Πώς σας έκανε να αισθανθείτε αυτή η συζήτηση?
- Ποια από τα 6 σημεία σας άρεσαν περισσότερο?
- Ποια από αυτά πιστεύετε ότι θα ενσωματώσετε στην αλληλεπίδραση σας-επικοινωνία με άλλους?
- Έχετε άλλα σημεία που θέλετε να προσθέσετε ή χρησιμοποιείτε ήδη στην καθημερινή σας ζωή;
- Μπορείτε να τους παρουσιάσετε μια λίστα με βίντεο που παρουσιάζουν τις ιδέες και τη θεωρία του Dale Carnegie:

How to Make a Good First Impression | How to Win Friends & Influence People Animated Book Summary #5

<https://www.youtube.com/watch?v=pzWWc8Nad88>

Dale Carnegie – A Simple Way to Make a Good First Impression – Audiobook:

<https://www.youtube.com/watch?v=QFyt6WCZ2i8>

How to Win Friends and Influence People by Dale Carnegie | Animated Book Review:

<https://www.youtube.com/watch?v=0uMZi1gc0Nc>

Μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να το δοκιμάσουν σε πραγματικές καταστάσεις και να αξιολογήσουν τα αποτελέσματά τους μόνοι τους - ή ακόμη και να τα γράψουν και να αναφέρουν τα συμπεράσματά τους με τον εκπαιδευτή (Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού) για περαιτέρω προβληματισμό.

## **Αναφορές:**

Carnegie, D. (1998). How to Win Friends and Influence People. Gallery: New York.

**Παράρτημα:** 6 Απλοί Τρόποι Για Να Κάνετε Καλή Εντύπωση (Σενάριο για την Εκπαίδευση των Συμβούλων & Σενάριο για την Εκπαίδευση των Μαθητών)

### **ΣΕΝΑΡΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ**

#### **6 Απλοί Τρόποι Για Να Κάνεις Καλή Εντύπωση**

Ενδιαφέρσου Πραγματικά

Χαμογέλα

Επανάλαβε το όνομα τους

Γίνε Καλός Ακροατής

Συζήτησε Ως Προς Τα Ενδιαφέροντα Του Άλλου Ατόμου

Κάνε το άλλο Άτομο Να Αισθάνεται Σημαντικό

#### **Σενάριο Παιχνιδιού Ρόλων**

Μια μαθήτρια έρχεται στο γραφείο σας, αυτή είναι η πρώτη φορά που την γνωρίζετε - έκανε κράτηση μέσω του βοηθού σας / τηλεφώνου ή ενός καθηγητή.

Το όνομά της είναι η Σάρα, είναι δεκαέξι ετών και έκλεισε ραντεβού με τον σχολικό σύμβουλο για να την βοηθήσει με κάποια προσωπικά θέματα που αντιμετωπίζει. Ανησυχεί επίσης ότι αυτά μπορεί να την επηρεάσουν αρνητικά όσον αφορά τη σωστή επιλογή για ένα προπτυχιακό δίπλωμα.

Ο κύριος στόχος σας ως Σύμβουλος είναι να την κάνετε να αισθάνεται άνετη, σημαντική, αξιόλογη και δημιουργήστε έναν ασφαλή χώρο που μπορεί να ανοιχτεί και να μοιραστεί τις ανησυχίες της μαζί σας.

**Σύμβουλος:** Καλημέρα το όνομα μου είναι Ίαν!

*(προσφέρετε το χέρι σας για χειραψία και φροντίστε να το κάνετε με ένα μεγάλο ειλικρινές χαμόγελο)*

Σημείωση για τον Σύμβουλο: Μην υποθέτετε ότι η μαθήτριά γνωρίζει το όνομά σας επειδή είστε σύμβουλος του σχολείου και επομένως παραλείψετε την εισαγωγή. Είναι σημαντικό να συστήσετε τον εαυτό σας για να σπάσετε τον πάγο και να δείξετε στη μαθήτριά ότι είστε ίσοι και ότι δεν θεωρείτε τον εαυτό σας ως σε θέση εξουσίας λόγω της ηλικίας σας ή της θέσης σας.

**Σάρα:** Καλημέρα με λένε Σάρα!

**Σύμβουλος:** Χαίρω πολύ Σάρα!

*(μην ξεχνάτε να χαμογελάτε)*

**Σύμβουλος:** Λοιπόν, Σάρα, πες μου λίγα πράγματα για τον εαυτό σου. Ποια μαθήματα σου αρέσουν περισσότερο στο σχολείο;

*(θυμηθείτε να της απευθύνεστε με το όνομά της όταν είναι κατάλληλο)*

**Σάρα:** Λοιπόν το αγαπημένο μου θέμα είναι οι Τέχνες, μου αρέσει επίσης η Ιστορία , η Βιολογία και η Αγγλική Λογοτεχνία.

**Σύμβουλος:** Τέλεια! Οι Τέχνες, η Ιστορία, η Βιολογία , και η Λογοτεχνία είναι ένας τέλειος συνδυασμός!

*(η επανάληψη είναι πάντα σημαντική για να δείξετε στους πελάτες σας ότι δίνετε προσοχή σε αυτό που λένε)*

**Σάρα:** Ναι! Και εγώ το πιστεύω αυτό! Όλα χρειάζονται πολύ διάβασμα από τη στιγμή που είναι θεωρητικά μαθήματα αλλά εγώ το βρίσκω ευχάριστο!

**Σύμβουλος:** Όντως! Είναι πάντα σοφό να επιλέγεις θέματα που ειλικρινά σε ενδιαφέρουν! Όσον αφορά τα χόμπι; Τι κάνεις στον ελεύθερο χρόνο σου, αν έχεις;

**Σάρα:** Λοιπόν μου αρέσει η Τέχνη, η Ιστορία και τα Μαθήματα Τένις μερικές φορές την εβδομάδα. Στον ελεύθερο χρόνο μου, μου αρέσει να ψωνίζω, να ζωγραφίζω και να σχεδιάζω μόδα, να διαβάζω βιβλία και περιοδικά μόδας.

Σημείωση για τον Σύμβουλο: Μην ξεχνάτε να εξασκήσετε την **“Ενεργητική Ακρόαση”** ενώ μιλάτε με την μαθήτριά. Κάντε το με τρόπο που η μαθήτριά θα καταλάβει ότι έχει την αμέριστη προσοχή σας.

Συμβουλές για Ενεργητική Ακρόαση:

- **Ακούστε με ολόκληρο το σώμα σας. Μη λεκτικά λόγια που δείχνουν κατανόηση: διατήρηση επαφής με τα μάτια / νεύμα / χαμόγελο / σκύψτε προς το άλλο άτομο.**
- **Να προσέχετε τη στάση του σώματος σας, ανοιχτή στάση σώματος/ χαλαροί ώμοι / κατεύθυνση του ομφαλού / μην κάνετε νευρικές κινήσεις.**
- **Κάντε ερωτήσεις εάν χρειάζεστε διευκρινίσεις ή χρησιμοποιήσετε χειρονομίες για να δείξετε ότι συμμετέχετε στη συζήτηση / Επαναλάβετε ή Παραφράστε για να δείξετε ότι καταλαβαίνετε.**
- **Νεύμα/ Επαφή με τα μάτια / Κλίση προς τα εμπρός.**
- **Σύντομες Προφορικές Δηλώσεις όπως “Μάλιστα,” “Γνωρίζω,” “Σίγουρα,” “Ευχαριστώ,” or “Καταλαβαίνω.”**

Κάποιος χτυπά στην πόρτα. Μια δασκάλα εισέρχεται με εξαγριωμένο τρόπο λέγοντας ότι έπιασε δύο από τους μαθητές της να μιλάνε με μηνύματα, να γελούν και να κάνουν θόρυβο ενώ διδάσκει μια τάξη για το τεστ της επόμενης εβδομάδας. Είναι θυμωμένη και επιμένει ότι ο Σύμβουλος πρέπει να δει αμέσως τους δύο μαθητές επειδή διακόπτουν τακτικά κατά τη διάρκεια της τάξης και καθιστούν αδύνατο για τη δασκάλα και τους άλλους μαθητές να συνεχίσουν.

**Δασκάλα Σούζαν:** Ιαν, πρέπει να δεις τον Τζος και την Κέιτι αμέσως! Αρκετά τους ανέχτηκα! Ο διευθυντής βρίσκεται σε μια συνάντηση και δεν μπορώ να το χειριστώ μόνη μου αυτή τη στιγμή. Κάνω μάθημα για τις ενδιάμεσες εξετάσεις. Πρέπει να επικεντρωθώ στις ερωτήσεις και τις ανάγκες των άλλων μαθητών και ο Τζος και η Κέιτι απλά δεν σταματάνε να κάνουν θόρυβο..

**Σύμβουλος:** Σούζαν, καταλαβαίνω ότι αυτή είναι μια δύσκολη κατάσταση και γι 'αυτό θέλω να δώσω τον αμέριστο χρόνο και την προσοχή μου, υπόσχομαι ότι θα ασχοληθώ με αυτό, το συντομότερο δυνατόν. Ωστόσο, αυτή τη στιγμή έχω μια συνάντηση με μία μαθήτριά, γι 'αυτό σε παρακαλώ στείλε μου τον Τζος και την Κέιτι σε περίπου 35 λεπτά όταν η συνεδρία μας θα τελειώσει.



**Σούζαν:** Κατάλαβα. Εντάξει θα το κάνω. Τα λέμε αργότερα

**Σύμβουλος:** Ευχαριστώ!

**Σύμβουλος:** Λοιπόν, Σάρα, έλεγες ότι σου αρέσει η Τέχνη, η Μόδα και η Ιστορία. Φαίνεται ότι έχεις την κλίση δημιουργικών και καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων. Σωστά?

**Σάρα:** Ναι! Από τότε που ήμουν μικρή, μου άρεσαν πάντα τα φωτεινά χρώματα, να κ'ανω χειροτεχνίες και να πειραματίζομαι με διαφορετικά υλικά.

**Σύμβουλος:** Κατάλαβα! Φαίνεται επίσης ότι είσαι πολύ ενεργητικός και δραστήριος άνθρωπος Σάρα! Έχεις προβλήματα με το χειρισμό των καθηκόντων/ της μελέτης σου και του να βρεις χρόνο για τα ενδιαφέροντά σου;

**Σάρα:** Έχω ναι και αυτός είναι ο κύριος λόγος που ήθελα να μιλήσω μαζί σας. Αγχώνομαι μερικές φορές με όλα τα πράγματα που έχω να κάνω και βρίσκω τον εαυτό μου να στρεσάρεται.

**Σύμβουλος:** Καταλαβαίνω. Όταν λες ότι “αγχώνεσαι” ή “στρεσάρεσαι” τι ακριβώς εννοείς? Θα μπορούσες να μου δώσεις ένα παράδειγμα?

## **ΣΕΝΑΡΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ**

### **6 Απλοί Τρόποι Για Να Κάνεις Καλή Εντύπωση**

Ενδιαφέρσου Πραγματικά

Χαμογέλα

Επανάλαβε το όνομα τους

Γίνε Καλός Ακροατής

Συζήτησε Ως Προς Τα Ενδιαφέροντα Του Άλλου Ατόμου

Κάνε το άλλο Άτομο Να Αισθάνεται Σημαντικό

### **Σενάριο Παιχνιδιού Ρόλων**

Η Ντενίζ πηγαίνει σε μια συνέντευξη (είτε για δουλειά είτε σε Πανεπιστήμιο).

Ο κύριος στόχος της ως υποψήφιος είναι να παρουσιάσει τον εαυτό της με θετικό τρόπο και να δείξει στον άνθρωπο που κάνει τη συνέντευξη ότι ενδιαφέρεται πραγματικά για τη θέση, προσέχει όλη τη διαδικασία και εκτιμά το χρόνο και την προσπάθεια που επενδύουν για τη διεξαγωγή αυτής της συνέντευξης .

**Συνεντευξιάζων:** Καλημέρα το όνομα μου είναι Μαρκ!

**Ντενίζ:** Καλημέρα με λένε Ντενίζ!

*(προσφέρετε το χέρι σας για χειραψία και φροντίστε να το κάνετε με ένα μεγάλο ειλικρινές χαμόγελο)*

**Μαρκ:** Χαίρων πολύ Ντενίζ! Λοιπόν Ντενίζ, πες μου λίγα πράγματα για τον εαυτό σου.. Γιατί έκανες αίτηση σε αυτή τη θέση?

**Ντενίζ:** Παρομοίως, κύριε Μαρκ. Λοιπόν, διάβασα την αγγελία σας στο Ineedajob.com και έστειλα αμέσως το βιογραφικό μου από τη στιγμή που πάντα ήθελα να δουλέψω στις πωλήσεις

*(Θυμηθείτε να του απευθύνεστε με το όνομα του όταν μπορείτε)*

*(τονίστε ενδιαφέρον σας για τον συγκεκριμένο τομέα, γνωρίζουμε ότι αυτός είναι ένας τομέας που τους ενδιαφέρει επίσης και θα θέλουν να δουν τον ίδιο ενθουσιασμό σε έναν νέο πιθανό συνεργάτη).*

**Μαρκ:** Χαίρομαι που το ακούω! Νομίζω ότι κάποια που ενδιαφέρεται πραγματικά για τον τομέα των Πωλήσεων θα ήταν κατάλληλη για τη θέση της Επιθεωρήτριας Πωλήσεων. Αναρωτιέμαι Ντενίζ, πώς μπορεί κάποια τόσο νέα να ενδιαφέρεται για Πωλήσεις;

**Ντενίζ:** Λοιπόν, ήμουν πάντα με ενθουσίαζε ο τρόπος με τον οποίο ένα προϊόν μπορεί να προωθηθεί σε μια συγκεκριμένη ομάδα-στόχο και πώς ένας πωλητής είναι υπεύθυνος να το παρουσιάσει με τέτοιο τρόπο ώστε να είναι ελκυστικό για τον πελάτη. Νομίζω ότι μια θέση Επιθεωρητή Πωλήσεων θα μου δώσει την ευκαιρία να το δω αυτό σε δράση.

*(η επανάληψη είναι πάντα σημαντική για να δείξετε στο άλλο άτομο ότι δίνετε προσοχή σε αυτό που λένε)*

**Μαρκ:** Όντως! Αυτά είναι ακριβώς τα καθήκοντα για τα οποία ο υπεύθυνος πωλήσεων θα είναι υπεύθυνος! Χαίρομαι που ακούω ότι υπάρχει έντονο ενδιαφέρον από μέρους σου για αυτά τα συγκεκριμένα καθήκοντα. Στην πραγματικότητα, επέτρεψε μου να σε ενημερώσω λεπτομερέστερα ποιες θα είναι οι ευθύνες σου: να προωθήσεις συγκεκριμένα προϊόντα σύμφωνα με τις οδηγίες της του τμήματος διοίκησης, να ενημερώσεις τους πελάτες για τις τρέχουσες προσφορές και εκπτώσεις και να αναπτύξεις στρατηγικές για αποτελεσματικότερες πωλήσεις, τόσο μεμονωμένα όσο και ως μέρος μιας ομάδας.

Σημείωση: Μην ξεχάσετε να ασκείτε την **"Ενεργητική Ακρόαση"** ενώ μιλάτε με το άλλο άτομο. Κάντε το με τέτοιο τρόπο ώστε να καταλάβουν ότι έχουν την αμέριστη προσοχή σας.

Συμβουλές για Ενεργητική Ακρόαση:

- **Ακούστε με ολόκληρο το σώμα σας. Μη λεκτικά λόγια που δείχνουν κατανόηση: διατήρηση επαφής με τα μάτια / νεύμα / χαμόγελο / σκύψτε προς το άλλο άτομο.**
- **Να προσέχετε τη στάση του σώματος σας, ανοιχτή στάση σώματος/ χαλαροί ώμοι / κατεύθυνση του ομφαλού / μην κάνετε νευρικές κινήσεις.**
- **Κάντε ερωτήσεις εάν χρειάζεστε διευκρινίσεις ή χρησιμοποιήσετε χειρονομίες για να δείξετε ότι συμμετέχετε στη συζήτηση / Επαναλάβετε ή Παραφράστε για να δείξετε ότι καταλαβαίνετε.**
- **Νεύμα/ Επαφή με τα μάτια / Κλίση προς τα εμπρός.**
- **Σύντομες Προφορικές Δηλώσεις όπως "Μάλιστα," "Γνωρίζω," "Σίγουρα," "Ευχαριστώ," or "Καταλαβαίνω."**

**Μαρκ:** Μήπως αυτά ακούγονται σαν κάτι που θα μπορούσες να κάνετε; Έχεις κάποια προηγούμενη εμπειρία στα παραπάνω καθήκοντα;

**Ντενίζ:** Δεν έχω προηγούμενη εμπειρία, αλλά είμαι βέβαιη ότι με την καθοδήγησή σας και την προθυμία μου και με δυναμικό πνεύμα θα μπορούσα να εκτελέσω αυτά τα καθήκοντα με επιτυχία.

*(Είναι σημαντικό να τους δείξετε ότι αναγνωρίζετε ότι αποτελούν σημαντικό μέρος της όλης διαδικασίας και ότι είστε πρόθυμοι να ακούσετε).*

**Μαρκ:** Πράγματι! Έχουμε μια συγκεκριμένη γραμμή μάθησης και είμαστε πρόθυμοι να καλωσορίσουμε και να παράσχουμε οποιαδήποτε απαραίτητη υποστήριξη στους νεοφερμένους μας.

**Ντενίζ:** Χαίρομαι που το ακούω! Δεν έχουν όλες οι εταιρείες την ίδια προσέγγιση! Μπορεί να είναι δύσκολο να προσαρμοστείς σε ένα νέο μέρος, έτσι θεωρώ ότι είναι πολύ σημαντικό να βρίσκεσαι σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον.

*(υπογραμμίζετε πόσο σημαντικό είναι αυτό και δείχνετε εκτίμηση σε μια θετική και υποστηρικτική θέση)*

**Μαρκ:** Σε ευχαριστώ που το παρατήρησες και το επισήμανες αυτό! Φοβάμαι ότι ο χρόνος μας τελείωσε. Χάρηκα πολύ που σε γνώρισα Ντενίζ, καθώς φεύγεις ο βοηθός μου θα σου δώσει όλες τις απαραίτητες πληροφορίες για μια δεύτερη συνέντευξη!

**Ντενίζ:** Παρομοίως! Σας ευχαριστώ για το χρόνο σας και το ενδιαφέρον σας, ανυπομονώ για την επόμενη συνάντησή μας!

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>	<b>Χρονοδιάγραμμα Αποφάσεων</b>
<b>Διάρκεια:</b>	(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ατομική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Ενδιάμενο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Η Τεχνική Χρονοδιάγραμμα έχει ως στόχο να βοηθήσει τους ανθρώπους να δημιουργήσουν ένα χρονοδιάγραμμα για τη διεξαγωγή της διαδικασίας λήψης αποφάσεων. Πολλές φορές, όταν καλούμε να λάβουμε μια σημαντική απόφαση, μπορούμε να διστάσουμε ή να χρονοτριβήσουμε, σε μια προσπάθεια να αποφύγουμε τους στρεσογόνους παράγοντες, οπότε όταν ο χρόνος γίνεται περιορισμένος, η πίεση γίνεται ακόμη μεγαλύτερη.</li> <li>• Αυτή η άσκηση θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να θέσουν στόχους με μεγαλύτερη ευκολία και να είναι πιο δυναμικοί. Η επίτευξη των στόχων τους και η συνεχής εργασία θα βοηθήσει τους μαθητές να αισθάνονται <b>αποτελεσματικοί, αυτοπεποίθηση</b> και στη εν συνεχεία <b>ευτυχισμένοι</b>.</li> <li>• Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει στην ενίσχυση της <b>κριτικής σκέψης, των δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων και της αυτοσυνειδητότητας</b>.</li> </ul>

**Οδηγίες:****Υλικά:**

- Κόλλες Α4 ή Εκτυπωμένα Αντίτυπα του Χρονοδιαγράμματος
- Στυλό/Μολύβι
- Εκτυπωμένα Φυλλάδια Χρονοδιαγράμματος Απόφασης
- Εκτυπωμένα Σενάρια / Παραδείγματα Χρονοδιαγράμματος Απόφασης

**Διαδικασία Εφαρμογής:**

Ξεκινήστε εξηγώντας στους συμμετέχοντες πόσο σημαντικό είναι όταν αντιμετωπίζουν μια σημαντική απόφαση να ακολουθήσουν μια διαδικασία και να μην την αποφύγουν εξαιτίας των στρεσογόνων παραγόντων. Προκειμένου να προωθηθεί η γρήγορη και αποτελεσματική λήψη αποφάσεων, τρεις ή τέσσερις επιλογές είναι συνήθως αρκετές, έτσι μπορείτε να δημιουργήσετε μια χρονολογική σειρά και να συμπληρώσετε τις ημερομηνίες. Μπορείτε να ακολουθήσετε το πρότυπο που παρέχεται. Στις επόμενες σελίδες θα βρείτε ένα Σενάριο / Παράδειγμα Χρονοδιάγραμμα Αποφάσεων που εξηγεί πώς μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε ως Σχολικοί Σύμβουλοι. Οι μαθητές μπορούν να ολοκληρώσουν το χρονοδιάγραμμά των αποφάσεων στο σπίτι τους, θέτοντας συγκεκριμένους στόχους που θέλουν να επιτύχουν και να αναλύσουν τα βήματα που πρέπει να κάνουν.

**Αξιολόγηση****& Αναστοχασμός:**

- Με την ολοκλήρωση της Δραστηριότητας, ξεκινήστε μια συζήτηση χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:
- Βρήκατε βοηθητική αυτή τη δραστηριότητα?
- Σας βοήθησε να ανακουφιστείτε από το άγχος του να αποφασίσετε ποια είναι η καλύτερη επιλογή για εσάς?
- Πιστεύετε ότι αυτή η δραστηριότητα σας βοήθησε να σταθμίσετε τις επιλογές σας με πιο αποτελεσματικό τρόπο?
- Θα τη χρησιμοποιήσετε και την επόμενη φορά?

**Αναφορά:**

Walker, D. K. (1987). A guide to managing resources for today's families – Improving Decision-Making Skills. Kansas State University, Family Resource Management.

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:****Χρονοδιάγραμμα Αποφάσεων****Χρονοδιάγραμμα: Δράση & Ημερομηνία**

1. Προσδιορίστε το πρόβλημα ή την ευκαιρία. MEXPI \_\_\_\_\_
2. Αναλύστε την κατάσταση. MEXPI \_\_\_\_\_
3. Αποσαφηνίστε τους στόχους σας. MEXPI \_\_\_\_\_
4. Προσδιορίστε μερικές εναλλακτικές λύσεις. MEXPI \_\_\_\_\_
5. Λάβετε υπόψιν τις συνέπειες. MEXPI \_\_\_\_\_

**6. Συγκρίνετε εναλλακτικές λύσεις με τους στόχους σας και μεταξύ σας.**

**Επιλέξτε την καλύτερη εναλλακτική λύσης. MEXPI\_\_\_\_\_**

**7. Βάλτε την απόφασή σας σε δράση. Μια δοκιμαστική απόφαση είναι μια καλή**

**μέθοδος αντιμετώπισης αβέβαιων καταστάσεων. MEXPI\_\_\_\_\_**

**8. Γιορτάστε. Κάντε κάτι ξεχωριστό για να ανταμείψετε τον εαυτό σας που**

**λάβετε την απόφασή σας. MEXPI\_\_\_\_\_**

**9. Αξιολογήστε τα αποτελέσματα. MEXPI\_\_\_\_\_**

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:**

**Χρονοδιάγραμμα αποφάσεων Σενάριο / Παράδειγμα**

Η Λίζα,μια τελειόφοιτη μαθήτρια , είναι σε δυσμένια. Η κύρια ανησυχία της είναι η υποβολή αιτήσεων για τις προπτυχιακές της σπουδές. Δεν έχει ακόμη επιλέξει ή αποφασίσει σε ποια πανεπιστήμια θα ήθελε να υποβάλει αίτηση. Αυτό προκαλεί το μεγάλο της άγχος και αντί να προσπαθεί να καταλάβει τι θέλει να κάνει και πώς να το κάνει, αναβάλλει τη διαδικασία για να αποφύγει τους έντονους στρεσογόνους παράγοντες. Ωστόσο, οι προθεσμίες για τους Προπτυχιακούς Μαθητές είναι πολύ αυστηρές και πρέπει να αποφασίσει και να σχεδιάσει το τι θα κάνει, προτού χάσει οποιαδήποτε πιθανότητα να υποβάλει αίτηση.

Η Λίζα μπορεί να χρησιμοποιήσει το **Χρονοδιάγραμμα Αποφάσεων**. Θα αναλύσει ένα ένα τα βήματα που πρέπει να κάνει η Λίζα και θα ορίσει μια συγκεκριμένη ημερομηνία που πρέπει να γίνει κάθε βήμα προκειμένου να προχωρήσει. Η τεχνική Χρονοδιάγραμμα Αποφάσεων θα βοηθήσει την Lisa να κάνει όλα τα βήματα εγκαίρως. Ακολουθώντας αυτή τη μέθοδο η Lisa θα βεβαιωθεί δεν θα χάσει τις προθεσμίες υποβολής αιτήσεων και, εν



συνέχεια, την ευκαιρία να σπουδάσει σε ένα Πανεπιστήμιο σύμφωνα με τις προτιμήσεις της. Η ημερομηνία είναι 21η Σεπτεμβρίου. Η Λίζα θέλει να σπουδάσει στο Ηνωμένο Βασίλειο και η 15η Ιανουαρίου είναι η προθεσμία για την πλειοψηφία των Προπτυχιακών Μαθημάτων.

### **Χρονοδιάγραμμα: Δράση και Ημερομηνία**

#### **Προσδιορίστε το πρόβλημα ή την ευκαιρία**

“Επέλεξε Πανεπιστήμιο”

Μέχρι: 01 / Οκτωβρίου

#### **Ανέλυσε την Κατάσταση**

“Ποιο πανεπιστήμιο τον τομέα/τους τομείς σπουδών που θέλω?”

Μέχρι: 05 / Οκτωβρίου

#### **Διευκρινίστε τους στόχους και τους στόχους σας**

“ Ποιο συγκεκριμένο Πρόγραμμα και ποιο Πανεπιστήμιο είναι ο συνδυασμός που προτιμώ και είναι η πρώτη επιλογή μου ”

(για παράδειγμα: Η Λίζα θέλει να κάνει bachelor στο πανεπιστήμιο του Brighton).

Μέχρι: 10 / Οκτωβρίου

#### **Προσδιορίστε μερικές εναλλακτικές λύσεις**

“ Εναλλακτικά Προγράμματα ή Πανεπιστήμια που θα μπορούσαν να είναι κατάλληλα για τις επιθυμίες μου σε περίπτωση που δεν γίνω αποδεκτή στην πρώτη μου επιλογή ”

(για παράδειγμα. BA Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο του Manchester, BA Ψυχανάλυσης στο Πανεπιστήμιο του Essex, HND Κοινωνικές Επιστήμες στο Πανεπιστήμιο του Kent).

Μέχρι: 20 / Οκτωβρίου

#### **Εξετάστε τις συνέπειες.**

“ Τι θα συμβεί εάν δεν με δεχτούν στην πρώτη μου επιλογή?”

**Αποφασίστε εάν επιθυμείτε να υποβάλετε αίτηση σε άλλο Πανεπιστήμιο του Ηνωμένου Βασιλείου, να σπουδάσετε σε άλλη χώρα ή να υποβάλετε αίτηση και σε άλλους τομείς.**

Μέχρι: 25 / Οκτωβρίου

**Συγκρίνετε εναλλακτικές λύσεις με τους στόχους σας και μεταξύ τους. Επιλέξτε την καλύτερη εναλλακτική λύση.**

**Επιλέξτε τις εναλλακτικές λύσεις (σχολεία, κλάδους, χώρες) στις οποίες θα κάνετε αίτηση.**

Μέχρι: 05 / Νοεμβρίου

**Βάλτε την απόφασή σας σε δράση.**

**Προετοιμάστε τις Αιτήσεις και τα απαραίτητα έγγραφα.**

(Μπορείτε να χωρίσετε αυτό το βήμα και σε μικρότερα, π.χ.. Ετοιμασία Συστατικών Επιστολών μέχρι: 20 / Νοεμβρίου, Προετοιμασία προσωπικής δήλωσης μέχρι: 25 / Νοεμβρίου)

Μέχρι: 10 / Δεκεμβρίου

**Γιορτάζω. Κάντε κάτι ιδιαίτερο για να ανταμείψετε τον εαυτό σας ότι έχετε πάρει την απόφασή σας και κάνετε τα απαραίτητα βήματα.**

**Ανταμείψτε τη συνέπεια και τη ταχύτητα, είναι βασικά συστατικά για την επιτυχία και την ευτυχία!**

Μέχρι: 20 / Δεκεμβρίου

**Αξιολογήστε τα Αποτελέσματα.**

**Το τελικό βήμα πρέπει να γίνει αφού λάβετε τις Επιστολές Αποδοχής ή Απόρριψης. Αναφέρετε τι θα μπορούσατε να κάνετε διαφορετικά για να έχετε το επιθυμητό αποτέλεσμα.**

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>	<b>Χρονοκάψουλα</b>
<b>Διάρκεια:</b>	(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Εργασία για το σπίτι
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Αρχάριο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Συνήθως καταγράφουμε τα μεγάλα ορόσημα της ζωής μας - τους γάμους, τις γεννήσεις, τις αποφοιτήσεις κλπ. Υποθέτουμε ότι αυτά είναι τα είδη των γεγονότων που θα θέλαμε να θυμηθούμε αργότερα. Αλλά η έρευνα δείχνει ότι η επανάληψη των συνηθισμένων καθημερινών εμπειριών μπορεί να μας φέρει περισσότερη χαρά.</li> <li>• Αυτό που φαίνεται να είναι συνηθισμένο αυτή τη στιγμή μπορεί να πάρει απροσδόκητη σημασία στο δρόμο καθώς αφιερώνουμε χρόνο για να εκτιμήσουμε μια απλή στιγμή ικανοποίησης.</li> <li>• Αυτή η Δραστηριότητα στοχεύει να ενισχύσει την <b>αυτορρύθμιση</b> και την <b>αυτό-Συνειδητότητα</b>.</li> </ul>

**Οδηγίες:****Υλικά:**

- Εκτυπωμένη Λίστα
- Στυλό

**Διαδικασία Εφαρμογής:**

Ξεκινήστε εξηγώντας στους συμμετέχοντες πόσο σημαντικό είναι να εκτιμούν κάθε στιγμή κάθε μέρα και να συνδέεστε με την παρούσα στιγμή. Ζητήστε τους να ακολουθήσουν τη λίστα που παρέχεται παρακάτω και να συμπληρώσετε μια λεπτομερή περιγραφή του τι συμβαίνει αυτή τη στιγμή στη ζωή σας (μπορούν να παραλείψουν όσα δεν εφαρμόζουν στη συγκεκριμένη δραστηριότητα).

- Μια περιγραφή του τελευταίου κοινωνικού γεγονότος που παρακολουθήσατε.
- Μια περιγραφή μιας πρόσφατης συζήτησης με έναν φίλο.
- Μια περιγραφή του τρόπου συναντήσατε έναν νέο φίλο ή γνωστό.
- Τρεις τίτλους τραγουδιών που ακούσατε πρόσφατα.
- Ένα προσωπικό αστείο.
- Μια περιγραφή της εμφάνισης σας (ρούχα, μαλλιά, μακιγιάζ, πρόσωπο, αξεσουάρ, χρώματα, βάρος)
- Μια πρόσφατη ενημέρωση κατάστασης που δημοσιεύσατε στα κοινωνικά μέσα.
- Περιγραφή πρόσφατης εργασίας για το σχολείο ή τη δουλειά. Επιπλέον, ζητήστε τους να αποθηκεύσουν τη Χρονοκάψουλα σε ένα μέρος όπου δεν θα το δουν και μπορούν να το ξαναεπισκεφτούν τρεις μήνες αργότερα για να προβληματιστούν για τα συναισθήματά τους.

<b>Αξιολόγηση &amp; Προβληματισμός:</b>	<p>Η έρευνα σχετικά με την «συναισθηματική πρόβλεψη» υποδηλώνει ότι δεν είμαστε καλοί στην πρόβλεψη των συναισθηματικών μας αντιδράσεων σε μελλοντικά γεγονότα. Έχουμε την τάση να μην καταγράφουμε συνηθισμένα γεγονότα επειδή υποτιμούμε τη χαρά της ανάμνησης τους - και επειδή υπερεκτιμούμε την ικανότητά μας να τα θυμόμαστε.</p> <p>Διατηρώντας εσκεμμένα τα αρχεία αυτών των γεγονότων, δημιουργούμε ευκαιρίες για τον εαυτό μας στο μέλλον να βιώνει ωθήσεις στην ευτυχία. Παρόλο που δεν υπάρχει ανάγκη να καταγράφετε κάθε λεπτομέρεια ή να αποθηκεύετε κάθε μικρή ανάμνηση, παίρνοντας μερικά λεπτά μια φορά στο τόσο, για να σημειώσετε τι συμβαίνει στην καθημερινότητά σας μπορεί να έχει απρόσμενα οφέλη.</p>
---	---

### Αναφορά:

Retrieved from: [https://ggia.berkeley.edu/practice/time\\_capsule](https://ggia.berkeley.edu/practice/time_capsule)

### Επιπρόσθετες Πηγές:

**Παράρτημα:** Χρονοκάψουλα

### Παράρτημα:

#### Χρονοκάψουλα

- Για να δημιουργήσετε τη Χρονοκάψουλα, συντάξτε τα ακόλουθα στοιχεία σε ένα κενό σημειωματάριο, λεύκωμα ή φάκελο στον υπολογιστή σας. Προσπεράστε όσα τυχόν δεν ισχύουν.
- **Μια περιγραφή του τελευταίου κοινωνικού γεγονότος που παρευρεθήκατε.**
- **Μια περιγραφή μιας πρόσφατης συζήτησης με έναν φίλο.**
- **Μια περιγραφή του τρόπου συναντήσετε έναν νέο φίλο ή γνωστό.**

- Τα ονόματα τριών τραγουδιών που ακούσατε πρόσφατα.
- Ένα προσωπικό αστείο.
- Μια πρόσφατη φωτογραφία.
- Μια πρόσφατη ενημέρωση κατάστασης που δημοσιεύσατε στα κοινωνικά μέσα.
- Απόσπασμα από πρόσφατο έγγραφο ή εργασία για το σχολείο ή τη δουλειά.

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>	<b>Δέντρο Αποφάσεων</b>
<b>Διάρκεια:</b>	(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ατομική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Αρχάριο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Το “Δέντρο Αποφάσεων” είναι μια τεχνική που χρησιμοποιείται για τη δημιουργία ομάδων επιλογών.</li> <li>• Κάθε ξεχωριστή μεγάλη κατηγορία (κορμός) μοιάζει με μια σημαντική απόφαση που καλείται να πάρει ο άνθρωπος και τα μικρά κλαδιά επισημαίνουν ποια θα είναι τα αποτελέσματα κάθε απόφασης.</li> <li>• Ορισμένες αποφάσεις θέτουν μία πορεία που είναι δύσκολο να αλλάξει (αν και όχι αδύνατο). Μερικά παραδείγματα είναι η επιλογή της επαγγελματικής σταδιοδρομίας, ενός γάμου, η αγορά ενός σπιτιού ή η συνταξιοδότηση.</li> <li>• Μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε ως Εργαλείο Επαγγελματικού Προσανατολισμού, καθώς μπορεί να σας βοηθήσει να αναλύσετε σε βάθος τις διαφορετικές επιλογές.</li> <li>• Κάθε φορά που αντιμετωπίζουμε ένα δίλημμα και κάνουμε μια μεγάλη επιλογή, οι επόμενες επιλογές και αποφάσεις εκτείνονται σαν τα κλαδιά ενός δέντρου και είναι σημαντικό να το γνωρίζουμε αυτό, προκειμένου να αξιολογήσουμε τις επιλογές μας όσο καλύτερα μπορούμε, ώστε να μπορούμε ενδεχομένως να αποτρέψουμε τυχόν ατυχήματα ή ανεπιθύμητα επακόλουθα.</li> <li>• Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει να ενισχύσει <b>την κριτική σκέψη, τη λήψη αποφάσεων, την αυτορρύθμιση και την αυτό-Συνειδητότητα.</b></li> </ul>

<p><b>Οδηγίες:</b></p>	<p><b><u>Υλικά:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Χαρτί</li> <li>• Στυλό / Μολύβι</li> <li>• Εκτυπωμένα Αντίγραφα του πρότυπου “Δέντρου Αποφάσεων”</li> <li>• Εκτυπωμένα Αντίγραφα του πρότυπου/παραδείγματος “Δέντρου Αποφάσεων”</li> </ul> <p><b><u>Διαδικασία ΕΦρμογής:</u></b></p> <p>Ξεκινήστε εξηγώντας στους συμμετέχοντες πόσο σημαντικό είναι, όταν αντιμετωπίζουν μια σημαντική απόφαση, να εξετάζουν το σύνολο των επακόλουθων επιλογών και αποτελεσμάτων που απορρέουν από αυτό, καθώς θα επηρεαστούν πολλές άλλες πτυχές της ζωής τους. Επιπλέον, είναι σημαντικό να επικεντρωθεί στη δυνατότητα που κάθε άτομο έχει να αξιολογήσει πρώτα τις αποφάσεις του / της πριν κάνει πραγματικά το βήμα.</p> <p>Ζητήστε τους να εξετάσουν και να γράψουν μια συγκεκριμένη σημαντική πτυχή της ζωής τους και πώς οι διαφορετικές επιλογές μπορεί να επιφέρουν διαφορετικά αποτελέσματα.</p> <p>Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το πρότυπο “Δέντρο Αποφάσεων” που παρέχεται στις επόμενες σελίδες.</p>
<p><b>Αξιολόγηση &amp; Προβληματισμός</b></p>	<p>Με την ολοκλήρωση της δραστηριότητας ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν για το τι έχουν κερδίσει μέσω αυτής της άσκησης. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις παρακάτω ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- - Βρήκατε αυτή τη δραστηριότητα χρήσιμη;</li> <li>- - Σας βοήθησε να ανακουφίσετε το στρες του να αποφασίσετε ποια είναι η καλύτερη επιλογή για εσάς;</li> <li>- - Πιστεύετε ότι αυτή η δραστηριότητα σας βοήθησε να σταθμίσετε τις επιλογές σας με πιο αποτελεσματικό τρόπο;</li> </ul>

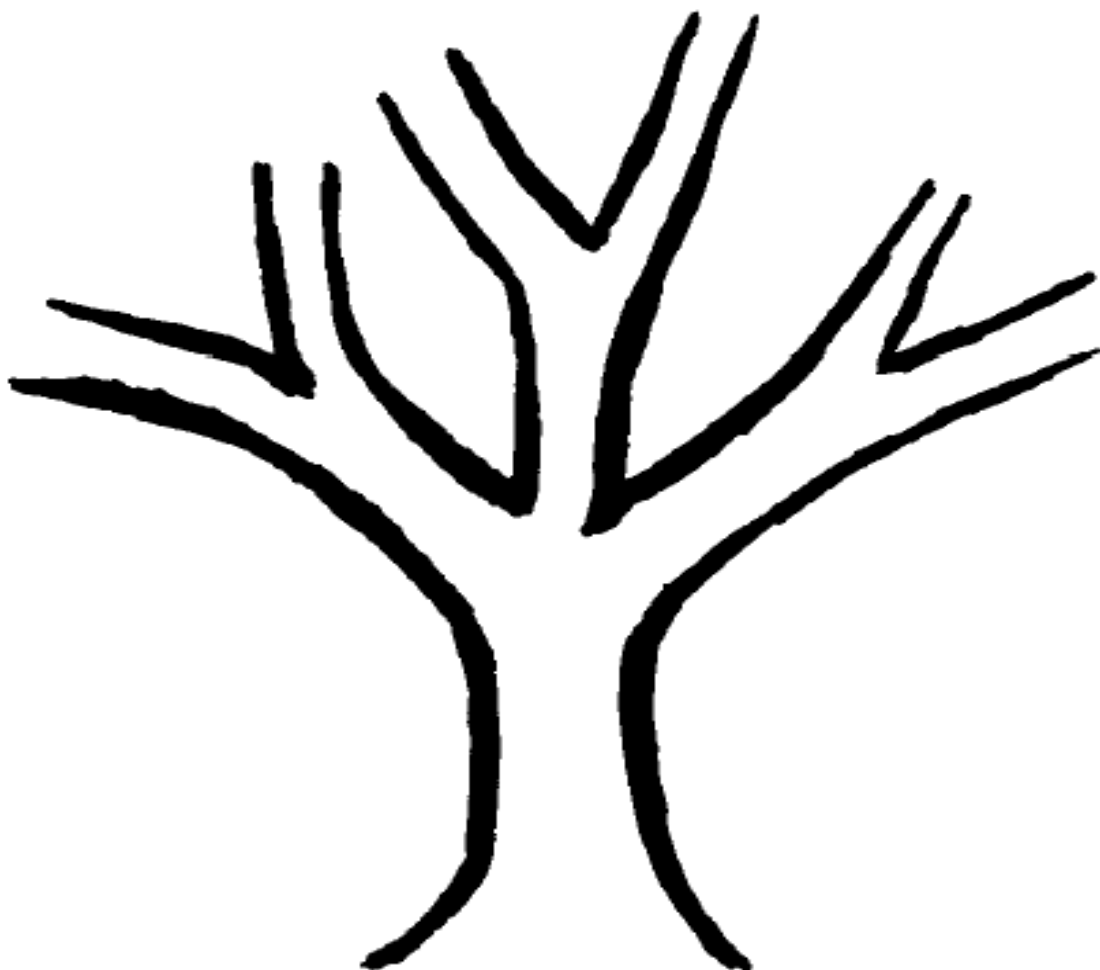


**Αναφορά:**

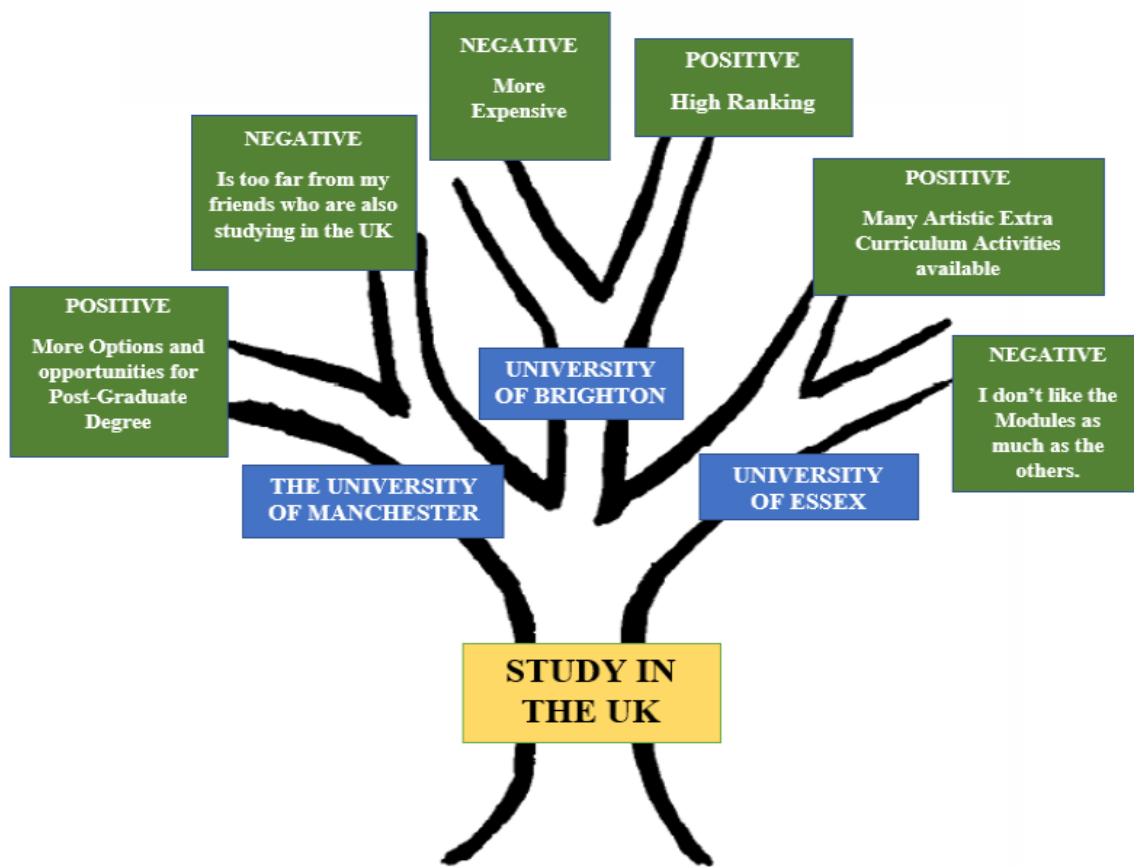
Walker, D. K. (1987). A guide to managing resources for today's families – Improving Decision-Making Skills. Kansas State University, Family Resource Management, 1.

**Επιπρόσθετες Πηγές:**

**Παράρτημα:** Δέντρο Αποφάσεων



**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:**



Decision trees

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>	<b>Προσωπικό Μανιφέστο</b>
<b>Διάρκεια:</b>	(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ατομική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Αρχάριο
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να βελτιωθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• να «μανιφέστο» είναι μια δήλωση ιδεών και προθέσεων. Ένα «Προσωπικό Μανιφέστο» περιγράφει τις δικές σας βασικές αξίες και πεποιθήσεις, τις συγκεκριμένες ιδέες και προτεραιότητες που υποστηρίζετε και πώς σχεδιάζετε να ζήσετε τη ζωή σας.</li> <li>• Ένα μανιφέστο είναι μια δήλωση που δείχνει πού βρίσκεστε, πού θέλετε να βρίσκεστε και γιατί. Αυτό λειτουργεί τόσο ως δήλωση προσωπικών αρχών όσο και ως κάλεσμα για δράση.</li> <li>• Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει στην ενίσχυση: <b>της αυτό-Συνειδητότητας, της αυτό-παρουσίασης, της κριτικής σκέψης, και της λήψης αποφάσεων</b> των συμμετεχόντων.</li> </ul>

**Οδηγίες:****Παραλλαγή 1****Υλικά:**

- Χαρτί Α4 ή προσωπικό σημειωματάριο
- Στυλό / Μολύβι

**Διαδικασία Εφαρμογής:**

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν το δικό τους προσωπικό μανιφέστο. Για να ξεκινήσετε, μπορείτε να τους καθοδηγήσετε για να θέσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις
- Ποιες είναι οι ισχυρότερες πεποιθήσεις σας;
- Τι σας κάνει να παθιάζετε και τι σας εμπνέει;
- Πώς θέλετε να ζήσετε τη ζωή σας;
- Ποιες σχέσεις θεωρείτε σημαντικές;
- Πώς θέλετε να ορίσετε τον εαυτό σας;
- Με ποιες λέξεις είναι οι αξίες σας;

**Παραλλαγή 2****Υλικά:**

- Χαρτόνι
- Έντυπα εκτυπωμένων δραστηριοτήτων
- Κόλλα
- Ψαλίδια

**Διαδικασία εφαρμογής:**

Δώστε ένα τυπωμένο αντίγραφο κάθε φύλλου δραστηριοτήτων σε κάθε συμμετέχοντα:

- Χαρακτηριστικά
- Δραστηριότητες
- Αξίες
- Αποσπάσματα

Ζητήστε τους να διαλέξουν:

**10 Χαρακτηριστικά: που τους περιγράφουν με μεγαλύτερη ακρίβεια**

**7 Δραστηριότητες: που απολαμβάνουν / και από τις οποίες εμπνέονται**

**5 Αξίες: με τις οποίες θέλουν να ζήσουν τη ζωή τους**

**3 Αποσπάσματα: που σημαίνουν κάτι για αυτούς ή τους ταιριάζουν**

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να τα αφαιρέσουν από τα φύλλα δραστηριοτήτων και να τα κολλήσουν στο χαρτόνι με αυτή την σειρά. Στο τέλος θα έχουν ένα Πίνακα με τις πιο σημαντικές αξίες, τις πεποιθήσεις τους και το τι τους εμπνέει ή τους παρακινεί. Θα είναι μια αναπαράσταση του πώς θέλουν να ζήσουν τη ζωή τους και ποια είναι τα πραγματικά όνειρά τους και οι προσδοκίες τους για το μέλλον.

**Αξιολόγηση  
& Προβληματισμός:**

Ένα προσωπικό μανιφέστο μπορεί να είναι ένα ισχυρό εργαλείο και μπορεί να παρακινήσει την απόκτηση αυτό-συνειδητότητας και να προκαλέσει έκκληση για δράση. Μπορεί να βοηθήσει ένα άτομο να διαχωρίσει το τι από το γιατί και μπορεί να προκαλέσει πραγματική αλλαγή. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για εκείνους που φιλοδοξούν να γίνουν ηγέτες και να συνεισφέρουν.

Θα τους βοηθήσει να επικεντρωθούν στις πραγματικές προσωπικές και επαγγελματικές φιλοδοξίες τους και να διαχωρίσουν τα βήματα που πρέπει να κάνουν για να επιτύχουν. Μπορείτε να ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν και να επισκεφθούν ξανά το Προσωπικό Μανιφέστο, καθώς ένα μανιφέστο απαιτεί βαθιά και έντονη ενδοσκόπηση.

**Αναφορά:**

McNulty, E. J. (2016): Retrieved from <https://www.strategy-business.com/blog/Forget-the-Resolutions-Write-Your-Personal-Manifesto?gko=d24dc>

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:****Λίστα Χαρακτηριστικών**

<b>ΑΞΙΑΓΑΠΗΤΟΣ-Η</b>	<b>ΑΞΙΟΠΙΣΤΟΣ-Η</b>	<b>ΤΟΛΜΗΡΟΣ-Η</b>
<b>ΑΝΕΚΤΙΚΟΣ-Η</b>	<b>Ελεύθερο-πνεύμα</b>	<b>ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΟΣ-Η</b>
<b>ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΣ-Η</b>	<b>ΕΥΓΕΝΙΚΟΣ-Η</b>	<b>ΣΟΒΑΡΟΣ-Η</b>
<b>ΑΣΤΕΙΟΣ-Α</b>	<b>ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΣ-Η</b>	<b>ΣΤΑΘΕΡΟΣ-Η</b>
<b>ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΣ-Η</b>	<b>ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΟΣ-Η</b>	<b>ΤΑΚΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟΣ-Η</b>
<b>ΚΑΤΗΓΟΡΗΜΑΤΙΚΟΣ-Η</b>	<b>ΤΙΜΙΟΣ-Α</b>	<b>ΕΠΙΕΙΚΗΣ</b>
<b>ΔΗΜΟΦΙΛΗΣ</b>	<b>ΣΥΝΕΤΟΣ-Η</b>	<b>ΣΤΑΘΕΡΟΣ-Η</b>
<b>ΔΥΝΑΤΟΣ-Η</b>	<b>ΕΥΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΟΣ-Η</b>	<b>ΕΝΑΡΕΤΟΣ-Η</b>
<b>ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΣ-Η</b>	<b>ΗΡΕΜΟΣ-Η</b>	<b>ΥΓΙΗΣ</b>
<b>ΔΙΚΑΙΟΣ-Η</b>	<b>ΑΙΣΙΟΔΟΞΟΣ-Η</b>	<b>ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ-Η</b>
<b>ΖΩΗΡΟΣ-Η</b>	<b>ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ-Η</b>	<b>ΥΠΟΜΟΝΕΤΙΚΟΣ-Η</b>
<b>ΕΞΥΠΝΟΣ-Η</b>	<b>ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΟ-Η</b>	<b>ΦΙΛΙΚΟΣ-Η</b>
	<b>ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟΣ-Η</b>	<b>ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ-Η</b>

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:**

## **Λίστα Δραστηριοτήτων**

**ταξίδια  
περπάτημα  
κάμπινγκ  
διάβασμα  
τηλεόραση  
το να είσαι έξω  
ένα δείπνο έξω  
αγώνες  
αυτοκινήτων  
μαγείρεμα  
τραγουδι  
συγγραφή  
αθλήματα  
οργάνωση  
ταινίες  
σχεδίαση  
ξυλουργική  
κηπουρική  
χειροτεχνίες  
διακόσμηση  
εξωτερικών χώρων  
συζήτηση**

**εθελοντισμός  
ψώνια  
το να διδάσκεις  
να επισκευάζεις  
ένα αμάξι  
πεζοπορίες  
το να προσφέρεις  
ψάρεμα  
ζωγραφική  
εκπαίδευση  
έρευνα  
γκολφ  
ανακαινίσεις  
προγραμματισμό  
ιστιοπλοΐα  
ελεύθερη πτώση  
πλέξιμο  
καθάρισμα  
γύρισμα ταινίας  
φωτογραφία  
σπα  
μαθήματα**

**φωνητικής  
οδήγηση  
καταδύσεις  
γυμναστική  
διαλογισμός  
χορός  
μαθήματα ξένων  
γλωσσών  
παρακολούθηση  
σεμιναρίων  
να κρατάς  
ημερολόγιο  
ψυχαγωγία  
καλεσμένων  
ιππασία**



**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:**

**ΛΙΣΤΑ ΑΞΙΩΝ**

**ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ**

**ΧΑΡΑ**

**ΑΓΑΠΗ**

**ΠΙΣΤΗ**

**ΠΛΟΥΤΟΣ**

**ΦΙΛΑΝΘΡΩΠΙΑ**

**ΣΕΒΑΣΜΟΣ**

**ΘΡΗΣΚΕΙΑ**

**ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ**

**ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ**

**ΣΟΦΙΑ**

**ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ**

**ΕΙΡΗΝΗ**

**ΦΙΛΙΑ**

**ΑΓΑΠΗ**

**ΙΣΟΤΗΤΑ**

**ΥΓΕΙΑ**

**ΠΑΤΡΙΩΤΙΣΜΟΣ**

**ΕΙΛΙΚΡΙΝΙΑ**

**ΕΥΓΕΝΙΑ**

**ΕΠΙΤΥΧΙΑ**

**ΟΜΑΔΙΚΟΤΗΤΑ**

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:**

ΛΙΣΤΑ ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΩΝ

**“Κράτησε το πρόσωπό σου πάντα προς τον ήλιο και οι σκιές θα πέσουν πίσω σου.”**

Walt Whitman

**“Ο κόσμος είναι γεμάτος από μαγικά πράγματα που περιμένουν υπομονετικά την ευστροφία μας για να πάρουν μορφή.”**

Bertrand Russell

**“Το μόνο που χρειάζεσαι είναι το σχέδιο, ο χάρτης πορείας και το θάρρος να συνεχίσεις τον προορισμό σου.”**

Earl Nightingale

**“Η λάμψη μιας καλής σκέψης αξίζει για εμένα πιο πολύ από τα χρήματα.”**

Thomas Jefferson

**“Μόλις πιστέψουμε στον εαυτό μας, μπορούμε να διακινδυνεύσουμε την περιέργεια, το θάύμα,**

**την αυθόρμητη απόλαυση ή οποιαδήποτε εμπειρία που αποκαλύπτει το ανθρώπινο πνεύμα.”**

E. E. Cummings

**“Η δύναμη της φαντασίας μας κάνει απέραντους.”**

John Muir

**“Προσπάθησε να είσαι το ουράνιο τόξο στο σύννεφο κάποιου.”**

Maya Angelou

**“Πιστεύω ότι αν κάποιος πάντα κοιτάζε τον ουρανό, θα αποκτούσε φτερά.”**

Gustave Flaubert

**“Ένα μολύβι No. 2 και ένα όνειρο μπορούν να σε πάνε παντού.”**

Joyce Meyer

**“Τα πιο όμορφα πράγματα στον κόσμο δεν μπορούν να γίνουν αντιληπτά ή ακόμα και να αγγιχτούν. Πρέπει να τα νιώθεις με την καρδιά.”**

Helen Keller

**“Μάθε με την καρδιά σου και όχι με το μυαλό σου.”**

Princess Diana

**“To succeed in life, you need three things: a wishbone, a backbone, and a funny bone.”**

Reba McEntire

**“Η πιο επίμονη και σημαντική ερώτηση στη ζωή είναι: Τι κάνεις για τους άλλους?”**

Martin Luther King, Jr.

**“ Έχω αποτύχει ξανά  
και ξανά στη ζωή μου  
και αυτός είναι ο  
λόγος για τον οποίο  
πέτυχα.”**

Michael Jordan

**“Μια ακόμα μέρα ή  
Μέρα πρώτη, η  
απόφαση είναι δική  
σου.”**

Unknown

**“Ένστερνίσου το  
ένδοξο χάος που  
είσαι.”**

Elizabeth Gilbert

**“ Η αληθινή επιτυχία  
σας στη ζωή αρχίζει  
μόνο όταν κάνετε τη  
δέσμευση να γίνετε  
εξαιρετικοί σε αυτό  
που κάνετε ”.**

Brian Tracy

**“Η δράση είναι το  
θεμελιώδες κλειδί για  
κάθε επιτυχία.”**

Pablo Picasso

**“ Η επιτυχία  
προέρχεται από το να  
γνωρίζεις ότι έκανες  
ό,τι καλύτερο  
μπορούσες για να  
γίνετε ο καλύτερος  
που μπορείς να γίνεις.”**

John Wooden

**“ Ο κύριος σκοπός μας  
σε αυτή τη ζωή είναι  
να βοηθήσουμε τους  
άλλους. Και αν δεν  
μπορείτε να τους  
βοηθήσετε,  
τουλάχιστον μην τους  
βλάψετε.”**

The Dalai Lama

**“ Είμαστε εδώ για  
κάποιο λόγο. Πιστεύω**

**ότι ένας λόγος είναι να  
ρίξουμε μικρές  
ρανίδες φωτός έξω  
για να οδηγήσουμε  
τους ανθρώπους μέσα  
από το σκοτάδι.”**

Whoopi Goldberg

**“ Η ζωή πρέπει να  
είναι διασκεδαστική  
και χαρούμενη και  
εκπληκτική. Μακάρι ο  
καθένας σας να είναι  
αυτό.”**

Jim Henson

**“ Ο άνθρωπος που  
γεννιέται με ένα  
ταλέντο που  
προορίζεται να  
χρησιμοποιήσει,  
βρίσκει τη  
μεγαλύτερη του  
ευτυχία στο να το  
εξασκεί“**

Johann Wolfgang von  
Goeth

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>	<b>Τρία Αστεία Πράγματα</b>
<b>Διάρκεια:</b>	(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Άσκηση για το σπίτι
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Αρχάριο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Η άσκηση "Τρία Αστεία Πράγματα" βοηθά τους συμμετέχοντες να θυμούνται ότι το χιούμορ και η εξέταση της φωτεινής ή ακόμα και ανόητης πλευράς των πραγμάτων, στις περισσότερες περιπτώσεις, είναι μια επιλογή. Μπορούν να ανακτήσουν αυτή τη στρατηγική όποτε το θεωρούν χρήσιμο ή / και αναγκαίο..</li> <li>• Το να αφιερώσετε λίγο χρόνο για να αναλογιστείτε την ανόητη πλευρά των πραγμάτων, θα μπορούσε να σας βοηθήσει να ανακτήσετε κάποια ξεγνοιασιά στη ζωή σας. Η σχετική έρευνα δείχνει ότι το χιούμορ είναι εξαιρετικά ισχυρό: Μπορεί να οδηγήσει τη σύνδεση ανάμεσα στους ανθρώπους και τη μάθηση στην τάξη.</li> <li>• Επιπλέον, το γέλιο έχει φυσική επίδραση στο σώμα μας: απελευθερώνει ντοπαμίνη, αυξάνει τη ροή του αίματος και ενισχύει την καρδιά.</li> <li>• Το να βλέπετε την αστεία πλευρά σε μια δύσκολη κατάσταση μπορεί να είναι ένας υγιής τρόπος αντιμετώπισης.</li> <li>• Αυτή η άσκηση στοχεύει στο να αυξήσει : <b>την αυτορρύθμιση, τη δημιουργικότητα, και την αυτό-συνειδητότητα.</b></li> </ul>

**Οδηγίες:****Υλικά:**

- Χαρτί
- Στυλό / Μολύβι

**Διαδικασία Εφαρμογής:**

Ξεκινήστε εξηγώντας στους συμμετέχοντες πόσο σημαντικό είναι το χιούμορ στη ζωή και ότι μερικές φορές το να παίρνουμε μερικά πράγματα στα σοβαρά, μπορεί να είναι ακατάλληλο για την συναισθηματική μας ευεξία. Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι τα συναισθήματα είναι μόνο επισκέπτες και όπως τα σύννεφα στον ουρανό ,έρχονται και πηγαίνουν, και θα πρέπει να είμαστε σε θέση να αφήσουμε απαλά τις αρνητικές σκέψεις και τα συναισθήματά μας όταν δεν μας εξυπηρετούν.

**Βήμα 1:** Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν τα τρία πιο αστεία πράγματα που άκουσαν, είδαν, έκαναν ή βίωσαν σήμερα (ή την προηγούμενη ημέρα αν είναι πολύ νωρίς το πρωί). Προτρέψτε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τα πράγματα που βρήκαν πραγματικά αστεία και να περιγράψουν γραπτώς πώς τους έκαναν να νιώσουν.

**Βήμα 2:** Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις απαντήσεις τους και να σκεφτούν γιατί αυτά τα πράγματα ήταν αστεία γι 'αυτούς; Ή γιατί συνέβη αυτό το αστείο γεγονός;

Είναι πολύ σημαντικό να φτιάξετε μια λίστα και να δημιουργήσετε κατά κάποιο τρόπο ένα φυσικό ρεκόρ για κάτι διασκεδαστικό και θετικό, δεν αρκεί να το σκεφτείτε απλώς.

Ακολουθήστε τις παρακάτω συμβουλές για να καθοδηγήσετε τους συμμετέχοντες ανάλογα:

Δώστε το συμβάν / πράγμα έναν τίτλο (π.χ. "κάναμε πλάκα με το φίλο μου γιατί φάγαμε πολύ").

Αναφέρετε όλα τα αστεία πράγματα που σας αρέσει, ανεξάρτητα από το πόσο σχετικά μικρά ή σχετικά σημαντικά είναι (π.χ. "αυτό το ανόητο πρόσωπο που κάνει ο καλύτερος φίλος μου όταν εκπλήσσεται", "πήγα σινεμά και είδα μια νέα κωμωδία με πρωταγωνιστή τον αγαπημένο μου κωμικό").

Γράψτε ακριβώς τι συνέβη με όλες τις λεπτομέρειες που μπορείτε να θυμηθείτε, συμπεριλαμβανομένου του τι κάνατε ή είπατε και αν εμπλέκονταν άλλοι και η αλληλεπίδραση μεταξύ σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε στυλ γραφής θέλετε και, βεβαίως, μην ανησυχείτε για την τέλεια εμφάνιση, τη γραμματική και την ορθογραφία. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συμπεριλάβουν αυτή την άσκηση στην καθημερινή τους ρουτίνα. Ίσως θα μπορούσαν να γράψουν αυτή τη λίστα πριν να κοιμηθούν ή με το πρωινό τσάι ή καφέ τους.

<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας μπορείτε να ξεκινήσετε μια συζήτηση μεταξύ των συμμετεχόντων χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Βρήκατε αυτή τη δραστηριότητα χρήσιμη;</li> <li>- Σας έκανε να αισθάνεστε πιο ευτυχισμένοι; Πιο θετικοί;</li> <li>- Σκέφτεστε να το κάνετε αυτό κάθε μέρα;</li> </ul>
--	--

**Αναφορές:**

Retrieved from: [https://ggia.berkeley.edu/practice/three\\_funny\\_things#data-tab-how](https://ggia.berkeley.edu/practice/three_funny_things#data-tab-how)

## Δυνατά Στοιχεία του Χαρακτήρα

### Συνοπτικός πίνακας δραστηριοτήτων

Τίτλος	Στόχοι	Σύνοψη	Αξιολόγηση και Αναστοχασμός
<b>Θετική εισαγωγή</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Αυτό-συνειδητότητα</li> <li>Αυτό-Παρουσίαση</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	Αυτή είναι μια Ομαδική Δραστηριότητα που ενθαρρύνει τους μαθητές να παρουσιάσουν τον εαυτό τους με έμφαση στα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα!	Μέχρι το τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα συνειδητοποιήσουν ότι όλοι έχουν δυνατά σημεία και ότι τα δυνατά σημεία πρέπει να αναγνωριστούν, να ενισχυθούν και να αξιοποιηθούν όταν προκύψει μια ευκαιρία.
<b>Λίστα Δυνατών Στοιχείων του Χαρακτήρα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Αυτό-Συνειδητότητα</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	Αυτή είναι μια Άσκηση για το σπίτι που βοηθά τους μαθητές να ανακαλύψουν τα κορυφαία δυνατά στοιχεία τους, οι οποίες ονομάζονται επίσης ιδιαίτερα δυνατά στοιχεία	Μέχρι το τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα μάθουν τι είναι καλό και πώς μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα ιδιαίτερα δυνατά στοιχεία τους και τις δεξιότητες που τους συνοδεύουν στην καθημερινή ζωή και στην αναζήτηση εργασίας.
<b>Τετράγωνα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ομαδικότητα</li> <li>Επικοινωνία</li> <li>Διαπραγμάτευση</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	Ομαδική δραστηριότητα που στοχεύει στο να κατανοήσουν οι μαθητές την σημασία της ομαδικότητας.	Οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να εφαρμόσουν δεξιότητες ομαδικής εργασίας και συνεργασίας σε σενάρια καθημερινής ζωής.
<b>Στοχευμένη Ισχύς</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Λήψη Αποφάσεων</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	Αυτή η δραστηριότητα δίνεται στους συμμετέχοντες ως εργασία για το σπίτι. Στόχος είναι να ενθαρρύνουν τους μαθητές να χρησιμοποιούν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους και τις σχετικές δεξιότητες στην εύρεση εργασίας ή την επιλογή σταδιοδρομίας.	Οι μαθητές θα συνειδητοποιήσουν ότι υπάρχουν πολλοί τρόποι να εφαρμοστούν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα όταν πρόκειται για τη σταδιοδρομία και την επαγγελματική τους ζωή.
<b>Δεξιότητες Αυτό-Παρουσίασης</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Δημιουργικότητα</li> <li>Αυτό-Παρουσίαση</li> <li>Ομαδικότητα</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Προχωρημένο</p>	Αυτή είναι μια Ομαδική Δραστηριότητα που βοηθά τους μαθητές να ασκούν τις ικανότητές τους στην αυτοπαρουσίαση χρησιμοποιώντας τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους, τα οποία μπορεί να είναι χρήσιμα για συνεντεύξεις εργασίας.	Οι μαθητές θα μάθουν πόσο σημαντικό και χρήσιμο είναι να εφαρμοστούν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα ενός ατόμου στην αναζήτηση εργασίας. Όλες οι θέσεις εργασίας έχουν συγκεκριμένες απαιτήσεις (δεξιότητες, ικανότητες), αλλά και τα δυνατά στοιχεία είναι επίσης σημαντικά.
<b>Προσωπική ανάλυση swot για αναζήτηση εργασίας</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Αυτορρύθμιση</li> <li>Αυτό-συνειδητότητα</li> <li>Λήψη Αποφάσεων</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	Πρόκειται για μια ατομική δραστηριότητα. Η δραστηριότητα στοχεύει να διδάξει στους μαθητές πώς να κάνουν SWOT ανάλυση, που θα τους επιτρέψει να εξετάσουν τα πλεονεκτήματα και τις αδυναμίες τους, τις εξωτερικές ευκαιρίες και τις απειλές σε επιλεγμένο τομέα	Η ανάλυση SWOT είναι σαν ένας οδικός χάρτης που θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να ενισχύσουν τις δυνάμεις τους και να ελαχιστοποιήσουν ή να εξαλείψουν τις αδυναμίες τους. Αυτός ο χάρτης μπορεί επίσης να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να βρουν τρόπους για να επωφεληθούν από τις ευκαιρίες και να αποφύγουν ή να



		σταδιοδρομίας και εργασίας.	μειώσουν τις απειλές.
<b>Αγορά Εργασίας και Δεξιότητες Απασχολησιμότητας</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διαπραγμάτευση</li> <li>• Ομαδικότητα</li> <li>• Αυτό-Παρουσίαση</li> </ul> <p>• <u>Επίπεδο Δυσκολίας</u>: Προχωρημένο</p>	Ομαδική Δραστηριότητα που βοηθά τους μαθητές να παρουσιάζονται με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, χρησιμοποιώντας κυρίως τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους.	Μέχρι το τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα συνειδητοποιήσουν ότι τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα είναι αυτά που πρέπει να επισημάνετε σε κάθε προσπάθεια, να διαφοροποιήσετε τον εαυτό σας σε περίπτωση ανταγωνισμού για θέση εργασίας ή εξέλιξη σταδιοδρομίας.
<b>Δημιούργησε Περισσότερες Ευκαιρίες για τον Εαυτό σου</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κριτική Σκέψη</li> <li>• Λήψη Αποφάσεων</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας</u>: Προχωρημένο</p>	Οι μαθητές μπορούν να αναλάβουν αυτή τη δραστηριότητα για εργασία στο σπίτι. Θα τους βοηθήσει να καταλάβουν ότι μπορούν επίσης να επενδύσουν χρόνο για τη βελτίωση σε τομείς που θα μπορούσαν να είχαν παραμελήσει.	Οι μαθητές θα συνειδητοποιήσουν ότι μερικές φορές η περιγραφή της θέσης εργασίας μπορεί να τους εμποδίσει από το να κάνουν αίτηση επειδή μπορεί να αισθάνονται ότι δεν έχουν όλες τις προϋποθέσεις. Ωστόσο, μπορούν ακόμα να εργαστούν για τη βελτίωση των δεξιοτήτων τους ή ακόμα και για την απόκτηση νέων δεξιοτήτων.
<b>Είσαι ...</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Επικοινωνία</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας</u>: Αρχάριο</p>	Ατομική Δραστηριότητα η οποία ωθεί τους μαθητές να αναγνωρίζουν τις δυνατότητες των άλλων και να τις επικοινωνούν με το να επικροτούν και να συγχαίρουν ο ένας τον άλλον	Οι μαθητές θα μάθουν να εμπλουτίζουν τις δυνατότητες και τις δυνάμεις των άλλων και των ίδιων, λαμβάνοντας σχόλια από άλλους.
<b>Σε 10 χρόνια</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αφοσίωση</li> <li>• Δημιουργικότητα</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας</u>: Ενδιάμεσο</p>	Ατομική Δραστηριότητα που βοηθά τους μαθητές να συνδέσουν τα ενδιαφέροντα σταδιοδρομίας τους και τα σχέδια ζωής με το δικό τους προσωπικό χαρακτήρα. Επιπλέον, θα προτρέψει και θα ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να θέσουν στόχους.	Η δραστηριότητα τονίζει τη σημασία της ύπαρξης ενός πλάνου για την επίτευξη των στόχων σας. Κάθε άτομο μπορεί να χρησιμοποιήσει τις δυνάμεις του χαρακτήρα ως πυξίδα για να δημιουργήσει το δικό του εξατομικευμένο σχέδιο.
<b>Το διαμάντι των δυνατών Στοιχείων του Χαρακτήρα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτό-συνειδητότητα</li> <li>• Επικοινωνία</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας</u>: Ενδιάμεσο</p>	Ατομική Δραστηριότητα η οποία ωθεί τους μαθητές να αναπτύξουν και να χρησιμοποιήσουν όσο περισσότερα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα μπορούν.	Μέχρι το τέλος της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα καταλάβουν ότι όλα τα πλεονεκτήματα είναι σημαντικά και αν δεν προωθηθούν, τα δυνατά σημεία μπορεί να χαθούν κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης.
<b>Ο τροχός των Δυνατών Στοιχείων του Χαρακτήρα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτορρύθμιση</li> <li>• Δημιουργικότητα</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας</u>: Προχωρημένο</p>	Σε ατομικό επίπεδο, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν μια γραφική απεικόνιση των δικών τους δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα και να αξιολογήσουν σε ποιο επίπεδο χρησιμοποιούν τα	Οι μαθητές θα μάθουν ότι έχουν τη δυνατότητα λαμβάνοντας τα κατάλληλα βήματα, να αυξήσουν ή να βελτιστοποιήσουν τη χρήση τους. Επιπλέον, θα γνωρίζουν τις δυνατότητές τους για ανάπτυξη σε οποιοδήποτε δεδομένο πλαίσιο.

## SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

		δυνατά τους σημεία στην καθημερινή τους ζωή.	
<b>Εξασκώντας τα χαρακτηριστικά Δυνατά Στοιχεία του Χαρακτήρα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ομαδικότητα</li> <li>Δημιουργικότητα</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	Μια Ομαδική Δραστηριότητα που βοηθά τους μαθητές να βρουν νέους τρόπους για να εκφράσουν και να αξιοποιήσουν σωστά τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους.	Μέχρι το τέλος αυτής της δραστηριότητας οι μαθητές θα κατανοήσουν τα οφέλη της άσκησης των ιδιαίτερων δυνατών στοιχείων στην καθημερινή τους ζωή.
<b>Αντίκτυπος της θεματικής στα Δυνατά Στοιχεία του Χαρακτήρα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Αυτό-συνειδητότητα</li> <li>Κριτική Σκέψη</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	Αυτή η Άσκηση για το στίπι θα ενθαρρύνει τους μαθητές να χρησιμοποιούν τα ιδιαίτερα δυνατά τους στοιχεία σε διαφορετικά πλαίσια.	Θα βοηθήσει τους μαθητές να καταλάβουν γιατί το πλαίσιο έχει αντίκτυπο στον βαθμό έκφρασης των δυνατοτήτων και ποιος και πότε έχει τη μεγαλύτερη επίδραση σε αυτούς - περιβάλλον, άνθρωποι ή σχέσεις (?).
<b>Πώς με βλέπουν οι άλλοι</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Αυτορρύθμιση</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	Αυτή η Ατομική Δραστηριότητα θα βοηθήσει τους μαθητές να καταλάβουν πώς τους βλέπουν οι άλλοι. Θα βοηθήσει τους μαθητές να βρουν ένα τρόπο ανάμεσα στο πώς βλέπουν τους εαυτούς τους και τον τρόπο με τον οποίο τους αντιλαμβάνονται οι άλλοι.	Οι μαθητές θα μάθουν ότι υπάρχει διαφορά μεταξύ του τρόπου που βλέπουμε τους εαυτούς μας και του πώς μας βλέπουν οι άλλοι άνθρωποι. Αυτή η δραστηριότητα θα ωθήσει τους μαθητές να δώσουν προσοχή στην εικόνα τους και πώς μπορούν να παρουσιάσουν και να τονίσουν τα ιδιαίτερα δυνατά χαρακτηριστικά τους.
<b>Πώς με βλέπει η Οικογένεια μου</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Αυτό-συνειδητότητα</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	Αυτή η Άσκηση για το στίπι θα βοηθήσει τους μαθητές να δεχθούν διαφορετικές απόψεις από τις δικές τους και να αποδεχθούν την εποικοδομητική κριτική.	Μέχρι το τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα μάθουν για την εικόνα του εαυτού τους και τη σημασία της Αυτοπαρουσίασης. Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους μαθητές να διερευνήσουν και να δράσουν περισσότερο πάνω στα δυνατά τους στοιχεία.
<b>Τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα που εκτιμάμε</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Αυτορρύθμιση</li> <li>Συνεργασία</li> <li>Διαπραγμάτευση</li> <li>Ομαδικότητα</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	Αυτή η Ομαδική Δραστηριότητα βοηθά τους μαθητές να κατανοήσουν τη σημασία των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα στην αναζήτηση εργασίας.	Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα μάθουν, ότι οι άνθρωποι έχουν διαφορετικές απόψεις για τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους και ότι διάφορα πλεονεκτήματα μπορεί να είναι σημαντικά στην αναζήτηση εργασίας.
<b>Τα δυνατά χαρακτηριστικά στο βιογραφικό μου</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Αυτό-συνειδητότητα</li> <li>Αυτό-παρουσίαση</li> <li>Αφοσίωση</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	Ομαδική Δραστηριότητα που θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να συμπεριλάβουν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους όταν γράφουν το βιογραφικό τους σημείωμα	Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους μαθητές να κατανοήσουν τη σημασία των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα τους και την έκφρασή τους στην αναζήτηση εργασίας.
<b>Οι αγγελίες για δουλειά και οι δυνατότητες μου</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Αυτό-συνειδητότητα</li> <li>Αυτό-παρουσίαση</li> <li>Δημιουργικότητα</li> <li>Αφοσίωση</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Προχωρημένο</p>	Αυτή η δραστηριότητα θα ωθήσει τους συμμετέχοντες να συμμετάσχουν σε σχεδιασμό σταδιοδρομίας και αναζήτηση εργασίας. Εφαρμόζεται σε ομάδες.	Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους μαθητές να κατανοήσουν τη σημασία των δυνατοτήτων του χαρακτήρα και την έκφρασή τους στην αναζήτηση εργασίας.

## SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

<p><b>Οι δυνατότητες μου και το επάγγελμα</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτό-συνειδητότητα</li> <li>• Κριτική Σκέψη</li> <li>• Αφοσίωση</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας</u>: Προχωρημένο</p>	<p>Αυτή η Ομαδική Δραστηριότητα θα βοηθήσει τους μαθητές να κατανοήσουν πώς τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους μπορούν να βοηθήσουν στο σχεδιασμό σταδιοδρομίας και στην αναζήτηση εργασίας</p>	<p>Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας οι μαθητές θα μάθουν πώς τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους μπορούν να αυξήσουν τις πιθανότητες επιτυχίας στα επαγγέλματα που τους ενδιαφέρουν.</p>
<p><b>Δημιουργώντας μια συνήθεια Δυνατών Χαρακτηριστικών</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δημιουργικότητα</li> <li>• Αφοσίωση</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας</u>: Ενδιάμεσο</p>	<p>Αυτή η Ατομική Δραστηριότητα θα ενθαρρύνει τους μαθητές να χρησιμοποιούν τα Δυνατά στοιχεία του Χαρακτήρα τους, σε τακτική βάση στην καθημερινή τους ζωή, αυξάνοντας έτσι τα επίπεδα θετικότητας τους,</p>	<p>Οι μαθητές θα μάθουν πώς να ενσωματώνουν τα Δυνατά στοιχεία του Χαρακτήρα τους στην καθημερινή τους ρουτίνα.</p>

## Δραστηριότητες Σχετικά Με Τα Δυνατά Στοιχεία Του Χαρακτήρα

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>		<b>Θετική Εισαγωγή</b>
<b>Διάρκεια:</b>		(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ομαδική	
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Αρχάριο	
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να βοηθήσει τους μαθητές να αναπτύξουν δεξιότητες αυτοπαρουσίασης</li> <li>• Να τους ενθαρρύνετε τους να μιλάνε για τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους</li> <li>• Να βοηθηθούν οι μαθητές να αναπτύξουν την αυτοσυνειδητότητα τους.</li> </ul>	
<b>Οδηγίες:</b>	<p><b><u>Υλικά:</u></b> N/A</p> <p><b><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></b> Ζητήστε από τους μαθητές να πουν μια ιστορία για ένα γεγονός στη ζωή τους που τους ανέδειξε στα καλύτερα τους, όχι ένα αθλητικό ή ακαδημαϊκό επίτευγμα, αλλά ως ηθικά όντα. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να αναφέρουν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους.</p> <p>Σε μια τάξη είκοσι μαθητών, αυτές οι εισαγωγές μπορεί να διαρκέσουν αρκετές ώρες και ίσως να διαρκέσουν λίγες συνεδρίες, αλλά είναι πάντοτε παραγωγικός χρόνος.</p>	

**Αξιολόγηση**

**& Αναστοχασμός:**

Ορισμένες από τις δεξιότητες που αναμένεται να αναφερθούν κατά την υλοποίηση της δραστηριότητας είναι:

- **Θάρρος:** το οποίο δεν μειώνεται από απειλή, πρόκληση ή δυσκολία
- **Περιέργεια:** το ενδιαφέρον για όλη τη συνεχιζόμενη εμπειρία
- **Ενεργητική ακρόαση**
- **Δημιουργικότητα** (σκέψη καινοτόμων και παραγωγικών τρόπων για να κάνουμε πράγματα).

Πρέπει να ενημερώσετε τους μαθητές σχετικά με την ευχάριστη ακρόαση, πώς να ακούσετε προσεκτικά τι ειπώνεται και να απαντήσετε με τρόπο που να βασίζεται σε αυτό που έχει ειπωθεί, αντί να διαφωνείτε, να το απορρίπτετε ή να το αγνοείτε από δυσφορία.

Μέχρι το τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα συνειδητοποιήσουν ότι όλοι έχουν δυνατότητες και δυνατά χαρακτηριστικά που πρέπει να αναγνωριστούν, να ενισχυθούν και να χρησιμοποιηθούν.

Αυτές οι εισαγωγές πλαισιώνουν τον τρόπο με τον οποίο οι μαθητές σκέπτονται ο ένας για τον άλλον για το υπόλοιπο εξάμηνο και στη συνέχεια.

**Αναφορές:**

Idea from: Park, N. & Peterson, Ch. (2009). Character Strengths: Research and Practice, *Journal of College and Character*, 10:4, DOI: 10.2202/1940-1639.1042

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>	<b>Λίστα Δυνατών Χαρακτηριστικών</b>
<b>Διάρκεια:</b>	(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Άσκηση για το σπίτι
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Αρχάριο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Η βοήθεια στους μαθητές να αναπτύξουν την <b>αυτό-συνειδητότητα</b> τους, αποκαλύπτοντας τις κορυφαίες δυνατότητες τους, που ονομάζονται χαρακτηριστικά δυνατά στοιχεία.</li> <li>• Η δημιουργία ενός λεξιλογίου δυνατών χαρακτηριστικών που θα βοηθήσει τους μαθητές να περιγράψουν τα δικά τους δυνατά χαρακτηριστικά.</li> <li>• Η ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να χρησιμοποιούν αναγνωρισμένες χαρακτηριστικές δυνατότητες στην καθημερινή ζωή και στην αναζήτηση εργασίας.</li> </ul>

**Οδηγίες:****Υλικά:**

- Το VIA Inventory of Strengths (VIA-IS) είναι μια έρευνα με βάση την αναφορά στον εαυτό, που είναι κατάλληλη για ενήλικες ηλικίας 18 ετών και άνω, η οποία αξιολογεί 24 δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα.
- Για τα παιδιά και τη νεολαία ηλικίας 10-17 ετών, το VIA Inventory of Strengths for Youth (VIA-Youth) είναι κατάλληλο.
- και οι δύο έρευνες είναι διαθέσιμες στο διαδίκτυο χωρίς κόστος ([www.authentic happiness.org](http://www.authentic happiness.org) ή [www.via strengths.org](http://www.via strengths.org)). Ο κατάλογος είναι διαθέσιμος σε διάφορες γλώσσες
- Για μαθητές που δεν έχουν δυνατότητα ανάγνωσης στα Αγγλικά, δώστε τους ένα αντίγραφο της VIA Classification of Strengths (Παράρτημα).

**Διαδικασία Εφαρμογής:**

Τα ιδιαίτερα δυνατά στοιχεία ή τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα είναι προσωπικά γνωρίσματα ή χαρακτηριστικά που ένα άτομο αισθάνεται ότι κατέχει, γιορτάζει και ασκεί συχνά. Το VIA-IS είναι ένα ολοκληρωμένο σύστημα ταξινόμησης και μέτρησης 24 πανίσχυρων δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα (θετικά χαρακτηριστικά που αντανακλώνται στις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές), τα οποία οργανώνονται κάτω από έξι ευρείες αρετές, καθεμιά από τις οποίες είναι ηθικά αποτιμημένη από μόνη της. Σύμφωνα με τους Peterson και Seligman (2004), οι άνθρωποι κατέχουν πέντε «ιδιαίτερα» ή «κορυφαία πέντε» δυνατά χαρακτηριστικά από τα 24. Η χρήση τους είναι ικανοποιητική και συνδέεται με το πώς αισθάνεται κάθε άτομο για τον εαυτό του, την ταυτότητα και την αυθεντικότητα και επομένως αναμφισβήτητα την ευημερία του.

Ζητήστε από τους μαθητές να ολοκληρώσουν online το *VIA-IS* ή *Via-Youth* (ανάλογα με την ηλικία τους). Συνήθως, χρειάζονται περίπου 15 λεπτά. Μόλις εγγραφούν οι χρήστες στον ιστότοπο και ολοκληρώσουν την

## SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

έρευνα, δίνονται αποτελέσματα σχετικά με τα κορυφαία δυνατά χαρακτηριστικά τους τους, που ονομάζονται *ιδιαίτερα δυνατά στοιχεία*.

Σε περίπτωση που οι μαθητές δεν έχουν τη δυνατότητα να διαβάσουν στα αγγλικά, δώστε τους μια VIA ταξινόμηση δυνατών χαρακτηριστικών ζητώντας τους να βρουν 5 δυνατά στοιχεία, τα οποία τους ταιριάζουν περισσότερο.

Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν πώς μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα προσδιορισμένα ιδιαίτερα δυνατά χαρακτηριστικά στο σχεδιασμό της επαγγελματικής σταδιοδρομίας ή στην εύρεση εργασίας.



<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Ορισμένες από τις δεξιότητες που αναμένεται να αναφερθούν κατά την υλοποίηση της δραστηριότητας είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ειλικρίνεια (το να λες την αλήθεια και να παρουσιάζεις τον εαυτό σου με ένα γνήσιο τρόπο)</li> <li>• Δημιουργικότητα (το να σκεφτόμαστε καινοτόμους και παραγωγικούς τρόπους να κάνουμε πράγματα).</li> <li>• Υπευθυνότητα (κάνε αυτό που πρέπει να κάνεις με το σωστό τρόπο)</li> </ul> <p>Ο βοηθός πρέπει να ενθαρρύνει τους μαθητές να είναι ειλικρινείς όταν αξιολογούν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους .</p> <p>Αφού όλοι οι μαθητές ολοκληρώσουν τη εργασία, ο βοηθός καλείται να εξηγήσει ότι τα ιδιαίτερα δυνατά στοιχεία δείχνουν σε τι είναι καλοί και ότι μπορούν να τα χρησιμοποιήσουν για να βελτιώσουν την προσωπική και επαγγελματική τους ζωή κλπ. Επιπλέον, τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα μπορούν να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν δουλειές που να τους ταιριάζουν.</p>
--	---

**Αναφορές:**

Know and Celebrate the Real You. <http://www.viacharacter.org/www/CharacterStrengths>

Character strengths Fact sheets. <https://www.viacharacter.org/www/Reports-Courses-Resources/Resources/Character-Strength-Fact-Sheets>

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### **VIΑ Κατηγοριοποίηση των Δυνατών Στοιχείων του Χαρακτήρα.**

**Εκτίμηση της Ομορφιάς και της Ανωτερότητας:** Δέος και Αναζήτηση για την ομορφιά, τον θαυμασμό για την ικανότητα, την αριστεία, την ανύψωση της ηθικής ομορφιάς.

**Ευγνωμοσύνη:** Ευγνώμων για το καλό, λέγοντας ευχαριστώ, αισθανόμενοι ευλογημένοι

**Ελπίδα:** Αισιοδοξία, θετική μελλοντική νοοτροπία, αναμένοντας το καλύτερο και δουλεύοντας για να το πετύχουμε

**Χιούμορ:** Παιχνιδιάρικη διάθεση, κάνοντας τους άλλους να γελάνε, αισθανόμενοι ανάλαφρα - βλέποντας την πιο φωτεινή πλευρά.

**Πνευματικότητα:** Η σύνδεση με το ιερό, το σκοπό, το νόημα, την πίστη, τη θρησκεία

**Γενναιότητα:** Τόλμη, η μη συρρίκνωση υπό την πρόκληση ή την απειλή, η αντιμετώπιση των φόβων, η υπεράσπιση του τι είναι σωστό.

**Επιμονή:** Επιμονή, εργατικότητα, το να τελειώνει κάποιος ό,τι αρχίζει, το να ξεπερνάς τα εμπόδια.

**Ειλικρίνεια:** Αυθεντικότητα, να είσαι αληθινός με τον εαυτό σου, ειλικρίνεια χωρίς προσποίηση, αξιοπρέπεια

**Δημιουργικότητα:** Πρωτοτυπία, προσαρμοστικότητα, εφευρετικότητα, βλέποντας και κάνοντας τα πράγματα με διαφορετικούς τρόπους

**Περίεργεια:** Ενδιαφέρον, αναζήτηση καινοτομίας, εξερεύνηση, το να είσαι δεκτικός στην εμπειρία

**Κρίση:** Κριτική Σκέψη, σκεπτόμενος από όλες τις πλευρές, χωρίς να βιάζεσαι να βγάλεις συμπεράσματα

**Συγχώρηση:** Έλεος, αποδεχόμενοι τις αδυναμίες των άλλων, δίνοντας στους ανθρώπους μια δεύτερη ευκαιρία, ξεχνώντας τον πόνο όταν μας αδικούν.

**Ταπεινότητα:** Σεμνότητα, αφήνοντας τα επιτεύγματά κάποιου να μιλούν από μόνα τους.

**Σωφροσύνη:** Το να είναι κάποιος προσεκτικός στις επιλογές του, επιλυκακτικός, μη λαμβάνοντας αδικαιολόγητα ρίσκα.

**Αυτορρύθμιση:** Αυτοσυγκράτηση, πειθαρχία, το να διαχειρίζεσαι τις παρορμήσεις, τα αισθήματα, και τις κακές συνήθειες.

**Αγάπη για τη Μάθηση:** Κατάκτηση νέων δεξιοτήτων και θεμάτων, συστηματική προσθήκη στη γνώση

**Αντίληψη:** Σοφία, παρέχοντας σοφές συμβουλές, λαμβάνοντας υπόψιν τη μεγάλη εικόνα

**Αγάπη:** Το να αγαπάς και να σε αγαπούν, το να εκτιμάς τις στενές σχέσεις με άλλους, ειλικρινής ζεστασιά

**Καλοσύνη:** Γενναιοδωρία, φροντίδα, συμπόνια, αλτρουισμός, κάνοντας πράγματα για τους άλλους.

SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

**Κοινωνική Νοημοσύνη:** Συναισθηματική Ευφυΐα , επίγνωση των κινήτρων και των συναισθημάτων για τον εαυτό μας/για τους άλλους, το να γνωρίζεις τι κάνει τους άλλους να αντιδρούν.

**Ομαδικότητα:** Το αίσθημα του πολίτη, κοινωνική ευθύνη, πίστη, συμβολή σε ομαδική προσπάθεια

**Δικαιοσύνη:** Τηρώντας τις αρχές της δικαιοσύνης, μη αφήνοντας τις προκαταλήψεις να καθορίζουν τις αποφάσεις, ίσες ευκαιρίες για όλους

**Ηγετικότητα:** Οργάνωση ομαδικών δραστηριοτήτων για να καταφέρουμε κάτι, επηρεάζοντας θετικά τους άλλους

**Ζέση:** Ζωτικότητα, ενθουσιασμός για τη ζωή, σθένος, ενέργεια, μη κάνοντας πράγματα με μισή καρδιά.

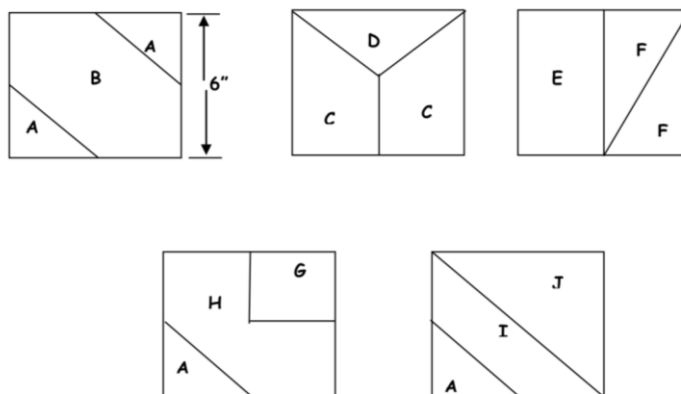
<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>		<b>Τετράγωνα</b>
<b>Διάρκεια:</b>		(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ομαδική	
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Ενδιάμεσο	
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να βοηθηθούν οι μαθητές να αναπτύξουν <b>δεξιότητες ομαδικότητας</b>, οι οποίες είναι σημαντικές σε περιβάλλον εργασίας.</li> <li>• Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους μαθητές να αποκαλύψουν τις ικανότητές τους στο <b>να επικοινωνούν</b> και <b>να διαπραγματεύονται</b>, οι οποίες είναι απαραίτητες στην ομαδική εργασία.</li> </ul>	

**Οδηγίες:**

**Υλικά:**

- Οι βοηθοί πρέπει να προετοιμάσουν πέντε φακέλους που περιέχουν τεμάχια χαρτονιού που έχουν κοπεί σε διαφορετικά σχέδια και τα οποία, όταν τοποθετηθούν σωστά, θα σχηματίσουν πέντε τετράγωνα ίσου μεγέθους. Ένα σετ πρέπει να παρέχεται για κάθε ομάδα πέντε ατόμων.

Για να προετοιμάσετε ένα σύνολο, κόψτε πέντε τετράγωνα από χαρτόνι ίσου μεγέθους, περίπου 15 επί 15 εκ. Τοποθετήστε τα τετράγωνα στη σειρά και σημειώστε τα ως εξής, γράφοντας με ένα μολύβι τα γράμματα, a, b, c, κ.λπ., ελαφρά ώστε να μπορούν να διαγραφούν αργότερα.



Οι γραμμές πρέπει να σχεδιάζονται έτσι ώστε όταν κόβονται, όλα τα κομμάτια με την ένδειξη "a" να έχουν το ίδιο μέγεθος, όλα τα κομμάτια με την ένδειξη "c" να είναι του ίδιου μεγέθους κλπ. Χρησιμοποιώντας πολλαπλάσια των 7,5 εκ., οι συμμετέχοντες θα μπορούν να σχηματίσουν ένα ή δύο τετράγωνα, αλλά μόνο ένας συνδυασμός είναι πιθανός που θα σχηματίσει πέντε τετράγωνα 15 επί 15 εκ.

Αφού τραβήξετε τις γραμμές στα τετράγωνα των 15 επί 15 εκ. και τα σημειώσετε με μικρά γράμματα, κόψτε κάθε τετράγωνο όπως σημειώνεται σε μικρότερα κομμάτια για να φτιάξετε τα μέρη του παζλ.

Σημειώστε τους πέντε φακέλους Α, Β, Γ, Δ, και Ε.. Μοιράστε των τεμαχίων χαρτόνι στους πέντε φακέλους ως εξής:

Ο φάκελος Α έχει κομμάτια κ, θ, ε

Β α,α,α,γ

Γ α, κ

Δ	δ, ζ
Ε	η, β, ζ, γ

Διαγράψτε τα γράμματα γραμμένα με μολύβι από κάθε κομμάτι και γράψτε το κατάλληλο γράμμα φακέλου. Αυτό θα διευκολύνει την επιστροφή των τεμαχίων στον κατάλληλο φάκελο για μεταγενέστερη χρήση όταν μια ομάδα έχει ολοκληρώσει την εργασία.

### **Διαδικασία Εφαρμογής:**

Διαχωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των πέντε με "καταμέτρηση" ή παίζοντας ένα δημιουργικό παιχνίδι ομαδοποίησης για να διαχωρίσετε τους "καλύτερους φίλους" σε διαφορετικές ομάδες, για να ενθαρρύνετε "ανάμειξη" και διαπροσωπικές σχέσεις με επιπλέον άτομα.

Κατευθύνετε την ομάδα για να ξεκινήσει μόνο αφού τελειώσετε την ανάγνωση των οδηγιών.

Διαβάστε τις παρακάτω οδηγίες στα παιδιά:

" Σε αυτό το πακέτο υπάρχουν πέντε φάκελοι, καθένας από τους οποίους περιέχει τα τεμάχια χαρτονιού για το σχηματισμό τετραγώνων. Όταν ο βοηθός δώσει το σήμα να ξεκινήσετε, το καθήκον της ομάδας σας είναι να σχηματίσει πέντε τετράγωνα ίσου μεγέθους. Η εργασία δεν θα ολοκληρωθεί μέχρις ότου κάθε άτομο έχει μπροστά του έναν τέλειο τετράγωνο του ίδιου μεγέθους με αυτόν που κατέχουν άλλοι. "

Ειδικοί περιορισμοί επιβάλλονται στην ομάδα σας κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης:

- Δεν μιλάτε, δεν δείχνετε ή δεν επικοινωνείτε μεταξύ των πέντε ατόμων της ομάδας σας.
- Οι συμμετέχοντες μπορούν να δώσουν κομμάτια σε άλλους συμμετέχοντες αλλά δεν μπορούν να πάρουν κομμάτια από άλλα μέλη.

- Οι συμμετέχοντες δεν μπορούν απλώς να ρίξουν τα κομμάτια τους στο κέντρο για να το κάνουν άλλοι. πρέπει να δώσουν τα κομμάτια απευθείας σε ένα άτομο.
- Είναι επιτρεπτό για ένα μέλος να δώσει όλα τα κομμάτια στο παζλ του, ακόμα κι αν έχει ήδη σχηματίσει ένα τετράγωνο.

Όταν όλοι έχουν ολοκληρώσει την εργασία, ρωτήστε τις παρακάτω ερωτήσεις για να συνοψίσετε τι συνέβη:

- Ποιος ήταν πρόθυμος να δώσει κομμάτια του παζλ;
- Υπήρξε κάποιος που να τελείωσε το παζλ του και στη συνέχεια να διαχώρισε τον εαυτό του από τις δυσκολίες της υπόλοιπης ομάδας;
- Υπήρχε κάποιος που προσπαθούσε συνεχώς με τα κομμάτια του, αλλά παρόλα αυτά δεν ήταν πρόθυμος να δώσει κάποιο ή όλα από αυτά;
- Πόσοι άνθρωποι συμμετείχαν ενεργά στη διανοητική τοποθέτηση των κομματιών;
- Μήπως κάποιος φαίνεται ιδιαίτερα απογοητευμένος;
- Υπήρξε κάποιο κρίσιμο σημείο καμπής στο οποίο η ομάδα άρχισε να συνεργάζεται;
- Προσπάθησε κάποιος να παραβιάσει τους κανόνες μιλώντας ή δείχνοντας ως μέσο να βοηθήσει τους συμμαθητές του να λύσουν το γρίφο τους;
- Οι μαθητές πρέπει να αξιολογήσουν μεμονωμένα τη συμπεριφορά τους.

**Αξιολόγηση**

**& Αναστοχασμός:**

Είναι σημαντικό οι μαθητές να σκεφτούν τι συνέβη πραγματικά στην ομάδα, τι έμαθαν από την εμπειρία και πώς μπορούν να την εφαρμόσουν σε άλλες διαπροσωπικές καταστάσεις. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί εάν ο κάθε συμμετέχων γράψει σε ένα φύλλο χαρτιού τις δικές του απαντήσεις σε αυτές τις ερωτήσεις. Ο σύμβουλος πρέπει να βοηθήσει τους μαθητές να συνειδητοποιήσουν ότι η ομαδική εργασία και οι επικοινωνιακές δεξιότητες είναι απαραίτητες σε όλα σχεδόν τα εργασιακά περιβάλλοντα. Και αυτές οι δεξιότητες πρέπει να εκπαιδεύονται.

**Αναφορά:**

Adaptation from: Building Dynamic Groups Developed by Ohio State University Extension, 2000. <http://www.hunter.cuny.edu/socwork/nrcfcpp/pass/learning-circles/five/Brokensquares.pdf>

**Επιπρόσθετες Πηγές:**

Martin, R.R.; Weber, P.L.; Henderson, W. E.; Lafontaine, K. R.; Sachs, R. E.; Roth, J.; Cox, K. J.; Schaffner, D. (1987). Broken squares (Section 5 p.3). Laser d.i.s.k. Columbus, OH: Ohio State University Extension.



<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>		<b>Target Strength</b>
<b>Διάρκεια:</b>		(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Άσκηση για το σπίτι	
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Ενδιάμεσο	
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να βοηθήσει τους μαθητές να αναπτύξουν <b>δεξιότητες λήψης αποφάσεων</b>.</li> <li>• Να ενθαρρύνει τους μαθητές να καθορίσουν συγκεκριμένους και μετρήσιμους στόχους, να σχεδιάσουν συγκεκριμένα σχέδια δράσης για την επίτευξη αυτών των στόχων.</li> </ul>	

**Οδηγίες:****Υλικά:**

- Πριν δώσει την εργασία, ο εκπαιδευτής πρέπει να δείξει στους εκπαιδευόμενους πώς να ακολουθήσουν επιτυχώς τη στρατηγική λήψης αποφάσεων
- **Διαδικασία Εφαρμογής:**
  1. Στην αρχή οι μαθητές καλούνται να θυμούνται τις ιδιαίτερα δυνατά στοιχεία τους. Λαμβάνοντας υπόψιν τα δυνατά στοιχεία, τα οποία είναι σημαντικά για την μελλοντική τους καριέρα, οι μαθητές ενθαρρύνονται να διαλέξουν ένα από τα δυνατά στοιχεία τους, που συνδέουν με την καριέρα και τους εργασιακούς τους στόχους.
  2. Οι μαθητές καλούνται να επικεντρωθούν στη μελλοντική σταδιοδρομία και την απασχόληση και να φανταστούν όσο το δυνατόν περισσότερους τρόπους για να εφαρμόσουν αυτή τη δύναμη στην αναζήτηση εργασίας ή σταδιοδρομίας. Ζητήστε τους να το γράψουν.
  3. Ορίστε τα θετικά και τα αρνητικά
  4. Λάβετε μια απόφαση βασισμένη περισσότερο στα θετικά
  5. Προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε αυτό το δυναμικό στοιχείο με τον επιλεγμένο τρόπο και αναζητήστε νέους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε σωστά σύμφωνα με διαφορετικά σενάρια.
  6. Αξιολογήστε και τροποποιείστε την πορεία της δράσης, όπως απαιτείται.

## Αξιολόγηση

### & Αναστοχασμός:

- Ορισμένες από τις δεξιότητες που αναμένεται να αναφερθούν κατά την υλοποίηση της δραστηριότητας είναι:
- Ειλικρίνεια (το να λες την αλήθεια και παρουσιάζοντας τον εαυτό του με γνήσιο τρόπο)
- Δημιουργικότητα (το να σκεφτόμαστε καινοτόμους και παραγωγικούς τρόπους να κάνουμε πράγματα).
- Υπευθυνότητα (κάνε αυτό που πρέπει να κάνεις με το σωστό τρόπο)

Ο σύμβουλος πρέπει να ενθαρρύνει τους μαθητές να είναι ειλικρινείς στην αξιολόγηση των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα τους

Οι εκπαιδευτές πρέπει να βοηθήσουν τους μαθητές να κατανοήσουν ότι τα πλεονεκτήματα μπορούν να τους βοηθήσουν να εντοπίσουν θέσεις εργασίας που μπορεί να είναι κατάλληλες για αυτούς.

Οι μαθητές θα συνειδητοποιήσουν ότι υπάρχουν πολλοί τρόποι να εφαρμοστούν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα ενός ατόμου στην αναζήτηση εργασίας ή σταδιοδρομίας.

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>		<b>Δεξιότητες Αυτό-Παρουσίασης</b>
<b>Διάρκεια:</b>		(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ομαδική	
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Προχωρημένο	
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αναπτυχθεί <b>η δημιουργικότητα, η αυτό-παρουσίαση και οι δεξιότητες ομαδικότητας</b> των μαθητών .</li> </ul>	
<b>Οδηγίες:</b>	<p><b><u>Υλικά:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφές Εργασιών (Παράρτημα). Μπορείτε να διαλέξετε μια από τη λίστα.</li> </ul> <p><b><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></b></p> <p>Στους μαθητές δίνεται μια περιγραφή μιας θέσης εργασίας με ευθύνες και απαιτήσεις. Επιτρέψτε στους μαθητές να φανταστούν ότι αυτή είναι η πρώτη τους δουλειά και ότι τη χρειάζονται πάρα πολύ.</p> <p>Οι μαθητές χωρισμένοι σε γκρουπ (3-5 άτομα) πρέπει να ετοιμάσουν ένα παιχνίδι ρόλων. Ένα άτομο από την ομάδα θα είναι εργοδότης. Οι άλλοι πρέπει να συζητήσουν, πώς να συμπεριφέρονται κατά τη διάρκεια της συνέντευξης εργασίας, πώς να παρουσιάσουν τις ικανότητές τους. Πρέπει να συζητήσουν πώς να χρησιμοποιήσουν τις δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους σε μια τέτοια κατάσταση. Ένα άτομο από την ομάδα θα είναι το άτομο που αναζητάει εργασία.</p> <p>Στο τέλος οι μαθητές πρέπει να αποφασίσουν ποιος από τους αναζητούντες εργασία θα απασχολείται. Γιατί; Ποια είναι τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα που εφάρμοσε στην αυτο-παρουσίαση, γιατί αυτό είναι σημαντικό στην αναζήτηση εργασίας.</p>	

<p><b>Αξιολόγηση &amp; Προβληματισμός:</b></p>	<p>Ο σύμβουλος πρέπει να τονίσει ότι όλες οι θέσεις εργασίας έχουν συγκεκριμένες απαιτήσεις (δεξιότητες, ικανότητες), αλλά τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα είναι επίσης σημαντικά.</p> <p>Οι μαθητές θα μάθουν πόσο σημαντικό και χρήσιμο είναι να εφαρμοστούν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα ενός ατόμου στην αναζήτηση εργασίας.</p>
--	---

**Αναφορές:**

Idea from: Van Deren J. Career Development: Build your Strengths or fix your Weaknesses?

In Leadership, Management & Communication skills.

[\(https://blogs.cfainstitute.org/investor/2016/04/06/career-development-build-your-strengths-or-fix-your-weaknesses/\)](https://blogs.cfainstitute.org/investor/2016/04/06/career-development-build-your-strengths-or-fix-your-weaknesses/)

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ

### Οι ευθύνες του συντονιστή περιλαμβάνουν:

- Λήψη κλήσεων έκτακτης ανάγκης και μη ανάγκης και καταγραφή σημαντικών πληροφοριών
- Αντιμετώπιση προβλημάτων και αιτημάτων με τη μετάδοση πληροφοριών ή την παροχή λύσεων
- Παραλαβή και αποστολή παραγγελιών για προϊόντα ή παραδόσεις

**Περιγραφή εργασίας:** Ψάχνουμε για έναν αξιόπιστο Αποστολέα που θα λειτουργεί ως σημείο επικοινωνίας για κλήσεις έκτακτης ανάγκης και μη ανάγκης. Θα λαμβάνετε αιτήματα, θα μεταδίδετε μηνύματα και θα παρακολουθείτε οχήματα. Ο ιδανικός υποψήφιος πρέπει να είναι πρωτίστως άριστα επικοινωνιακός και ικανός να παραμείνει ήρεμος και συγκροτημένος, ειδικά σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Πρέπει να είστε σε θέση να κάνετε πολλά πράγματα ταυτόχρονα, καθώς και να αναλαμβάνετε δράση με μικρή εποπτεία.

### Ευθύνες

- Λήψη κλήσεων έκτακτης ανάγκης και μη ανάγκης και καταγραφή σημαντικών πληροφοριών
- Αντιμετώπιση προβλημάτων και αιτημάτων με τη μετάδοση πληροφοριών ή την παροχή λύσεων
- Παραλαβή και αποστολή παραγγελιών για προϊόντα ή παραδόσεις
- Θέση κλήσεων σε προτεραιότητα ανάλογα με τη σημασία και το πόσο επείγουσες είναι.
- Η χρήση ραδιοφώνου, τηλεφώνου ή υπολογιστή για την αποστολή πληρωμάτων, οχημάτων ή άλλων μονάδων πεδίου σε κατάλληλες τοποθεσίες.
- Παρακολούθηση της διαδρομής και της κατάστασης των μονάδων πεδίου για τον συντονισμό και την ιεράρχηση του χρονοδιαγράμματος τους
- Παρέχετε στις μονάδες πεδίου πληροφορίες σχετικά με τις παραγγελίες, την κυκλοφορία, τα εμπόδια και τις απαιτήσεις
- Εισαγωγή δεδομένων στο σύστημα του υπολογιστή και διατήρηση των αρχείων καταγραφής και των κλήσεων, των δραστηριοτήτων και άλλων πληροφοριών

## SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

- Αποδεδειγμένη εμπειρία συντονιστή ή εμπειρία σε ανάλογη θέση
- Τεχνογνωσία με γνώση σχετικών μεθόδων (CAD)
- Γρήγορη πληκτρολόγηση με εμπειρία στην εισαγωγή δεδομένων
- Γνώση διαδικασιών και κατευθυντήριων γραμμών για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης
- Άριστη γνώση αγγλικών (προφορικά και γραπτά)
- Εξαιρετικές ικανότητες οργανωτικής και πολυδιεργασιακής συμπεριφοράς
- Ενεργητικός ακροατής με εξαιρετικές δεξιότητες επικοινωνίας
- Καλή κρίση και κριτική σκέψη
- Απολυτήριο Λυκείου

### ΡΕΣΕΨΙΟΝΙΣΤ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

#### **Ευθύνες:**

- Παραλαβή επισκεπτών στη ρεσεψιόν με χαιρετισμό, υποδοχή, καθοδήγηση.
- Απάντηση στην προβολή και προώθηση των εισερχόμενων τηλεφωνικών κλήσεων
- Λήψη και διαλογή καθημερινής αλληλογραφίας

**Περιγραφή Εργασίας:** Ψάχνουμε για έναν υπάλληλο υποδοχής για να διαχειρίζεται την ρεσεψιόν μας καθημερινά και να εκτελεί μια ποικιλία διοικητικών και γραπτών καθηκόντων.

#### **Τι κάνει ένας ρεσεψιονίστ?**

Ως ρεσεψιονίστ (υποδοχέας), θα είστε το πρώτο σημείο επαφής για την εταιρεία μας. Τα καθήκοντα του Ρεσεψιονίστ μας περιλαμβάνουν την παροχή διοικητικής υποστήριξης σε ολόκληρο τον οργανισμό. Θα καλωσορίζετε τους επισκέπτες και θα χαιρετάτε τους ανθρώπους που επισκέπτονται την επιχείρηση. Θα συντονίζετε επίσης τις δραστηριότητες που σχετίζονται με την υποδοχή, συμπεριλαμβανομένης της διανομής αλληλογραφίας και της ανακατεύθυνσης τηλεφωνικών κλήσεων.

Για να είστε επιτυχής ως Ρεσεψιονίστ, θα πρέπει να έχετε μια ευχάριστη προσωπικότητα, καθώς αυτός είναι επίσης ένας ρόλος εξυπηρέτησης πελατών. Θα πρέπει επίσης να είστε σε θέση να αντιμετωπίζετε τις καταστάσεις έκτακτης ανάγκης εγκαίρως και αποτελεσματικά, ενώ ταυτόχρονα να βάζετε σε τάξη τις εργασίες γραφείου. Οι δεξιότητες

SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills  
 διαχείρισης πολλών καθηκόντων και διαχείρισης στρες είναι απαραίτητες για αυτή τη θέση. Ο ρόλος αυτός μπορεί να απαιτεί εργασία σε βάρδιες, επομένως η ευελιξία είναι ένα πλεονέκτημα.

Τελικά, τα καθήκοντα και οι ευθύνες του Ρεσεψιονίστ είναι να εξασφαλίζουν ότι η ρεσεψιόν καλωσορίζει θετικά τους επισκέπτες και εκτελεί όλες τις διοικητικές εργασίες σύμφωνα με τα υψηλότερα πρότυπα ποιότητας.

### **Ευθύνες**

- Να καλωσορίζετε και να χαιρετάτε τους επισκέπτες μόλις φτάνουν στο γραφείο
- Να κατευθύνετε τους επισκέπτες στο κατάλληλο άτομο ή προσωπικό
- Απάντηση, καταγραφή και προώθηση εισερχόμενων τηλεφωνικών κλήσεων
- Βεβαιωθείτε ότι ο χώρος υποδοχής είναι καθαρός και εμφανής, με όλα τα απαραίτητα χαρτικά και υλικά (π.χ. στυλό, έντυπα και φυλλάδια)
- Παρέχετε βασικές και ακριβείς πληροφορίες άμεσα και μέσω τηλεφώνου / ηλεκτρονικού ταχυδρομείου
- Λήψη, ταξινόμηση και διανομή καθημερινών μηνυμάτων / παραδόσεων
- Διατηρείτε την ασφάλεια γραφείου ακολουθώντας τις διαδικασίες ασφαλείας και ελέγχετε την πρόσβαση μέσω της ρεσεψιόν (παρακολούθηση του ημερολογίου παρακολούθησης, έκδοση εμβλημάτων επισκεπτών)
- Παραγγελία εξοπλισμού και αναλώσιμων γραφείου και φύλαξη αποθεμάτων
- Ενημέρωση ημερολογίων και προγραμματισμός συναντήσεων
- Οργάνωση ταξιδιών και καταλυμάτων και προετοιμασία voucher
- Διατήρηση ενημερωμένων αρχείων για τα έξοδα και τα χρέη γραφείου
- Εκτέλεση άλλων καθηκόντων ρεσεψιονίστ, όπως αρχειοθέτηση, φωτοτυπίες, μεταγραφή και αποστολή με φαξ
- Αποδεδειγμένη εργασιακή εμπειρία ως Ρεσεψιονίστ ή σε άλλο παρόμοιο ρόλο
- Άριστη γνώση Microsoft Office Suite
- Πρακτική εμπειρία με εξοπλισμό γραφείου (π.χ. συσκευές φαξ και εκτυπωτές)
- Επαγγελματική συμπεριφορά και εμφάνιση
- Γραπτές και λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες



## SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

- Ικανότητα να είναι πολυάσχολος/η και προληπτικός/η όταν ανακύπτουν ζητήματα
- Άριστες οργανωτικές δεξιότητες
- Ικανότητες πολυδιεργασίας και διαχείρισης χρόνου, με δυνατότητα θέσης προτεραιότητας στις εργασίες
- Συμπεριφορά εξυπηρέτησης πελατών
- Απολυτήριο Λυκείου; η επιπρόσθετη πιστοποίηση στο Office Management είναι ένα πλεονέκτημα

### BARISTA ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

#### Οι ευθύνες περιλαμβάνουν:

- Υποδοχή των πελατών
- Παροχή στους πελάτες μενού ποτών και απαντήσεις στις ερωτήσεις τους σχετικά με τα συστατικά
- Λήψη παραγγελιών με προσοχή στις λεπτομέρειες (π.χ. προτιμήσεις για μείγμα καφέ, γαλακτοκομικών και ζάχαρης)

**Σύνοψη :** Ψάχνουμε για μια/έναν Barista για την προετοιμασία και την προσφορά των ζεστών και κρύων ποτών, συμπεριλαμβανομένων των διαφόρων τύπων καφέ και τσαγιού. Οι ευθύνες της/του Barista περιλαμβάνουν την ενημέρωση των πελατών στο μενού των ποτών μας, τη διατύπωση προτάσεων με βάση τις προτιμήσεις τους, την πώληση ειδικών ειδών και τη λήψη παραγγελιών. Για να επιτύχετε σε αυτό το ρόλο, θα πρέπει να έχετε δεξιότητες εξυπηρέτησης πελατών και να γνωρίζετε πώς λειτουργεί ο εξοπλισμός ζυθοποιίας. Θα πρέπει επίσης να είστε σε θέση να εργάζεστε σε διάφορες βάρδιες. Σημείωση: η αποζημίωση αυτής της θέσης περιλαμβάνει μισθούς και φιλοδωρήματα. Σε τελική ανάλυση, θα εξασφαλίζετε μια εξαιρετική εμπειρία κατανάλωσης για τους καλεσμένους μας.

#### Ευθύνες

- Υποδοχή των πελατών
- Παροχή στους πελάτες μενού ποτών και απαντήσεις στις ερωτήσεις τους σχετικά με τα συστατικά
- Λήψη παραγγελιών με προσοχή στις λεπτομέρειες (π.χ. προτιμήσεις για μείγμα καφέ, γαλακτοκομικών και ζάχαρης)

## SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

- Προετοιμασία αφειψημάτων με βάση τη συνταγή
- Σερβίρισμα ποτών και έτοιμων τροφίμων, όπως μπισκότα, γλυκά και muffins
- Λήψη και διεκπεραίωση πληρωμών (μετρητά και κάρτα)
- Να κρατάει την περιοχή του μπαρ καθαρή
- Να υπάρχουν καθαρές κούπες και πιάτα
- Έλεγχος εάν ο εξοπλισμός λειτουργεί σωστά και αναφορά για τις ανάγκες συντήρησης
- Τήρηση των κανονισμών υγείας και ασφάλειας.
- Επικοινωνήστε με τους πελάτες σχετικά με τα σχόλια των πελατών και προτείνετε νέα στοιχεία μενού.

### Προδιαγραφές Εργασίας

- Προηγούμενη εργασιακή εμπειρία ως Barista ή σερβιτόρος / σερβιτόρα
- Εμπειρία με τον εξοπλισμό καφέ και ζύθου.
- Γνώση κανονισμών υγιεινής
- Ευέλικτο εργασιακό ωράριο
- Βασικές γνώσεις μαθηματικών
- Δυνατότητα κατανόησης των προτιμήσεων των πελατών.
- Εξαιρετικές επικοινωνιακές δεξιότητες
- Απολυτήριο λυκείου; η σχετική εκπαίδευση είναι πλεονέκτημα.

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΕΡΒΙΤΟΡΑΣ/ΣΕΡΒΙΤΟΡΟΥ

### Ευθύνες:

- Παροχή εξαιρετικών υπηρεσιών για εξασφάλιση ικανοποίησης.
- Λήψη παραγγελιών και σερβίρισμα φαγητού και ποτών.
- Προτάσεις από το μενού , απάντηση ερωτήσεων και επιπρόσθετων πληροφοριών με τους πελάτες του εστιατορίου.

## SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

**Σύνοψη:** Ψάχνουμε για έναν εξειδικευμένο σερβιτόρο ή σερβιτόρα για να παραλαμβάνει παραγγελίες και να παραδίδει φαγητό και ποτά στους πελάτες μας. Ο σωστός σερβιτόρος / σερβιτόρος ανυψώνει την γευστική εμπειρία των πελατών. Ψάχνουμε για κάποιον που θα έχει την υπομονή, την προσωπικότητα και την επιμονή να ευδοκιμήσει σε αυτό το ρόλο.

Οι ευθύνες των σερβιτόρων περιλαμβάνουν καλωσόρισμα και εξυπηρέτηση των πελατών, παρέχοντας λεπτομερείς πληροφορίες για τα μενού, πολλαπλές εργασίες σε διάφορα καθήκοντα και συλλογή του λογαριασμού. Εάν είστε σε θέση να αποδίδετε καλά σε περιβάλλοντα με γρήγορο ρυθμό, θα θέλαμε να σας γνωρίσουμε. Για να είστε επιτυχημένος σερβιτόρος ή σερβιτόρα, θα πρέπει να είστε ευγενικοί με τους πελάτες μας και να βεβαιώνετε ότι απολαμβάνουν τα γεύματά τους. Θα πρέπει επίσης να έχετε ομαδικό πνεύμα και να είστε σε θέση να επικοινωνείτε αποτελεσματικά με το προσωπικό της κουζίνας μας για να βεβαιωθούμε ότι οι παραγγελίες είναι ακριβείς και παραδίδονται αμέσως. Λάβετε υπόψη ότι τα καθήκοντα του σερβιτόρου / σερβιτόρας μπορεί να απαιτούν εργασία σε βάρδιες ή / και περιστασιακά κατά τα Σαββατοκύριακα και τις αργίες. Είναι καθήκον των σερβιτόρων μας να προσφέρουν μια εξαιρετική γευστική εμπειρία για τους καλεσμένους μας.

### Ευθύνες

- Υποδοχή και συνοδεία των πελατών στα τραπέζια τους.
- Παροχή μενού και λεπτομερών πληροφοριών όταν ζητηθεί (π.χ. για μερίδες, συστατικά ή πιθανές τροφικές αλλεργίες)
- Προετοιμασία τραπεζιών με όλο το σχετικό εξοπλισμό
- Ενημέρωση των πελατών για τα πιάτα ημέρας.
- Προτάσεις μενού εάν ζητηθεί
- Παροχή επιπρόσθετων πιάτων εάν ζητηθεί
- Να λαμβάνετε ακριβείς παραγγελίες τροφίμων και ποτών, χρησιμοποιώντας λογισμικό παραγγελίας POS, μπλοκάκι ή με απομνημόνευση
- Να ελέγχετε τις ταυτότητες των πελατών για να βεβαιωθείτε ότι πληρούν τις ελάχιστες απαιτήσεις ηλικίας για κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών
- Να επικοινωνείτε τις λεπτομέρειες της παραγγελίας στο προσωπικό της κουζίνας
- Να σερβίρετε παραγγελίες φαγητών και ποτών
- Να ελέγχετε τα πιάτα και τα μαγειρικά σκεύη για καθαριότητα και παρουσίαση και αναφέρετε τυχόν προβλήματα

## SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

- Να ρυθμίζετε το στήσιμο των τραπεζιών και διατήρηση μιας περιποιημένης τραπεζαρίας.
- Να πηγαίνετε το λογαριασμό και να δέχεστε πληρωμές.
- Να πηγαίνετε τα βρώμικα σερβίτσια στην κουζίνα για καθάρισμα.
- Συναντήσεις με το προσωπικό του εστιατορίου για να εξετάσετε τις καθημερινές προσφορές, τις αλλαγές στο μενού και τις προδιαγραφές υπηρεσιών για κρατήσεις (π.χ. δεξιώσεις)
- Ακολούθηση όλων σχετικών κανονισμών υγιεινής του εστιατορίου
- Εξαιρετική παροχή υπηρεσιών.

### Προαπαιτούμενα

- Αποδεδειγμένη εργασιακή εμπειρία ως σερβιτόρος ή σερβιτόρα
- Έμπρακτη εμπειρία με σύστημα ταμειακών μηχανών και σύστημα πληροφοριών παραγγελιών (π.χ. Revel POS ή POS Toast)
- Βασικές Μαθηματικές Γνώσεις
- Προσοχή και υπομονή με τους πελάτες
- Άριστες δεξιότητες παρουσίασης
- Ισχυρές δεξιότητες οργανωτικής και ικανότητας για διαχείριση πολλών πραγμάτων ταυτόχρονα, με την ικανότητα να αποδίδουν καλά σε ένα περιβάλλον με γρήγορο ρυθμό
- Αποτελεσματικές επικοινωνιακές δεξιότητες
- Ομαδικό Πνεύμα
- Ευέλικτο ωράριο εργασίας
- Απολυτήριο Λυκείου; η εκπαίδευση για την ασφάλεια των τροφίμων είναι πλεονέκτημα

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>	<b>Προσωπική ανάλυση SWOT για αναζήτηση εργασίας</b>
<b>Διάρκεια:</b>	(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ατομική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Ενδιάμεσο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να βοηθήσει τους μαθητές να αναπτύξουν δεξιότητες <b>αυτορρύθμισης και αυτό-συνειδητότητας</b> που εξετάζουν τα πλεονεκτήματα και τις αδυναμίες, τις εξωτερικές ευκαιρίες και τις καταστάσεις, που θα ήταν καλύτερα να αποφύγουν σε επιλεγμένο πεδίο σταδιοδρομίας και εργασίας.</li> <li>• Να κατασκευάσετε τη δική σας ανάλυση SWOT για το σχεδιασμό καριέρας και την αναζήτηση εργασίας.</li> <li>• Να βελτιώσουν τις <i>δεξιότητες λήψης αποφάσεων</i>.</li> </ul>

**Οδηγίες:**

**Υλικά:**

- Στυλό, μολύβι, χαρτί.
- Παρουσίαση της τεχνικής SWOT και πίνακας για την ανάλυση SWOT (Παράρτημα).

**Διαδικασία Εφαρμογής:**

Προετοιμάστε τις οδηγίες για την ανάλυση SWOT:

- Σχεδιάστε ένα πίνακα για την ανάλυση SWOT.  
Για να διεξάγετε την ανάλυση, αναρωτηθείτε για κάθε μία από τις 4 εξεταζόμενες περιοχές:
  - Ξεκινήστε εντοπίζοντας τις δυνατότητες σας. Οι ερωτήσεις περιλαμβάνουν:
    - Σε τι είστε καλοί από φυσικού σας (μπορείτε να ρίξετε μια ματιά στην άσκηση ΕΦΕΥΡΕΣΗ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΩΝ)?
    - Ποιες δεξιότητες έχετε αναπτύξει?
    - Ποια είναι τα ταλέντα ή τα φυσικά σας χαρίσματα?

Το επόμενο βήμα – Αδυναμίες. Αυτό το κομμάτι εξετάζει τους τομείς τους οποίους πρέπει να βελτιώσετε για αναζήτηση της καριέρας σας. Οι ερωτήσεις που πρέπει να λάβετε υπόψιν περιλαμβάνουν:

- Υπάρχει ανάγκη βελτίωσης κάποιου μέρους της εκπαίδευσης ή της κατάρτισης σα
- Ποιες θα έλεγαν άλλοι άνθρωποι (δάσκαλοι, φίλοι) πως είναι οι αδυναμίες σας;
- Ποιοι είναι οι τομείς τους οποίους οι μελλοντικοί εργοδότες θα θεωρούσαν ότι πρέπει να βελτιώσετε?

Για τον τομέα των ευκαιριών, εξετάστε τους εξωτερικούς παράγοντες από τους οποίους μπορείτε να επωφεληθείτε για να προωθήσετε μια προαγωγή, να βρείτε μια δουλειά ή να καθορίσετε μια κατεύθυνση σταδιοδρομίας. Οι ερωτήσεις που πρέπει να εξεταστούν περιλαμβάνουν:

- Ποια είναι η κατάσταση στην αγορά εργασίας?
- Αναπτύσσεται ο πιθανός εργασιακός τομέας σας?

Τέλος, εξετάστε τυχόν απειλές για τα σχέδια καριέρας σας, στον επαγγελματικό τομέα που σας ενδιαφέρει. Αυτό το τμήμα αντιστοιχεί στους εξωτερικούς παράγοντες που θα μπορούσαν να επηρεάσουν τις πιθανότητες να επιτύχετε τους στόχους σας. Ερωτήσεις που πρέπει να λάβετε υπόψη:

- Αλλάζει κατεύθυνση ο πιθανός εργασιακός τομέας σας?
- Υπάρχει ισχυρός ανταγωνισμός για τις σπουδές στα προγράμματα και τους τύπους δουλειάς που ονειρεύεστε?
- Ποιος είναι ο μεγαλύτερος εξωτερικός κίνδυνος για τους στόχους σας?

### **ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ**

- Σε τι είστε καλοί από φυσικού σας (μπορείτε να ρίξετε μια ματιά στην άσκηση ΕΦΕΥΡΕΣΗ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΩΝ)?
- Ποιες δεξιότητες έχετε αναπτύξει?
- Ποια είναι τα ταλέντα ή τα φυσικά σας χαρίσματα?

### **ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ**

- Υπάρχει ανάγκη βελτίωσης κάποιου μέρους της εκπαίδευσης ή της κατάρτισης σα
- Ποιες θα έλεγαν άλλοι άνθρωποι (δάσκαλοι, φίλοι) πως είναι οι αδυναμίες σας;
- Ποιοι είναι οι τομείς τους οποίους οι μελλοντικοί εργοδότες θα θεωρούσαν ότι πρέπει να βελτιώσετε?

### **ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ**

- Ποια είναι η κατάσταση στην αγορά εργασίας?
- Αναπτύσσεται ο πιθανός εργασιακός τομέας σας?

### **ΑΠΕΙΛΕΣ**

- Αλλάζει κατεύθυνση ο πιθανός εργασιακός τομέας σας?
- Υπάρχει ισχυρός ανταγωνισμός για τις σπουδές στα προγράμματα και τους τύπους δουλειάς που ονειρεύεστε?
- Ποιος είναι ο μεγαλύτερος εξωτερικός κίνδυνος για τους στόχους σας?

## SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

Τώρα μπορείτε να αξιολογήσετε τα αποτελέσματά σας χρησιμοποιώντας τη μέθοδο **μετατροπής**. Η μετατροπή σημαίνει να μετατραπεί το αρνητικό σε θετικό. Με άλλα λόγια, μετατρέψτε τις αδυναμίες σας σε δυνάμεις και τις απειλές σε ευκαιρίες. Αυτό μπορεί την αύξηση μιας ικανότητας μέσω της εκπαίδευσης ή την εύρεση ενός δημιουργικού τρόπου να χαρακτηρίσετε μια αδυναμία ως δύναμη.

Μόλις ολοκληρωθεί η προσωπική σας ανάλυση SWOT, είναι σημαντικό να ακολουθήσετε τις ιδέες που αποκαλύψατε.



**Αξιολόγηση  
& Αναστοχασμός:**

Η ανάλυση SWOT είναι σαν ένας οδικός χάρτης που δείχνει στους μαθητές πώς να επωφεληθούν από τις δυνάμεις τους και να ελαχιστοποιήσουν ή να εξαλείψουν τις αδυναμίες τους. Οι μαθητές θα πρέπει να χρησιμοποιούν αυτόν τον χάρτη για να επωφεληθούν από τις ευκαιρίες και να αποφύγουν ή να μειώσουν τις απειλές.

Οι σύμβουλοι επαγγελματικού προσανατολισμού θα πρέπει να υπενθυμίζουν στους μαθητές να χρησιμοποιούν πληροφορίες από την ανάλυση SWOT όταν σχεδιάζουν τον τρόπο που θα διαφημίζουν τους εαυτούς τους.

Δεξιότητες που αναμένεται να αναφερθούν κατά την υλοποίηση της δραστηριότητας είναι: Ειλικρίνεια. Είναι κρίσιμης σημασίας αλλιώς η ανάλυση δεν θα έχει ουσιαστικά αποτελέσματα.

Οι μαθητές ενθαρρύνονται να προσπαθήσουν να δουν τον εαυτό τους από τη θέση των συναδέλφων τους και των εκπαιδευτικών.

**Αναφορές:**

Adaptation from Hansen R.S. & Hansen P. Using SWOT analysis in your career planning (<https://www.scribd.com/document/50332411/SWOT-Analysis-in-Your-Career-Planning>)

Martin M. Improve your career (<https://www.businessnewsdaily.com/5543-personal-swot-analysis.html>)

**Επιπρόσθετες Πηγές:**

**Παράρτημα:** Προσωπική ανάλυση SWOT για αναζήτηση εργασίας

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ**

<p style="text-align: center;"><b>ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>ΑΠΕΙΛΕΣ</b></p>

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b> <b>Αγορά Εργασίας και Δεξιότητες Απασχολησιμότητας</b>	
<b>Διάρκεια:</b> (45 λεπτά)	
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ομαδική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Προχωρημένο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να βοηθήσει τους μαθητές να αναπτύξουν <b>δεξιότητες διαπραγμάτευσης</b> και <b>ομαδικής εργασίας</b> για να δημιουργήσουν την καλύτερη παρουσίαση για τον εαυτό τους.</li> <li>• Να βοηθήσει τους μαθητές να κατανοήσουν τη σημασία των δυνατών χαρακτηριστικών στην <b>αυτο-παρουσίαση</b> όταν αναζητούν μια θέση εργασίας.</li> </ul>

**Οδηγίες:****Υλικά:**

- Σύντομη παρουσίαση σχετικά με το ποσοστό ανεργίας στη χώρα (LT, IT, EL, CY ή IE). Οι σύμβουλοι πρέπει να προετοιμάσουν αυτή την παρουσίαση με βάση τα τρέχοντα στατιστικά στοιχεία. Ο σύμβουλος πρέπει να βρει στατιστικά στοιχεία σχετικά με το ποσοστό ανεργίας σε διάφορους τομείς (υγειονομική περίθαλψη, εκπαίδευση κ.λπ.).

**Διαδικασία Εφαρμογής:**

Βάσει των στατιστικών δεδομένων εξηγεί στους μαθητές ότι δεν μπορεί όλοι να είναι επιτυχείς στην εύρεση εργασίας.

Μια ομάδα μαθητών (3-5 μαθητές) καλείται να επιλέξει έναν από τους τομείς. Τότε οι μαθητές πρέπει να φανταστούν τις δεξιότητες που απαιτούνται σε αυτόν τον τομέα και ποιες δεξιότητες θα προτιμούσε ο εργοδότης κατά την επιλογή των μελλοντικών υπαλλήλων του. Δημιουργήστε μια λίστα με αυτές τις δεξιότητες.

Τώρα οι μαθητές πρέπει να φανταστούν ότι η αγγελία για τη θέση εργασίας έχει ανακοινωθεί. Τα άτομα με τις ίδιες ειδικές δεξιότητες για αυτή τη θέση υποβάλλουν αιτήσεις. Η ομάδα πρέπει να προετοιμαστεί για τη συνάντηση με τον εργοδότη. Οι μαθητές πρέπει να προετοιμάσουν την αυτο-παρουσίαση ενός υποψηφίου που εφαρμόζει τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα του.

Ένα άτομο πρέπει να το παρουσιάσει σε όλες τις ομάδες. Οι σύμβουλοι ενθαρρύνουν τη συζήτηση σχετικά με τη σημασία της παρουσίασης των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα στην εφαρμογή.

Μετά την ομαδική εργασία οι μαθητές καλούνται να σκεφτούν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους και πώς να τα συμπεριλάβουν στην αυτο-παρουσίαση.

**Αξιολόγηση  
& Προβληματισμός:**

Οι σύμβουλοι καριέρας πρέπει να τονίσουν ότι τα δυνατά στοιχεία το χαρακτήρα είναι αυτά που πρέπει να τονίσουμε σε μια προσπάθεια να διαφοροποιήσουν τον εαυτό τους, όσον αφορά τον ανταγωνισμό για μια συγκεκριμένη θέση εργασίας ή την εξέλιξη της σταδιοδρομίας και την επαγγελματική ανέλιξη γενικότερα.

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>	<b>Δημιούργησε περισσότερες ευκαιρίες για τον εαυτό σου</b>
<b>Διάρκεια:</b>	(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Άσκηση για το σπίτι
<b>Επίπεδο Δυσκολίας</b>	Προχωρημένο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Κριτική Σκέψη</b></li> <li>• <b>Λήψη Αποφάσεων</b></li> </ul>
<b>Οδηγίες:</b>	<p><b><u>Υλικά:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφές Εργασιών (Παράρτημα). Μπορείτε να επιλέξετε μία από τη λίστα και να το δώσετε στον μαθητή.</li> </ul> <p><b><u>Σημείωση:</u></b> αυτή η άσκηση πρέπει να γίνει μετά από την άσκηση ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ SWOT.</p> <p><b><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></b></p> <p>Οι μαθητές λαμβάνουν περιγραφή της θέσης εργασίας με ευθύνες και απαιτήσεις. Επιτρέψτε στους μαθητές να φανταστούν ότι αυτή είναι η πρώτη τους δουλειά και ότι τη χρειάζονται πάρα πολύ.</p> <p>Στη συνέχεια, πρέπει να αξιολογήσουν πόσες απαιτήσεις πληρούν και πόσες ελλείψεις δεξιοτήτων που τους εμποδίζουν να υποβάλουν αίτηση. Οι μαθητές πρέπει να επικεντρωθούν στις δυνατότητες τους! Για το λόγο αυτό, πρέπει να χρησιμοποιήσουν τη μέθοδο μετατροπής που χρησιμοποιείται στην αξιολόγηση των αποτελεσμάτων των αναλύσεων SWOT. Βοηθάει στη μετατροπή των ελλείψεων σε δυνατότητες.</p>

<p><b>Αξιολόγηση &amp; Προβληματισμός:</b></p>	<p>Ο σύμβουλος πρέπει να εξηγήσει στους μαθητές ότι, έχοντας εμπιστοσύνη και πίστη στις δυνατότητες και τις δεξιότητές τους, δημιουργούν περισσότερες ευκαιρίες και είναι ανοιχτοί σε νέες εμπειρίες και ιδέες.</p> <p>Επιπλέον, είναι σημαντικό να έχετε κατά νου ότι για κάποιες συγκεκριμένες θέσεις εργασίας τα πλεονεκτήματα και / ή οι δεξιότητές σας μπορεί να μην είναι κατάλληλα. Ως εκ τούτου, θα ήταν καλό να επενδύσετε ενέργεια και χρόνο για να βελτιώσετε τομείς που ενδεχομένως έχετε παραμελήσει και να αποκτήσετε επίσης νέες δεξιότητες.</p>
--	---

**Αναφορά:**

Idea from: Van Deren J. Career Development: Build your Strengths or fix your Weaknesses? In Leadership, Management & Communication skills.

[\(https://blogs.cfainstitute.org/investor/2016/04/06/career-development-build-your-strengths-or-fix-your-weaknesses/\)](https://blogs.cfainstitute.org/investor/2016/04/06/career-development-build-your-strengths-or-fix-your-weaknesses/)

**Επιπρόσθετες Πηγές:**

**Παράρτημα:** Περιγραφές Εργασιών

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ

#### Οι ευθύνες του συντονιστή περιλαμβάνουν:

- Λήψη κλήσεων έκτακτης ανάγκης και μη ανάγκης και καταγραφή σημαντικών πληροφοριών
- Αντιμετώπιση προβλημάτων και αιτημάτων με τη μετάδοση πληροφοριών ή την παροχή λύσεων
- Παραλαβή και αποστολή παραγγελιών για προϊόντα ή παραδόσεις

**Περιγραφή εργασίας:** Ψάχνουμε για έναν αξιόπιστο Αποστολέα που θα λειτουργεί ως σημείο επικοινωνίας για κλήσεις έκτακτης ανάγκης και μη ανάγκης. Θα λαμβάνετε αιτήματα, θα μεταδίδετε μηνύματα και θα παρακολουθείτε οχήματα. Ο ιδανικός υποψήφιος πρέπει να είναι πρωτίστως άριστα επικοινωνιακός και ικανός να παραμείνει ήρεμος και συγκροτημένος, ειδικά σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Πρέπει να είστε σε θέση να κάνετε πολλά πράγματα ταυτόχρονα, καθώς και να αναλαμβάνετε δράση με μικρή εποπτεία.

#### Ευθύνες

- Λήψη κλήσεων έκτακτης ανάγκης και μη ανάγκης και καταγραφή σημαντικών πληροφοριών
- Αντιμετώπιση προβλημάτων και αιτημάτων με τη μετάδοση πληροφοριών ή την παροχή λύσεων
- Παραλαβή και αποστολή παραγγελιών για προϊόντα ή παραδόσεις
- Θέση κλήσεων σε προτεραιότητα ανάλογα με τη σημασία και το πόσο επείγουσες είναι.
- Η χρήση ραδιόφωνου, τηλεφώνου ή υπολογιστή για την αποστολή πληρωμάτων, οχημάτων ή άλλων μονάδων πεδίου σε κατάλληλες τοποθεσίες.
- Παρακολούθηση της διαδρομής και της κατάστασης των μονάδων πεδίου για τον συντονισμό και την ιεράρχηση του χρονοδιαγράμματος τους
- Παρέχετε στις μονάδες πεδίου πληροφορίες σχετικά με τις παραγγελίες, την κυκλοφορία, τα εμπόδια και τις απαιτήσεις



## SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

- Εισαγωγή δεδομένων στο σύστημα του υπολογιστή και διατήρηση των αρχείων καταγραφής και των κλήσεων, των δραστηριοτήτων και άλλων πληροφοριών
- Αποδεδειγμένη εμπειρία συντονιστή ή εμπειρία σε ανάλογη θέση
- Τεχνογνωσία με γνώση σχετικών μεθόδων (CAD)
- Γρήγορη πληκτρολόγηση με εμπειρία στην εισαγωγή δεδομένων
- Γνώση διαδικασιών και κατευθυντήριων γραμμών για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης
- Άριστη γνώση αγγλικών (προφορικά και γραπτά)
- Εξαιρετικές ικανότητες οργανωτικής και πολυδιεργασιακής συμπεριφοράς
- Ενεργητικός ακροατής με εξαιρετικές δεξιότητες επικοινωνίας
- Καλή κρίση και κριτική σκέψη
- Απολυτήριο Λυκείου

## ΡΕΣΕΨΙΟΝΙΣΤ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

### Ευθύνες:

- Παραλαβή επισκεπτών στη ρεσεψιόν με χαιρετισμό, υποδοχή, καθοδήγηση.
- Απάντηση στην προβολή και προώθηση των εισερχόμενων τηλεφωνικών κλήσεων
- Λήψη και διαλογή καθημερινής αλληλογραφίας

**Περιγραφή Εργασίας:** Ψάχνουμε για έναν υπάλληλο υποδοχής για να διαχειρίζεται την ρεσεψιόν μας καθημερινά και να εκτελεί μια ποικιλία διοικητικών και γραπτών καθηκόντων.

### Τι κάνει ένας ρεσεψιονίστ?

Ως ρεσεψιονίστ (υποδοχέας), θα είστε το πρώτο σημείο επαφής για την εταιρεία μας. Τα καθήκοντα του Ρεσεψιονίστ μας περιλαμβάνουν την παροχή διοικητικής υποστήριξης σε ολόκληρο τον οργανισμό. Θα καλωσορίζετε τους επισκέπτες και θα χαιρετάτε τους ανθρώπους που επισκέπτονται την επιχείρηση. Θα συντονίζετε επίσης τις δραστηριότητες που σχετίζονται με την υποδοχή, συμπεριλαμβανομένης της διανομής αλληλογραφίας και της ανακατεύθυνσης τηλεφωνικών κλήσεων.

## SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

Για να είστε επιτυχής ως Ρεσεψιονίστ, θα πρέπει να έχετε μια ευχάριστη προσωπικότητα, καθώς αυτός είναι επίσης ένας ρόλος εξυπηρέτησης πελατών. Θα πρέπει επίσης να είστε σε θέση να αντιμετωπίζετε τις καταστάσεις έκτακτης ανάγκης εγκαίρως και αποτελεσματικά, ενώ ταυτόχρονα να βάζετε σε τάξη τις εργασίες γραφείου. Οι δεξιότητες διαχείρισης πολλών καθηκόντων και διαχείρισης στρες είναι απαραίτητες για αυτή τη θέση. Ο ρόλος αυτός μπορεί να απαιτεί εργασία σε βάρδιες, επομένως η ευελιξία είναι ένα πλεονέκτημα.

Τελικά, τα καθήκοντα και οι ευθύνες του Ρεσεψιονίστ είναι να εξασφαλίζουν ότι η ρεσεψιόν καλωσορίζει θετικά τους επισκέπτες και εκτελεί όλες τις διοικητικές εργασίες σύμφωνα με τα υψηλότερα πρότυπα ποιότητας.

### Ευθύνες

- Να καλωσορίζετε και να χαιρετάτε τους επισκέπτες μόλις φτάνουν στο γραφείο
- Να κατευθύνετε τους επισκέπτες στο κατάλληλο άτομο ή προσωπικό
- Απάντηση, καταγραφή και προώθηση εισερχόμενων τηλεφωνικών κλήσεων
- Βεβαιωθείτε ότι ο χώρος υποδοχής είναι καθαρός και εμφανής, με όλα τα απαραίτητα χαρτικά και υλικά (π.χ. στυλό, έντυπα και φυλλάδια)
- Παρέχετε βασικές και ακριβείς πληροφορίες άμεσα και μέσω τηλεφώνου / ηλεκτρονικού ταχυδρομείου
- Λήψη, ταξινόμηση και διανομή καθημερινών μηνυμάτων / παραδόσεων
- Διατηρείτε την ασφάλεια γραφείου ακολουθώντας τις διαδικασίες ασφαλείας και ελέγχετε την πρόσβαση μέσω της ρεσεψιόν (παρακολούθηση του ημερολογίου παρακολούθησης, έκδοση εμβλημάτων επισκεπτών)
- Παραγγελία εξοπλισμού και αναλώσιμων γραφείου και φύλαξη αποθεμάτων
- Ενημέρωση ημερολογίων και προγραμματισμός συναντήσεων
- Οργάνωση ταξιδιών και καταλυμάτων και προετοιμασία voucher
- Διατήρηση ενημερωμένων αρχείων για τα έξοδα και τα χρέη γραφείου
- Εκτέλεση άλλων καθηκόντων ρεσεψιονίστ, όπως αρχειοθέτηση, φωτοτυπίες, μεταγραφή και αποστολή με φαξ
- Αποδεδειγμένη εργασιακή εμπειρία ως Ρεσεψιονίστ ή σε άλλο παρόμοιο ρόλο
- Άριστη γνώση Microsoft Office Suite

## SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

- Πρακτική εμπειρία με εξοπλισμό γραφείου (π.χ. συσκευές φαξ και εκτυπωτές)
- Επαγγελματική συμπεριφορά και εμφάνιση
- Γραπτές και λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες
- Ικανότητα να είναι πολυάσχολος/η και προληπτικός/η όταν ανακύπτουν ζητήματα
- Άριστες οργανωτικές δεξιότητες
- Ικανότητες πολυδιεργασίας και διαχείρισης χρόνου, με δυνατότητα θέσης προτεραιότητας στις εργασίες
- Συμπεριφορά εξυπηρέτησης πελατών
- Απολυτήριο Λυκείου; η επιπρόσθετη πιστοποίηση στο Office Management είναι ένα πλεονέκτημα

### BARISTA ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

#### Οι ευθύνες περιλαμβάνουν:

- Υποδοχή των πελατών
- Παροχή στους πελάτες μενού ποτών και απαντήσεις στις ερωτήσεις τους σχετικά με τα συστατικά
- Λήψη παραγγελιών με προσοχή στις λεπτομέρειες (π.χ. προτιμήσεις για μείγμα καφέ, γαλακτοκομικών και ζάχαρης)

**Σύνοψη :** Ψάχνουμε για μια/έναν Barista για την προετοιμασία και την προσφορά των ζεστών και κρύων ποτών, συμπεριλαμβανομένων των διαφόρων τύπων καφέ και τσαγιού. Οι ευθύνες της/του Barista περιλαμβάνουν την ενημέρωση των πελατών στο μενού των ποτών μας, τη διατύπωση προτάσεων με βάση τις προτιμήσεις τους, την πώληση ειδικών ειδών και τη λήψη παραγγελιών. Για να επιτύχετε σε αυτό το ρόλο, θα πρέπει να έχετε δεξιότητες εξυπηρέτησης πελατών και να γνωρίζετε πώς λειτουργεί ο εξοπλισμός ζυθοποιίας. Θα πρέπει επίσης να είστε σε θέση να εργάζεστε σε διάφορες βάρδιες. Σημείωση: η αποζημίωση αυτής της θέσης περιλαμβάνει μισθούς και φιλοδωρήματα. Σε τελική ανάλυση, θα εξασφαλίζετε μια εξαιρετική εμπειρία κατανάλωσης για τους καλεσμένους μας.

#### Ευθύνες

- Υποδοχή των πελατών

## SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

- Παροχή στους πελάτες μενού ποτών και απαντήσεις στις ερωτήσεις τους σχετικά με τα συστατικά
- Λήψη παραγγελιών με προσοχή στις λεπτομέρειες (π.χ. προτιμήσεις για μείγμα καφέ, γαλακτοκομικών και ζάχαρης)
- Προετοιμασία αφεψημάτων με βάση τη συνταγή
- Σερβίρισμα ποτών και έτοιμων τροφίμων, όπως μπισκότα, γλυκά και muffins
- Λήψη και διεκπεραίωση πληρωμών (μετρητά και κάρτα)
- Να κρατάει την περιοχή του μπαρ καθαρή
- Να υπάρχουν καθαρές κούπες και πιάτα
- Έλεγχος εάν ο εξοπλισμός λειτουργεί σωστά και αναφορά για τις ανάγκες συντήρησης
- Τήρηση των κανονισμών υγείας και ασφάλειας.
- Επικοινωνήστε με τους πελάτες σχετικά με τα σχόλια των πελατών και προτείνετε νέα στοιχεία μενού.

### Προδιαγραφές Εργασίας

- Προηγούμενη εργασιακή εμπειρία ως Barista ή σερβιτόρος / σερβιτόρα
- Εμπειρία με τον εξοπλισμό καφέ και ζύθου.
- Γνώση κανονισμών υγιεινής
- Ευέλικτο εργασιακό ωράριο
- Βασικές γνώσεις μαθηματικών
- Δυνατότητα κατανόησης των προτιμήσεων των πελατών.
- Εξαιρετικές επικοινωνιακές δεξιότητες
- Απολυτήριο λυκείου; η σχετική εκπαίδευση είναι πλεονέκτημα.

### ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΕΡΒΙΤΟΡΑΣ/ΣΕΡΒΙΤΟΡΟΥ

#### Ευθύνες:

- Παροχή εξαιρετικών υπηρεσιών για εξασφάλιση ικανοποίησης.
- Λήψη παραγγελιών και σερβίρισμα φαγητού και ποτών.

## SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

- Προτάσεις από το μενού , απάντηση ερωτήσεων και επιπρόσθετων πληροφοριών με τους πελάτες του εστιατορίου.

**Σύνοψη:** Ψάχνουμε για έναν εξειδικευμένο σερβιτόρο ή σερβιτόρα για να παραλαμβάνει παραγγελίες και να παραδίδει φαγητό και ποτά στους πελάτες μας. Ο σωστός σερβιτόρος / σερβιτόρος ανυψώνει την γευστική εμπειρία των πελατών. Ψάχνουμε για κάποιον που θα έχει την υπομονή, την προσωπικότητα και την επιμονή να ευδοκιμήσει σε αυτό το ρόλο.

Οι ευθύνες των σερβιτόρων περιλαμβάνουν καλωσόρισμα και εξυπηρέτηση των πελατών, παρέχοντας λεπτομερείς πληροφορίες για τα μενού, πολλαπλές εργασίες σε διάφορα καθήκοντα και συλλογή του λογαριασμού. Εάν είστε σε θέση να αποδίδετε καλά σε περιβάλλοντα με γρήγορο ρυθμό, θα θέλαμε να σας γνωρίσουμε. Για να είστε επιτυχημένος σερβιτόρος ή σερβιτόρα, θα πρέπει να είστε ευγενικοί με τους πελάτες μας και να βεβαιώνετε ότι απολαμβάνουν τα γεύματά τους. Θα πρέπει επίσης να έχετε ομαδικό πνεύμα και να είστε σε θέση να επικοινωνείτε αποτελεσματικά με το προσωπικό της κουζίνας μας για να βεβαιωθούμε ότι οι παραγγελίες είναι ακριβείς και παραδίδονται αμέσως. Λάβετε υπόψη ότι τα καθήκοντα του σερβιτόρου / σερβιτόρας μπορεί να απαιτούν εργασία σε βάρδιες ή / και περιστασιακά κατά τα Σαββατοκύριακα και τις αργίες. Είναι καθήκον των σερβιτόρων μας να προσφέρουν μια εξαιρετική γευστική εμπειρία για τους καλεσμένους μας.

### Ευθύνες

- Υποδοχή και συνοδεία των πελατών στα τραπέζια τους.
- Παροχή μενού και λεπτομερών πληροφοριών όταν ζητηθεί(π.χ. για μερίδες, συστατικά ή πιθανές τροφικές αλλεργίες)
- Προετοιμασία τραπεζιών με όλο το σχετικό εξοπλισμό
- Ενημέρωση των πελατών για τα πιάτα ημέρας.
- Προτάσεις μενού εάν ζητηθεί
- Παροχή επιπρόσθετων πιάτων εάν ζητηθεί
- Να λαμβάνετε ακριβείς παραγγελίες τροφίμων και ποτών, χρησιμοποιώντας λογισμικό παραγγελίας POS, μπλοκάκι ή με απομνημόνευση
- Να ελέγχετε τις ταυτότητες των πελατών για να βεβαιωθείτε ότι πληρούν τις ελάχιστες απαιτήσεις ηλικίας για κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών
- Να επικοινωνείτε τις λεπτομέρειες της παραγγελίας στο προσωπικό της κουζίνας
- Να σερβίρετε παραγγελίες φαγητών και ποτών

## SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

- Να ελέγχετε τα πιάτα και τα μαγειρικά σκεύη για καθαριότητα και παρουσίαση και αναφέρετε τυχόν προβλήματα
- Να ρυθμίζετε το στήσιμο των τραπεζιών και διατήρηση μιας περιποιημένης τραπεζαρίας.
- Να πηγαίνετε το λογαριασμό και να δέχεστε πληρωμές.
- Να πηγαίνετε τα βρώμικα σερβίτσια στην κουζίνα για καθάρισμα.
- Συναντήσεις με το προσωπικό του εστιατορίου για να εξετάσετε τις καθημερινές προσφορές, τις αλλαγές στο μενού και τις προδιαγραφές υπηρεσιών για κρατήσεις (π.χ. δεξιώσεις)
- Ακολούθηση όλων σχετικών κανονισμών υγιεινής του εστιατορίου
- Εξαιρετική παροχή υπηρεσιών.

### Προαπαιτούμενα

- Αποδεδειγμένη εργασιακή εμπειρία ως σερβιτόρος ή σερβιτόρα
- Έμπρακτη εμπειρία με σύστημα ταμειακών μηχανών και σύστημα πληροφοριών παραγγελιών (π.χ. Revel POS ή POS Toast)
- Βασικές Μαθηματικές Γνώσεις
- Προσοχή και υπομονή με τους πελάτες
- Άριστες δεξιότητες παρουσίασης
- Ισχυρές δεξιότητες οργανωτικής και ικανότητας για διαχείριση πολλών πραγμάτων ταυτόχρονα, με την ικανότητα να αποδίδουν καλά σε ένα περιβάλλον με γρήγορο ρυθμό
- Αποτελεσματικές επικοινωνιακές δεξιότητες
- Ομαδικό Πνεύμα
- Ευέλικτο ωράριο εργασίας
- Απολυτήριο Λυκείου; η εκπαίδευση για την ασφάλεια των τροφίμων είναι πλεονέκτημα

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>		<b>Εσύ Είσαι...</b>
<b>Διάρκεια:</b>		(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ατομικός	
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Για Αρχάριους	
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Η ικανότητα αναγνώρισης και επικοινωνίας των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα.</li> <li>• Να εμπλουτίσει τις δυνατότητες των μαθητών, λαμβάνοντας σχόλια από άλλους.</li> </ul>	

<p><b>Οδηγίες:</b></p>	<p><b><u>Υλικά:</u></b></p> <p>N/A</p> <p><b><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></b></p> <p>Οι μαθητές καλούνται να ανταλλάσσουν κομπλιμέντα. Για να γίνει αυτό, οι μαθητές πρέπει να θυμούνται τους φίλους τους σε διαφορετικές καταστάσεις - το σχολικό περιβάλλον, τον ελεύθερο χρόνο, την επικοινωνία κλπ. Τα κομπλιμέντα σημαίνουν καλά πράγματα, δυνατά χαρακτηριστικά. Οι μαθητές καλούνται να αποφύγουν προτάσεις όπως "Να είσαι περισσότερο ...". Τα κομπλιμέντα πρέπει να ξεκινήσουν με τις λέξεις "Εσύ είσαι ..." Απαντώντας στα σχόλια, οι μαθητές πρέπει να αποφύγουν να πούν "όχι", "δεν είμαι ..." Οι μαθητές πρέπει να αναγνωρίσουν ότι έλαβαν κομπλιμέντα (χαμογελώντας, λέγοντας ευχαριστώ).</p> <p>Ατομική δουλειά: Οι μαθητές καλούνται να κάνουν μια λίστα με τα κομπλιμέντα που έλαβαν και στη συνέχεια να απαντήσουν στις ερωτήσεις: <b><i>Υπήρχαν κάποια κομπλιμέντα πολύ νέα για εσάς; Μήπως αυτά τα κομπλιμέντα άλλαξαν την εικόνα που έχετε για τον εαυτό σας;</i></b></p> <p>Εάν το θέλουν, μπορούν να συμπεριλάβουν κάποιες φιλοφρονήσεις, τις οποίες έλαβαν, στην λίστα των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα τους.</p>
<p><b>Αξιολόγηση &amp; Προβληματισμός:</b></p>	<p>Υπενθυμίστε στους μαθητές, ότι άτυπες στρατηγικές αξιολόγησης (όπως τα κομπλιμέντα) μπορούν να βοηθήσουν στην αναγνώριση των προσωπικών δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα.</p> <p>Η ικανότητα εντοπισμού και επικοινωνίας των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα είναι μια εξελιγμένη ικανότητα.</p> <p>Οι μαθητές θα μάθουν να εμπλουτίζουν τις δυνατότητες και τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα των άλλων και των εαυτών τους, λαμβάνοντας σχόλια από άλλους.</p>



<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>	<b>Σε 10 Χρόνια</b>
<b>Διάρκεια:</b>	(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ατομικό
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Μεσαίο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εμπλακούν οι μαθητές στον σχεδιασμό της μελλοντικής καριέρας τους.</li> <li>• Να βοηθηθούν οι μαθητές να συνδέσουν τα ενδιαφέροντα σταδιοδρομίας, τα σχέδια ζωής με τα δυνατά τους.</li> <li>• Βοηθά τους μαθητές να είναι πιο δημιουργικοί.</li> <li>• Ενθάρρυνση των μαθητών να θέτουν στόχους.</li> </ul>

**Οδηγίες:****Υλικά:**

Ένα διάγραμμα που περιλαμβάνει τετράγωνα και τόξα (Παράρτημα)

**Διαδικασία Εφαρμογής:**

Ζητήστε από τους μαθητές να φανταστούν πως θα είναι η ζωή τους σε 10 χρόνια. Αυτή είναι μια δραστηριότητα που πρέπει να συμπληρώνουν μεμονωμένα, λαμβάνοντας υπόψη όλους τους τομείς / πτυχές της προσωπικής τους ζωής (π.χ. συναισθήματα, κατάρτιση, οικογένεια, εργασία, ελεύθερος χρόνος).

Συμπληρώστε το πλαίσιο με τίτλο "Αυτή τη στιγμή είμαι ..." Θα πρέπει να συμπεριλάβετε όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες για να περιγράψετε την τρέχουσα κατάστασή σας. Σκεφτείτε τη μελέτη σας στο σχολείο, την προσωπική σας ζωή, την οικογένεια, τον ελεύθερο χρόνο / το χόμπι και την εργασία σας. Πώς αισθάνεστε τώρα, ποια είναι τα μελλοντικά σας σχέδια; Τώρα κάνετε τα ίδια για τα κουτάκια με τίτλο "Σε δύο χρόνια θέλω να είμαι ..." Φανταστείτε το εργασιακό σας μέλλον (πεδίο εργασίας, επάγγελμα, εργασία) ή σπουδών (πρόγραμμα σπουδών, μελλοντικό επάγγελμα).

"Σε πέντε χρόνια, θέλω να είμαι ..." Φανταστείτε αλλαγές στην εργασία ή τις σπουδές σας. Τι μπορείτε να πείτε για την οικογένειά σας μετά από 5 χρόνια; Χόμπι? Ελεύθερο χρόνο?

"Σε δέκα χρόνια, θέλω να είμαι ..." Κάνετε το μελλοντικό σχέδιο για τα επόμενα 10 χρόνια. Φανταστείτε το μελλοντικό σας έργο (πεδίο εργασίας, επάγγελμα, θέση εργασίας, περιβάλλον εργασίας, συναδέλφους, ομάδα, επικοινωνία στην εργασία). Τι μπορείτε να πείτε για την οικογένειά σας μετά από 10 χρόνια; Χόμπι? Ελεύθερο χρόνο?

Αφού ολοκληρώσετε όλα τα πλαίσια όπως περιγράφεται λεπτομερώς παραπάνω, το επόμενο βήμα είναι να συμπληρώσετε τα υπόλοιπα πλαίσια βέλους με τις λίστες των αλλαγών ή / και των προσαρμογών που θα χρειαστούν για να επιτευχθεί αυτό που αναφέρεται στο επόμενο πλαίσιο. Τι πρέπει να κάνετε τώρα και στο εγγύς μέλλον για να επιτύχετε

## SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

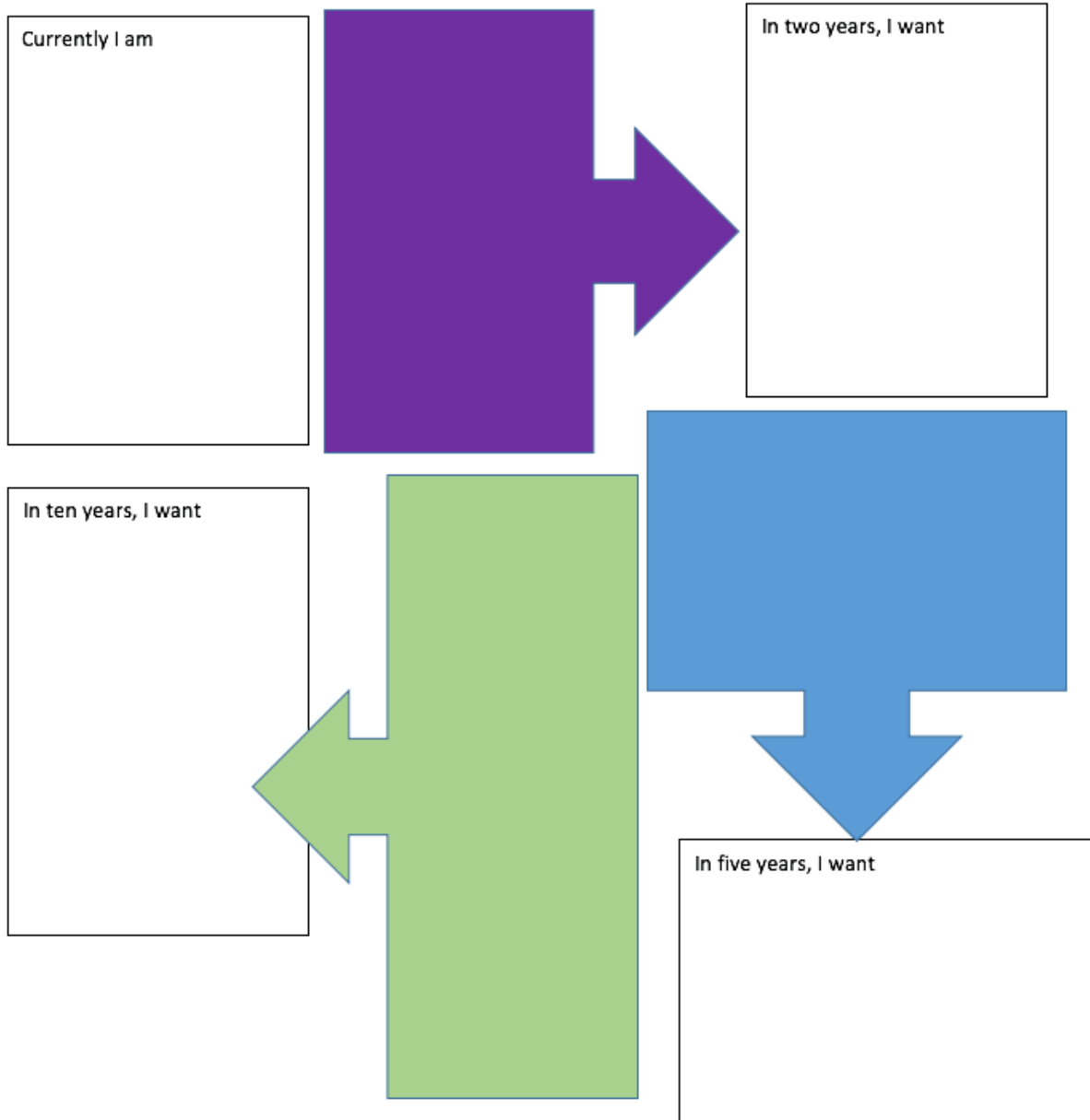
τους στόχους σας; Τι δυνατά χαρακτηριστικά θα σας βοηθήσουν; Γράψτε το σχέδιό σας πώς να το επιτύχετε.

<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Ο σύμβουλος πρέπει να ξεκινήσει τη συζήτηση σχετικά με τη σημασία των σχεδίων και τον τρόπο επίτευξής τους.</p> <p>Ερωτήσεις προς συζήτηση:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Πώς αισθανθήκατε;</li> <li>- Μάθατε κάτι νέο για τον εαυτό σας; Αν ναι, τι;</li> <li>- Πόσο εύκολο ήταν για εσάς να προσδιορίσετε τους μελλοντικούς σας στόχους;</li> <li>- Ποια οφέλη μπορείτε να προσδιορίσετε;</li> </ul> <p>Μέχρι το τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα συνειδητοποιήσουν τη σημασία της δημιουργίας ενός σχεδίου για τον τρόπο επίτευξης των στόχων τους και τον τρόπο χρήσης των δυνατοτήτων του χαρακτήρα τους για να επιτύχετε τους στόχους και τις φιλοδοξίες σας.</p>
--	--

**Αναφορά:**

Adapted from: The Association of Business Practitioners (ABP). (2010). *Αυτο-συνειδητότητα and Personal Development*. British Business Professional Skills Development. Liverpool.

**Παρόρτημα:**

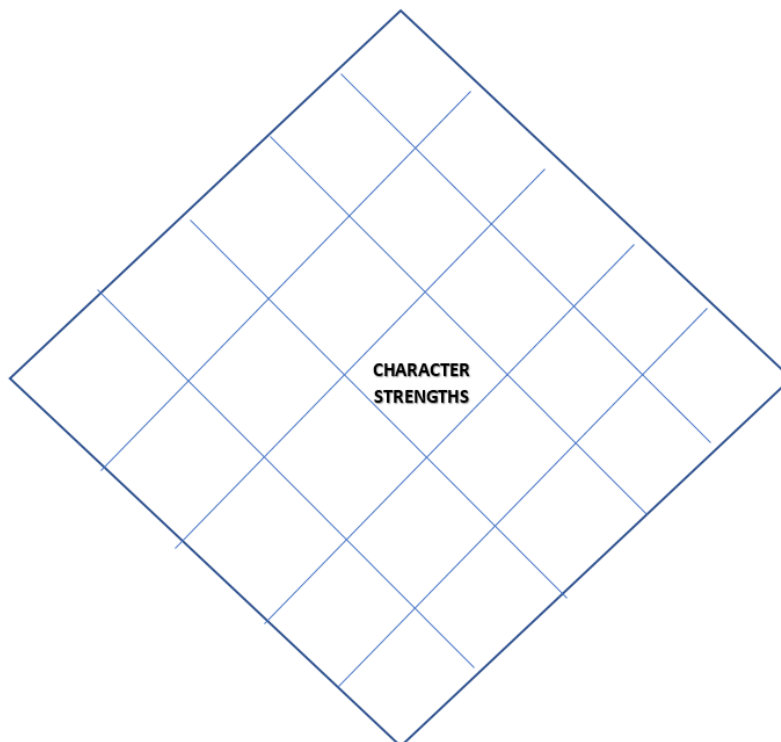


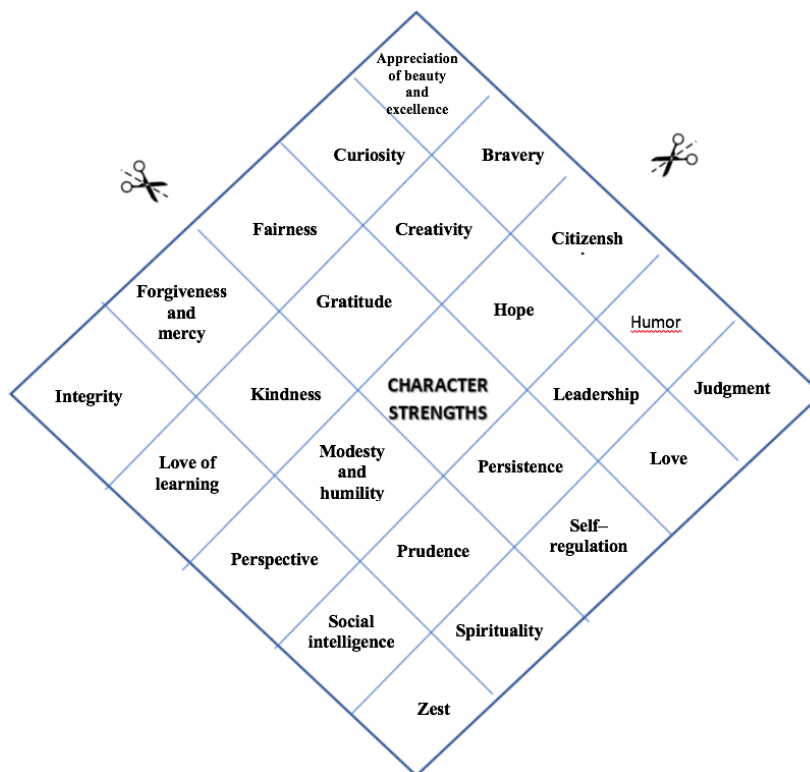
<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>		<b>Το Διαμάντι των Δυνάμεων</b>
<b>Διάρκεια:</b>		(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ατομικό	
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Μεσαίο	
<b>Στόχοι:</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να βοηθήσει τους μαθητές να αναπτύξουν δεξιότητες αυτό-συνειδητότητας, ενθαρρύνοντάς τους να μιλήσουν για τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους.</li> <li>• Να προτρέψει τους μαθητές να αναπτύξουν και να χρησιμοποιήσουν όσο το δυνατόν περισσότερους στόχους.</li> <li>• Να επισημάνει τις διαφορές των ατομικών δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα επικοινωνώντας με άλλους.</li> </ul>	

**Οδηγίες:**

**Υλικά:**

- Σχήμα διαμαντιού και μικρών τεμαχίων διαμαντιών με όλα τα 24 ιδιαίτερα δυνατά στοιχεία που έχουν καταγραφεί (Παράρτημα 1 και 2)
- Για να βοηθηθούν οι μαθητές να κατανοήσουν το νόημα των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα, είναι χρήσιμο να τους δοθούν ΚΑΤΑ ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ (Δραστηριότητα "ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΑΝΤΟΧΩΝ").





### Διαδικασία Εφαρμογής:

Πρώτον, δώστε σε όλους τους μαθητές το πρότυπο με κενό διαμάντι διάγραμμα και στη συνέχεια τα 24 κομμάτια με λέξεις δυνατών στοιχείων το χαρακτήρα. Ζητήστε από τους μαθητές να τοποθετήσουν όλα τα ιδιαίτερα δυνατά στοιχεία στο διαμάντι σύμφωνα με την αντιπροσωπευτικότητα των προσωπικών τους δυνατών στοιχείων.

- Ποιες δυνάμεις αναγνωρίζετε πιο εύκολα; Τουλάχιστον ταυτίζεται με; Ακολουθήστε αυτή την παραγγελία:

Στην κορυφή - το δυναμικό στοιχείο με το οποίο ταυτίζονται περισσότερο.

Στο κάτω μέρος - το δυναμικό στοιχείο που τους προσδιορίζει λιγότερο ή δεν τους εκφράζει τόσο πολύ. Οι μαθητές πρέπει να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Με ποια κριτήρια βασίστηκε η απόφασή τους για τη θέση των δυνατών στοιχείων;
- Γιατί κάποια πλεονεκτήματα βρίσκονται στην κορυφή;



## SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

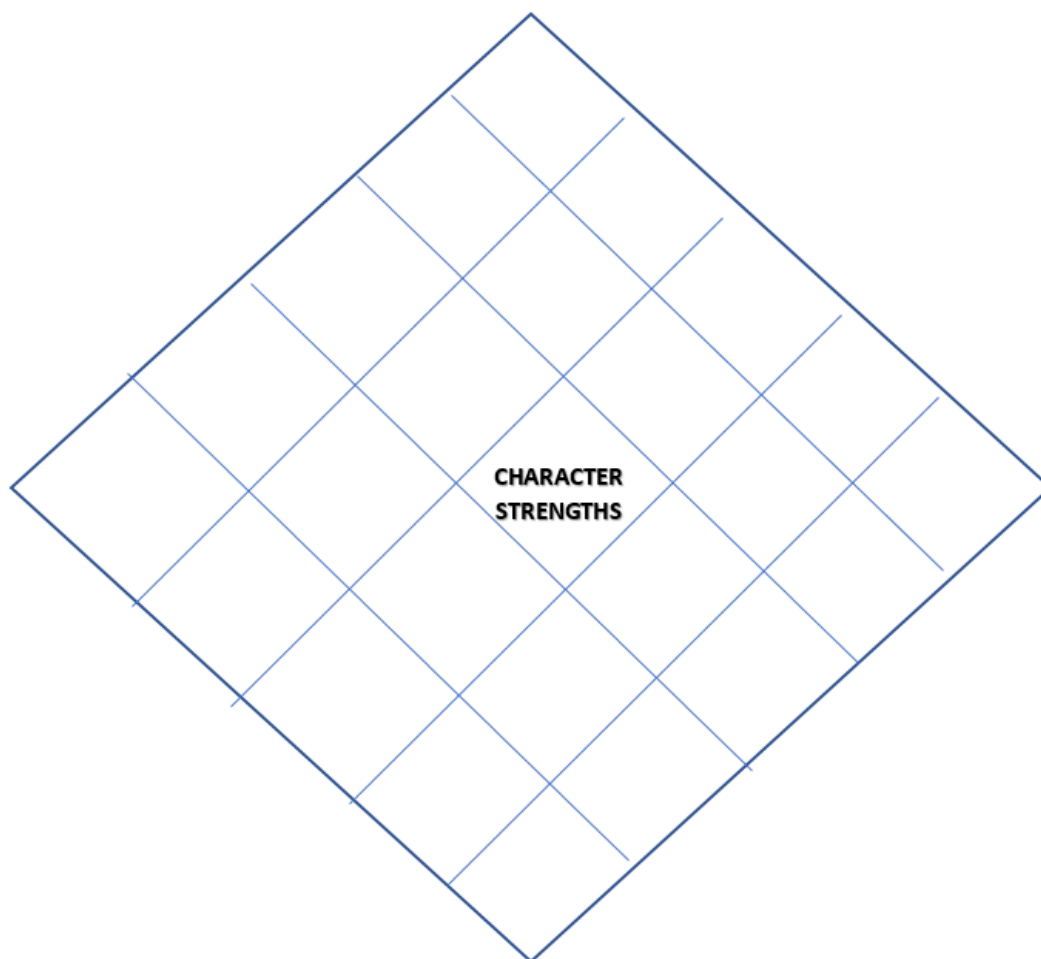
- Αν η θέση των δυνατών στοιχείων θα αλλάξει μετά από κάποιο χρονικό διάστημα και γιατί θα αλλάξει.

Μετά από αυτό, ενθαρρύνετε τους μαθητές να δείξουν το Σχήμα τους στο γκρουπ (3-4 άτομα) και να τους εξηγήσουν τη θέση των δυνατών στοιχείων. Οι μαθητές πρέπει να συζητήσουν τις διαφορές και τις ομοιότητες των διαμαντιών, τη σημασία όλων των δυνάμεων στην καθημερινή ζωή.

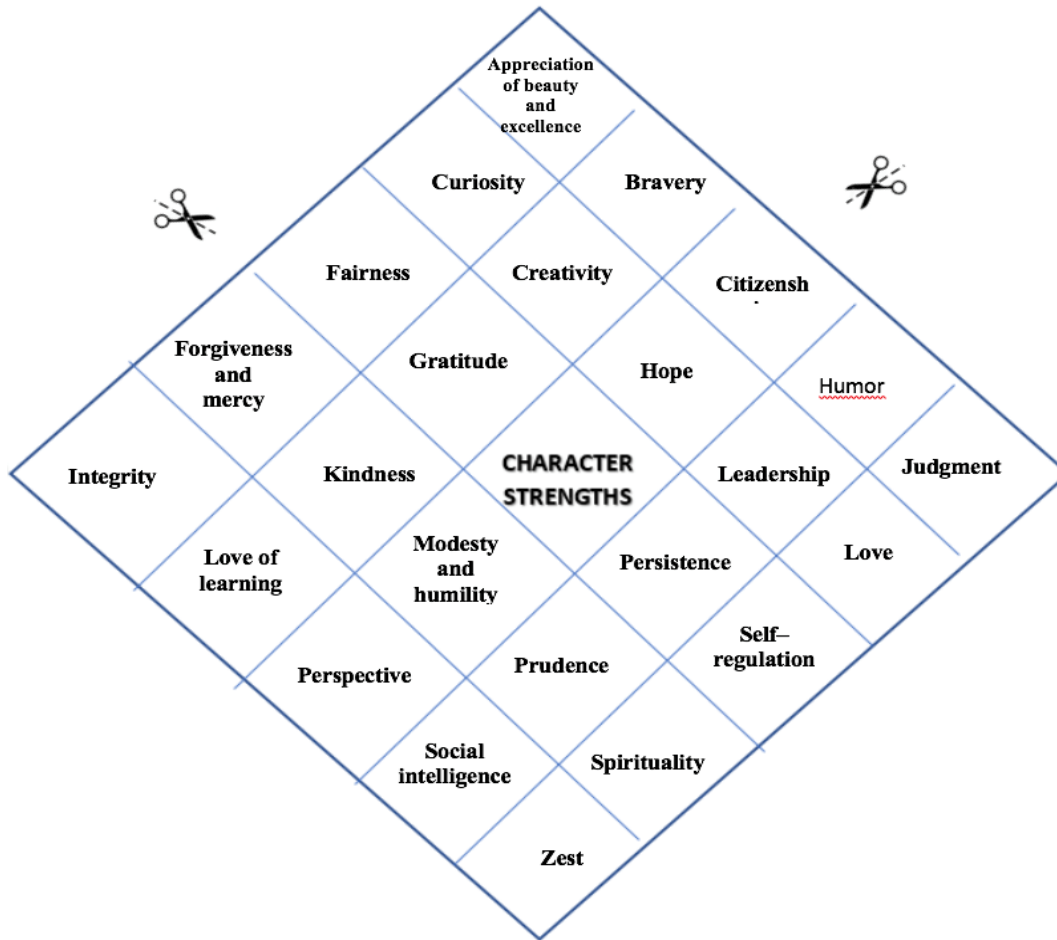
**Αξιολόγηση  
& Αναστοχασμός:**

Όλες οι δυνάμεις είναι σημαντικές και αν δεν προωθηθούν, τα δυνατά σημεία μπορεί να χαθούν κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης. Σύμφωνα με τα πρόσφατα ευρήματα της έρευνας, είναι προφανές ότι υπάρχουν πολλά οφέλη που προέρχονται από την άσκηση των δυνατών στοιχείων που τους χαρακτηρίζουν στην καθημερινή ζωή.

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1**



**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2**



<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>	<b>Ο Τροχός των Δυνατών Στοιχείων του Χαρακτήρα</b>
<b>Διάρκεια:</b>	(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ατομικός
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Προχωρημένο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων και δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να δημιουργηθεί μια γραφική αναπαράσταση των υφιστάμενων δυνατοτήτων και να δείτε ποιο δυναμικό στοιχείο χρησιμοποιείται λιγότερο ή περισσότερο.</li> <li>• Να βοηθηθούν οι μαθητές ώστε να αναπτύξουν τις δεξιότητες αυτορρύθμισης και να δημιουργήσουν μελλοντικά σχέδια για να αυξήσουν ή να βελτιστοποιήσουν τη χρήση δυνατών στοιχείων.</li> </ul>

**Οδηγίες:****Υλικά:**

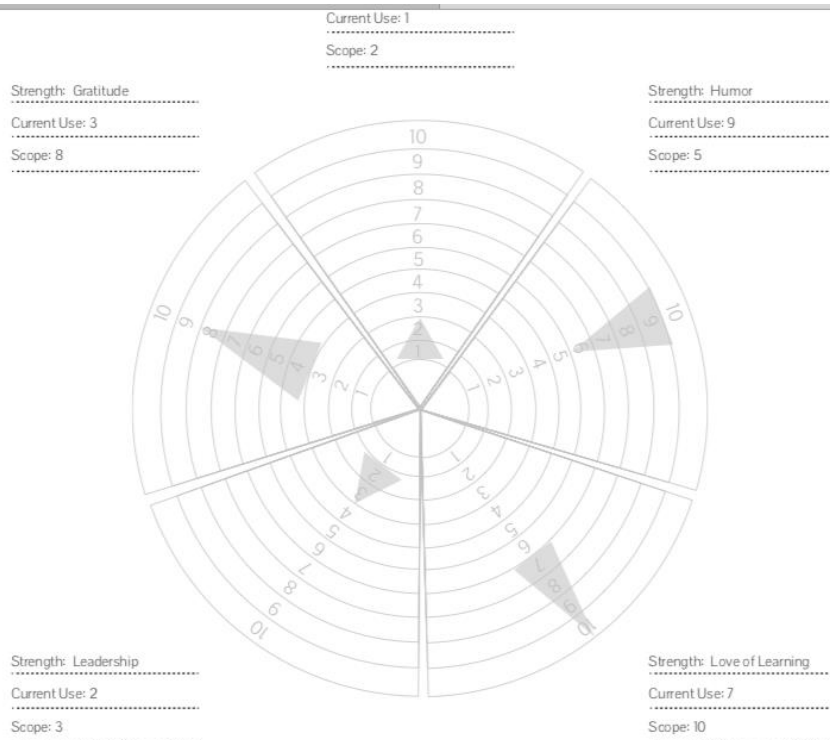
- Αντίγραφο του Τροχού της Δύναμης για κάθε μαθητή (Παράρτημα 1)

**Διαδικασία Εφαρμογής:**

Οι συμμετέχοντες πρέπει να επιλέξουν 5 δυνατά σημεία, τα οποία, κατά τη γνώμη τους, θα είναι πολύ σημαντικά για τη μελλοντική εργασία / το επάγγελμά τους. Χρησιμοποιώντας τον τροχό Πλεονεκτήματα, ζητήστε από τους μαθητές να υποδείξουν το βαθμό στον οποίο χρησιμοποιούν σήμερα τα δυνατά τους στοιχεία στην καθημερινή τους ζωή στο σχολείο, στο σπίτι ή με φίλους. Αφού εντοπίσετε τις δυνατότητες, ζητήστε τους να διερευνήσουν εάν υπάρχει περιθώριο να χρησιμοποιείτε τις δυνατότητες τους πιο συχνά.

Ο τροχός της Δύναμης (Παράρτημα) μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να σχηματίσει μια γραφική αναπαράσταση του βαθμού στον οποίο χρησιμοποιούνται οι δυνατότητες και του περιθωρίου που υπάρχει για να χρησιμοποιηθούν περισσότερο. Το κέντρο του κύκλου αντιπροσωπεύει ένα σκορ «0» και το εξωτερικό μέρος ένα σκορ «10». Ζητήστε από τον μαθητή να τοποθετήσει δύο σημάδια σε κάθε τμήμα του κύκλου, υποδεικνύοντας (1) σε ποιο βαθμό χρησιμοποιεί αυτό το δυναμικό στοιχείο στην καθημερινή ζωή. και (2) πόσα περιθώρια υπάρχουν για τη χρήση του περισσότερο. Στη συνέχεια, σχεδιάστε ένα τρίγωνο που συνδέει τα δύο σημάδια. Όσο μεγαλύτερο είναι το χάσμα μεταξύ της τρέχουσας χρήσης και της εμβέλειας, τόσο μεγαλύτερο θα είναι το τρίγωνο και τόσο μεγαλύτερη είναι η πιθανότητα να χρησιμοποιηθεί αυτό το δυναμικό στοιχείο περισσότερο. Το επόμενο βήμα είναι να διερευνηθούν τρόποι βελτιστοποίησης της χρήσης του.

Παράδειγμα ενός ολοκληρωμένου διαγράμματος:



Αυτή η δραστηριότητα παρέχει ένα καλό σημείο εκκίνησης για τη δημιουργία ενός σχεδίου βελτιστοποίησης της χρήσης του δυναμικού στοιχείου. Ακολουθούν μερικές ερωτήσεις που μπορείτε να ζητήσετε από τον μαθητή σας όταν ολοκληρωθεί η γραφή:

- Τι βλέπετε όταν ρίχνετε μια ματιά στο γράφημα;
- Σε γενικές γραμμές, πώς θα θεωρούσατε ότι τα δυνατά στοιχεία σας να είναι χρήσιμα στην καθημερινή σας ζωή;
- Πόσο χρήσιμες θα είναι οι δυνατότητες σας στο μελλοντικό σας έργο / επάγγελμα;
- Ποια πλεονεκτήματα αφήνουν λίγο ή καθόλου περιθώριο για επέκταση;
- Τι θα μπορούσατε να κάνετε για να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε περισσότερο τις δυνατότητες σας;

**Αξιολόγηση  
& Προβληματισμός:**

Το πλεονέκτημα της χρήσης αυτής της προσέγγισης είναι ότι ο μαθητής, να μπορεί να δει αμέσως ποιο δυναμικό στοιχείο του χρησιμοποιείται ελάχιστα. Επιπλέον, αυτή η δραστηριότητα προσφέρει ένα καλό σημείο εκκίνησης για τη δημιουργία μελλοντικών σχεδίων για την αύξηση ή τη βελτιστοποίηση της χρήσης των δυνατοτήτων.

Προκειμένου να βελτιστοποιηθεί η αντοχή στη χρήση, είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε τη δυνατότητα ανάπτυξης σε ένα δεδομένο πλαίσιο. Για κάποια δυνατά στοιχεία, μπορεί να υπάρχει αρκετός χώρος και ευκαιρίες για τη χρήση τους συχνότερα και / ή πιο έντονα. Για άλλα, ορισμένοι περιορισμοί ενδέχεται να εμποδίσουν την περαιτέρω χρήση. Η παρούσα δραστηριότητα μπορεί να αποτελέσει πολύτιμο εργαλείο για την πρόσβαση σε αυτές τις πληροφορίες.

Συμβουλέψτε τον μαθητή σας να κρατήσει ένα αντίγραφο του τροχού δυνατών στοιχείων. Μπορούν να το χρησιμοποιήσουν για να συζητήσουν και να διερευνήσουν δυνατότητες με άλλους ανθρώπους (γονείς, φίλους).

Μέχρι το τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα μάθουν να κάνουν μελλοντικά σχέδια για να αυξήσουν ή να βελτιστοποιήσουν τη χρήση δυνατών στοιχείων. Θα γνωρίσουν τις δυνατότητες ανάπτυξης σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο.

**Αναφορά:**

Positive Psychology practitioner's tools. In:

<https://positivepsychologyprogram.com/toolkit/wp-content/uploads/The-Strengths-Wheel.pdf>

Matt Driver. <http://mattdriverconsulting.com>

Driver, M. (2011). *Coaching Positively – Lessons for coaches from Positive Psychology*. Maidenhead: Open University Press /McGraw Hill

**APPENDIX**

Strength: .....  
Current Use: .....  
Scope: .....

Strength: .....  
Current Use: .....  
Scope: .....

Strength: .....  
Current Use: .....  
Scope: .....

Strength: .....  
Current Use: .....  
Scope: .....



## SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

### Στόχοι

(συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):

- Να αναπτυχθούν οι δεξιότητες ομαδικής εργασίας των μαθητών που εργάζονται σε ομάδες.
- Να αναπτυχθούν οι δεξιότητες δημιουργικότητας των μαθητών, προσπαθώντας να βρουν νέους τρόπους έκφρασης των δυνατών στοιχείων.
- Να βοηθηθούν οι μαθητές να κατανοήσουν το όφελος από την άσκηση των ιδιαίτερων δυνατών στοιχείων στην καθημερινή ζωή.

**Οδηγίες:**

**Υλικά:**

Κάρτες με όλα τα Ιδιαίτερα Δυνατά Στοιχεία(Παράρτημα)

**Διαδικασία Εφαρμογής:**

- Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες (3-4 άτομα). Βάλτε όλα τα χαρτιά στο τραπέζι. Εξηγήστε στους μαθητές ότι τα ιδιαίτερα δυνατά στοιχεία δεν είναι σταθερά και αν δεν προωθηθούν, μπορεί να χαθούν κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης. Πρέπει να αναπτύξουμε και να χρησιμοποιήσουμε όσο το δυνατόν περισσότερα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα.
- Κάθε ομάδα πρέπει να πάρει μία κάρτα. Έχουν 5 λεπτά για να σκεφτούν πιθανούς τρόπους να χρησιμοποιήσουν αυτό το δυναμικό στοιχείο στην καθημερινή τους ζωή (στο σχολείο, στο σπίτι, με φίλους). Μετά από 5 λεπτά όλες οι ομάδες πρέπει να μοιραστούν τις σκέψεις τους.
- Κάνετε αυτήν τη δραστηριότητα μέχρι να χρησιμοποιηθούν όλες οι κάρτες δυνατών στοιχείων.

**Ακολουθούν μερικές ερωτήσεις που μπορείτε να ρωτήσετε τον μαθητή σας στο τέλος της δραστηριότητας:**

- Είναι δύσκολο να χρησιμοποιήσετε τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα στην καθημερινή ζωή;
- Ποια οφέλη βλέπουν κατά την άσκηση ιδιαίτερων δυνατών στοιχείων στην καθημερινή ζωή;

**Αξιολόγηση  
& Αναστοχασμός:**

Ενθαρρύνετε τους μαθητές ώστε να σκεφτούν, τι πρέπει να κάνουν ώστε να χρησιμοποιούν τα δυνατά στοιχεία τους πιο συχνά. Ζητήστε τους μαθητές να καταγράψουν τις έχουν να προτείνουν ώστε να χρησιμοποιούν καθημερινά τα προσωπικά δυνατά τους στοιχεία, τα οποία τους αρέσουν και τους αρέσει να χρησιμοποιούν. Μέχρι το τέλος αυτής της δραστηριότητας οι μαθητές θα καταλάβουν τα πλεονεκτήματα του να χρησιμοποιείς τις προσωπικά ιδιαίτερα δυνατά στοιχεία καθημερινά.

**Επιπρόσθετες πηγές:**

**Παράρτημα:** Οι Κάρτες Δυνατών Στοιχείων

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ**

**ΟΙ ΚΑΡΤΕΣ ΔΥΝΑΤΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ**

<p>Εκτίμηση της ομορφιάς και της τελειότητας: Δέος και θαύμα για ομορφιά, θέληση για ικανότητα / αριστεία, ανύψωση για ηθική ομορφιά</p>	<p>Ευγνωμοσύνη: Ευγνώμονες για το καλό, εκφράζοντας τις ευχαριστίες, το να αισθάνεσαι ευλογημένος</p>	<p>Ελπίδα: Αισιοδοξία, θετική μελλοντική νοοτροπία, αναμένοντας το καλύτερο και να εργαστούμε για να το πετύχουμε</p>	<p>Χιούμορ: Παιχνίδι, φέρνοντας χαμόγελα σε άλλους, με ελαφρά τη καρδία - βλέποντας την πιο φωτεινή πλευρά</p>
<p>Πνευματικότητα: Σύνδεση με τον ιερό, σκοπό, νόημα, πίστη, θρησκεία</p>	<p>Γενναιότητα: ανδρεία, που δεν συρρικνώνεται από απειλή ή πρόκληση, να αντιμετωπίζεις τους φόβους, το να μιλάς για το τι είναι σωστό</p>	<p>Ανθεκτικότητα: Φιλοπονία, τελειώνοντας αυτό που ξεκινάμε, ξεπερνώντας τα εμπόδια</p>	<p>Ειλικρίνεια: Αυθεντικότητα, το να είσαι αληθινός στον εαυτό σου, ειλικρίνεια χωρίς προδοσία, ακεραιότητα</p>
<p>Δημιουργικότητα: Αυθεντικότητα, προσαρμοστικότητα, εφευρετικότητα, βλέποντας και κάνοντας τα πράγματα με διαφορετικούς τρόπους</p>	<p>Περιέργεια: ενδιαφέρον, αναζήτηση καινοτομίας, εξερεύνηση, ανοιχτός στην εμπειρία</p>	<p>Κρίση: Κρίσιμη σκέψη, σφαιρική σκέψη, χωρίς να περνάς γρήγορα σε συμπεράσματα</p>	<p>Συγχώρεση: Κατανόηση, αποδοχή των ελλειψμάτων των άλλων, δίνοντας στους ανθρώπους μια δεύτερη ευκαιρία.</p>
<p>Σεμνότητα: Αφήνοντας τα κατορθώματα κάποιου να ακουστούν</p>	<p>Σύνεση: προσεκτικός σχετικά με τις επιλογές κάποιου ατόμου, επιφυλακτικός, χωρίς να λαμβάνει αδικαιολόγητους κινδύνους</p>	<p>Αυτορρύθμιση: Αυτοέλεγχος, πειθαρχημένη, διαχείριση των παρορμήσεων, των συναισθημάτων και των κακών</p>	<p>Αγάπη της μάθησης: Μάθηση νέων δεξιοτήτων και θεμάτων, συστηματική προσθήκη γνώσεων.</p>
<p>Προοπτική: Σοφία, παρέχοντας συμβουλές, λαμβάνοντας υπόψιν τη μεγάλη εικόνα</p>	<p>Αγάπη: Αγαπώντας και λαμβάνοντας αγάπη, εκτιμώντας στενές σχέσεις με τους άλλους, γνήσια ζεστασιά.</p>	<p>Ευγένεια: Γενναιοδωρία, φροντίδα, συμπόνια, αλτρουισμός, πράξεις για τους άλλους</p>	<p>Κοινωνική νοημοσύνη: Συναισθηματική νοημοσύνη, συνείδηση των κινήτρων / συναισθημάτων του εαυτού / των άλλων.</p>

## SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

<p>Ομαδική εργασία: Συνανήκειν, κοινωνική ευθύνη, πίστη, συμβολή σε ομαδική προσπάθεια</p>	<p>Δικαιοσύνη: Προσέγγιση στις αρχές της δικαιοσύνης, μη λαμβάνοντας προκατειλημμένες αποφάσεις, ίσες ευκαιρίες για όλους.</p>	<p>Ηγεσία: Οργανώστε τις δραστηριότητες της ομάδας για να κάνετε πράγματα, επηρεάζοντας θετικά τους άλλους.</p>	<p>Ζέση: Ζωτικότητα, ενθουσιασμός για τη ζωή, σφρίγος, ενέργεια, να μην κάνουμε τα πράγματα με μισή καρδιά.</p>
--	--	---	---

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b> Αντίκτυπος του πλαισίου στα Δυνατά Στοιχεία του Χαρακτήρα	
<b>Διάρκεια:</b> (45 λεπτά)	
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Εργασία για το σπίτι
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Μεσαίο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτή η δραστηριότητα θα αυξήσει την αυτό-συνειδητότητα και την κριτική σκέψη των συμμετεχόντων.</li> <li>• Να ενθαρρύνουν τους μαθητές να χρησιμοποιούν τα ιδιαίτερα προσωπικά δυνατά τους στοιχεία σε διαφορετικό πλαίσιο.</li> </ul>

**Οδηγίες:****Υλικά:**

N/A

**Διαδικασία Εφαρμογής:**

Ο βαθμός έκφρασης των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα βασίζεται στο περιβάλλον (εργασία, σχολείο, οικογένεια, κοινωνική, κοινότητα). Το πλαίσιο είναι κρίσιμο για την κατανόηση και τελικά τη χρήση των δυνατών του χαρακτήρα. Τα άτομα θα εκφράσουν πιθανώς τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους, με διαφορετικούς τρόπους και σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό με βάση τις περιστάσεις που βρίσκονται. Για παράδειγμα, το επίπεδο ή το ποσό καλοσύνης που εκφράζεται με έναν στενό φίλο (π.χ. δίνοντας ένα δώρο) διαφέρει ως προς το πεδίο από που εκφράζεται με έναν ηλικιωμένο στο δρόμο (π.χ. βοηθώντας να περάσει ο δρόμος).

Ζητήστε από τον μαθητή να πάρει το εξέχον δυναμικό στοιχείο του χαρακτήρα του (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα αποτελέσματα της δραστηριότητας "Το διαμάντι των δυνατών στοιχείων"). Γράψτε για την επίδραση του πλαισίου σε αυτό (X) απαντώντας στις ερωτήσεις:

- Πόσο X εκφράζεσαι;
- Πόσο X εκφράζεσαι στο σχολείο;
- Πόσο X εκφράζεσαι στο σχολείο, όταν είσαι με δάσκαλο που σου αρέσει;
- Πόσο X εκφράζεσαι στο σχολείο, όταν είσαι με δάσκαλο που δεν σου αρέσει;
- Πόσο X εκφράζεσαι στο σχολείο, όταν είσαι με τους φίλους σου;
- Πόσο X εκφράζεσαι στο σπίτι, με τους γονείς σου;
- Πόσο X εκφράζεσαι στο σπίτι, με τα αδέρφια σου;
- Πόσο X εκφράζεσαι όταν είσαι δημόσια (στον κινηματογράφο, στις μεταφορές κ.λπ.);
- Σε ποια κατάσταση / πλαίσιο εξέφρασες έντονα το δυναμικό στοιχείο X;

<p><b>Αξιολόγηση &amp; Προβληματισμός:</b></p>	<p>Ερωτήσεις τις οποίες ο συντονιστής μπορεί να συζητήσει με τους μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Γιατί το κατεξοχήν πλαίσιο έχει σημαντικό αντίκτυπο στον βαθμό έκφρασης ενός δυναμικού στοιχείου;</li> <li>- Ποιο είναι το πιο σημαντικό στο πλαίσιο - περιβάλλον;</li> </ul> <p>Μέχρι το τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα καταλάβουν γιατί το πλαίσιο έχει αντίκτυπο στον βαθμό έκφρασης δυνατών στοιχείων και ποιος και πότε έχει τη μεγαλύτερη επιρροή - το περιβάλλον, οι άνθρωποι ή οι σχέσεις;</p>
--	---

**Αναφορά:**

Idea from: R. M. Niemiec: *Character Strengths Interventions: A Field Guide for Practitioners* (ISBN 9781616764920) © 2018 Hogrefe Publishing. [https://pubengine2.s3.eu-central-1.amazonaws.com/preview/99.110005/9781616764920\\_preview.pdf](https://pubengine2.s3.eu-central-1.amazonaws.com/preview/99.110005/9781616764920_preview.pdf)



<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>		<b>Πως με βλέπουν οι άλλοι</b>
<b>Διάρκεια:</b>		(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ατομική	
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Μεσαίο	
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων των δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να βοηθηθούν οι μαθητές να αναπτύξουν δεξιότητες αυτορρύθμισης</li> <li>• • Ενθάρρυνση των μαθητών να εντοπίζουν και να δέχονται δυνατά σημεία άλλων ανθρώπων.</li> </ul>	

**Οδηγίες:****Υλικά:**

- 2 σελίδες χαρτί ανά άτομο.

**Διαδικασία Εφαρμογής:**

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχεδιάσουν ένα κύκλο στη μέση του χαρτιού. Πρέπει επίσης να γράψουν το όνομά τους στην κορυφή ενός φύλλου.

Κατ' αρχάς, ζητήστε από τους μαθητές να προσδιορίσουν τα δυνατά τους χαρακτηριστικά που πιστεύουν ότι είναι εμφανή και στους άλλους. Διδάξτε τους να γράψουν τα δυνατά τους έξω από τα όρια του κύκλου.

Στη συνέχεια, ζητήστε από τους μαθητές να εντοπίσουν τις δυνάμεις που βλέπουν οι ίδιοι και να γράψουν μέσα στα όρια του κύκλου.

Οι μαθητές καλούνται να γράψουν έναν κύκλο σε ένα άλλο φύλλο χαρτιού και να γράψουν ένα όνομα στην κορυφή του χαρτιού. Όλα τα χαρτιά με τα ονόματά τους τοποθετούνται σε ένα τραπέζι.

Όλοι οι μαθητές πρέπει να σκεφτούν, τι δύναμη χαρακτήρα, κατά την άποψή τους, έχει το συγκεκριμένο άτομο και το γράφει μέσα στα όρια του κύκλου του.

Όλοι οι μαθητές έχουν δύο προφίλ (που κατασκευάζονται μόνοι τους και γίνονται από άλλους) και πρέπει να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Υπάρχει διαφορά ανάμεσα στη γνώμη τους σχετικά με τα δυνατά τους σημεία και τη γνώμη των άλλων;
- Ποιος είναι ο λόγος μιας τέτοιας διαφοράς;
- Τι μπορούμε να κάνουμε για να δείξουμε τα δυνατά μας στους άλλους;

<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Μέχρι το τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα μάθουν ότι υπάρχει διαφορά μεταξύ της αυτό-συνειδητότητας μας και του τρόπου με τον οποίο μας βλέπουν οι άλλοι άνθρωποι. Αυτή η δραστηριότητα θα δώσει τη δυνατότητα στους μαθητές να δώσουν ιδιαίτερη προσοχή στην εικόνα και την αυτο-παρουσίασή τους.</p>
--	--

**Αναφορά:**

Adopted from: “Who I am activity” in : [www.teacherVision](http://www.teacherVision).

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>	<b>Πως με βλέπει η οικογένειά μου</b>
<b>Διάρκεια:</b>	(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Άσκηση για το σπίτι
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Μεσαίο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να βοηθηθούν οι μαθητές να αναπτύξουν δεξιότητες αυτό-συνειδητότητας.</li> <li>• Να ενθαρρυνθούν οι μαθητές να εντοπίζουν και να δέχονται τη γνώμη άλλων ανθρώπων</li> </ul>

<p><b>Οδηγίες:</b></p>	<p><b><u>Υλικά:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 κομμάτι χαρτί με κύκλο από την εργασία ‘ Πως με βλέπουν οι άλλοι’</li> </ul> <p><b><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></b></p> <p>Σχεδιάστε τον κύκλο σε ένα φύλλο χαρτιού και γράψτε το όνομά σας στην κορυφή του χαρτιού.</p> <p>Ζητήστε από τα μέλη της οικογένειάς σας να σκεφτούν, ποια είναι τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα σας, κατά τη γνώμη τους, τα οποία έχετε και τα γράφετε εκτός του κύκλου.</p> <p>Στη συνέχεια, συγκρίνετε αυτόν τον νέο κύκλο με το προφίλ που κάνετε στην τάξη και όπου οι συνάδελφοι της τάξης σας γράφουν τα δυνατά χαρακτηριστικά σας.</p> <p>Προσπαθήστε να απαντήσετε:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Τι διαφορές βλέπετε σε 3 από τα προφίλ σας;</li> <li>- Ποιοι είναι οι λόγοι για αυτές τις διαφορές;</li> <li>- Ποιος, κατά τη γνώμη σας, σας γνωρίζει καλύτερα - συμμαθητές ή μέλη της οικογένειας; Γιατί;</li> <li>- Τι μπορείτε να κάνετε για να δείξετε τα δυνατά στοιχεία σας στα μέλη της οικογένειας;             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Δείξτε το προφίλ που κάνατε στο σχολείο, στο μέλος της οικογένειάς σας και ζητήστε τη γνώμη του - ποιες είναι οι αιτίες αυτών των διαφορών;</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Μέχρι το τέλος της δραστηριότητας οι μαθητές θα μάθουν για την εικόνα του εαυτού τους και τη σημασία της εκπροσώπησης των εαυτών τους.</p> <p>Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους μαθητές να διερευνήσουν και να δράσουν περισσότερο πάνω στα δυνατά στοιχεία τους.</p>

**Αναφορά:**

Adopted from: “Who I am activity” in : [www.teacherVision](http://www.teacherVision).

<b>Τίτλος Δραστηριότητας: Τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα που εκτιμάμε</b>	
<b>Διάρκεια:</b>	(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ομαδική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Μεσαίο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να βοηθηθούν οι μαθητές να αναπτύξουν δεξιότητες αυτορρύθμισης</li> <li>• Στη συζήτηση για τα πιο σημαντικά πλεονεκτήματα χαρακτήρα για την υποβολή αίτησης για θέση εργασίας, οι μαθητές θα αναπτύξουν δεξιότητες συνεργασίας, διαπραγμάτευσης και ομαδικές εργασιακές δεξιότητες.</li> </ul>

**Οδηγίες:****Υλικά**

- 24 δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα από την άσκηση 'Μέσω ταξινόμησης των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα' (Παράρτημα)

**Διαδικασία Εφαρμογής:**

Ζητήστε από τον μαθητή να ανασκοπήσει τα 24 Δυνατά Στοιχεία του Χαρακτήρα από την ταξινόμηση μέσω των Δυνατών Στοιχείων του Χαρακτήρα και να επιλέξει τα 4 δυνατά στοιχεία που πιστεύει ότι θα είναι πιο σημαντικά στην εφαρμογή για θέση εργασίας. Βάλτε τους μαθητές σε ζευγάρια και ζητήστε τους να συζητήσουν τους λόγους για τους οποίους επέλεξαν αυτά τα 4 δυνατά στοιχεία και στη συνέχεια να συζητήσουν ποια από τα 4 από τα 8 δυνατά τους στοιχεία τους είναι τα πιο σημαντικά. Ζητήστε από κάθε ζεύγος να συμμετάσχει σε ένα άλλο ζευγάρι και να προχωρήσει σε αυτή την άσκηση - να συζητήσουν για τα επιλεγμένα δυνατά χαρακτηριστικά τους. Συγχωνεύστε τις ομάδες έως ότου ολοκληρωθεί η τάξη να πάρει μια συλλογική τελική απόφαση σχετικά με τα Δυνατά Στοιχεία του Χαρακτήρα, που εκτιμούν περισσότερο. Στους εκπρόσωπους των ομάδων πρέπει να δοθεί χρόνος να τοποθετήσουν τις ιδέες τους σε ολόκληρη την τάξη και να υποστηρίξουν τα επιλεγμένα δυνατά στοιχεία τους. Στο τέλος όλοι οι μαθητές πρέπει να λάβουν μια απόφαση με ψηφοφορία σχετικά με την δύναμη που θεωρούν ότι είναι η πιο σημαντική.

Ερωτήσεις προς συζήτηση:

- Γιατί αυτά τα πλεονεκτήματα είναι σημαντικά στην αίτηση για θέση εργασίας;
- Τι πλεονεκτήματα υπάρχουν στη χρήση αυτών των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα;
- Αυτά τα πλεονεκτήματα συνδέονται με συγκεκριμένη θέση εργασίας;
- Ποιος είναι ο λόγος της διαφορετικής άποψης των συμμαθητών για τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα;

<p><b>Αξιολόγηση &amp; Προβληματισμός:</b></p>	<p>Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας οι μαθητές θα μάθουν, ότι οι άνθρωποι έχουν διαφορετικές απόψεις για τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα και ότι διάφορα πλεονεκτήματα μπορεί να είναι σημαντικά στην αναζήτηση εργασίας.</p>
--	--

**Αναφορά:**

Adapted from: CHARACTER STRENGTHS IN ACTION. Discovering what is right with your students. Jennifer Hanson-Peterson and Dr Georgiana Cameron. Institute of positive education. [www.ggs.vic.edu.au/institute/blog/blog-posts/character-strengths-in-action](http://www.ggs.vic.edu.au/institute/blog/blog-posts/character-strengths-in-action)

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ**

**VIA Ταξινόμησης Των Δυνατών Στοιχείων Του Χαρακτήρα**

Εκτίμηση της ομορφιάς και της αριστείας: Δέος για την ομορφιά, τον θαυμασμό για την ικανότητα, την αριστεία, την ανύψωση της ηθικής ομορφιάς

Ευγνωμοσύνη: Ευγνώμονες για το καλό, εκφράζοντας τις ευχαριστίες, το να αισθάνεσαι ευλογημένος

Ελπίδα: Αισιοδοξία, θετική νοοτροπία για το μέλλον, αναμένοντας το καλύτερο και να εργαστούμε για να το πετύχουμε

Χιούμορ: Παιχνίδι, φέρνοντας χαμόγελα σε άλλους, ελαφρά τη καρδιά - βλέποντας την πιο φωτεινή πλευρά

Πνευματικότητα: Σύνδεση με τον ιερό, σκοπό, νόημα, πίστη, θρησκεία

Γενναιότητα: ανδρεία, η οποία δεν συρρικνώνεται από απειλή ή πρόκληση, αντιμετωπίζει τους φόβους, μιλώντας για το τι είναι σωστό

Επιμονή: Επιμονή, τελειοποιώντας ό, τι αρχίζει, ξεπερνώντας τα εμπόδια

Ειλικρίνεια: Αυθεντικότητα, το να είσαι αληθινός/ή στον εαυτό σου, ειλικρίνεια χωρίς προδοσία, ακεραιότητα

Δημιουργικότητα: αυθεντικός, προσαρμοστικός, εφευρετικός, βλέποντας και κάνοντας τα πράγματα με διαφορετικούς τρόπους



SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

Περιέργεια: ενδιαφέρον, αναζήτηση καινοτομίας, εξερεύνηση, το να είσαι ανοιχτός/ή στην εμπειρία

Κρίση: Κρίσιμη σκέψη, σφαιρική αντίληψη, χωρίς να περνάς σε γρήγορα συμπεράσματα

Συγχώρεση: κατανόηση, το να αποδέχεσαι τις αδυναμίες των άλλων, δίνοντας στους ανθρώπους μια δεύτερη ευκαιρία,.

Ταπεινότητα: Η μετριοφροσύνη, αφήνοντας τα επιτεύγματά σου να μιλάνε από μόνα τους

Προνοητικότητα: Προσοχή στις επιλογές, προσεκτικοί, μη λαμβάνοντας αδικαιολόγητους κινδύνους

Αυτορρύθμιση: Αυτοέλεγχος, πειθαρχία, διαχείριση των παρορμήσεων, των συναισθημάτων και των κακών

Η αγάπη της μάθησης: Μάθηση νέων δεξιοτήτων και θεμάτων, συστηματική προσθήκη γνώσης

Προοπτική: Σοφία, παρέχοντας σοφές συμβουλές, βλέποντας τη μεγάλη εικόνα

Αγάπη: Το να αγαπάς και να δέχεσαι αγάπη, εκτιμώντας στενές σχέσεις με τους άλλους, γνήσια ζεστασιά

Ευγένεια: Γενναιοδωρία, φροντίδα, συμπόνια, αλtruισμός, πράξεις για τους άλλους

Κοινωνική νοημοσύνη: Συναισθηματική νοημοσύνη, επίγνωση των κινήτρων / συναισθημάτων του εαυτού / των άλλων.

Ομαδική εργασία: Αίσθημα του συνανήκειν, κοινωνική ευθύνη, πίστη, συμβολή σε ομαδική προσπάθεια

Δικαιοσύνη: Προσέγγιση στις αρχές της δικαιοσύνης, μη αφήνοντας αποφάσεις για προκαταλήψεις, ίσες ευκαιρίες για όλους

Ηγεσία: Οργάνωση των δραστηριοτήτων της ομάδας για να κάνετε πράγματα, επηρεάζοντας θετικά τους άλλους

Ζέση: Ζωτικότητα, ενθουσιασμός για τη ζωή, σφρίγος, ενέργεια, να μην κάνουμε τα πράγματα με μισή καρδιά

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b> Τα δυνατά μου στοιχεία στο βιογραφικό μου	
<b>Διάρκεια:</b> (45 λεπτά)	
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ομαδική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Προχωρημένο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να βοηθηθούν οι μαθητές να αναπτύξουν δεξιότητες αυτο-συνειδητότητας και αυτο-παρουσίασης</li> <li>• Να ενισχυθεί η δέσμευσή τους σε δραστηριότητες σχεδιασμού σταδιοδρομίας και αναζήτησης εργασίας.</li> </ul>

<p><b>Οδηγίες:</b></p>	<p><b><u>Υλικά:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Europass CV form (on-line)</li> </ul> <p><b><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></b></p> <p>Οι μαθητές καλούνται να προετοιμάσουν το βιογραφικό τους σημείωμα χρησιμοποιώντας το πρότυπο βιογραφικού σημειώματος Europass έτσι ώστε να αντικατοπτρίζονται τα κύρια πλεονεκτήματά τους. Οι μαθητές πρέπει να βρουν τρόπους να παρουσιάσουν τα δυνατά στοιχεία τους και τους τρόπους με τους οποίους αυτά έχουν αναπτυχθεί. Μετά από την εργασία, μπορεί να ακολουθήσει ομαδική συζήτηση, συμπεριλαμβανομένων των παρακάτω ερωτήσεων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ποιες ήταν οι δυσκολίες στην παρουσίαση των δυνατοτήτων σας στο βιογραφικό σημείωμα;</li> <li>- Ποιοι είναι οι τρόποι και οι δραστηριότητες για την ανάπτυξη δυνατών στοιχείων ώστε να παρουσιαστούν κατάλληλα στο βιογραφικό σημείωμα;</li> <li>- Τι επίσημες και ανεπίσημες δραστηριότητες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ανάπτυξη δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα;</li> <li>- Ποια είναι τα οφέλη για την παρουσίαση των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα στο βιογραφικό σημείωμα;             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Αυτά τα πλεονεκτήματα συνδέονται με συγκεκριμένη θέση εργασίας;</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Αυτή η άσκηση βοηθάει τους μαθητές να καταλάβουν τη σημασία των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα και την έκφραση τους στην αναζήτηση εργασίας.</p>

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>	<b>Αγγελία Εργασίας και οι Δυνατότητες μου</b>
<b>Διάρκεια:</b>	(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ομαδική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Προχωρημένο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να βοηθηθούν οι μαθητές να αναπτύξουν δεξιότητες αυτο-συνειδητότητας, αυτο-παρουσίασης και δημιουργικότητας.</li> <li>• Να ενισχυθεί η δέσμευσή τους σε δραστηριότητες σχεδιασμού σταδιοδρομίας και αναζήτησης εργασίας.</li> </ul>

<p><b>Οδηγίες:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ΥΛΙΚΑ:</b> Κάθε διαδικτυακή ιστοσελίδα με αγγελία εργασίας σε διεθνή γλώσσα</li> </ul> <p><b><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></b></p> <p>Ζητήστε από τους μαθητές να πλοηγηθούν στην προαναφερθείσα ιστοσελίδα και να επιλέξουν τουλάχιστον 5 θέσεις εργασίας που φαίνονται κατάλληλες για αυτούς και να αντικατοπτρίζουν τις μελλοντικές τους προσδοκίες σταδιοδρομίας και απασχόλησης. Προτρέψτε τους μαθητές να σκεφτούν πώς οι δυνατότητες τους ταιριάζουν σε αυτές τις διαφημίσεις εργασίας.</p> <p>Μετά το έργο, θα πρέπει να ακολουθήσει ομαδική συζήτηση, συμπεριλαμβανομένων των προτεινόμενων ερωτήσεων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ήταν δύσκολο / εύκολο να βρείτε πώς οι δυνατότητες σας θα ήταν καλά προσαρμοσμένες στις θέσεις εργασίας που διαφημίζονται;</li> <li>- Πώς θα περιγράφατε τις δυνατότητες σας κατά την υποβολή αίτησης σε αυτές τις θέσεις εργασίας;             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Πιστεύετε ότι οι δυνατότητες σας θα αυξήσουν τις πιθανότητές σας να αποκτήσετε τις προαναφερθείσες θέσεις εργασίας;</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός</b></p>	<p>Αυτή η δραστηριότητα θα βοηθήσει τους μαθητές να κατανοήσουν τη σημασία των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα τους και την έκφρασή τους στην αναζήτηση εργασίας.</p>

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>	<b>Επάγγελμα και οι Δυνατότητες μου</b>
<b>Διάρκεια:</b>	(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ομαδική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Προχωρημένο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων και δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν ):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να βοηθηθούν οι μαθητές να αναπτύξουν δεξιότητες αυτο-συνειδητότητας και κριτικής σκέψης</li> <li>• Να ενισχυθεί η αφοσίωση τους σε δραστηριότητες σχεδιασμού σταδιοδρομίας και αναζήτησης εργασίας.</li> </ul>

<p><b>Οδηγίες:</b></p>	<p><b><u>Υλικά:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κάθε διαδικτυακή πλατφόρμα με ταξινόμηση των επαγγελμάτων στην διεθνή γλώσσα.</li> </ul> <p><b><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></b></p> <p>Οι μαθητές καλούνται να πλοηγηθούν στην πλατφόρμα και να επιλέξουν έναν συγκεκριμένο επαγγελματικό χώρο (για παράδειγμα, Λογιστικά, Καλές Τέχνες, Ακαδημαϊκοί κ.λπ.) που θεωρούν ενδιαφέρον και θα ήθελαν να ακολουθήσουν στο μέλλον. Ζητήστε από τους μαθητές να διαβάσουν όλα τα επαγγέλματα της ομάδας και να σκεφτούν εάν και πώς τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους είναι κατάλληλα για τα συγκεκριμένα επαγγέλματα.</p> <p>Μετά την εργασία, ξεκινήστε μια ομαδική συζήτηση, χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Βρήκατε δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα σας στα επαγγέλματα που σας ενδιαφέρουν;</li> <li>- Αντανακλώνται τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα σας στα επαγγέλματα που σας ενδιαφέρουν; Εάν όχι, ποιες δυνάμεις λείπουν;</li> <li>- Κατά την άποψή σας, πώς θα μπορούσαν οι δυνατότητες σας να αυξήσουν τις πιθανότητες επιτυχίας σας στα επαγγέλματα που σας ενδιαφέρουν;</li> </ul>
<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους μαθητές να κατανοήσουν τη σημασία των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα και την έκφρασή τους στην αναζήτηση εργασίας και την έρευνα. Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας οι μαθητές θα μάθουν πώς τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους μπορούν να αυξήσουν τις πιθανότητες επιτυχίας στα επαγγέλματα που σας ενδιαφέρουν.</p>

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b> Δημιουργώντας συνήθειες των δυνατών στοιχείων μου	
<b>Διάρκεια:</b> (45 λεπτά)	
<b>Τύπος δραστηριότητας:</b>	Ατομική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Μεσαίο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εξασφαλιστεί ότι οι μαθητές χρησιμοποιούν τα κορυφαία τους δυνατά στοιχεία σε τακτική βάση στην καθημερινή τους ζωή, αυξάνοντας έτσι τα επίπεδα θετικότητας τους</li> <li>• Να δημιουργηθεί για τους μαθητές μια διέξοδος στην καθημερινή ζωή τους μέσω της οποίας μπορούν να είναι δημιουργικοί και εκφραστικοί.</li> <li>• Να αυξηθεί η δυνατότητα των μαθητών να εισέλθουν σε μια κατάσταση, σε πιο τακτική βάση.</li> </ul>



**Οδηγίες:**

**Υλικά:**

N/A

**Διαδικασία Εφαρμογής:**

Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους μαθητές να ασκούν συνειδητό έλεγχο στην καθημερινή τους ρουτίνα, ενσωματώνοντας τη συνηθισμένη συμπεριφορά που σχετίζεται με τα δυνατά τους στοιχεία στην καθημερινότητά τους.

Οι μαθητές ενθαρρύνονται να αφιερώσουν τέσσερα διαστήματα 10 λεπτών ανά εβδομάδα, τα οποία πρέπει να αφιερώσουν για να συμμετάσχουν σε μια δραστηριότητα που θα καλλιεργήσει ένα προσωπικό δυναμικό στοιχείο.

Για παράδειγμα, αν τα δυνατά στοιχεί του χαρακτήρα ενός μαθητή είναι χιούμορ, μπορεί να ενσωματώσει μια δραστηριότητα με βάση το χιούμορ στη ρουτίνα του ως εξής:

Υπόδειξη: Ενεργοποιήστε τον υπολογιστή στην αρχή της ημέρας

Ρουτίνα: Παρακολουθήστε ένα απόσπασμα ενός σετ σκηνικού / σετ κωμωδίας από έναν αγαπημένο κωμικό ή εκτελεστή.

Ανταμοιβή: Πάρτε μια πρώτη γουλιά καφέ.

Ο μαθητής μπορεί να μεταβάλει τη φύση (και τη διάρκεια) της συνήθειας όπως επιθυμεί (και πάλι για το χιούμορ, ο μαθητής μπορεί να επιλέξει να παρευρεθεί σε τοπική νύχτα κωμωδίας ή εκδήλωση ή να συμμετάσχει σε ομάδα αυτοσχεδιασμού) αλλά πρέπει να προσπαθήσει να ασκήσει με συνέπεια τις δυνατότητες του- σε τακτική βάση κάθε εβδομάδα.

<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση της Δραστηριότητας, ξεκινήστε μια συζήτηση χρησιμοποιώντας τις παρακάτω προτεινόμενες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Πώς αισθανθήκατε να συμμετέχετε τακτικά σε δραστηριότητες που προσαρμόστηκαν στις μοναδικές δυνατότητες σας;</li> <li>- Μπορείτε να σκεφτείτε τους εναλλακτικούς τρόπους με τους οποίους θα μπορούσατε να ενσωματώσετε τα βασικά πλεονεκτήματα του χαρακτήρα σας στην καθημερινή σας ρουτίνα;</li> <li>- Οι μαθητές θα μάθουν πώς να ενσωματώνουν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους σε καθημερινή ρουτίνα.</li> </ul>
--	--

**Αναφορά:**

Niemiec, R. M. (2017). Character strengths interventions: A field guide for practitioners. Boston, MA: Hogrefe Publishing.

## Ψυχική Ανθεκτικότητα

### Συνοπτικός Πίνακας Δραστηριοτήτων

Title	Objectives	Overview	Evaluation & Reflection
<b>Το σπίτι της Ψυχικής Ανθεκτικότητας</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτορρύθμιση</li> <li>• Δημιουργικότητα</li> <li>• Κριτική Σκέψη</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	<p>Αυτή η Ατομική Δραστηριότητα καλεί τους μαθητές να προβληματιστούν βαθιά σε διαφορετικές πτυχές της ζωής τους καθώς και να τις εκφράσουν γραπτώς. Θα τους βοηθήσει να ανακαλύψουν νέα πράγματα για τον εαυτό τους που θα μπορούν να τους στηρίξουν στις δύσκολες στιγμές της ζωής καθώς και να προωθήσουν τις επικοινωνιακές δεξιότητές τους.</p>	<p>Μετά από αυτή τη δραστηριότητα, οι μαθητές θα έχουν μια βελτιωμένη αίσθηση του εαυτού τους. Επιπλέον, θα έχουν ανακαλύψει τους ανθρώπους και τα εργαλεία που μπορούν να τους βοηθήσουν στην αντιμετώπιση των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν όλοι αργά ή γρήγορα στη ζωή.</p>
<b>Είμαι καλός σε</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτό-συνειδητότητα</li> <li>• Αυτό-παρουσίαση</li> <li>• Επικοινωνιακές Δεξιότητες</li> <li>• Ομαδικότητα</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	<p>Αυτή η Ατομική Δραστηριότητα προτρέπει τους μαθητές να αναλογιστούν τις δεξιότητες και τις ικανότητές τους, συμπεριλαμβανομένων και αυτών που διαθέτουν ήδη και εκείνων που επιθυμούν να αποκτήσουν.</p>	<p>Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα έχουν μια σαφέστερη εικόνα των δεξιοτήτων τους καθώς και θα γνωρίζουν ότι δεν υπάρχουν ικανότητες που δεν μπορούν να αποκτήσουν στη ζωή τους με την απαιτούμενη προσπάθεια.</p>
<b>Σώμα και Αισθήματα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτό-συνειδητότητα</li> <li>• Δημιουργικότητα</li> <li>• Επικοινωνιακές Δεξιότητες</li> <li>• Αυτορρύθμιση</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	<p>Αυτή η Ατομική Δραστηριότητα ενθαρρύνει τους μαθητές να επικεντρωθούν στα συναισθήματά τους προκειμένου να αναγνωρίσουν και να τα εκφράσουν σαφώς. Επιπλέον, ενισχύει την ικανότητά τους να ρυθμίζουν και να διαχειρίζονται ακόμη και δύσκολες συγκινήσεις.</p>	<p>Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να προσδιορίσουν με σαφήνεια τα συναισθήματα καθώς και το πού βρίσκονται στο ανθρώπινο σώμα και ποιες εκφράσεις σχετίζονται με αυτά.</p>
<b>Το Μονοπάτι της Ζωής</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτο-συνειδητότητα</li> <li>• Αυτοπεποίθηση</li> <li>• Επικοινωνιακές Δεξιότητες</li> <li>• Συναισθηματική Νοημοσύνη</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Προχωρημένο</p>	<p>Αυτή η Ατομική Δραστηριότητα ενθαρρύνει τους μαθητές να ανακαλύψουν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους καθώς και να οραματιστούν τις διαδρομές τους, σκεπτόμενοι έτσι τους ανθρώπους και τα μέσα που τους βοήθησαν να ξεπεράσουν δύσκολες στιγμές στο παρελθόν.</p>	<p>Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να προβληματιστούν για τα συναισθήματα και τις ζωές τους, καθώς και να κατανοήσουν καλύτερα πώς αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις.</p>

## SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

<p><b>Η διαφήμιση των 30 δευτερολέπτων</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτο-συνειδητότητα</li> <li>• Αυτό-Παρουσίαση</li> <li>• Δημιουργικότητα</li> <li>• Επικοινωνία</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	<p>Αυτή η Ατομική Δραστηριότητα ζητά από τους μαθητές να εξετάσουν πώς παρουσιάζονται στον κόσμο και να δημιουργήσουν μια δημιουργική «διαφήμιση» ή / και μια παρουσίαση που ενσωματώνει τα βασικά πλεονεκτήματα και τις καλύτερες δεξιότητες τους.</p>	<p>Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα προβληματιστούν όσον αφορά τη θετική εκπροσώπηση που έχουν αναπτύξει για τους σκοπούς της δραστηριότητας και πώς μπορούν να εφαρμόσουν κάποιες από τις γνώσεις που έχουν αποκτήσει για τους εαυτούς τους, καθώς αντιμετωπίζουν τις επερχόμενες προκλήσεις στη ζωή τους.</p>
<p><b>Δημιουργική Άσκηση</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτορρύθμιση</li> <li>• Αυτό-Παρουσίαση</li> <li>• Δημιουργικότητα</li> <li>• Ομαδικότητα</li> <li>• Αφασία</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεο</p>	<p>Αυτή η Ομαδική Δραστηριότητα ενθαρρύνει τους μαθητές να επανεξετάσουν τις αντιλήψεις τους σχετικά με το τι σημαίνει σωματική δραστηριότητα για 'αυτούς και να δημιουργήσουν κάποιες εφευρετικές ιδέες για εναλλακτικές μορφές άσκησης, που θα μπορούσαν να ενσωματωθούν στις καθημερινές τους συνήθειες.</p>	<p>Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα έχουν αναδιαμορφώσει την ιδέα της φυσικής δραστηριότητας και θα έχουν λάβει υπόψιν τους πώς η τακτική σωματική δραστηριότητα επηρεάζει τη σωματική και ψυχική τους ευεξία.</p>
<p><b>Εσωτερικό Δελτίου Καιρού</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτο-συνειδητότητα</li> <li>• Αυτορρύθμιση</li> <li>• Επικοινωνία</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	<p>Αυτή η Ατομική Δραστηριότητα θα βοηθήσει τους μαθητές να ταυτοποιήσουν και να αναγνωρίσουν τις συναισθηματικές καταστάσεις τους σε οποιαδήποτε στιγμή. Επιπλέον, θα τους παράσχει εργαλεία και στρατηγικές για τον τρόπο με τον οποίο θα επηρεάσουν θετικά αυτές τις καταστάσεις σε πραγματικό χρόνο.</p>	<p>Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα πρέπει να έχουν μεγαλύτερη επίγνωση της μεταβλητής φύσης των συναισθημάτων τους. Επιπλέον, θα πρέπει να είναι καλύτερα εξοπλισμένοι για να εντοπίζουν τα συναισθήματά τους όπως το πότε προκύπτουν και πρέπει να διαθέτουν γνώσεις σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο θα επηρεάζουν θετικά τον τρόπο που αισθάνονται σε οποιαδήποτε στιγμή.</p>
<p><b>Nip A Bad Mood In the Bud</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτο-συνειδητότητα</li> <li>• Αυτό-Παρουσίαση</li> <li>• Συναισθηματική Νοημοσύνη</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	<p>Αυτή η Ομαδική Δραστηριότητα περιλαμβάνει στρατηγικές σκέψης που θεωρούν ότι είναι χρήσιμες κατά τις δύσκολες περιόδους. Μόλις ολοκληρωθεί αυτή η διαδικασία, οι μαθητές καταρτίζουν το δικό τους μενού στρατηγικών αντιμετώπισης από τις προτεινόμενες δραστηριότητες που θα τους βοηθήσουν στην αντιμετώπιση των προκλήσεων που μπορεί να προκύψουν στη ζωή τους στο μέλλον.</p>	<p>Μέχρι το τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα πρέπει να έχουν ισχυρότερη ικανότητα να διαχειρίζονται και να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους μέσα στην καθημερινή τους ζωή. Το στοιχείο της ομαδικής ανταλλαγής ιδεών θα πρέπει επίσης να σημαίνει ότι οι μαθητές αποκτούν γνώση από τις εμπειρίες των συνομηλίκων τους, όσον αφορά τον καλύτερο τρόπο για να το κάνουν αυτό.</p>
<p><b>Τι συμβαίνει σε αυτή την εικόνα</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δημιουργικότητα</li> <li>• Κριτική Σκέψη</li> <li>• Λήψη Αποφάσεων/Επίλυση Προβλημάτων</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	<p>Αυτή η Ομαδική Δραστηριότητα περιλαμβάνει τους μαθητές να παρέχουν μια σειρά από δημιουργικές εξηγήσεις για μια σειρά από περίεργες και διαφορετικές εικόνες, με τη σειρά τους ενισχύοντας την ικανότητά τους να σκέπτονται με ευελιξία</p>	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να έχουν μια ευρύτερη προοπτική για τις καταστάσεις που προκύπτουν στη ζωή τους. Θα διαπιστώσουν ότι καμία κατάσταση δεν έχει ποτέ μια εξήγηση και ότι υπάρχει μεγάλη αξία στο να αφιερώσουμε χρόνο για να σκεφτούμε κάθε κατάσταση από μια σειρά από διαφορετικές</p>

## SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

		και δημιουργικότητα όταν αντιμετωπίζουν προβλήματα και αντιξοότητες.	οπτικές γωνίες.
<b>Μποτιλιάρισμα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτορρύθμιση</li> <li>• Κριτική Σκέψη</li> <li>• Λήψη Αποφάσεων/Επίλυση Προβλημάτων</li> <li>• Ομαδικότητα</li> <li>• Επικοινωνία</li> <li>• Αφοσίωση</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	Αυτή η Ομαδική Δραστηριότητα είναι παρόμοιο με το παιχνίδι του ανθρώπινου σκάκι, το οποίο απαιτεί οι συμμετέχοντες να επικοινωνούν με σαφήνεια και αποτελεσματικότητα μεταξύ τους, προκειμένου να επιτευχθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα.	Αυτή η δραστηριότητα θα βοηθήσει στην αύξηση της ικανότητας των μαθητών να εργαστούν ως μέρος μιας συνεκτικής ομάδας και να γνωστοποιήσουν τις επιθυμίες τους με έναν σαφή και συνοπτικό τρόπο.
<b>Διαπραγμάτευση Πορτοκάλι</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτορρύθμιση</li> <li>• Δημιουργικότητα</li> <li>• Κριτική Σκέψη</li> <li>• Λήψη Αποφάσεων/Επίλυση Προβλημάτων</li> <li>• Διαπραγμάτευση</li> <li>• Ομαδικότητα</li> <li>• Επικοινωνία</li> <li>• Αφοσίωση</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Προχωρημένο</p>	Αυτή η Ομαδική Δραστηριότητα προϋποθέτει ότι οι μαθητές θα έχουν ένα ρόλο και μια διαπραγματευτική θέση στο πλαίσιο του παρεχόμενου σεναρίου. Το κλειδί για το παιχνίδι είναι ότι ένα σενάριο win-win και για τις δύο ομάδες, είναι εφικτό. Οι μαθητές καλούνται να επιδείξουν τη διαπραγμάτευση και την επικοινωνία τους προκειμένου να επιτύχουν το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα στο σενάριο.	Η ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας θα αποδειχθεί επωφελής για την ενίσχυση της ικανότητας των μαθητών να διαπραγματευτούν τους όρους που επιθυμούν σε μια συγκεκριμένη περίπτωση και να συνεργαστούν με άλλους για την επίτευξη ενός αμοιβαία επωφελούς αποτελέσματος για όλα τα μέρη.
<b>Σωσίβια Λέμβος</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κριτική Σκέψη</li> <li>• Αυτο-συνειδητότητα</li> <li>• Αυτό-Παρουσίαση</li> <li>• Επικοινωνιακές Δεξιότητες</li> <li>• Λήψη Αποφάσεων</li> <li>• Ομαδικότητα</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	Αυτή η διαδραστική Ομαδική Δραστηριότητα ζητά από τους μαθητές να λάβουν δύσκολες αποφάσεις σε ομαδική προσπάθεια, καθώς και να υπερασπιστούν την κατάλληλη θέση τους και να δώσουν ένα νόημα σε μια σημαντική συζήτηση.	Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα έχουν ασκήσει την ικανότητά τους να υποστηρίξουν τον εαυτό τους, καθώς και να γνωρίζουν τις δυσκολίες, όσον αφορά τις αποφάσεις που λαμβάνονται σε ομάδες
<b>Μαγνητικά Πεδία</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτορρύθμιση</li> <li>• Κριτική Σκέψη</li> <li>• Επίλυση Προβλημάτων</li> <li>• Ομαδικότητα</li> <li>• Διαπραγμάτευση</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	Αυτή η Ομαδική Δραστηριότητα απαιτεί από τους μαθητές να δουλεύουν καλά σε μια ομάδα για να επιτύχουν έναν κοινό στόχο. Προκειμένου να επιτύχουν τον στόχο τους, πρέπει να προβληματιστούν και να συζητήσουν μαζί για να βρουν την καταλληλότερη λύση. Εάν ένας τους αποτύχει, όλοι αποτυγχάνουν.	Μετά από αυτή τη δραστηριότητα, οι μαθητές θα έχουν καλύτερη κατανόηση της σημασίας της ομαδικής εργασίας για την επίτευξη ενός κοινού στόχου, καθώς επίσης και της επιτυχούς ομαδικής εργασίας που σχετίζεται με την προσωπική τους επιτυχία.

## SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

<p><b>Σταυροδρόμι</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Επικοινωνιακές Δεξιότητες</li> <li>• Επίλυση Προβλημάτων</li> <li>• Ομαδικότητα</li> <li>• Διαπραγμάτευση</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	<p>Αυτή η ενεργητική Ομαδική Δραστηριότητα απαιτεί από τους μαθητές να εμπιστεύονται ο ένας τον άλλον καθώς και να βρίσκουν δημιουργικούς τρόπους μη λεκτικής επικοινωνίας προκειμένου να επιτευχθεί ένας κοινός στόχος. Παρέχει επίσης την ευκαιρία να ανακαλύψουν και να βιώσουν τις αισθήσεις τους με έναν νέο τρόπο.</p>	<p>Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα γνωρίζουν πώς να ξεπεράσουν τα εμπόδια χρησιμοποιώντας μη λεκτική επικοινωνία, να εργάζονται σε ομάδες και να εμπιστεύονται ο ένας τον άλλον, καθώς και πώς να χρησιμοποιούν όλες τις αισθήσεις τους με δημιουργικό τρόπο.</p>
<p><b>Πίνακες Ιστοριών</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δημιουργικότητα</li> <li>• Κριτική Σκέψη</li> <li>• Λήψη Αποφάσεων/ Επίλυση Προβλημάτων</li> <li>• Ομαδικότητα</li> <li>• Επικοινωνία</li> <li>• Συναισθηματική Νοημοσύνη</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	<p>Αυτή η Ομαδική Δραστηριότητα περιλαμβάνει τους μαθητές να διαθέτουν ένα δύσκολο σενάριο που πρέπει να επιλύσουν ως ομάδα χρησιμοποιώντας τη μέθοδο επίλυσης προβλημάτων storyboard.</p>	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα έχουν αναπτύξει την ικανότητά τους να βλέπουν τυχόν προβλήματα που ενδέχεται να βιώνουν στη ζωή τους, με πιο ανοιχτό τρόπο. Επιπλέον, θα είναι πιο έμπειροι στον προσδιορισμό των ενεργειών που απαιτούνται για την επίτευξη ικανοποιητικών συμπερασμάτων σε αυτά τα προβλήματα.</p>
<p><b>Θετικά Πράγματα την Ημέρα</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτο-συνειδητότητα</li> <li>• Επικοινωνιακές Δεξιότητες</li> <li>• Κριτική Σκέψη</li> <li>• Συναισθηματική Νοημοσύνη</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	<p>Αυτή η Δραστηριότητα-Εργασία για το σπίτι θα καλέσουν τους μαθητές να παρατηρήσουν τα θετικά πράγματα που τους συμβαίνουν καθημερινά - μπορεί να είναι μεγάλα ή μικρά - και να προβληματιστούν για αυτά και για το πώς τους κάνουν να αισθάνονται.</p>	<p>Αφού πραγματοποιήσουν την εργασία, οι μαθητές θα έχουν αυξημένη συνειδητοποίηση της ομορφιάς της ζωής τους, καθώς και για τα θετικά πράγματα που συμβαίνουν σε τακτική βάση. Αυτή η άσκηση μπορεί επίσης να αυξήσει την ευγνωμοσύνη τους για τα καλά πράγματα που τους συμβαίνει.</p>
<p><b>Θετικές Λύσεις</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Επίλυση Προβλημάτων</li> <li>• Κριτική Σκέψη</li> <li>• Θετικές Αντιδράσεις</li> <li>• Δεξιότητες Προβληματισμού</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	<p>Αυτή η Δραστηριότητα για το σπίτι καλεί τους μαθητές να εκφράσουν κριτική για το πώς θα αντιδρούν σε δύσκολες καταστάσεις, καθώς και για το πώς οι διάφορες αντιδράσεις μπορεί να προκαλέσουν διαφορετικά αποτελέσματα για αυτούς.</p>	<p>Μετά τη διεξαγωγή της εργασίας, οι μαθητές θα γνωρίζουν τις επιπτώσεις που έχει η προσωπική τους άποψη και οι αντιδράσεις τους στα αποτελέσματα δύσκολων καταστάσεων. Επιπλέον, θα έχουν τη δυνατότητα να προβληματιστούν, πριν αντιδράσουν σε δύσκολες περιστάσεις.</p>
<p><b>Ξεκινήστε μια συζήτηση</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτο-συνειδητότητα</li> <li>• Αυτορρύθμιση</li> <li>• Αυτό-Παρουσίαση</li> <li>• Επικοινωνιακή/Συναισθηματική ή Νοημοσύνη</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Προχωρημένο</p>	<p>Αυτή η Δραστηριότητα για το σπίτι έχει σχεδιαστεί για να ακονίζει και να τελειοποιεί την αυτο-παρουσίαση και επικοινωνιακές δεξιότητες των νέων. Καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας τους, οι μαθητές ενθαρρύνονται να ξεκινήσουν συνομιλίες με ανθρώπους στο περιβάλλον τους, με τους οποίους συνήθως δεν μιλάνε (ο καταστηματάρχης ή ο σερβιτόρος, ένας συμμαθητής στο σχολείο που δεν</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας, οι νέοι θα πρέπει να έχουν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στην ικανότητά τους να επικοινωνούν αποτελεσματικά με τους άλλους και θα πρέπει να γνωρίζουν καλύτερα τον τρόπο με τον οποίο πρέπει να παρουσιαστούν, προκειμένου να κάνουν μια πιο θετική εντύπωση σε άλλους ανθρώπους.</p>

## SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

		γνωρίζουν καλά)	
<b>Διαλογισμός Μανταρίνι</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτο-συνειδητότητα</li> <li>• Αυτορρύθμιση</li> <li>• Συναισθηματική Νοημοσύνη</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Προχωρημένο</p>	<p>Αυτή η Ατομική Δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους μαθητές να μάθουν πώς να συνειδητοποιούν καλύτερα τα σώματά τους εδώ και τώρα και να ρυθμίσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, κατευθύνοντας την προσοχή τους σε αυτό που ζουν τη δεδομένη στιγμή (στην περίπτωση αυτή, η κατανάλωση ενός μανταρινιού).</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση (και την τακτική άσκηση αυτής της δραστηριότητας) οι μαθητές θα πρέπει να γίνουν πιο συντονισμένοι με το σώμα τους και τα συναισθήματά τους και με τον καλύτερο τρόπο να διαχειριστούν τα αισθήματα, τις αισθήσεις και τις σκέψεις που συναντούν στην καθημερινότητα τους.</p>
<b>Ένας κόσμος λύσεων</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτορρύθμιση</li> <li>• Διαπραγμάτευση</li> <li>• Αυτο-συνειδητότητα</li> <li>• Κριτική Σκέψη</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Προχωρημένο</p>	<p>Αυτή η εργασία για το σπίτι προτρέπει τους μαθητές να προβληματιστούν για τις επικοινωνιακές και αντιπαραγωγικές συμπεριφορές στις συγκρούσεις, επιτρέποντάς τους έτσι να εμβαθύνουν τις γνώσεις τους για τον εαυτό τους, καθώς και να ενισχύσουν την ικανότητά τους να επιλύουν τις συγκρούσεις.</p>	<p>Μετά από αυτή την εργασία, οι μαθητές θα έχουν βαθιά γνώση των συγκρούσεων καθώς και μια σαφέστερη ιδέα για το πώς να τις αντιμετωπίσουν και να τις επιλύσουν.</p>

## Δραστηριότητες Ψυχικής Ανθεκτικότητας

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>		<b>Το Σπίτι της Ψυχικής Ανθεκτικότητας</b>
<b>Διάρκεια:</b>		(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ατομική	
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Αρχάριο	
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να βελτιωθούν οι λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες των μαθητών.</li> <li>• Να προωθηθεί και να καλλιεργηθεί η δημιουργικότητα των μαθητών και ην κριτική σκέψη σε διαφορετικές πτυχές της ζωής τους.</li> </ul>	



<p><b>Οδηγίες:</b></p>	<p><b><u>Υλικά:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αντίγραφα του φύλλου εργασίας</li> <li>• Στυλό</li> </ul> <p><b><u>Διαδικασίας Εφαρμογής:</u></b></p> <p>Αφού κάνετε μια εισαγωγή στην έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας, δείξτε το σπίτι της ανθεκτικότητας στο επισυναπτόμενο φυλλάδιο <b>"Το σπίτι της ψυχικής ανθεκτικότητας"</b> και εξηγήστε στους μαθητές, τι αντιπροσωπεύει κάθε δωμάτιο. Αυτά τα στοιχεία αντιπροσωπεύουν τα στοιχεία που δημιουργούν την ψυχική ανθεκτικότητα κάποιου. Στη συνέχεια, δώστε στους μαθητές αντίγραφα του Φύλλου Εργασίας "Το Σπίτι της Ψυχικής Ανθεκτικότητας" και δώστε τους χρόνο για να συμπληρώσουν τα στοιχεία:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ποιοι είναι οι άνθρωποι που τους αγαπούν άνευ όρων;</li> <li>- Πού βρίσκουν νόημα;</li> <li>- Τι ξέρουν να κάνουν;</li> <li>- Ποια είναι τα μέσα και οι δυνατότητές τους;</li> </ul> <p>Βοηθήστε τους μαθητές να συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας και να μιλήσουν / συζητήσουν μαζί για διάφορες πτυχές των αποτελεσμάτων τους.</p>
------------------------	--

<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Στο τέλος, συλλογιστείτε και αξιολογήστε τη διεξαχθείσα δραστηριότητα με τους μαθητές χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ποιος νομίζετε ότι ήταν ο σκοπός αυτής της δραστηριότητας;</li> <li>- Ήταν εύκολο να συμπληρώσετε το φύλλο εργασίας ή όχι;</li> <li>- Πώς αισθάνεστε στο τέλος της δραστηριότητας;</li> <li>- Τι είδους μέσα ή ποιος σας βοηθά να ξεπεράσετε τα εμπόδια στην πραγματική σας ζωή;</li> </ul> <p>Μπορείτε να τους δώσετε κάποιο χρόνο να προβληματιστούν πρώτα ξεχωριστά, προτού μοιραστούν τις σκέψεις τους με την ομάδα.</p>
--	---

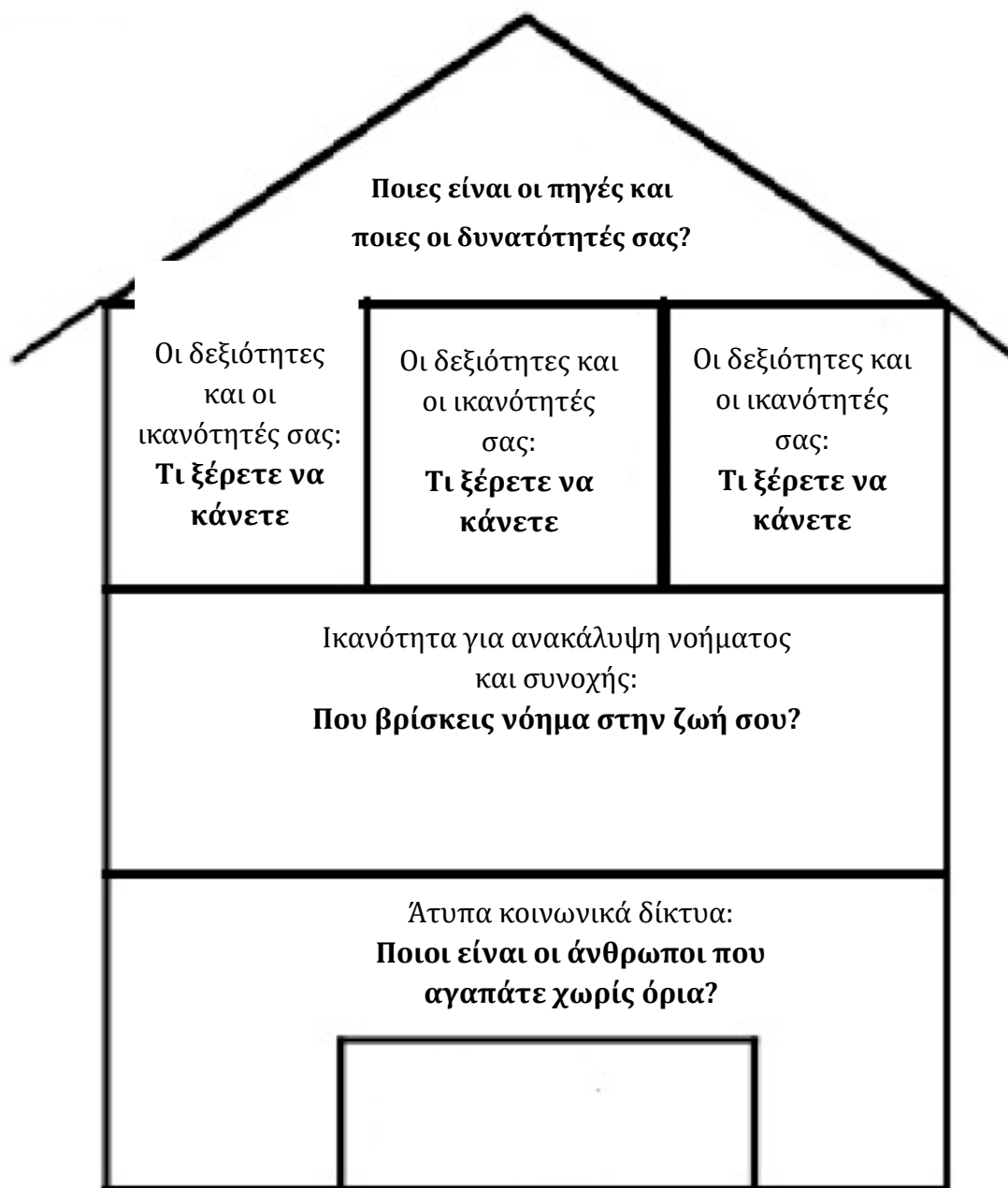
**Αναφορά:**

Handbook of the Project “ROBIN - Reinforcing competences to Build Inclusion through a New learning methodology”

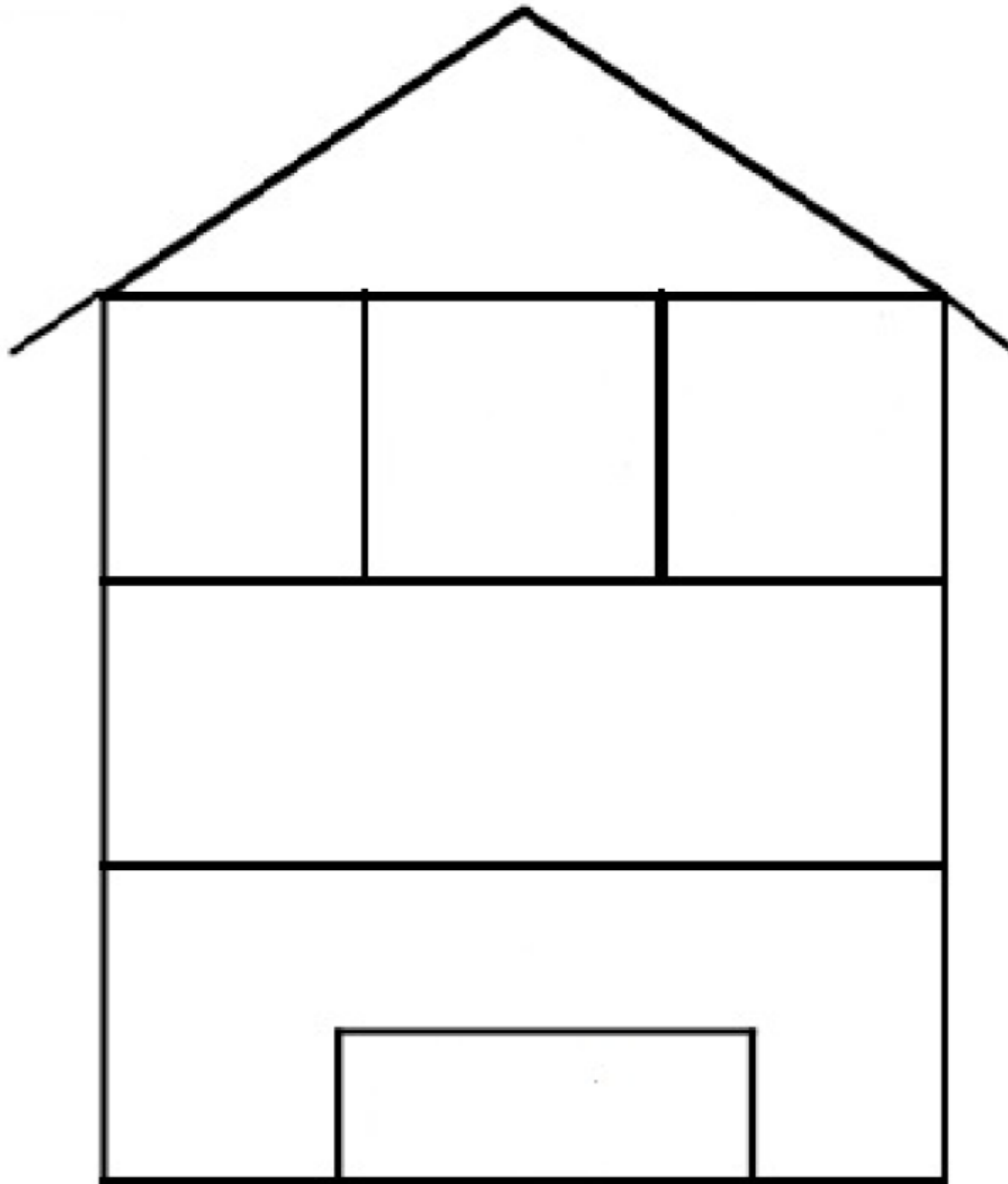
Authors: A. Alessi, R. Condrut, A. Dumitru, M. Orozco Mossi, N. Shalamanova, R. Shalamanova, D. Smolyanska, F. Steffen, C. Vlădescu.

**Παράρτημα:**

**Handout “Το Σπίτι της Ψυχικής Ανθεκτικότητας”**



**Φύλλο Εργασίας “Το Σπίτι της Ψυχικής Ανθεκτικότητας”**



<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>	<b>Είμαι Καλός σε</b>
<b>Διάρκεια:</b>	(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ατομική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Αρχάριο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να μοιραστούν τα δυνατά στοιχεία που έχουν ήδη οι συμμετέχοντες και να ανακαλύψουν τις ικανότητες που θα ήθελαν να αποκτήσουν.</li> <li>• Να ενισχυθεί η αυτό-συνειδητότητα των μαθητών και οι δεξιότητες αυτό-παρουσίασης, η ομαδικότητα και η επικοινωνία με άλλους.</li> </ul>

**Οδηγίες:****Υλικά:**

- Χαρτί
- Στυλό

**Διαδικασία Εφαρμογής:**

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να διεξαχθεί ως εισαγωγή για να ανακαλυφθούν οι προσωπικές ικανότητες και δεξιότητες που έχει ο κάθε συμμετέχων ή θέλει να ανακαλύψει για να αντιμετωπίσει μια δύσκολη κατάσταση.

Κάθε συμμετέχων παραδίδει ένα έγγραφο στο οποίο γράφει τρεις δεξιότητες / ικανότητες/δυνατά στοιχεία: δύο που ήδη κατέχει και μία που δεν έχει ακόμα, αλλά ίσως επιθυμεί να αποκτήσει. Όλοι παρουσιάζουν όλες τις ικανότητές τους χωρίς να λένε ποιο είναι το «ψεύτικο δυναμικό στοιχείο», αυτό που δεν έχουν ακόμα. Στη συνέχεια, η ομάδα μπορεί να μαντέψει, ποιο είναι το «ψεύτικο δυναμικό στοιχείο».

Αφού συλλέξετε και μοιραστείτε τα δυνατά στοιχεία που έχει ο συμμετέχων και εσείς δεν έχετε, μπορείτε να ανοίξετε μια συζήτηση σχετικά με τα δυνατά στοιχεία και αν είναι δυνατόν να τα ενισχύσετε ή / και να αναπτύξετε νέα.

Μερικές φορές μπορεί να υπάρχει μια ικανότητα, την οποία ένας συμμετέχων θα ήθελε να έχει, αλλά πιστεύει ότι δεν μπορεί να αποκτήσει. Αυτό θα μπορούσε να αποτελέσει μια καλή αφετηρία για την έναρξη μιας συζήτησης σχετικά με τις ικανότητες, τις εύκολες και δύσκολες δεξιότητες, την ανακάλυψη των πραγματικών επιθυμιών των μαθητών κλπ.

\* Ενώ οι συμμετέχοντες μοιράζονται τα δυνατά τους στοιχεία, μπορείτε να γράψετε τα ονόματα και τις ικανότητες στον πίνακα. Αυτό όχι μόνο σας διευκολύνει να συνεχίσετε τη συζήτηση, αλλά δίνει και στους συμμετέχοντες τροφή για σκέψη, ενώ παράλληλα θα έχετε μια γενική εικόνα όλων των ικανοτήτων - εφικτών και υποτιθέμενων ανεφάρμοστων.

<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Μετά τη συζήτηση σχετικά με τις ικανότητες/δυνατά στοιχεία, θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις για την αξιολόγηση της δραστηριότητας:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Πώς επέλεξαν την "λανθασμένη" ικανότητα;</li> <li>- Είναι αυτές οι "λανθασμένες" ικανότητες ίσως κάποιες ικανότητες που θα ήθελαν να αποκτήσουν, αλλά δεν γνωρίζουν αν και πώς αυτό θα ήταν δυνατό;</li> <li>- Αναγνώρισαν οι ίδιοι τις ικανότητες των άλλων συμμετεχόντων;</li> <li>- Ήταν εύκολο να επιλέξετε αυτές τις τρεις ικανότητες; Γιατί;</li> </ul>
--	---

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>		<b>Σώμα και Αισθήματα</b>
<b>Διάρκεια:</b>		(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ατομικό	
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Ενδιάμεσο	
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αναπτύξουν οι μαθητές την αίσθηση της αυτό-συνειδητότητας , ενθαρρύνοντάς τους να εστιάσουν στα συναισθήματά τους.</li> <li>• Προώθηση δημιουργικής προσέγγισης.</li> <li>• Να προσαρμόζονται καλύτερα στη διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων και των κακών συναισθημάτων, καθώς και στην επικοινωνία τους με άλλους ανθρώπους.</li> <li>• Να αναπτύξουν αυτορρύθμιση όσον αφορά την εμφάνιση και τη διαχείριση των συναισθημάτων τους.</li> </ul>	



**Οδηγίες:****Υλικά:**

- Ψαλίδια
- Χρωματιστοί υπογραμμιστείς
- Χρωματισμένα άσπρα κομμάτια χαρτί

**Διαδικασία Εφαρμογής:**

Πρώτον, οι μαθητές, συλλέγουν εκφράσεις που περιλαμβάνουν αισθήσεις ως προετοιμασία. Στη συνέχεια, οι μαθητές χωρίζουν ξεχωριστά το σχήμα ενός ατόμου που εκφράζει ένα συναίσθημα, όπως ο θυμός, ο φόβος, η θλίψη, η έκπληξη ή η ευτυχία κλπ.

Ζητήστε τους να δείξουν το μέρος του σώματος, το οποίο συνδέεται με το δεδομένο συναίσθημα.

Μπορείτε να τους βοηθήσετε να ανακαλύψετε ποιο συναίσθημα μπορεί να συνδεθεί με το οποίο μέρος του σώματος θέτοντας ερωτήσεις, π.χ. "Πού βλέπουμε θυμό σε κάποιον;" ή "Τι μοιάζει ο θυμός με εσάς;".

Έτσι, οι μαθητές μαθαίνουν να συνδέουν τα συναισθήματα με μια φυσική / φυσιολογική απόκριση, π.χ. ο θυμός με το σφιχτό χέρι, πηδώντας πάνω και κάτω όταν χαίρονται, έντονα ανοιχτά μάτια όταν εκπλαγούν ή σφιχτά κλειστά μάτια όταν φοβούνται.

Επιπλέον, δώστε τους οδηγίες να χρωματίσουν αυτά τα σχήματα χρησιμοποιώντας διαφορετικά χρώματα για να εκφράσουν διαφορετικές συναισθηματικές καταστάσεις. Έτσι, εντοπίζουν τα μέρη του σώματος που επηρεάζονται από ένα συναίσθημα που βασίζεται σε ένα χρώμα, καθώς και αναθέτουν ένα χρώμα στα διαφορετικά συναισθήματα. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να εξηγήσουν στην ομάδα τα συναισθήματα που έχουν σχεδιάσει στις εικόνες τους, καθώς και για το νόημα των διαφορετικών χρωμάτων και το συναίσθημα που εκφράζουν.

Τελικά, πείτε τους να κάνουν αυτοπροσωπογραφία. Έτσι, η τεχνική γίνεται πιο προσωπική, καθώς χρησιμοποιούν τα δικά τους σχέδια. Η δραστηριότητα λειτουργεί καλύτερα με μαθητές από διαφορετικό υπόβαθρο και διαφορετικές γλωσσικές δεξιότητες.

<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Στο τέλος, πρέπει να διεξαχθεί αξιολόγηση και προβληματισμός, ρωτώντας από τους μαθητές τις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Πώς αισθανθήκατε να συνδέετε μέρη του σώματος με συναισθήματα;</li> <li>- Πώς νομίζετε ότι τα συναισθήματα μπορούν να επηρεάσουν τη ζωή σας;</li> <li>- Θεωρήσατε ότι η δραστηριότητα αυτή είναι χρήσιμη / ευεργετική; Γιατί;</li> <li>- Θα συνιστούσατε αυτή την άσκηση σε άλλους; Παρακαλώ εξηγήστε γιατί.</li> </ul> <p>Οι ερωτήσεις πρέπει να ανοίξουν μια σύντομη συζήτηση σχετικά με τα συναισθήματα μεταξύ των μαθητών, στην οποία συζητείται η σημασία τους.</p>
--	---

**Αναφορά:**

Guidelines for EUMOSCHOOL implementation as a holistic approach to Early School Leaving (2015).

Authors: A. Biondo, A. Alessi, R. Schiralli, U. Mariani, M. Mari, F. Mencaroni, M. Pontani, O. Agaidyan, O. Duzgun, Z. Vastag, V. Suhajda, Z. Y. Dogan, D. Arati, B. Yurtseven, G. Agyuz, M. Kovacs, A.S. Vacaretu R.G. Gavris-Pascu, I.E. Mihacea, C. Pop, A. Ahmed Shafi, R. Pritchard, S. Templeton.

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>	<b>Το Μονοπάτι της Ζωής μου</b>
<b>Διάρκεια:</b>	(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ατομική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Προχωρημένο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να γίνει κατανοητό πώς μπορεί να αντιμετωπισθούν καλύτερα οι δυσκολίες, δημιουργώντας έτσι αυτό-συνειδητότητα και αυτοεκτίμηση.</li> <li>• Να βελτιωθεί η γραπτή και προφορική επικοινωνία των μαθητών καθώς και η συναισθηματική νοημοσύνη.</li> </ul>

**Οδηγίες:**

Υλικά:

- χαρτί
- στυλό
- χαρτάκια 'post-it'

**Διαδικασία Εφαρμογής:** Η δραστηριότητα χωρίζεται σε δύο μέρη.

**Πρώτο μέρος (5 λεπτά):**

Δώστε στους μαθητές ένα κενό φύλλο χαρτιού και ζητήστε τους να γράψουν όλα όσα αισθάνονται εκείνη τη στιγμή. Πείτε τους να μην σκέφτονται πάρα πολύ, να κάνουν μόνο μια λίστα με όλα όσα αισθάνονται σήμερα. Δώστε τους μόνο 90 δευτερόλεπτα για αυτή την εργασία.

Ζητήστε από τους μαθητές να διαβάσουν δυνατά τι έχουν γράψει.

Σημειώστε ότι μπορεί να τείνουν να γράψουν γενικές αισθήσεις, αντί για συγκεκριμένα αισθήματα. Επιπλέον, μπορεί να αγνοήσουν κάποιες αισθήσεις ή να λογοκρίνουν τους εαυτούς τους και έτσι να μην αρθρώσουν συγκεκριμένα πράγματα όπως "είμαι πεινασμένος", "κρύωνω /ζεσταίνομαι", "αισθάνομαι το στυλό στο χέρι μου", "είμαι κενός", "είμαι λυπημένος για κάτι που συνέβη σήμερα το πρωί στο δρόμο μου για εδώ "κλπ.

Αυτή η δραστηριότητα εκπαιδεύει τον «συναισθηματικό μας κόσμο», επιτρέποντας στους ανθρώπους να ξανα-μάθουν να εκφράζουν αυτό που αισθάνονται, αντί να λογοκρίνουν τα συναισθήματά τους επειδή "δεν είναι κατάλληλα σε αυτό το περιβάλλον".

**Δεύτερο μέρος (40 λεπτά):**

Συνεχίστε δίνοντας χρόνο και δώστε ευκαιρία στους μαθητές να εκφράσουν τα βαθύτερα συναισθήματά τους. Ζητήστε τους να σχεδιάσουν ξεχωριστά μια κενή γραμμή σε ένα φύλλο A4, που αντιπροσωπεύει τη ζωή τους από τη γέννησή τους μέχρι σήμερα. Δώστε εντολή στους μαθητές να σχεδιάσουν τα σκαμπανεβάσματα των εμπειριών που έζησαν στη γραμμή αυτή. Στη συνέχεια, ζητήστε από τους

## SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

συμμετέχοντες να επιλέξουν ένα δύσκολο συμβάν, ένα χαμηλό σημείο στο χρονοδιάγραμμά τους. Ζητήστε τους να σκεφτούν τι τους βοήθησε να αντιμετωπίσουν αυτήν την κατάσταση, π.χ. τους τρόπους που χρησιμοποίησαν για να ξεπεράσουν αυτό το συγκεκριμένο γεγονός.

Επιπλέον, μπορείτε να δώσετε σε κάθε ένα από αυτά ένα post-it, ζητώντας τους να γράψουν κάτι ωραίο για ένα σημαντικό άτομο, που πραγματικά τους βοήθησε να ξεπεράσουν δύσκολες στιγμές στη ζωή τους, πάνω σε αυτό. Συγκεντρώστε όλες αυτές τις σημειώσεις σε ένα μπολ, διαβάστε τις δυνατά και συζητήστε τις με τους μαθητές σας.

<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Μετά την υλοποίηση της δραστηριότητας, αφιερώστε λίγο χρόνο για να την συζητήσετε και να την αξιολογήσετε με τους μαθητές, π.χ. θέτοντας τα ακόλουθα ερωτήματα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Πώς αισθανθήκατε με την εφαρμογή αυτής της δραστηριότητας;</li> <li>- Γιατί νομίζεις ότι είναι σημαντικό να ανιχνεύεις ξανά όσα έχεις ζήσει;</li> <li>- Νιώθεις πιο σίγουρος όταν εξηγείς τώρα τους στόχους της ζωής σου;</li> </ul> <p>Δώστε στους μαθητές αρκετό περιθώριο να εκφράσουν και να συζητήσουν τις εντυπώσεις και τα συναισθήματά τους. Μπορεί να τους δώσετε κάποιο χρόνο να προβληματιστούν πρώτα ξεχωριστά, προτού μοιραστούν τις απόψεις με στην ομάδα.</p>
--	--

**Αναφορά:**

Handbook of the Project “ROBIN - Reinforcing competences to Build Inclusion through a New learning methodology” (2017)

Authors: A. Alessi, R. Condrut, A. Dumitru, M. Orozco Mossi, N. Shalamanova, R. Shalamanova, D. Smolyanska, F. Steffen, C. Vlădescu.

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>		<b>Η Διαφήμιση των 30 Δευτερολέπτων</b>
<b>Διάρκεια:</b>		(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ατομική	
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Ενδιάμεσο	
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αναπτυχθεί η αίσθηση της αυτό-συνειδητότητας του μαθητή, ενθαρρύνοντάς τον να επικεντρωθεί στα βασικά χαρακτηριστικά και τα χαρακτηριστικά που τον κάνουν αυτόν που είναι, καθώς και στους τομείς που μπορεί να χρειαστεί να εργαστούν και να αναπτυχθούν.</li> <li>• Να βελτιωθούν οι ικανότητες αυτό-παρουσίασης των μαθητών προωθώντας μια βαθύτερη εξέταση, του τρόπου με τον οποίο, προσεγγίζουν το περιβάλλον τους και τους ανθρώπους μέσα σε αυτό.</li> <li>• Να βελτιωθεί η αποτελεσματικότητα της γραπτής και προφορικής επικοινωνίας των μαθητών</li> <li>• Να ενθαρρυνθεί και να αξιοποιηθεί η δημιουργικότητα των μαθητών δίνοντάς τους την ευκαιρία για διάφορα και καινοτόμα μέσα έκφρασης μέσω της προσωπικής τους διαφήμισης.</li> </ul>	

**Οδηγίες:****Υλικά:**

- Το φύλλο εργασίας των 30 δευτερολέπτων (παράρτημα)
- Στυλό/Μολύβι

**Διαδικασία Εφαρμογής:**

Οι μαθητές λαμβάνουν το φύλλο εργασίας "Η διαφήμισή των 30 δευτερολέπτων" και ζητούν να σχεδιάσουν τη δική τους διαφήμιση 30 δευτερολέπτων. Αυτή η διαφήμιση πρέπει να ενσωματώνει τον τρόπο με τον οποίο σκέφτονται τον εαυτό τους ως άτομο και την εικόνα που επιθυμούν να προβάλλουν σε άλλους. (Για να προσθέσετε μια επιπλέον δόση δημιουργικότητας στο έργο, θα μπορούσαμε να ζητήσουμε από τους μαθητές να απαντήσουν σε ένα ιδιόμορφο κριτήριο για το άτομο μέσα στη διαφήμιση, π.χ. "Αν ήμουν ζώο, θα ήμουν ..." ή "Η διάσημη προσωπικότητα, παρελθόν ή παρόν, Είμαι πολύ παρόμοια με..... Μοιάζω πολύ με..... γιατί .....").

Με την ολοκλήρωση της διαφήμισής τους, οι μαθητές στη συνέχεια καλούνται να παρουσιάσουν τη διαφήμισή τους μπροστά στους συμμαθητές τους. Μπορούν να επιλέξουν να επωφεληθούν μια ποικιλία βοηθημάτων (στηρίγματα, συνοδευτικά μουσικά ή ηχητικά εφέ κ.λπ.), προκειμένου να προσθέσει χρώμα και ζωντάνια στο τελικό προϊόν.

**Εναλλακτική λύση:**

Για να εξασφαλιστεί ότι οι μαθητές θα ασχοληθούν σοβαρά με τη δραστηριότητα και θα βοηθήσουν τους μαθητές που φοβούνται ότι δεν θα αισθάνονται άνετα με την υπερβολική αυτοπροβολή: Οι μαθητές μπορούν να συνεργάζονται και να ανταλλάσσουν τη διαφήμισή τους με αυτή του συνεργάτη τους. Οι μαθητές υποχρεούνται στη συνέχεια να παρουσιάσουν τη διαφήμιση του συνεργάτη τους στους συμμαθητές τους, σύμφωνα με το περίγραμμα που σχεδιάστηκε στο φύλλο εργασίας.

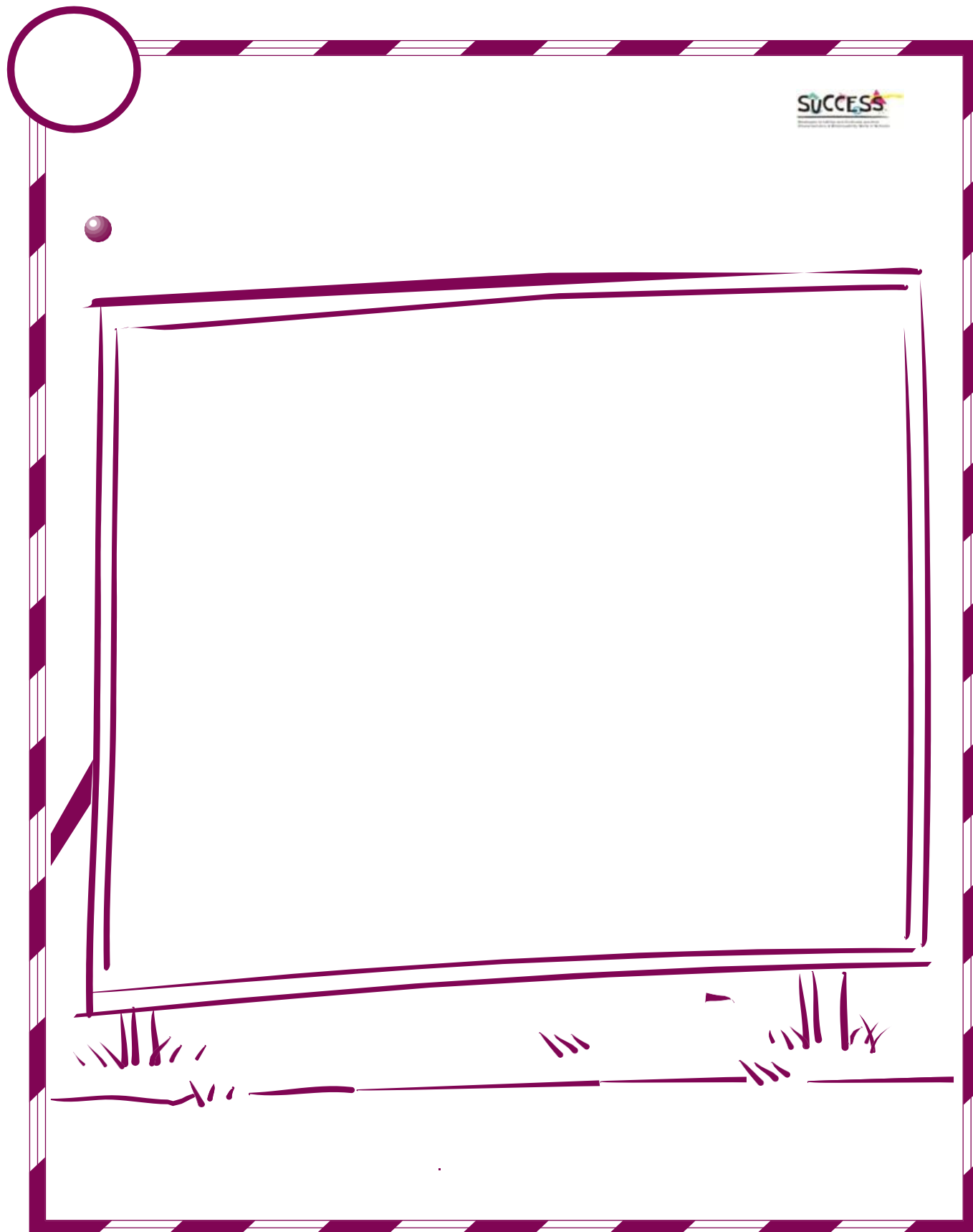


## SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Μετά την υλοποίηση της δραστηριότητας, αφιερώστε λίγο χρόνο για να την συζητήσετε και να την αξιολογήσετε με τους μαθητές, π.χ. σολ. θέτοντας τα ακόλουθα ερωτήματα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Πώς αισθανθήκατε που έπρεπε να συλλάβετε τις καλύτερες δεξιότητες σας σε 30 δευτερόλεπτα;</li> <li>- Αν έπρεπε να επαναλάβετε τη δραστηριότητα, υπάρχει κάποια πτυχή της διαφήμισής σας που θα αλλάζατε; Εάν ναι, γιατί;</li> <li>- Γιατί νομίζετε ότι αυτή η δραστηριότητα είναι σημαντική;</li> <li>- Ποιο είναι το κύριο σημείο που έχετε μάθει από την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας;</li> </ul> <p>Δώστε στους μαθητές αρκετό περιθώριο για να εκφράσουν και να συζητήσουν τις εντυπώσεις και τα συναισθήματά τους. Μπορεί να τους δώσετε κάποιο χρόνο να προβληματιστούν πρώτα ξεχωριστά, πριν μοιραστούν τις απόψεις τους με την ομάδα.</p>
--	---

### **Αξιολόγηση:**

Adapted from Boniwell, I. & Ryan, L. (2012) *Personal Well-being Lessons for Secondary Schools: Positive Psychology in Action for 11 to 14-year olds*. Berkshire, UK: Open University Press.



<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>		<b>Δημιουργική Άσκηση</b>
<b>Διάρκεια:</b>		(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ατομική	
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Ενδιάμεσο	
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να γίνει κατανοητή η σημασία της άσκησης και της σωματικής δραστηριότητας.</li> <li>• Να προωθηθεί μια δημιουργική προσέγγιση της άσκησης και της σωματικής άσκησης με την ανταλλαγή ιδεών και με το εύρος των δραστηριοτήτων που μπορούν να θεωρηθούν ως άσκηση.</li> <li>• Να παραχθεί μια σειρά διαφορετικών στρατηγικών άσκησης που μπορούν να βοηθήσουν τους νέους στην αυτορρύθμιση.</li> <li>• Να δοθεί στους μαθητές η ευκαιρία να εργαστούν στις δεξιότητές τους, περιγράφοντας τα αποτελέσματα της εποικοδομητικής τους συζήτησης στους συμμαθητές τους.</li> </ul>	

**Οδηγίες:****Υλικά:**

- Χαρτί
- Στυλό
- Οποιοδήποτε υλικό που σχετίζεται με τις ασκήσεις που θα προταθούν

**Διαδικασία Εφαρμογής:**

Οι μαθητές θα λάβουν ορισμένες εισαγωγικές πληροφορίες σχετικά με τη νευροεπιστήμη της άσκησης και την ευεργετική επίδραση που μπορεί να αποδώσει στην ικανότητα του ατόμου να διαχειρίζεται και να ρυθμίζει τα συναισθήματά του.

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να εξηγήσετε στους μαθητές / συμμετέχοντες ότι η άσκηση έρχεται σε πολλές μορφές και παραλλαγές, οι οποίες μπορούν να αποφέρουν σημαντικά οφέλη στην υγεία μας. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συστήνει στους νέους ηλικίας μεταξύ 5-17 ετών να συμμετέχουν καθημερινά τουλάχιστον 60 λεπτά μέτριας έντασης σωματικής δραστηριότητας. Όλη η δραστηριότητα στην οποία συμμετέχει, πέραν αυτής της προτεινόμενης των 60 λεπτών, έχει αποδειχθεί ότι αποφέρει πρόσθετα οφέλη για τον συμμετέχοντα.

Μερικά από τα γνωστά οφέλη της συμμετοχής στα συνιστώμενα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας σε καθημερινή βάση περιλαμβάνουν:

- Μια σταθερή απελευθέρωση των ενδορφινών, μια φυσική «νιώθω καλά» χημική ουσία / ορμόνη που συμβάλλει στην τόνωση της διάθεσης των νέων και τους δίνει τη δυνατότητα να αντιμετωπίσουν καλύτερα το άγχος / τον πόνο.
- Μείωση των επιπέδων κορτιζόλης, της ορμόνης του στρες
- Βελτιωμένη θετικότητα του σώματος
- Βελτιωμένη ποιότητα ύπνου

Εκτός από αυτά τα φυσικά οφέλη, η συμμετοχή σε άσκηση και ομαδικό άθλημα κατά τα εφηβικά χρόνια έχει επίσης συνδεθεί με την ενίσχυση της εμπιστοσύνης, της αυτοπεποίθησης και των ικανοτήτων επίλυσης

προβλημάτων, καθώς και τη μείωση των εμπειριών κοινωνικής απομόνωσης (Eime, Young, Harvey Charity & Payne, 2013, Jewett, Sabiston, Brunet, O'Loughlin, Scarapicchia & O'Loughlin, 2014).

Στη συνέχεια, η πλειοψηφία των μαθητών θα μάθει και θα δείξει μια σειρά από πιο συμβατικές μορφές άσκησης, όπως το ποδόσφαιρο, το κολύμπι και το τζόκινγκ. Αυτή η δραστηριότητα σκοπεύει να βοηθήσει τους μαθητές να εξετάσουν την άσκηση από μια διαφορετική οπτική γωνία και να δείξουν ότι μπορεί να σημαίνει πολλά διαφορετικά πράγματα, σε διαφορετικούς ανθρώπους.

Η τάξη πρέπει να χωριστεί σε μικρές ομάδες των 3 ή 4 ατόμων και να ενθαρρυνθεί να παράγει πολλούς διαφορετικούς τύπους περιέργων ή ασυνήθιστων μορφών σωματικής δραστηριότητας που μπορούν να συμμετάσχουν για να τους βοηθήσουν να μπουν / παραμείνουν σε φόρμα. Οι μαθητές θα πρέπει να παροτρύνονται να είναι όσο το δυνατόν πιο καινοτόμοι όσον αφορά τις εκτιμήσεις τους (π.χ. χούλα, τραμπολίνο, αναρρίχηση σε βράχο, καγιάκ, frisbee).

Όλες οι προτάσεις πρέπει να οργανωθούν σε ένα χάρτη μυαλού ή ένα διάγραμμα αράχνης και να τα παρουσιάσουν στους συμμαθητές τους. Αυτές οι παρουσιάσεις μπορούν να αποτελέσουν πηγή έμπνευσης για τους συμμαθητές. Όταν έχουν γίνει όλες οι παρουσιάσεις, οι μαθητές καλούνται να επιλέξουν τα 2/3 των δραστηριοτήτων που προτείνονται είτε από τους ίδιους είτε από τους συμμαθητές τους για δειγματοληψία κατά τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας. Οι μαθητές θα πρέπει να τεκμηριώσουν την πρόοδό τους με όποιο τρόπο αισθάνονται ότι περιγράφουν καλύτερα την εμπειρία τους από τις επιλεγμένες δραστηριότητες (ημερολόγιο δραστηριοτήτων / ημερολόγιο, blog post, φωτογραφίες ή vlog (video blog)).

<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Μετά την υλοποίηση της δραστηριότητας, αφιερώστε λίγο χρόνο για να την συζητήσετε και να την αξιολογήσετε με τους μαθητές, π.χ. θέτοντας τις ακόλουθες ερωτήσεις</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ποια ήταν η αγαπημένη δραστηριότητα που δοκιμάσατε κατά τη διάρκεια της προηγούμενης εβδομάδας;</li> <li>- Πώς αισθανθήκατε ολοκληρώνοντας μια νέα σωματική δραστηριότητα που δεν είχατε δοκιμάσει πριν;</li> <li>- Θα επιμείνετε σε οποιαδήποτε από τις νέες δραστηριότητες που έχετε δει στην προηγούμενη εβδομάδα; Εάν ναι, γιατί;</li> <li>- Ποιες είναι οι επιπτώσεις, αν υπάρχουν, στη σωματική σας δραστηριότητα από τη διάθεσή σας ή από τη συναισθηματική κατάσταση;</li> </ul> <p>Δώστε στους μαθητές αρκετό περιθώριο να εκφράσουν και να συζητήσουν τις εντυπώσεις και τα συναισθήματά τους. Μπορεί να τους δώσετε κάποιο χρόνο να προβληματιστούν πρώτα ξεχωριστά, προτού μοιραστούν τις απόψεις τους στην ομάδα.</p>
--	---

**Αναφορά:**

Adapted from Boniwell, I. & Ryan, L. (2012) *Personal Well-being Lessons for Secondary Schools: Positive Psychology in Action for 11 to 14-year olds*. Berkshire, UK: Open University Press

<b>Τίτλος δραστηριότητας:</b>		<b>Εσωτερικό Δελτίο Καιρού</b>
<b>Διάρκεια:</b>		(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ατομική	
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Αρχάριο	
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δυνατοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αναπτυχθεί μια αίσθηση ευαισθητοποίησης γύρω από τα συναισθήματα και να καταστεί πιο ικανός ο μαθητής να εντοπίσει τις συναισθηματικές καταστάσεις σε πραγματικό χρόνο.</li> <li>• Να αναπτυχθεί μια βελτιωμένη ικανότητα έκφρασης αρνητικών συναισθημάτων σε άλλα άτομα που μπορεί να είναι σε θέση να παρέχουν υποστήριξη / βοήθεια.</li> <li>• Να γίνει πιο έμπειρος ο μαθητής στη διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων και των κακών διαθέσεων και να αποκτήσει μια αυξημένη αίσθηση ελέγχου όσον αφορά τον επηρεασμό των συναισθημάτων αυτών με θετικό τρόπο.</li> <li>• Αυτορρύθμιση</li> <li>• Να γίνει φανερό ότι οι συναισθηματικές καταστάσεις είναι μεταβλητές, όπως και οι καιρικές συνθήκες.</li> </ul>	

**Οδηγίες:****Υλικά:**

- Στυλό
- Τετράδιο

**Διαδικασία Εφαρμογής:**

Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να ολοκληρωθεί ατομικά.

Οι μαθητές καλούνται να εξετάσουν τη συναισθηματική τους κατάσταση στην αρχή της άσκησης (χαρούμενος, λυπημένος, βαρεμένος, ενθουσιασμένος). Έχοντας καταλάβει αυτό και έχοντας δηλώσει αυτή την κατάσταση, τότε πρέπει να προσδιορίσουν μια καιρική κατάσταση που ανταποκρίνεται καλύτερα στην τρέχουσα συναισθηματική τους κατάσταση (π.χ. ευτυχής μπορεί να είναι "φωτεινή και ηλιόλουστη", ενώ αν βαριούνται μπορεί να είναι "νεφελώδης και ζοφερή").

Αφού ολοκληρώσουν τη μετάδοση του "εσωτερικού δελτίου καιρού", οι μαθητές θα ολοκληρώσουν μια άσκηση με την πρόθεση να δημιουργήσουν θετικά συναισθήματα (3 καλά πράγματα που συνέβησαν αυτή την εβδομάδα ή να καταγράψουν μια καταχώρηση σε ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης).

Μετά την ολοκλήρωση αυτής της εργασίας, οι μαθητές πρέπει στη συνέχεια να ανασυνθέσουν το «Εσωτερικό Δελτίο Καιρού» δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στο πώς αυτή η παρεμβατική δραστηριότητα μπορεί να έχει, σε κάποιο βαθμό, ξεκινήσει μια αλλαγή στο πώς αισθάνονται.



<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, αφιερώστε λίγο χρόνο για να την αναλύσετε και να την αξιολογήσετε με τους μαθητές, π.χ. θέτοντας τα ακόλουθα ερωτήματα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Τι μάθατε από την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας;</li> <li>- Βρήκατε ότι η σύγκριση των συναισθημάτων με τις καιρικές συνθήκες είναι χρήσιμη;</li> <li>- Ποια δραστηριότητα πιστεύετε ότι θα σας βοηθήσει περισσότερο να αλλάξετε τη διάθεσή σας από το "Βροχερά" στο "Ήρεμα και Ηλιόλουστα";</li> </ul> <p>Ποιες είναι οι επιπτώσεις, αν υπάρχουν, στη σωματική σας ευεξία λόγω της διάθεσης ή της συναισθηματικής σας κατάστασης; Δώστε στους μαθητές αρκετό περιθώριο να εκφράσουν και να συζητήσουν τις εντυπώσεις και τα συναισθήματά τους. Μπορείτε να τους δώσετε κάποιο χρόνο να προβληματιστούν πρώτα ξεχωριστά, προτού μοιραστούν τις απόψεις τους στην ομάδα.</p>
--	---

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b> <b>Αλλάξτε την Κακή σας Διάθεση</b>	
<b>Διάρκεια:</b> (45 λεπτά)	
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ομαδική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Αρχάριο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εξοπλιστούν οι μαθητές με μια σειρά από στρατηγικές που θα τους βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν μια σειρά από δύσκολες καταστάσεις και να διαχειριστούν τα συνολικά επίπεδα άγχους τους.</li> <li>• Να εκδηλώνουν τον αυτοέλεγχο, να εξασκούν τα συναισθήματά τους και τις αντιδράσεις τους σε αποτυχίες και αντιξοότητες.</li> <li>• Να αυξηθεί και να καλλιεργηθεί η αυτό-συνειδητότητα, η Αυτοπαρουσίαση και η συναισθηματική νοημοσύνη.</li> </ul>

**Οδηγίες:****Υλικά:**

N/A

**Διαδικασία Εφαρμογής:**

Οι μαθητές θα λάβουν ένα σύντομο εισαγωγικό κομμάτι στο οποίο θα περιγράφεται ότι οι αντιξοότητες είναι μέρος της ζωής και δεν μπορούν τα πάντα να ελεγχθούν ή να αποφευχθούν. Ωστόσο, ο σκοπός αυτής της δραστηριότητας θα είναι να τους βοηθήσει να ελέγξουν τις ελεγχόμενες πτυχές της δυσμενής εμπειρίας: την ανταπόκρισή τους.

Στη συνέχεια, οι μαθητές θα συμμετάσχουν σε μια ομαδική συζήτηση, κατά τη διάρκεια της οποίας θα μπορούν να μοιραστούν στρατηγικές (όπως ανασυγκρότηση, ασκήσεις αναπνοής, προσελκύσεις σκέψης, επικοινωνία με άλλους για υποστήριξη, αποσπάσεις της προσοχής, σωματική άσκηση, χρήσιμες σε δύσκολους καιρούς). Ο υπεύθυνος της δραστηριότητας θα σημειώσει κάθε μια από τις προτάσεις σε ένα πίνακα. Μόλις συγκεντρωθούν όλες οι προτάσεις από την ομάδα, οι μαθητές θα συντάξουν στη συνέχεια το δικό τους εξατομικευμένο “μενού” θετικών στρατηγικών αντιμετώπισης από αυτόν τον μακρύ κατάλογο στρατηγικών, με βάση αυτό που θεωρούν ότι είναι πιο κατάλληλο για τις ανάγκες τους κατά τη διάρκεια δύσκολων περιόδων. Οι μαθητές θα πρέπει να προσπαθήσουν να συμπεριλάβουν στρατηγικές που τους βοηθούν να διαχειριστούν τα συναισθήματα / το στρες τους στην πραγματική ζωή σε περιόδους αντιξοότητας (π.χ. πώς να παραμείνουν ήρεμοι κατά τη διάρκεια μιας σύγκρουσης ή μιας εξέτασης), καθώς και στρατηγικές που μπορούν να βοηθήσουν να χαλαρώσουν κατά τη διάρκεια ελεύθερου χρόνου (π.χ. παίζοντας πιάνο για να τους βοηθήσει να ξεχάσουν τις ανησυχίες τους).

<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, αξιολογείστε και αναλύστε την με τους μαθητές. Μπορείτε να απαντήσετε στις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Μήπως κάποιοι από τους συμμαθητές σας πρότειναν στρατηγικές αντιμετώπισης που θεωρήσατε ότι θα ήταν χρήσιμες που δεν είχατε συναντήσει ή δεν είχατε σκεφτεί προηγουμένως;</li> <li>- Γιατί πιστεύετε ότι μπορεί να είναι σημαντικό να διατίθενται ποικίλοι διαφορετικοί τύποι στρατηγικών αντιμετώπισης σε περιόδους δυσκολιών;</li> <li>- Βρήκατε αυτή τη δραστηριότητα ωφέλιμη; Γιατί;</li> </ul>
--	---

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>		<b>Τι συμβαίνει σε αυτήν την Εικόνα?</b>
<b>Διάρκεια:</b>		(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ομαδική	
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Ενδιάμεσο	
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να ενθαρρυνθούν οι μαθητές ώστε να εξετάζουν καταστάσεις με διαφορετικούς τρόπους, υπενθυμίζοντας ότι υπάρχουν περισσότεροι από ένας τρόποι να εξετάσουμε μια κατάσταση, ένα πρόβλημα ή μια πρόκληση.</li> <li>• Προώθηση της δημιουργικότητας και προτροπή των μαθητών να βλέπουν καταστάσεις από διαφορετικές οπτικές γωνίες.</li> <li>• <b>Ομαδική εργασία:</b> Να αυξηθεί η ικανότητα των ατόμων να λαμβάνουν υπόψη τις προτάσεις άλλων, να εργάζονται αρμονικά ως μέρος ενός ζεύγους / ομάδας και να συνεργάζονται για την επίτευξη επιθυμητών αποτελεσμάτων.</li> </ul>	

**Οδηγίες:****Υλικά:**

- Φύλλο εργασίας "ΤΣΣΑΤΕ" Εκτυπώστε το ή μπορείτε να εμφανίσετε την εικόνα μέσω οθόνης / προβολέα στην τάξη.
- Φύλλο επεξηγήσεων "ΤΣΣΑΤΕ"
- Στυλό και χαρτί

**Διαδικασία Εφαρμογής:**

Κάθε μαθητής θα λάβει ένα αντίγραφο του φύλλου εργασίας "ΤΣΣΑΤΕ". Αυτό το φύλλο εργασίας θα περιέχει μια εικόνα (ή μια επιλογή) διαφορούμενων ή περίεργων εικόνων, οι οποίες δεν θα είναι άμεσα αυτονόητες.

Οι μαθητές θα ενθαρρυνθούν να εργαστούν σε ζεύγη για να αποφασίσουν τρεις εναλλακτικές εξηγήσεις για την εικόνα που τους παρουσιάζεται. Είναι σημαντικό να ενθαρρύνετε τους μαθητές να παρουσιάσουν εξηγήσεις, οι οποίες είναι δημιουργικές και παραμένουν επίσης εύλογες. Αφού κατέληξαν στις τρεις εξηγήσεις ανά εικόνα, κάθε ζευγάρι των μαθητών θα μοιραστεί τις σκέψεις με τους συνομηλίκους τους. Με την ολοκλήρωση της ανταλλαγής ιδεών, ο υπεύθυνος θα καθοδηγήσει μια ομαδική συζήτηση σχετικά με την αξία της ευέλικτης σκέψης, ανοίγοντας νέες δυνατότητες και λύσεις στα ζητήματα που μπορεί να προκύψουν στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή.

<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, αξιολογήστε και αναλύστε την με τους μαθητές. Μπορείτε να απαντήσετε στις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Τι μάθατε από την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας;</li> <li>- Πώς επηρεάζει αυτή η δραστηριότητα την προσέγγισή σας στις καταστάσεις που προχωρούν;             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Τι μάθατε από την άσκηση αυτής της δραστηριότητας με έναν συνεργάτη σε αντίθεση με την ολοκλήρωση της δραστηριότητας και μόνο;</li> </ul> </li> </ul>
--	---

**Αναφορά:**

Photo used with the permission of the photographer Tinatin Kiguradze

Further images suitable for use in this exercise may be accessed from the New York Times' "What's Going On In This Picture?" column at the following link:

<https://www.nytimes.com/column/learning-whats-going-on-in-this-picture>



Photo by Tinatin Kiguradze

**Τι Συμβαίνει Σε Αυτή Την Εικόνα? Ασκησιολόγιο Απαντήσεις**  
**(Η φωτογραφία τραβήχτηκε από τους NY Times / Άσκηση Τι Συμβαίνει Σε**  
**Αυτή Την Εικόνα?)**

Ένα από τα δεκάδες ζώα που έχουν δραπετεύσει εν μέσω πλημμυρών στον κύριο ζωολογικό κήπο στην Τιφλίδα της Γεωργίας, ένας ιπποπόταμος απομακρύνθηκε από επικίνδυνα νερά την Κυριακή.

Ο Neil MacFarquhar γράφει:

Ένα δυνατό ρεύμα που περνά μέσα από σημεία του κέντρου της Τιφλίδας μετατράπηκε σε έναν οργισμένο χείμαρρο και ξεχείλισε μετά από έντονες βροχές το βράδυ του Σαββάτου, σύμφωνα με τοπικές ειδήσεις.



## SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

Εικόνες από την πόλη υπογράμμισαν την αναρχία. Κάποιος έδειξε ότι οι άνθρωποι έβοσκαν έναν ιπποπόταμο κατά μήκος ενός δρόμου πνιγμένου από λάσπη, αφού είχε πληγεί από ένα βελάκι ηρεμιστικό. Άλλοι αποκάλυπταν τα πτώματα των ζώων εν μέσω των συντριμμιών των ναυαγίων των αυτοκινήτων και των κτιρίων.

Tinatin Kiguradze - Φωτογράφος.

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>		<b>Μποτιλιάρισμα</b>
<b>Διάρκεια:</b>		(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ομαδική	
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Μεσαίο	
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να βελτιωθεί η ικανότητα του μαθητή να καθοδηγεί και να επικοινωνεί με άλλους με σαφή και συνοπτικό τρόπο</li> <li>• Να ενισχυθεί η ικανότητα να εργάζεται ως μέλος μιας ομάδας που προσπαθεί να επιτύχει έναν κοινό στόχο</li> <li>• Να παρουσιαστεί στους μαθητές ένα δύσκολο ζήτημα που απαιτεί από αυτούς να εξετάσουν μια ποικιλία προσεγγίσεων και να σκέφτονται με ευελιξία προκειμένου να επιλύσουν το πρόβλημα.</li> <li>• Να καλλιεργηθεί και να αυξηθεί η αυτορρύθμιση, η κριτική σκέψη, οι δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, η ομαδική εργασία, η επικοινωνία και η δέσμευση.</li> </ul>	

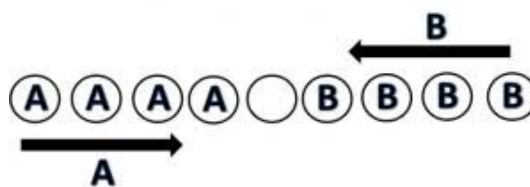
**Οδηγίες:****Υλικά:**

- Πέτρα που θα χρησιμοποιηθεί ως πάτημα / δείκτες δαπέδου (μπορεί να είναι κατασκευασμένες από έγχρωμη κάρτα ή χαρτί) ομοιόμορφες σε μέγεθος και αρκετά μεγάλες ώστε το άτομο να μπορεί να σταθεί και με τα δύο πόδια (Αριθμός ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας).

**Διαδικασία Εφαρμογής:**

Αυτή η δραστηριότητα είναι παρόμοια με ένα παιχνίδι του ανθρώπινου σκάκι και απαιτεί οι συμμετέχοντες να επικοινωνούν με σαφήνεια και συνέπεια μεταξύ τους, προκειμένου να επιτύχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα. Απαιτεί έναν μονό αριθμό συμμετεχόντων (μέχρι 20 άτομα) και έναν δείκτη για κάθε άτομο, συν ένα πρόσθετο δείκτη.

Η ομάδα χωρίζεται σε δύο υποομάδες (A & B). Κάθε ομάδα πρέπει να ευθυγραμμιστεί η μία πίσω από τη άλλη (ένα άτομο ανά δείκτη) και να αντιμετωπίσει την άλλη ομάδα που είναι διατεταγμένη στην ίδια ευθεία διαμόρφωση (ένα άτομο ανά δείκτη). Οι δύο γραμμές χωρίζονται από έναν ελεύθερο δείκτη δαπέδου μεταξύ των δύο γραμμών, όπως στην παρακάτω εικόνα (παρακάτω παράδειγμα περιλαμβάνει οκτώ



συμμετέχοντες):

**Σκοπός της δραστηριότητας:**

Για να πάρετε την πλευρά A προς την πλευρά B και την πλευρά B προς την πλευρά A, και οι δύο ομάδες πρέπει να βλέπουν την ίδια κατεύθυνση με την έναρξη της δραστηριότητας (δηλαδή πλευρά A από τα αριστερά προς τα δεξιά και πλευρά B από τα δεξιά προς τα αριστερά)

**Κανόνες:**

- Δεν κινούνται προς τα πίσω.
- Ένα άτομο μπορεί να προχωρήσει μόνο σε ένα κενό χώρο
- Ένα άτομο δεν μπορεί να περάσει πάνω από τον συμπαίκτη του

## SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

- Μόνο ένα άτομο μπορεί να μετακινηθεί κάθε φορά
- Ένα άτομο ανά δείκτη, χωρίς να μπερδεύονται.

Εάν κάποιος από τους παραπάνω κανόνες δεν τηρηθεί, η ομάδα πρέπει να κάνει επανεκκίνηση της δραστηριότητας.

## SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, αξιολογήστε και αναλύστε την με τους μαθητές. Μπορείτε να ρωτήσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ποιες συγκεκριμένες πτυχές του έργου θεωρήσατε ευκολότερες / πιο δύσκολες;</li> <li>- Μπορείτε να σκεφτείτε τυχόν στρατηγικές / πρακτικές που θα μπορούσαν να διευκολύνουν τη δραστηριότητα;</li> <li>- Περιγράψτε την εμπειρία της δράσης ως μέλους μιας ομάδας που εργάζεται για έναν κοινό στόχο.</li> <li>- Τι νομίζετε ότι ήταν το πιο σημαντικό σημείο μάθησης που αποκτήσατε από αυτή τη δραστηριότητα;</li> </ul>
--	---

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>	<b>Διαπραγμάτευση Πορτοκάλι</b>
<b>Διάρκεια:</b>	(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ομαδική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Προχωρημένο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Προώθηση θετικών δεξιοτήτων επικοινωνίας μεταξύ των μελών της ομάδας και υπογράμμιση της αξίας της σαφούς και λεπτομερούς επικοινωνίας στην επίλυση προβλημάτων.</li> <li>• Να βοηθηθούν οι μαθητές στην ανάπτυξη της ικανότητας να λειτουργούν ως τμήμα μιας συνεκτικής ομάδας που εργάζεται για την επίτευξη ενός κοινού στόχου.</li> <li>• •Να καλλιεργηθούν οι δεξιότητες λήψης αποφάσεων και κριτικής σκέψης στους μαθητές</li> <li>• • Να ενισχυθεί η ικανότητα των μαθητών να αυτορυθμίζονται και να παραμένουν ήρεμοι ακόμη και σε καταστάσεις υψηλής πίεσης.</li> </ul>

**Οδηγίες:****Υλικά:**

- Εμπιστευτικό χαρτί οδηγιών για το γκρουπ Α (Dr. Jones) & το γκρουπ Β (Dr. Roland)

**Διαδικασία Εφαρμογής:**

Ο δάσκαλος θα δώσει σε κάθε μαθητή ένα ζυγό αριθμό και θα ζητήσει από τους μονούς αριθμημένους μαθητές να μετακινηθούν προς τη μία πλευρά του δωματίου και τους ζυγά αριθμημένους ακόμη μαθητές να μετακινηθούν στην άλλη πλευρά του δωματίου. Εάν κάποιοι μαθητές είναι εξοικειωμένοι με την άσκηση Διαπραγμάτευση Πορτοκάλι, θα τους ζητηθεί να ενεργούν ως παρατηρητές κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Όταν οι μαθητές έχουν χωριστεί σε δύο ομάδες, ο υπεύθυνος πρέπει να αποδώσει τον ρόλο του "Δρ. Jones Μέλος της ομάδας" σε όλους τους μαθητές με μονά νούμερα και "Dr. Μέλος της ομάδας Roland" σε όλους τους ζυγά αριθμημένους μαθητές. Ο υπεύθυνος θα αναλάβει το ρόλο του κ. Cardoza. Πριν προχωρήσουμε, οι ομάδες θα λάβουν μια ενημέρωση από τον κ. Cardoza (ο υπεύθυνος), ο οποίος θα διαβάσει τα εξής:

Είμαι ο ιδιοκτήτης των υπόλοιπων πορτοκαλιών. Αφού διαβάσετε για τους ρόλους σας, περάστε περίπου 6 με 10 λεπτά με τον εκπρόσωπο της άλλης επιχείρησης και αποφασίστε για μια πορεία δράσης. Με ενδιαφέρει αυστηρά το κέρδος και θα πουλήσω τα πορτοκάλια μου στον πλειοδότη. Δεδομένου ότι η χώρα μου είναι ξένη προς τη δική σας, δεν υπάρχει κανένας τρόπος ούτε η κυβέρνηση να σας βοηθήσει στην απόκτηση των πορτοκαλιών από μένα. Κάθε ζεύγος διαπραγματευτών μπορεί να υποθέσει ότι δεν υπάρχουν άλλοι που να ενδιαφέρονται για τα πορτοκάλια.

Οι αντίστοιχες ομάδες θα λάβουν στη συνέχεια εμπιστευτικές οδηγίες που θα αναφέρουν λεπτομερώς τις ιδιαιτερότητες των περιστάσεων τους και γιατί θα απαιτούν τα πορτοκάλια.

(Βλ. Φύλλα Οδηγιών 1 & 2).

Έχοντας διαβάσει τους ρόλους τους, οι μεγαλύτερες ομάδες μονών και ζυγών μαθητών θα χωριστούν σε μικρότερες ομάδες των τριών (δηλαδή σε μια ομάδα 24 μαθητών, ομάδες 4x3 ατόμων που εκπροσωπούν τον Dr. Jones & 4x3 ομάδες ατόμων που εκπροσωπούν τον Dr. Roland).

Οι ομάδες τριών ατόμων που εκπροσωπούν τον Dr. Jones, θα συνδυαστούν με μια ομάδα τριών ατόμων που θα εκπροσωπεί τον Dr. Roland και θα δοθεί χρόνος διαπραγμάτευσης 10 λεπτών για να επιτευχθεί συμφωνία σχετικά με τον τρόπο προσέγγισης του/της Dr. Cardoza σχετικά με την αγορά των πορτοκαλιών. Στην ιδανική περίπτωση, οι διαπραγματεύσεις δεν θα πραγματοποιηθούν σε απόσταση μεταξύ τους. Απαιτούνται δεξιότητες διαπραγμάτευσης και επίλυσης προβλημάτων σε δύο μέτωπα: επίτευξη συναίνεσης με τα άλλα μέλη της ομάδας και επίτευξη συμφωνίας με τον ανταγωνιστή.

Έχοντας επιτύχει μια επιλογή (αν επιτευχθεί), ένας εκπρόσωπος από κάθε ομάδα θα προσεγγίσει τον κ. Cardoza με την πρότασή του για την αγορά των πορτοκαλιών.

Βασικό σημείο στην άσκηση:

Ένα "win-win" αποτέλεσμα είναι εφικτό καθώς μία ομάδα αναζητά τους φλοιούς, ενώ η άλλη αναζητά το χυμό. Οι μαθητές πρέπει να χρησιμοποιήσουν τις δεξιότητες κριτικής σκέψης και τις ικανότητες επίλυσης προβλημάτων για να το συμπεράνουν αυτό, καθώς καμία από τις ομάδες δεν γνωρίζει αυτές τις λεπτομέρειες. Πολλές φορές, οι μαθητές θεωρούν ότι βρίσκονται σε άμεσο ανταγωνισμό για όλα τα πορτοκάλια. Η πρόοδος του ρόλου, εξαρτάται από την ικανότητά τους, να συνειδητοποιήσουν,



## SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

ότι οι ανάγκες τους δεν είναι αναγκαστικά σε ανταγωνισμό μεταξύ τους.

Ένα πρόσθετο στοιχείο δυσκολίας μπορεί να προστεθεί στη δραστηριότητα από τον διαμεσολαβητή που επηρεάζει το επίπεδο ανταγωνισμού μεταξύ των αντιτιθέμενων, μεταβάλλοντας τον τρόπο με τον οποίο παραδίδονται οι οδηγίες.

## SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, αξιολογήστε την και συζητήστε την με τους μαθητές. Μπορείτε να απαντήσετε στις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ποιος πιστεύετε ότι ήταν ο σκοπός αυτής της δραστηριότητας;</li> <li>- Τι μάθατε από την άσκηση αυτής της δραστηριότητας;</li> <li>- Ήταν εύκολο να επιτευχθεί συναίνεση μέσα στην ομάδα σας;</li> </ul> <p>Γιατί νομίζετε ότι αυτό συνέβη;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ήταν εύκολο να επιτευχθεί συμφωνία με τον "Ανταγωνιστή";</li> </ul> <p>Γιατί νομίζετε ότι αυτό συνέβη;</p>
--	---

### **Αναφορά:**

Additional resources: Ugli Orange Instruction Sheets 1 & 2

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:****Η διαπραγμάτευση των Πορτοκαλιών Χαρτί Οδηγιών 1****Ο ρόλος για την ομάδα του Dr. Roland**

Είστε μέλος της ομάδας του Dr. P. W. Roland. Εργάζεστε ως βιολόγος έρευνας για μια φαρμακευτική εταιρεία. Η επιχείρηση έχει συμφωνήσει με την κυβέρνηση να κάνει έρευνα σχετικά με τις μεθόδους, προκειμένου να καταπολεμήσει τις εχθρικές χρήσεις του βιολογικού πολέμου. Πρόσφατα αρκετές βόμβες αεριωθουμένων από τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο μετακινήθηκαν από τις Η.Π.Α. σε ένα μικρό νησί ακριβώς έξω από την ακτή των ΗΠΑ στον Ειρηνικό. Κατά τη μεταφορά τους, δύο από τις βόμβες ανέπτυξαν διαρροή. Η διαρροή αυτή τη στιγμή ελέγχεται, αλλά κυβερνητικοί επιστήμονες πιστεύουν ότι το αέριο θα διαπεράσει τους θαλάμους μέσα σε δύο εβδομάδες. Δεν γνωρίζουν καμία μέθοδο πρόληψης του αερίου όταν εισέλθει στην ατμόσφαιρα και εξαπλωθεί σε άλλα νησιά, και πολύ πιθανόν να εξαπλωθεί και στη Δυτική Ακτή επίσης. Εάν συμβεί αυτό, είναι πιθανό ότι αρκετές χιλιάδες άνθρωποι θα υποστούν σοβαρή εγκεφαλική βλάβη ή θα πεθάνουν.

Έχετε αναπτύξει έναν ατμό που θα εξουδετερώνει το αέριο εάν εγχυθεί μέσα στο θάλαμο βόμβας πριν το αέριο διαρρεύσει. Ο ατμός φτιάχνεται με ένα χημικό που λαμβάνεται από το δέρμα του πορτοκαλιού, ένα πολύ σπάνιο καρπό. Δυστυχώς, μόλις 4000 από αυτά τα πορτοκάλια παρήχθησαν αυτή τη σεζόν.

Έχετε ενημερωθεί, βάσει καλών αποδεικτικών στοιχείων, ότι ο κ. R.H. Cardoza, εξαγωγέας φρούτων στη Νότια Αμερική, έχει στην κατοχή του 3000 πορτοκάλια Ugli. Οι χημικές ουσίες από τα δέρματα αυτού του αριθμού πορτοκαλιών θα ήταν αρκετές για να εξουδετερώσουν το αέριο αν ο ατμός αναπτύσσεται και εγχέεται αποτελεσματικά. Έχετε ενημερωθεί ότι οι φλοιοί αυτών των πορτοκαλιών είναι σε καλή κατάσταση. Επιπλέον, έχετε ενημερωθεί ότι ο Dr. J. W. Jones επιδιώκει επίσης επειγόντως την αγορά πορτοκαλιών Ugli και γνωρίζει ότι ο κ. Cardoza έχει στην κατοχή του τα 3000 διαθέσιμα. Ο Dr. Jones εργάζεται για μια επιχείρηση με την οποία η επιχείρησή σας είναι ιδιαίτερα ανταγωνιστική. Υπάρχει μεγάλη βιομηχανική κατασκοπεία στη φαρμακευτική βιομηχανία. Με τα χρόνια, η επιχείρησή σας και η εταιρία του Dr Τζόουνς έχουν εναχθεί μεταξύ τους για παραβιάσεις των νόμων περί βιομηχανικής κατασκοπείας και παραβίαση δικαιωμάτων ευρεσιτεχνίας αρκετές φορές.

## Η Διαπραγμάτευση των Πορτοκαλιών Ugli Χαρτί 2

### **Ο Ρόλος για την ομάδα του Δρ. Jones**

Είστε μέλος της ερευνητικής ομάδας του Dr. John W. Jones. Είστε μέλος μιας ομάδας επιστημόνων βιολογικής έρευνας που απασχολούνται από μια φαρμακευτική εταιρεία. Έχετε αναπτύξει πρόσφατα μια χημική ουσία χρήσιμη για τη θεραπεία και την πρόληψη του Rudosen. Το Rudosen είναι μια ασθένεια που προσβάλλει έγκυες γυναίκες. Εάν δεν έχει διαγνωστεί τις πρώτες τέσσερις εβδομάδες της εγκυμοσύνης, η ασθένεια προκαλεί σοβαρές βλάβες στον εγκέφαλο, τα μάτια και στο έμβryo.

Πρόσφατα, υπήρξε ένα ξέσπασμα του Rudosen και αρκετές χιλιάδες γυναίκες έχουν προσβληθεί από την ασθένεια. Βρήκατε, με τη βοήθεια ασθενών εθελοντών, ότι η πρόσφατα αναπτυχθείσα σας χημική ουσία θεραπεύει την ασθένεια στα αρχικά της στάδια. Δυστυχώς, το χημικό προϊόν παρασκευάζεται από το χυμό του πορτοκαλιού Ugli, που είναι πολύ σπάνιο καρπός. Μόνο ένας μικρός αριθμός (περίπου 4000) από αυτά τα πορτοκάλια παρήχθησαν την περασμένη σεζόν. Δεν θα υπάρχουν διαθέσιμα άλλα πορτοκάλια Ugli μέχρι την επόμενη σεζόν, στην οποία θα είναι πολύ αργά για να θεραπεύσει τα σημερινά θύματα Rudosen. Έχετε δείξει ότι το χημικό σας δεν είναι σε καμία περίπτωση επιβλαβές για τις έγκυες γυναίκες και δεν έχει παρενέργειες. Η Αρχή Τροφίμων και Φαρμάκων ενέκρινε την παραγωγή και τη διανομή του χημικού προϊόντος ως θεραπεία για τον Rudosen. Δυστυχώς, η παρούσα επιδημία ήταν απροσδόκητη και η επιχείρησή σας δεν είχε προγραμματίσει να έχει στη διάθεσή της τη χημική ουσία για έξι μήνες. Η εταιρεία σας κατέχει το δίπλωμα ευρεσιτεχνίας για το χημικό προϊόν και αναμένεται να είναι ένα ιδιαίτερα κερδοφόρο προϊόν όταν είναι γενικά διαθέσιμο στο κοινό.

Έχετε πρόσφατα ενημερωθεί, βάσει καλών αποδεικτικών στοιχείων, ότι ο R.H. Cardoza, εξαγωγέας οπωροκηπευτικών της Νότιας Αμερικής, διαθέτει 3000 πορτοκάλια Ugli σε καλή κατάσταση. Αν μπορούσατε να αποκτήσετε το χυμό όλων των 3000, θα μπορούσατε να θεραπεύσετε τόσο τα σημερινά θύματα όσο και να κάνετε ενέσεις για τις υπόλοιπες έγκυες γυναίκες στο κράτος. Κανένα άλλο κράτος δεν έχει σήμερα μια απειλή Rudosen.

Πρόσφατα ενημερωθήκατε ότι ο Δρ P. W. Roland επιδιώκει επίσης επείγοντως Ugli πορτοκάλια και γνωρίζει επίσης ότι ο κ. Cardoza διαθέτει τα 3000 διαθέσιμα. Ο Δρ Roland απασχολείται από έναν ανταγωνιστή. Έχει ασχοληθεί 4 χρόνια με την έρευνα βιολογικού πολέμου τα τελευταία χρόνια. Υπάρχει μεγάλη κατασκοπεία μεταξύ των φαρμακευτικών εταιρειών. Τα τελευταία χρόνια, η εταιρεία του Dr. Roland και η επιχείρησή σας έχουν εναχθεί αμοιβαία για παραβίαση των δικαιωμάτων ευρεσιτεχνίας και παραβιάσεων του νόμου περί κατασκοπείας αρκετές φορές. Έχετε εγκριθεί από την εταιρεία σας για να προσεγγίσετε τον κ. Cardoza για να αγοράσετε τα 3000 πορτοκάλια Ugli. Έχετε πει ότι θα τα πουλήσει στον πλειοδότη. Η επιχείρησή σας, σας εξουσιοδότησε να κάνετε προσφορές ύψους \$ 250.000 για να αποκτήσετε το χυμό των 3000 διαθέσιμων πορτοκαλιών. Πριν

SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills  
 προσεγγίσετε τον κ. Cardoza, έχετε αποφασίσει να μιλήσετε με τον Δρ Roland για να τον  
 επηρεάσετε, έτσι ώστε να μην σας εμποδίσει να αγοράσετε τα πορτοκάλια.

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>	<b>Σωσίβια Λέμβος</b>
<b>Διάρκεια:</b>	(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ομαδική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Μεσαίο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να ενθαρρυνθούν οι συμμετέχοντες να σκεφτούν κριτικά τις ιδιότητες και τις αξίες τους.</li> <li>• Να αναπτυχθεί η αίσθηση της αυτό-συνειδητότητας των μαθητών, ενθαρρύνοντάς τους να εστιάσουν στα βασικά χαρακτηριστικά τους.</li> <li>• Να βελτιώσουν τις δεξιότητες αυτό-παρουσίασης των μαθητών.</li> <li>• Να δοθεί στους μαθητές η ευκαιρία να εξασκήσουν την ομαδική εργασία.</li> </ul>

**Οδηγίες:****Υλικά:**

N/A

**Διαδικασία Εφαρμογής:**

Διαχωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες, με 6-8 άτομα ανά ομάδα. Δώστε στον κάθε συμμετέχοντα ένα χαρακτήρα και ζητήστε από αυτόν να παίξει σοβαρά το ρόλο του.

Κάθε ομάδα κάθεται σε μια βάρκα στη μέση του ωκεανού. Υπάρχει μια τρύπα στο σκάφος και το νερό έρχεται μέσα. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν για τις θετικές / αρνητικές ιδιότητες του ρόλου τους και τις δυνάμεις / αδυναμίες τους για 5 λεπτά.

Για να σωθούν οι άλλοι, ένα άτομο πρέπει να φύγει από το σκάφος. Κάθε ομάδα παίρνει 10 λεπτά για να αποφασίσει ποιο άτομο θα πρέπει να φύγει.

Κατά τη διάρκεια της συζήτησης, όλοι πρέπει να παραμείνουν στο χαρακτήρα που τους έχει δοθεί, να υπερασπιστούν τον χαρακτήρα τους και να ενημερώσουν τους άλλους γιατί πρέπει να μείνουν στη βάρκα.

Πέντε λεπτά αργότερα, χύνεται περισσότερο νερό και άλλο άτομο πρέπει να φύγει από τη βάρκα ... αυτό συνεχίζεται μέχρι να μείνει μόνο ένα άτομο.

Προτάσεις για χαρακτήρες:

- Γιατρός
- Έγκυος γυναίκα
- Κλέφτης
- Καθηγητής Χημείας (Ηλικία 67)
- Αστυνομικός
- Μοντέλο (20 ετών)
- Ηθοποιός (30 ετών)
- Καμπίνα οδηγού κ.λπ.

## SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

Μπορούν ακόμη και να είναι οικογένεια ή φίλοι.

Μπορείτε επίσης να δώσετε στους χαρακτήρες θετικές και αρνητικές ιδιότητες, π.χ. ένας οδηγός καμπίνας που είναι εκπαιδευμένος ναυαγοςώστης ή ιερέας, ο οποίος ήταν αλκοολικός παλαιότερα κλπ.

<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, συζητήστε και αξιολογήστε την τους μαθητές. Μπορείτε να απαντήσετε στις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ποιος έφυγε πρώτος και γιατί;</li> <li>- Πώς πήγε η συζήτηση για το σκάφος;</li> <li>- Πώς ήταν η ατμόσφαιρα;</li> <li>- Πώς αισθανθήκατε όταν φύγατε από τη βάρκα;</li> <li>- Πώς αισθανθήκατε αν μείνατε στη βάρκα;</li> <li>- Τι είδους επιχειρήματα χρησιμοποιήσατε;</li> <li>- Το άτομο που αφήνει το σκάφος είναι "λιγότερο πολύτιμο" από τους άλλους;</li> <li>- Πιστεύετε ότι οι ιδιότητές σας μπορούν να σας βοηθήσουν κατά τη διάρκεια της πραγματικής σας ζωής; Πώς?</li> </ul>
--	---

**Αναφορά:**

Developed by the SUCCESS project partners for the purpose of the training package



<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>	<b>Μαγνητικά Πεδία</b>
<b>Διάρκεια:</b>	(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ομαδική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Μεσαίο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να βοηθήσει τους ανθρώπους να ρυθμίζουν τον εαυτό τους όταν επιλύουν ένα περίπλοκο έργο.</li> <li>• Να ενισχυθεί η ικανότητα της κριτικής σκέψης και της επίλυσης προβλημάτων που μπορεί να προκύψουν στην καθημερινή ζωή.</li> <li>• Να βελτιωθεί η ικανότητα ομαδικής εργασίας και διαπραγμάτευσης για να βρεθεί η καταλληλότερη λύση για καθημερινά θέματα.</li> </ul>

**Οδηγίες:****Υλικά:**

- Κοντάρι/πάσσαλος
- Κορδόνι/σπάγκος
- Κομμάτι ξύλου, μήκους περίπου 1 - 1,5 μέτρων
- Στρώματα

**Διαδικασία Εφαρμογής:**

Τοποθετήστε 3 πασσάλους σε ένα τρίγωνο με ένα σχοινί τεντωμένο μεταξύ τους, περίπου 1,2 μ. επάνω από το έδαφος. Το τρίγωνο πρέπει να είναι αρκετά μεγάλο ώστε να υπάρχει χώρος για όλους τους συμμετέχοντες μέσα σε αυτό. Τα στρώματα πρέπει να τοποθετηθούν γύρω από το τρίγωνο, αποτρέποντας έτσι τους τραυματισμούς, σε περίπτωση πτώσης των συμμετεχόντων. Θα χρειαστεί ένα κομμάτι ξύλου μήκους περίπου 1-1,5 μέτρο.

Όλοι αρχίζουν μέσα στο τρίγωνο, με στόχο, να βγουν έξω από αυτό. Η διαφυγή από αυτό, πρέπει να γίνει, με υπέρβαση των σχοινιών. Εάν κάποιος αγγίζει τις σχοινιά ή τα μέρη ανάμεσα στα σχοινιά και στο έδαφος, όλοι πρέπει να γυρίσουν πίσω στο τρίγωνο και να ξεκινήσουν από την αρχή. Η σανίδα είναι το μόνο αντικείμενο, το οποίο μπορεί να περάσει κάτω από τις χορδές.

Σημειώστε ότι η απομάκρυνση όλων είναι αρκετά δύσκολη και αν τα παιδιά δεν είναι ακόμα κοινωνικοποιημένα, η ομάδα μπορεί να επικεντρωθεί στο ποιος φταίει για μια ενδεχόμενη αποτυχία, παρά να φτάσει σε μια κατάλληλη λύση για να βγάλει όλους έξω το τρίγωνο. Σε περίπτωση που συμβεί αυτό, η δραστηριότητα είναι ανεπιτυχής και πρέπει να σταματήσει.

<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Παρακολουθήστε την αξιολόγηση της δραστηριότητας με τους μαθητές. Μπορείτε να απαντήσετε στις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Τι σου άρεσε σε αυτήν δραστηριότητα;</li> <li>- Πώς ένιωσες όταν έφυγες από το τρίγωνο;</li> <li>- Γιατί η ομαδική εργασία και οι διαπραγματεύσεις είναι σημαντικές / χρήσιμες στην καθημερινή σας ζωή;</li> </ul> <p>Εάν η δραστηριότητα ήταν ανεπιτυχής, ίσως να τους ενθαρρύνετε να αναλογιστούν γιατί συνέβη αυτό και τι πρέπει να γίνει διαφορετικά την επόμενη φορά.</p>
--	---

**Αναφορά:**

Developed by the SUCCESS project partners for the purpose of the training package.

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b> <b>Περνώντας τον Αυτοκινητόδρομο</b>	
<b>Διάρκεια:</b> (45 λεπτά)	
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ομαδική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Μεσαίο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να συνεργάζονται και να εμπιστεύονται ο ένας τον άλλο προκειμένου να ξεπεράσουν τα εμπόδια χρησιμοποιώντας τη μη λεκτική επικοινωνία.</li> <li>• Να επιτρέπεται στους συμμετέχοντες να επιλύουν προβλήματα και να λαμβάνουν τη σωστή απόφαση.</li> <li>• Να βελτιωθούν οι ικανότητες ομαδικής εργασίας των μαθητών και η ικανότητα να συμμετέχουν και να διαπραγματεύονται με άλλους.</li> </ul>

**Οδηγίες:****Υλικά:**

- Δεμένα Μάτια
- Καρέκλες ως Εμπόδια
- Χαρτί

**Διαδικασία Εφαρμογής:**

Προετοιμάστε μερικές κάρτες γράφοντας μεμονωμένες λέξεις ή σχεδιάστε τις στο χαρτί.

Χωρίστε τους μαθητές σε ζεύγη, κάθε ζεύγος αποτελείται από ένα που δεν μιλάει και ένα τυφλό πρόσωπο. Ο στόχος τους είναι να διασχίσουν ένα δρόμο με μεγάλη κίνηση. Στην άλλη πλευρά του δρόμου υπάρχει ένα κιβώτιο, στο οποίο ο τυφλός θα βρει κάρτες με ένα σχέδιο ή μια λέξη πάνω του. Πρέπει να επιλέξει ένα και να το φέρει πίσω στην άλλη πλευρά του δρόμου.

Κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, το άλλο άτομο δεν επιτρέπεται ούτε να μιλά ούτε να αγγίζει. Το άτομο που δεν μιλάει θα δώσει κατευθύνσεις χρησιμοποιώντας μη λεκτικούς ήχους, όπως χτυπώντας τα χέρια του, κάνοντας κλικ στη γλώσσα κ.λπ. (Τα ζευγάρια πρέπει να συμφωνήσουν σε μια "γλώσσα" πριν ξεκινήσουν την άσκηση.) Θα χρειαστούν τουλάχιστον σήματα για "ΣΤΑΜΑΤΑ", "ΠΑΜΕ", "ΑΡΙΣΤΕΡΑ" και "ΔΕΞΙΑ".)

Πίσω στην ασφαλή πλευρά του δρόμου, το σιωπηλό άτομο πρέπει να εξηγήσει στον τυφλό τι λέει η κάρτα. Αυτό πρέπει να γίνει ακόμα μη λεκτικά, όμως, επιτρέπεται τώρα η αφή. Όταν ο τυφλός καταλάβει τι είναι γραμμένο ή σχεδιαστεί στην κάρτα, θα καλέσει την "ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ" (που είναι ένας από τους αρχηγούς της ομάδας) και θα του πει τι λέει η κάρτα. Εάν η απάντηση είναι σωστή, οι ρόλοι στο ζεύγος αντιστρέφονται, για να επιτρέψουν σε όλους να δοκιμάσουν και τους δύο ρόλους.

Μερικοί από τους άλλους μαθητές θα μπορούσαν να είναι "αυτοκίνητα", που τρέχουν εμπρός και πίσω. Εάν ένα ζευγάρι χτυπηθεί από ένα "αυτοκίνητο", πρέπει να επιστρέψουν στο σημείο εκκίνησης. Κάθε κάρτα

## SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

που μεταφέρεται αυτή τη στιγμή θα χαθεί. Εάν ο χώρος είναι πολύ μικρός και τα κινούμενα εμπόδια καθιστούν την εργασία πολύ δύσκολη, διανείμετε κάποιες καρέκλες στο δωμάτιο που αντιπροσωπεύουν τοποθεσίες οδικών έργων. Εάν ο τυφλός περπατήσει σε μια "οδική" περιοχή θα χαθεί και πρέπει να οδηγηθεί πίσω στο σημείο εκκίνησης. Κάθε κάρτα που μεταφέρεται αυτή τη στιγμή χάνεται.

## SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Τελειώστε τη δραστηριότητα ρωτώντας τους μαθητές ερωτήσεις που αξιολογούν και αντανakλούν την άσκηση. Θα μπορούσατε να ρωτήσετε:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Πως σας φάνηκε η δραστηριότητα;</li> <li>- Πώς νιώσατε όταν επικοινωνούσατε με αυτόν τον τρόπο;</li> <li>- Ήταν δύσκολο ή όχι;</li> <li>- Ποια πτυχή ή ποιος σας βοήθησε περισσότερο κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;</li> </ul> <p>Μπορείτε να δώσετε στους μαθητές κάποιο χρόνο να συζητήσουν ξεχωριστά κάθε ζευγάρι, πριν μοιραστούν τις σκέψεις τους με την υπόλοιπη ομάδα.</p>
--	--

### **Αναφορά:**

Developed by the SUCCESS project partners for the purpose of the training package.

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>		<b>Ιστορία με εικονίδια</b>
<b>Διάρκεια:</b>		(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ομαδική	
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Μεσαίο	
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να μάθουν και να εφαρμόζουν ορισμένες τεχνικές επίλυσης προβλημάτων</li> <li>• Να αναπτύξουν τις δεξιότητες της ευέλικτης σκέψης και της δημιουργικότητας, προκειμένου να είναι πιο εξοπλισμένοι για να εφαρμόσουν αυτές τις δεξιότητες ενάντια στις αντιξοότητες</li> <li>• Να ενισχυθεί η ικανότητα να σκεφτούν κριτικά τα προβλήματα που μπορεί να προκύψουν σε καθημερινή βάση, με σκοπό την εξεύρεση της καταλληλότερης λύσης για τα καθημερινά ζητήματα που προκύπτουν</li> <li>• Να αναπτυχθεί η ομαδική εργασία, οι επικοινωνιακές δεξιότητες και οι δεξιότητες λήψης αποφάσεων στο πλαίσιο της ομαδικής συζήτησης σχετικά με τον καλύτερο τρόπο επίλυσης του προβλήματος</li> </ul>	



**Οδηγίες:****Υλικά:**

- Έντυπο με την εικονογραφημένη ιστορία (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ)
- Στυλό

**Διαδικασία Εφαρμογής:**

Οι μαθητές θα πρέπει να χωρίζονται σε ομάδες των 3/4 μελών.

Κάθε ομάδα θα πρέπει να διαθέτει μια γραπτή έκδοση ενός προβλήματος και μια επιθυμητή έκβαση του προβλήματος, καθώς και το Έντυπο με την εικονογραφημένη ιστορία (μια σελίδα σε διάταξη πλαισίων, που περιέχει έξι ξεχωριστά κουτιά σχεδιασμένα σε μια διάταξη εικονογραφημένου βιβλίου / comic book).

Οι μαθητές καλούνται να αντλήσουν την πιο αντιπροσωπευτική απεικόνιση του προβλήματος στο Πλαίσιο Νο. 1 και, παρομοίως, την καλύτερη εκπροσώπηση του επιθυμητού αποτελέσματος στο τελικό τετραγωνάκι (Πλαίσιο Νο.6).

Στη συνέχεια, τα μέλη της ομάδας συμμετέχουν σε μια συζήτηση, σχετικά, με τα τέσσερα πιο σημαντικά ενδιάμεσα βήματα που πρέπει να ληφθούν ώστε να επιτευχθεί η επιθυμητή λύση στο αρχικό πρόβλημα.

Όταν η ομάδα καταλήξει σε μια συναίνεση σχετικά με αυτά τα ενδιάμεσα βήματα, θα πρέπει δημιουργήσουν μια σαφή απεικόνιση, για τα συμφωνημένα ενδιάμεσα βήματα που πρέπει να ληφθούν για την επίδωξη του επιθυμητού αποτελέσματος στην εικονογραφημένη ιστορία, στα πλαίσια 2-5.

<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Ολοκληρώστε τη δραστηριότητα κάνοντας στους μαθητές ερωτήσεις που αξιολογούν και αναλύουν την άσκηση. Θα μπορούσατε να ρωτήσετε:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ποια είναι τα οφέλη, εάν υπάρχουν, μιας τέτοιας δραστηριότητας;</li> <li>- Πιστεύετε ότι αυτή η προσέγγιση επίλυσης προβλημάτων μπορεί να είναι κάτι που θα προσπαθήσετε να χρησιμοποιήσετε στην προσωπική σας ζωή προχωρώντας; Ποιοί είναι οι λόγοι για την απάντησή σας;</li> </ul> <p>Μπορείτε να δώσετε στους μαθητές κάποιο χρόνο να συζητήσουν ξεχωριστά σε κάθε ζευγάρι, πριν μοιραστούν τις σκέψεις τους με την υπόλοιπη ομάδα.</p>
--	--

**Αναφορά:**

Adapted from Boniwell, I. & Ryan, L. (2012) *Personal Well-being Lessons for Secondary Schools: Positive Psychology in Action for 11 to 14-year olds*. Berkshire, UK: Open University Press.

**Επιπρόσθετες Πηγές:** Storyboards Worksheet

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ**

<b>Scene:</b>	<b>Scene:</b>	<b>Scene:</b>
<b>Scene:</b>	<b>Scene:</b>	<b>Scene:</b>

Create your own at [Storyboard That](http://StoryboardThat.com)

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>	<b>Θετικά Πράγματα Ανά Μέρα</b>
<b>Διάρκεια:</b>	(5 λεπτά τη μέρα για 9 μέρες, 45 λεπτά στο σύνολο)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Άσκηση για το Σπίτι
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Αρχάριο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αναπτυχθεί η αυτό-συνειδητότητα των μαθητών, ενθαρρύνοντάς τους να επικεντρωθούν στις θετικές πτυχές της ζωής τους.</li> <li>• Να ενισχυθεί η γραπτή και προφορική επικοινωνία των μαθητών, η κριτική σκέψη και η συναισθηματική νοημοσύνη.</li> </ul>

**Οδηγίες:**

**Υλικά:**

N/A

**Διαδικασία Εφαρμογής:**

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν τρία θετικά πράγματα που συνέβησαν εκείνη την ημέρα, κάθε μέρα, για 9 ημέρες, με μια εξήγηση γιατί πήγαν καλά. Είναι σημαντικό να μην κάνουν απλά αυτή τη δραστηριότητα στα κεφάλια τους, αλλά να πάρουν το χρόνο να γράψουν τα τρία πράγματα κάτω σε ένα ημερολόγιο. Μπορεί να δημιουργήσουν μια τελετουργία γραφής τους πριν πάνε για ύπνο. Η σύλληψη των σκέψεων τους σε γραπτή μορφή θα τους βοηθήσει να προβληματιστούν για τα θετικά πράγματα στη ζωή τους. Τα αντικείμενα μπορεί να είναι μικρά (π.χ. "μου είπαν πόσο όμορφα είναι τα μαλλιά μου") ή μεγάλα (π.χ. "έγινα αποδεκτός στο Πανεπιστήμιο"), εφόσον τους επηρεάζουν με θετικό τρόπο.

Οι συμμετέχοντες είναι ελεύθεροι να γράψουν με όποιο στυλ θέλουν, αλλά ζητούνται να δώσουν όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες. Πείτε τους να επικεντρωθούν σε ωραία γεγονότα και θετικά συναισθήματα σε αυτές τις μέρες. Αυτή η δραστηριότητα θα γίνει ευκολότερη με την πρακτική και μπορεί να κάνει μια πραγματική διαφορά στο πώς αντιλαμβάνονται την ημέρα και τη ζωή τους.

Πριν από τη διατύπωση των στοιχείων τους, πρέπει να λάβουν υπόψη τα ακόλουθα σημεία και ερωτήσεις:

- Δώστε έναν τίτλο στο γεγονός(π.χ. "Το αφεντικό εκθείασε τις προσπάθειες μου").
- Τι συνέβη? Δώστε όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες.
- Τι είπες ή τι έκανες; Τι λένε ή κάνουν άλλοι;
- Πώς το γεγονός σας έκανε να νιώσετε εκείνη τη στιγμή;
- Πώς σας έκανε να νιώσετε αργότερα;
- Τι νομίζετε ότι προκάλεσε το γεγονός;

<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Μετά τη λήξη της περιόδου των εννέα ημερών, πραγματοποιήστε μια αξιολόγηση και προβληματισμό σχετικά με τη δραστηριότητα, ζητώντας από τους μαθητές να απαντήσουν τις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Πώς νομίζετε ότι οι αρνητικές σκέψεις μπορούν να επηρεάσουν την καθημερινή σας ζωή;</li> <li>- Ξέρεις τι είναι η κριτική σκέψη;</li> <li>- Πώς νομίζετε ότι η κριτική σκέψη μπορεί να σας βοηθήσει στην καθημερινή μελέτη, σχολική και επαγγελματική σας ζωή;</li> </ul> <p>Αν αισθάνονται έτσι, ίσως όλοι μπορέσουν να μοιραστούν ένα ή δύο από τα θετικά γεγονότα που έγραψαν, με την ομάδα.</p>
--	---

**Αναφορά:**

Developed by the SUCCESS project partners for the purpose of the training package

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>		<b>Θετικές Λύσεις</b>
<b>Διάρκεια:</b>		(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Εργασία Για το Σπίτι	
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Ενδιάμεσο	
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να επιτρέψει στους μαθητές <b>να επιλύσουν</b> οι ίδιοι τα προβλήματα τους.</li> <li>• Να αναπτυχθεί <b>η κριτική σκέψη</b> των μαθητών.</li> <li>• Η υποστήριξη των μαθητών στην ανάπτυξη θετικών αντιδράσεων σε δύσκολες καταστάσεις.</li> <li>• Να επιτρέψει στους μαθητές να αναλογιστούν την πιθανή συμπεριφορά πριν αντιδράσουν σε ορισμένες δυσάρεστες συνθήκες.</li> </ul>	

**Οδηγίες:**

**Υλικά:**

- Φύλλο Εργασίας (Παράρτημα)

**Διαδικασία Εφαρμογής:**

Εκτυπώστε το φύλλο εργασίας, στο οποίο περιγράφονται εννέα δύσκολες καταστάσεις. Η δουλειά των μαθητών, είναι να γράψουν μια θετική αντίδραση σε αυτές τις περιστάσεις, αναφέροντας πώς τους κάνουν να νιώθουν και να προβληματιστούν για τα αποτελέσματα πιθανών αντιδράσεων. Εξηγήστε με σαφήνεια ότι οι καταστάσεις είναι δύσκολες και ότι θα ήταν απολύτως φυσιολογικό να διαταραχθούν από τέτοια γεγονότα. Τότε ζητήστε τους να επικεντρωθούν στις συνέπειες που θα μπορούσαν να προκαλέσουν διαφορετικές μορφές συμπεριφοράς για αυτούς και για τους άλλους. Τονίστε ότι με το να σκεφτούν τις καταστάσεις θα βρουν σίγουρα θετικές λύσεις, που θα τους κάνουν να αισθάνονται καλύτερα, πιο ικανοί και λιγότερο αναστατωμένοι. Θα έχουν 30 λεπτά για να συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας στο σπίτι. Οργανώστε μια συνεδρία παρακολούθησης για να συζητήσετε και να αξιολογήσετε την εργασία.



<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας παρακολούθησης, θα πρέπει να αξιολογήσετε τη δραστηριότητα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Πώς σας έκανε να νιώσετε από την αρχή η κατάσταση που περιγράψατε;</li> <li>- Ήταν δύσκολο να βρεθεί μια θετική απάντηση;</li> <li>- Τι μπορείτε να κερδίσετε από την εξεύρεση θετικών λύσεων σε δύσκολες περιστάσεις;</li> <li>- Πώς σας έκαναν να αισθανθείτε οι θετικές λύσεις σας;</li> <li>- Τι αποκομίσατε από τη σημερινή δραστηριότητα;</li> </ul> <p>Προσπαθήστε να συμπεριλάβετε όλους τους μαθητές, αν δεν είναι πρόθυμοι να μοιραστούν δημόσια τις σκέψεις τους με τους άλλους, να τις γράψουν για να τις μοιραστούν ανώνυμα.</p>
--	---

**Αναφορά:**

Developed by the SUCCESS project partners for the purpose of the training package

**Παράρτημα:**

**ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

1. Έχετε διαβάσει περισσότερο από έναν συμμαθητή σας, αλλά πήρατε χαμηλότερο βαθμό.

---

---

2. Κάποιοι μαθητές ξεκινούν να σας κοροϊδεύουν.

---

---

3. Ένας άλλος μαθητής ξεκινά να διαδίδει τη φήμη ότι έχετε μια μεταδοτική ασθένεια.

---

---

4. Ένας μαθητής σας κατηγορεί άδικα ότι του κλέψατε το κινητό τηλέφωνο.

---

---

5. Ένας από τους γονείς σας χάνει τη δουλειά του.

---

---

6. Νιώθετε ότι δεν σας καταλαβαίνει κανείς

---

---

7. Όταν νιώθετε "πεσμένοι", έχετε την τάση να εστιάζετε στα αρνητικά πράγματα/ σκέψεις.

---

---

8. Βιώνετε μια κατάσταση που σας προκαλεί στρες.

---

---

9. Ο καλύτερος σας φίλος, ζητά τη βοήθειά σας, για να αντιμετωπίσει μια δύσκολη κατάσταση.

---

---

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>	<b>Ξεκίνα μια συζήτηση</b>
<b>Διάρκεια:</b>	(45 λεπτά)
<b>Τύπος δραστηριότητας:</b>	Άσκηση για το σπίτι
<b>Επίπεδο δυσκολίας:</b>	Προχωρημένο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων των δεξιοτήτων που αναμένεται να αναπτυχθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αναπτυχθούν οι <b>επικοινωνιακές δεξιότητες</b> των μαθητών και η ικανότητά τους να <b>δεσμεύονται</b> στις σχέσεις τους με τους άλλους ξεκινώντας μια συζήτηση.</li> <li>• Να <b>διαχειρίζονται</b> οι μαθητές το άγχος και τα νεύρα τους, όταν έρχονται σε συνδιαλλαγή με νέους ανθρώπους.</li> <li>• Να γίνουν οι μαθητές περισσότερο γνώστες του πως να <b>παρουσιάζουν τους εαυτούς τους</b> στους άλλους γύρω τους.</li> </ul>

**Οδηγίες:**

**Υλικά:**

- Δεν απαιτούνται

**Οδηγίες Εφαρμογής:**

Στην καθημερινότητα, οι άνθρωποι συναντούν διαφορετικούς ξένους ανθρώπους. Ωστόσο, είναι σπάνιο τα άτομα αυτά να επιλέγουν να ξεκινήσουν συνομιλίες με αυτούς τους ξένους. Αυτή η άσκηση προτρέπει τους μαθητές να αλλάξουν τις συνήθειές τους και τους παροτρύνει να απευθυνθούν σε άλλους παρά να προχωρήσουν και να τους προσπεράσουν σιωπηλά.

Οι μαθητές ενθαρρύνονται να διεξάγουν τρεις ξεχωριστές συνομιλίες, με άτομα που συναντούν στην καθημερινότητά τους. Δεν υπάρχουν περιορισμοί για το ποια θα είναι τα άτομα αυτά ή πού πρέπει να γίνουν αυτές οι συνομιλίες (συνοδοιπόροι, αγοραστές, άλλα μέλη μιας ουράς ή συμμαθητές τους οποίους οι συμμετέχοντες δεν συζητούν τακτικά μαζί τους).

Οι μαθητές πρέπει να προσπαθούν να συνδεθούν με το άλλο μέλος στη συζήτηση, ανακαλύπτοντας κάτι για τον συνομιλητή και προσπαθώντας παράλληλα να μοιραστούν προσωπικές λεπτομέρειες για τη ζωή τους.

Όσο μεγαλύτερη είναι η διάρκεια της συνομιλίας τόσο το καλύτερο. Ο σκοπός της συζήτησης είναι κάθε μαθητής να προσπαθήσει να εξοικειωθεί περισσότερο με τον άλλο συμμετέχοντα στη συνομιλία. Οι πιο αξιόπιστοι τρόποι δημιουργίας συνομιλιών περιλαμβάνουν:

- Θέτοντας ερωτήσεις σχετικά με το άμεσο περιβάλλον ("Ποιος τύπος καφέ σας αρέσει περισσότερο;" αν περιμένετε στη γραμμή ενός καφέ / "Αξίζει να το διαβάσετε;" εάν παρατηρήσετε ότι κάποιος κρατάει ένα βιβλίο).
- Χρησιμοποιώντας ευρείες και ανοιχτές ερωτήσεις για να δώσετε περιθώρια για ένα ευρύ φάσμα απαντήσεων (π.χ. "Ποια είναι τα αγαπημένα σας πράγματα για διασκέδαση;").
- Χρησιμοποιώντας ερωτήσεις για συνεχή συζήτηση για να βασιστείτε στην έναρξη της συνομιλίας και όχι να μετακινείστε μεταξύ διαφορετικών θεμάτων.

Παρόλο που οι άνθρωποι είναι γενικά αρκετά πρόθυμοι να ανταποκριθούν όταν συναντηθούν με έναν φιλικό, ενδιαφερόμενο συνομιλητή, οι μαθητές θα πρέπει να έχουν επίγνωση και να παραμείνουν ευαίσθητοι στο αν το άλλο μέρος επιθυμεί να συμμετάσχει σε συνομιλία. Εάν δεν το κάνουν, οι μαθητές δεν θα πρέπει να αισθάνονται υποχρεωμένοι να συνεχίσουν.

<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Σε μια επόμενη συνάντηση, ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τις δοσμένες απαντήσεις και συζητά με τους μαθητές τις σωστές / λανθασμένες απαντήσεις.</p> <p>Οι ερωτήσεις προς τους συμμετέχοντες μπορεί να είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Τι μάθατε από τη συναναστροφή σας με μια ποικιλία ξένων ανθρώπων που συναντήσατε στην καθημερινή σας ζωή;</li> <li>- Περιγράψτε τα αισθήματα και τα συναισθήματα που βιώσατε κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε συνομιλίας με έναν ξένο την προηγούμενη εβδομάδα.</li> <li>- Θα συνιστούσατε αυτή την άσκηση σε άλλους; Εξηγείστε.</li> <li>- Θα συνεχίσετε αυτή την άσκηση τις επόμενες εβδομάδες; Γιατί/Γιατί όχι?</li> </ul>
--	---

**Παραπομπές:**

Adapted from Greater Good in Action. (n.d.). *Small talk*. Retrieved from [https://ggia.berkeley.edu/practice/small\\_talk#data-tab-how](https://ggia.berkeley.edu/practice/small_talk#data-tab-how).

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>	<b>Διαλογισμός Μανταρινιού</b>
<b>Διάρκεια:</b>	(45 λεπτά)
<b>Είδος Άσκησης:</b>	Ατομική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Προχωρημένο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εμβαθύνει τη γνώση σχετικά με τις συγκρούσεις και να αναπτύξει την ικανότητα επίλυσης συγκρούσεων και αύξησης της αυτό-συνειδητότητας και των δεξιοτήτων αυτορρύθμισης.</li> <li>• Να προβληματιστούν για την εποικοδομητική και αντιπαραγωγική συμπεριφορά στις συγκρούσεις.</li> </ul>
<b>Οδηγίες:</b>	<p><b><u>Υλικά:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 μανταρίνι (ή πορτοκάλι) ανά μαθητή.</li> <li>• Χαρτοπετσέτες</li> <li>• Απολυμαντικό χεριών</li> <li>• 1 σενάριο διαλογισμού μανταρινιού για τον εκπαιδευτή (Παράρτημα)</li> </ul> <p><b><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></b></p> <p>Ζητήστε από τους μαθητές να πάρουν ένα μανταρίνι και να καθίσουν στο γραφείο τους. Στη συνέχεια, χρησιμοποιώντας το σενάριο για το διαλογισμό μανταρινιού, ενθαρρύνετε τους μαθητές να κλείνουν τα μάτια τους και να φανταστούν το ταξίδι του μανταρινιού από το δέντρο μέχρι που έφτασε στα χέρια τους. Ζητήστε από τους μαθητές να ξεφλούδίσουν το μανταρίνι και να επικεντρωθούν στη μυρωδιά, την υφή και το χρώμα κατά το ξεφλούδισμα. Χρησιμοποιείτε όσο το δυνατόν περισσότερες αισθήσεις.</p> <p>Ζητήστε τους, στη συνέχεια, να τοποθετήσουν ένα κομμάτι μανταρινιού στο στόμα τους και να δοκιμάσουν τη γεύση του χυμού, γνωρίζοντας όλη την εμπειρία. Ζητήστε από την τάξη ή τις ομάδες να μοιραστούν την εμπειρία τους.</p>

**Αξιολόγηση και  
 Αναστοχασμός:**

Σε μια επόμενη συνάντηση, ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τις δοσμένες απαντήσεις και συζητά με τους μαθητές τις σωστές / λανθασμένες απαντήσεις.

Οι ερωτήσεις προς τους συμμετέχοντες μπορεί να είναι:

- Πώς σε έκανε να νιώσεις αυτή η άσκηση;
- Υπήρξε έκπληξη σχετικά με την γεύση ή την αίσθηση του μανταρινιού;
- Σκέφτεσαι τα μανταρίνια με διαφορετικό τρόπο τώρα, γνωρίζοντας το ταξίδι τους;



## **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:**

### **Υπόδειγμα Σεναρίου για τον Διαλογισμό Μανταρινιού**

**(Συνοδεύεται με μουσική κατάλληλη για ασκήσεις ενσυνειδητότητας σε κατάλληλη ένταση)**

Βρείτε μια άνετη καθιστή θέση στην καρέκλα σας και τοποθετήστε το μανταρίνι σε ένα τραπέζι μπροστά σας. Κλείστε τα μάτια σας και στρέψτε την προσοχή σας στην αναπνοή σας. Πάρτε μια βαθιά και σταθερή ανάσα και αισθανθείτε την αίσθηση του αέρα που γεμίζει τους πνεύμονές σας. Κρατήστε την αναπνοή για μερικά δευτερόλεπτα και στη συνέχεια εκπνεύστε αργά. Γνωρίστε τις αισθήσεις που νιώθετε σήμερα στο σώμα σας - στα πόδια σας, στα γόνατα, στους μηρούς και στους γοφούς, στο στομάχι και στον κορμό σας, στα χέρια και στους ώμους, στον λαιμό και στο κεφάλι.

Τώρα, αφιερώστε λίγο χρόνο για να δείτε τα φρούτα που βρίσκονται στο τραπέζι απέναντί σας. Κοιτάξτε το χρώμα του μανταρινιού και σημειώστε το σχήμα του. Προσέξτε τυχόν λακκούβες, σημάδια ή διαφορές στη συνεκτικότητα του χρώματος. Δείτε το κοίλωμα στο κέντρο του μανταρινιού. Είναι το φρούτο ακριβώς στρογγυλό;

Στη συνέχεια, δώστε στον εαυτό σας την ευκαιρία να κρατήσετε το μανταρίνι στα χέρια σας. Νιώστε το δέρμα του φρούτου. Πώς αισθάνεστε να κρατάτε το φρούτο στα χέρια σας; Είναι βαρύ ή ελαφρύ; Είναι δροσερό ή ζεστό; Είναι το δέρμα του μανταρινιού τραχύ ή λείο; Πώς είναι η οσμή του δέρματος στο εξωτερικό του φρούτου; Πάρτε λίγο χρόνο για να συνδεθείτε πραγματικά με την εμπειρία της κατοχής των φρούτων στα χέρια σας.

Τώρα, αφιερώστε μια στιγμή για να εξετάσετε από πού προέρχεται το μανταρίνι και το ταξίδι στο οποίο βρισκόταν πριν το σηκώσετε στα χέρια σας. Φανταστείτε το μανταρίνι κρέμεται πάνω σε ένα δέντρο με τον ζεστό, έντονο ήλιο στον ελαιώνα όπου αρχικά μεγάλωσε. Φανταστείτε τα άλλα δέντρα σε αυτό το άλσος και τα υπόλοιπα μανταρίνια που μεγάλωσαν κοντά.

Τώρα μπορείτε να ανοίξετε τα μάτια σας και να αρχίσετε να ξεφλουδίζετε το μανταρίνι. Σημειώστε την ποικιλία των αισθήσεων που βιώνετε κατά τη διαδικασία αποφλοιώσεως και τα χρώματα της φλούδας (τόσο εντός όσο και εκτός) και των τμημάτων. Πώς αισθάνεστε το εσωτερικό της φλούδας σε σύγκριση με το εξωτερικό της φλούδας; Παρατηρήστε την υφή και το σχήμα των εσωτερικών τμημάτων. Δείτε τις λευκές χορδές σε κάθε μανταρίνι. Πόσα τμήματα περιέχει το μανταρίνι; Κρατήστε το μανταρίνι κοντά στη μύτη σας και συνειδητοποιήστε το άρωμά του.

Αφαιρέστε ένα τμήμα από το μανταρίνι και δαγκώστε το. Δώστε προσοχή στην υφή του και παρατηρήστε τη γεύση του. Υπάρχουν σπόροι που περιέχονται στο τμήμα; Είναι η γεύση γλυκιά ή πικρή; Είναι ζουμερό; Έχει εισχωρήσει χυμός στα δάχτυλά σας; Συνεχίστε να τρώτε

το μανταρίνι εστιάζοντας στις πολυάριθμες αισθήσεις που σχετίζονται με το φαγητό. Παρατηρείστε πώς αισθάνεστε ενώ τρώτε το μανταρίνι και πώς αισθάνεστε αφού έχετε φάει το μανταρίνι.

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b> Ένας Κόσμος Λύσεων	
<b>Διάρκεια:</b> (45 λεπτά)	
<b>Είδος Άσκησης:</b>	Άσκηση για το σπίτι
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Προχωρημένο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εμβαθύνει τη γνώση σχετικά με τις συγκρούσεις και να αναπτύξει την ικανότητα επίλυσης συγκρούσεων.</li> <li>• Να προβληματίσει για την επικοινωνιακή και αντιπαραγωγική συμπεριφορά στις συγκρούσεις.</li> <li>• Να αυξηθεί και να καλλιεργηθεί η <b>αυτορρύθμιση</b>, η <b>αυτογνωσία</b>, οι <b>διαπραγματευτικές δεξιότητες</b> και η <b>κριτική σκέψη</b>.</li> </ul>

## Οδηγίες:

### Υλικά:

- Ερωτήσεις και φύλλο απαντήσεων (Παράρτημα)

### Διαδικασία Εφαρμογής:

Οι συγκρούσεις στην εργασία μπορούν λάβουν πολλές μορφές. Μπορεί να προκύψουν όταν δύο εργαζόμενοι απλά δεν τα πάνε καλά μεταξύ τους ή όταν κάποιος παραπονιέται στον διευθυντή. Οι συγκρούσεις μπορεί να λάβουν μορφή αντιπαλότητας μεταξύ ομάδων ή μπορεί να προκύψουν ως έλλειψη εμπιστοσύνης και συνεργασίας μεταξύ μεγάλων ομάδων εργαζομένων και διοίκησης.

Ορισμένα σημάδια συγκρούσεων είναι αισθητά, όπως η λεκτική ανταλλαγή αρνητικών συναισθημάτων μεταξύ συναδέλφων. Ωστόσο, δεν είναι προφανείς όλες οι μορφές σύγκρουσης. Ορισμένα άτομα ενδέχεται να κρύψουν τα συναισθήματά τους ως τρόπο αντιμετώπισης του προβλήματος.

Είναι πολύ σημαντικό για την προσωπική επιτυχία να είστε σε θέση να επιλύσετε συγκρούσεις και διαφωνίες μεταξύ των συμβαλλομένων μερών, καθώς και να αντιμετωπίζετε δύσκολες καταστάσεις στο πλαίσιο του εργασιακού σας περιβάλλοντος. Σε αυτή την άσκηση, οι συμμετέχοντες θα εμβαθύνουν σε καταστάσεις σύγκρουσης και στις κατάλληλες συμπεριφορές για την επίλυσή τους. Ως εκ τούτου, θα αποκτήσουν ή θα ενισχύσουν την ικανότητά τους να επιλύουν συγκρούσεις.

Αναθέστε στους συμμετέχοντες τη δραστηριότητα που τους ζητά να διαβάσουν κάθε δήλωση και να αποφασίσουν ποια θα είναι η κατάλληλη συμπεριφορά για την επίλυση της σύγκρουσης. Ζητήστε τους να επισημάνουν την επιλογή τους.

<p><b>Αξιολόγηση και Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Σε μια επόμενη συνάντηση, ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τις δοσμένες απαντήσεις και συζητά με τους μαθητές τις σωστές / λανθασμένες απαντήσεις.</p> <p>Οι ερωτήσεις προς τους συμμετέχοντες μπορεί να είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Γιατί επιλέξατε την απάντησή σας αντί για την άλλη επιλογή;</li> <li>- Πως αντιμετωπίζετε συνήθως δύσκολες / συγκρουσιακές καταστάσεις στην εργασία ή στην καθημερινή σας ζωή;</li> </ul>
--	--

**Παραπομπές:**

Adaption from: Open Educational Resources (OERs) “JOB-YES: Choose a job not a dole” project

## **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:**

### **ΦΥΛΛΟ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ**

**Διαβάστε προσεκτικά κάθε δήλωση και αποφασίστε αν είναι αληθής ή ψευδής. Σημειώστε την επιλογή σας.**

**(1/5) Μια σύγκρουση είναι απλώς μια διαφωνία.**

- Ψέμα
- Αλήθεια

**(2/5) Είναι μια καλή στρατηγική να αγνοηθεί η σύγκρουση.**

- Ψέμα
- Αλήθεια

**(3/5) Αντιμετωπίζουμε τις συγκρούσεις με βάση τις αντιλήψεις μας για την κατάσταση.**

- Ψέμα
- Αλήθεια

**(4/5) Οι συγκρούσεις προκαλούν έντονα συναισθήματα.**

- Ψέμα
- Αλήθεια

**(5/5) Οι συγκρούσεις επηρεάζουν αρνητικά τις σχέσεις.**

- Ψέμα
- Αλήθεια

## **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:**

### **ΦΥΛΛΟ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ**

**(1/5)**

**Ψέμα- Ναι, είστε σωστοί!**

**Αλήθεια - Η απάντησή σας είναι εσφαλμένη.**

Μια σύγκρουση είναι κάτι περισσότερο από μια διαφωνία. Πρόκειται για μια κατάσταση στην οποία ένα ή και τα δύο μέρη αισθάνονται απειλή (ανεξάρτητα από το αν η απειλή είναι πραγματική) ή όχι.

Οι συγκρούσεις προκύπτουν από τις διαφορές μας, μεγάλες και μικρές: συμβαίνει όταν οι άνθρωποι διαφωνούν για τις αξίες, τα κίνητρά τους, τις αντιλήψεις, τις ιδέες ή τις επιθυμίες τους. Μερικές φορές αυτές οι διαφορές εμφανίζονται τριτομμένες, αλλά όταν μια σύγκρουση προκαλεί έντονα συναισθήματα, μια βαθιά προσωπική ανάγκη είναι συχνά ο πυρήνας του προβλήματος. Τέτοια μπορεί να είναι η ανάγκη να αισθάνεστε ασφαλείς ή σεβασμό και εκτίμηση.

**(2/5)**

**Ψέμα- Ναι, είστε σωστοί!**

**Αλήθεια - Η απάντησή σας είναι εσφαλμένη.**

Δεν είναι καλή στρατηγική να αγνοήσουμε την κατάσταση των συγκρούσεων, καθώς αυτό απαιτεί ενέργεια και προσπάθεια.

Αισθανόμαστε ένταση ενώ αγνοούμε την κατάσταση συγκρούσεων. Οι συγκρούσεις περιλαμβάνουν αντιληπτές απειλές για την ευημερία μας και αυτές οι απειλές μένουν μαζί μας μέχρι να τις αντιμετωπίσουμε και να τις επιλύσουμε. Αν δεν είμαστε πρόθυμοι να λύσουμε την κατάσταση των συγκρούσεων και επιλέξουμε να τις αγνοήσουμε, οι περιστάσεις μπορεί να χειροτερέψουν με την πάροδο του χρόνου.

**(3/5)**

**Ψέμα- Η απάντησή σας είναι εσφαλμένη.**

**Αλήθεια - Ναι, είστε σωστοί!**

Ναι, απαντάμε σε συγκρούσεις που βασίζονται στις αντιλήψεις μας για την κατάσταση, όχι κατ 'ανάγκη σε μια αντικειμενική ανασκόπηση των γεγονότων. Οι αντιλήψεις μας επηρεάζονται από τις εμπειρίες μας, τον πολιτισμό, τις αξίες και τις πεποιθήσεις μας. Και πρέπει να επιστήσουμε την προσοχή στο γεγονός ότι και το άλλο πρόσωπο το κάνει αυτό.

(4/5)

**Ψέμα- Η απάντησή σας είναι εσφαλμένη.**

**Αλήθεια - Ναι, είστε σωστοί!**

Όλοι βιώνουμε έντονα συναισθήματα και αισθανόμαστε πάντα άβολα κατά τη διάρκεια των συγκρούσεων. Κάποια συναισθήματα θυμού και / ή πληγμάτων, ενοχής και ντροπής θα μπορούσαν να προκύψουν κατά τη διάρκεια / μετά από αυτές τις καταστάσεις. Πριν κάθε είδους επίλυση προβλημάτων λάβει χώρα, αυτά τα συναισθήματα πρέπει να εκφράζονται και να αναγνωρίζονται. Πρέπει να είμαστε σε θέση να τα διαχειριστούμε σε περιόδους άγχους και αυτό θα βοηθήσει στην επίλυση των συγκρούσεων με επιτυχία.

(5/5)

**Ψέμα- Ναι, είστε σωστοί!**

**Αλήθεια - Η απάντησή σας είναι εσφαλμένη.**

Όταν είστε σε θέση να επιλύσετε διενέξεις σε μια σχέση, δημιουργείται εμπιστοσύνη. Μπορείτε να αισθανθείτε ασφαλείς γνωρίζοντας ότι η σχέση σας μπορεί να επιβιώσει από προκλήσεις και διαφωνίες. Οι συγκρούσεις αποτελούν ευκαιρία ανάπτυξης. Είναι σημαντικές τόσο στην εργασία όσο και στην προσωπική ζωή. Ως εκ τούτου, θα πρέπει πάντα να προσπαθείτε να ακούτε προσεκτικά τη γνώμη του άλλου προσώπου, να προσπαθήσετε να το καταλάβετε και μόνο μετά να μοιραστείτε τη δική σας κατανόηση της κατάστασης και να αναζητήσετε τη λύση που θα μπορούσε να ικανοποιήσει και τις δύο πλευρές. Με αυτόν τον τρόπο, θα επιδείξετε την ετοιμότητά σας να αντιμετωπίσετε καταστάσεις σύγκρουσης.



## Νόημα Ζωής

### Συνοπτικός Πίνακας Δραστηριοτήτων

Τίτλος Άσκησης	Στόχοι	Επισκόπηση	Αξιολόγηση και Αναστοχασμός
Καρέκλα Καλοσύνης	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτογνωσία</li> <li>• Αυτορρύθμιση</li> <li>• Δεξιότητες αυτο-παρουσίασης</li> <li>• Δεξιότητες λήψης αποφάσεων</li> <li>• Δεξιότητες διαπραγμάτευσης</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Προχωρημένο</p>	<p>Η παρούσα αποτελεί Ατομική Άσκηση, όπου οι μαθητές κάθονται σε τρεις καρέκλες που αντιπροσωπεύουν διαφορετικά μέρη του εαυτού τους:</p> <p>i. Η πρώτη καρέκλα αντιπροσωπεύει μια φωνή αυτοκριτικής.</p> <p>ii. Η δεύτερη καρέκλα αντιπροσωπεύει τη συναισθηματικότητα ή την αίσθηση του αισθήματος που κρίνεται.</p> <p>iii. Η τελευταία καρέκλα λαμβάνει την προοπτική ενός υποστηρικτικού φίλου ή σοφού συμβούλου.</p>	<p>Μετά το τέλος της άσκησης, οι μαθητές θα σκεφτούν πώς αισθάνθηκαν κατά τη διάρκεια της άσκησης και γιατί. Επίσης θα προσπαθήσουν να σκεφτούν αν έχουν μάθει κάτι νέο για τους εαυτούς τους και νέους τρόπους να συμπεριφέρονται προς τον εαυτό τους. Τελικά, θα είναι ήδη σε θέση να χρησιμοποιήσουν μια πιο υποστηρικτική εσωτερική φωνή.</p>
Έξυπνοι Στόχοι (SMART Goals)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτογνωσία</li> <li>• Αυτορρύθμιση</li> <li>• Δεξιότητες λήψης αποφάσεων</li> <li>• Δέσμευση</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	<p>Αυτή είναι μια Ατομική Άσκηση, όπου οι μαθητές μαθαίνουν πώς να δημιουργούν στόχους SMART, οι οποίοι βασίζονται σε ένα σχεδιασμό με γνώμονα τη δράση, ο οποίος τους βοηθά να παρακολουθούν την πρόδο τους και να αντιμετωπίζουν δυσκολίες.</p>	<p>Μετά το πέρας της άσκησης, οι μαθητές θα σκεφτούν πώς αισθάνθηκαν κατά τη διάρκεια της άσκησης. Επίσης, θα επικεντρωθούν σε αυτό που έμαθαν και πώς μπορούν να το εφαρμόσουν στην καθημερινή ζωή και τις αποφάσεις τους.</p>
Ο Μελλοντικός μου Εαυτός	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτογνωσία</li> <li>• Δεξιότητες λήψης αποφάσεων</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	<p>Αυτή είναι μια Ατομική Άσκηση, όπου οι μαθητές οραματίζονται τον ιδανικό μελλοντικό εαυτό τους και τον ιδανικό κόσμο και προσπαθούν να προσδιορίσουν τι κάνουν στο παρόν για να φτάσουν σε αυτές τις ιδανικές καταστάσεις.</p>	<p>Μετά το τέλος της άσκησης, οι μαθητές θα καταλάβουν ότι κάθε φορά που πρόκειται να λάβουμε σημαντικές αποφάσεις, πρωταρχικός μας στόχος θα πρέπει να είναι να καλλιεργούμε την ενσυναίσθηση και την ευελιξία μας, προκειμένου να λάβουμε τις σωστές αποφάσεις που θα καθορίσουν τη μελλοντική μας εκπλήρωση</p>
Το Αξιακό μου Σύστημα	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτογνωσία</li> <li>• Αυτορρύθμιση</li> <li>• Δέσμευση</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Προχωρημένο</p>	<p>Αυτή είναι μια Ατομική Άσκηση, όπου οι μαθητές εντοπίζουν και μετρούν τις προσωπικές αξίες, τις αποκλίσεις των αξιών και των ενεργειών, την επίτευξη των αξιών και την επιμονή τους ενάντια στα εμπόδια για τη διαβίωση, με βάση την αξία. Εστιάζουν σε τέσσερις πυλώνες της ζωής: την υγεία, την εκπαίδευση, τις σχέσεις και τον ελεύθερο χρόνο.</p>	<p>Μετά το πέρας της άσκησης, οι μαθητές θα εξετάσουν εάν έχουν μάθει κάτι νέο για τον εαυτό τους ή αν έχουν βιώσει νέες αποκάλυψεις σχετικά με το τι έχει σημασία για αυτούς.</p>
Ο Στόχος της Ζωής	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτογνωσία</li> <li>• Δεξιότητες αυτο-παρουσίασης</li> <li>• Δέσμευση</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Προχωρημένο</p>	<p>Αυτή είναι μια Ατομική Άσκηση, όπου οι μαθητές αντιλαμβάνονται πώς θα ήταν να ζουν μια ζωή, όπου ο στόχος τους παίζει σημαντικό ρόλο. Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει να δείξει στους συμμετέχοντες πώς να ακολουθήσουν το αληθινό κάλεσμα τους στη ζωή.</p>	<p>Η προώθηση της αναζήτησης των μαθητών μπορεί να τους βοηθήσει να προσδιορίσουν πώς η τρέχουσα σχολική τους εμπειρία σχετίζεται με το μέλλον τους. Οι μαθητές θα πρέπει να επικεντρωθούν στο πώς θα μπορούσαν να εφαρμόσουν αυτές τις γνώσεις στη διαδικασία επιλογής σταδιοδρομίας τους.</p>

<p><b>Η Υπογραφή μου στον Κόσμο</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτογνωσία</li> <li>• Δεξιότητες αυτο-παρουσίασης</li> <li>• Δημιουργικότητα</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	<p>Αυτή είναι μια Ατομική Άσκηση, όπου οι μαθητές παρουσιάζουν με δημιουργικό και επικοινωνιακό τρόπο, τι θέλουν να είναι η ζωή τους.</p>	<p>Μετά το τέλος της άσκησης, οι μαθητές θα προσπαθήσουν να απαντήσουν σε ερωτήσεις όπως: "Ποια είναι η κληρονομιά που μπορεί να επιθυμείτε να αφήσετε στον κόσμο;" ή "Ποιοι είναι οι στόχοι που θα να σας βοηθήσουν να επιτύχετε το σκοπό σας στη ζωή;".</p>
<p><b>Ωρα για Ροή</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτογνωσία</li> <li>• Δημιουργικότητα</li> <li>• Δέσμευση</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	<p>Αυτή είναι μια Άσκηση για το σπίτι, όπου οι μαθητές μαθαίνουν πώς να ενισχύουν τις καθημερινές τους εμπειρίες ροής, ώστε να επικεντρωθούν στην άμεση και στιγμιαία εμπειρία του να κάνουν τα πράγματα για δικό τους καλό και έτσι να συνειδητοποιήσουν τη δυνατότητά τους να ξεπεράσουν τις προκλήσεις.</p>	<p>Οι μαθητές προσπαθούν να μάθουν με ποιον τρόπο η ροή μπορεί να διευκολυνθεί περαιτέρω στο μέλλον. Επίσης, οι μαθητές πρέπει να καταλάβουν ότι η ροή είναι μια κατάσταση κατά την οποία η προσοχή εστιάζεται αβίαστα σε μια δραστηριότητα, επειδή κάποιος κάνει δραστηριότητες με εσωτερική παρακίνηση.</p>
<p><b>Το Κινητήριο Γράμμα</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτογνωσία</li> <li>• Αυτορρύθμιση</li> <li>• Δεξιότητες κριτικής σκέψης</li> <li>• Δεξιότητες λήψης αποφάσεων</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	<p>Αυτή είναι μια Άσκηση για το σπίτι που ενισχύει το κίνητρο των μαθητών προς την κατεύθυνση και την εμπλοκή τους στους στόχους τους μέσα από μια διαδικασία αυτοσχεδιαστικής γραφής που προωθεί την αναγνώριση και τον αυτοέλεγχο των εσωτερικών καταστάσεων.</p>	<p>Η αυτοσχεδιαστική γραφή που βασίζεται σε δεξιότητες με αισιόδοξη σκέψη, μας θυμίζει γιατί ο στόχος μας είναι σημαντικός και μας βοηθά να αντιμετωπίσουμε καλύτερα τις ανησυχίες και τις αρνητικές σκέψεις μας που λειτουργούν ως κινητήριες αποτυχίες.</p>
<p><b>Διαλογισμός Αγάπης-Καλοσύνης</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτογνωσία</li> <li>• Αυτορρύθμιση</li> <li>• Δέσμευση</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	<p>Αυτή είναι μια Άσκηση για το σπίτι, όπου οι μαθητές μαθαίνουν να καλλιεργούν μια στάση αυτοσυγκέντρωσης, συναισθήματα καλής θέλησης, άνευ όρων αγάπη και καλοσύνη. Επίσης, ενισχύουν τους προσωπικούς τους πόρους, την αποδοχή και την ευημερία τους.</p>	<p>Η εφαρμογή της πρακτικής στην καθημερινή ζωή είναι θέμα καθοδήγησης μιας φιλικής στάσης. Μια τέτοια στάση παρέχει νόημα όχι μόνο στις καθημερινές τους ενέργειες αλλά στη συνολική διαδικασία της προσπάθειας να εκπληρώσουν τη ζωή τους, το σχολείο ή την ευτυχία στην εργασία τους.</p>
<p><b>Η δήλωση Αποστολής: «Αποστολή Δυνατή»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτογνωσία</li> <li>• Δεξιότητες αυτο-παρουσίασης</li> <li>• Δημιουργικότητα</li> <li>• Δεξιότητες κριτικής σκέψης</li> <li>• Δεξιότητες λήψης αποφάσεων</li> <li>• Δέσμευση</li> </ul> <p><u>Επίπεδο δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	<p>Αυτή είναι μια Άσκηση για το σπίτι, όπου οι μαθητές αποκαλύπτουν το όραμα 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.</p>	<p>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.</p>
<p><b>Βλέποντας τον εαυτό σου μέσα από τα μάτια ενός άλλου σημαντικού</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτογνωσία</li> <li>• Αυτορρύθμιση</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	<p>Αυτή είναι μια Άσκηση για το σπίτι, όπου οι μαθητές καλλιεργούν την αυτοεκτίμησή τους και την αυτοσυγκέντρωσή τους, βλέποντας τον εαυτό τους με το γνήσιο σεβασμό και τη θετική εκτίμηση με την οποία αντιμετωπίστηκαν από κάποιον άλλο στο παρελθόν.</p>	<p>Οι μαθητές θα πρέπει να σκεφτούν ποιες δεξιότητες καλλιεργήσαν εφαρμόζοντας αυτή την άσκηση και να σκεφτούν τρόπους χρήσης αυτών των δεξιοτήτων στην καθημερινή τους ζωή.</p>
<p><b>Οι 5 Κορυφαίες Αξίες</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτογνωσία</li> <li>• Δεξιότητες αυτο-παρουσίασης</li> <li>• Δέσμευση</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	<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.</p>	<p>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 επαγέλματος. Η χρήση των ταλέντων και αξιών του ατόμου στην εργασία συνδέεται με μεγαλύτερη σημασία και ευημερία.</p>

<p><b>Ομαδική Ισορροπία</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτογνωσία</li> <li>• Δεξιότητες αυτο-παρουσίασης</li> <li>• Δέσμευση</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	<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.</p>	<p>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.</p>
<p><b>Σκόραρε έξυπνα</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ομαδικότητα</li> <li>• Δεξιότητες λήψης αποφάσεων</li> <li>• Δεξιότητες κριτικής σκέψης</li> <li>• Διαπραγματευτικές δεξιότητες</li> <li>• Δέσμευση</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	<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.</p>	<p>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.</p>
<p><b>Διασκέδαση στην Εργασία</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Συνεργασία</li> <li>• Δεξιότητες λήψης αποφάσεων</li> <li>• Δέσμευση</li> <li>• Επικοινωνία</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	<p>Η αίσθηση ομαδικότητας αυξάνεται όταν οι άνθρωποι συνεργάζονται μαζί. Οι εργαζόμενοι, όταν εργάζονται από κοινού με εμπιστοσύνη και σεβασμό, αυξάνουν τον αντίκτυπο τους και τη σημασία του χώρου εργασίας τους και, ως εκ τούτου, δημιουργούν και καλλιεργούν θετικό περιβάλλον στην εργασία.</p>	<p>Σε ένα εργασιακό περιβάλλον που προωθεί την δέσμευση και την ομαδική εργασία, οι άνθρωποι μπορεί να ευδοκιμήσουν καθώς τους παρέχει τα εργαλεία για να επιδιώξουν προκλητικούς στόχους καθώς και να καλλιεργούν θετικά συναισθήματα. Μέχρι τη λήξη αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα μπορούν να εκτιμούν τα προαναφερθέντα χρήσιμα στοιχεία.</p>
<p><b>Μη γελάσεις</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αρχάριοι</li> <li>• Ομαδικότητα</li> <li>• Διαπραγματευτικές δεξιότητες</li> <li>• Δέσμευση</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	<p>Το νόημα αυξάνεται όταν εμπλέκονται άλλοι.</p>	<p>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.</p>
<p><b>Τυφλή Εμπιστοσύνη</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτοπεποίθηση</li> <li>• Δέσμευση</li> <li>• Ομαδικότητα</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	<p>Το νόημα αυξάνεται όταν αναγνωρίζεται από άλλους. Όταν οι ικανότητες και οι προσπάθειες ενός ατόμου αναγνωρίζονται, δημιουργείται εμπιστοσύνη και βελτιώνεται η απόδοση.</p>	<p>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.</p>
<p><b>Δόμηση Επικοινωνίας</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Επικοινωνιακές δεξιότητες</li> <li>• Δέσμευση</li> <li>• Ομαδικότητα</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	<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.</p>	<p>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</p>

			ικανοποίηση των εργαζομένων από την εργασία τους.
<b>Κοινά Ενδιαφέροντα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ομαδικότητα</li> <li>• Επικοινωνία</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	Τα κοινά ενδιαφέροντα αυξάνουν την κατανόηση και την ικανοποίηση από την εργασία. Ο αυτοσχεδιασμός και η συνεργασία μπορούν να επηρεάσουν την επικοινωνία που θα οδηγήσει σε απαραίτητες προσαρμογές για την αποτελεσματική εκτέλεση των καθηκόντων. Η εύρεση μιας κοινής δραστηριότητας σε μια ομάδα που είναι πιο ευχάριστη αυξάνει την προσοχή και την προθυμία συμμετοχή.	<p>Όσο πιο ευχάριστη είναι η δραστηριότητα, τόσο περισσότερη η ικανοποίηση και η προσοχή, προκύπτοντας έτσι ροή.</p> <p>Όταν οι άνθρωποι εισέρχονται στην κατάσταση ροής (Sawyer 2015) αισθάνονται πιο σίγουροι πράγμα το οποίο οδηγεί σε μεγαλύτερη εργασιακή ικανοποίηση.</p>
<b>Έναυσμα για ροή</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ομαδικότητα</li> <li>• Αυτορρύθμιση</li> <li>• Ροή</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	Ο αυτοσχεδιασμός και η συνεργασία μπορεί να επηρεάσουν την επικοινωνία που οδηγεί σε απαραίτητες προσαρμογές για την αποτελεσματική υλοποίηση των εργασιών. Οι ασκήσεις ροής παρέχουν ευκαιρίες χαλάρωσης και ξεκούρασης (Csikszentmihalyi). Η ροή μπορεί να δημιουργήσει αμοιβαία κατανόηση και εμπιστοσύνη μεταξύ των μελών της ομάδας.	<p>Όσο πιο ευχάριστη η άσκηση, τόσο περισσότερη η ικανοποίηση και η προσοχή, κι έτσι προκύπτει η ροή.</p> <p>Όταν οι άνθρωποι μπαίνουν στην κατάσταση ροής (Sawyer 2015) αισθάνονται πιο σίγουροι, αντιλαμβάνονται ικανοποίηση και αύξηση του νοήματος στη εργασία.</p> <p>Οι συμμετέχοντες μπορούν να αποτυπώσουν τις σκέψεις τους σχετικά με τα αποτελέσματα της άσκησης σε ένα χαρτί.</p>
<b>Θέτοντας ξεκάθαρους στόχους</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δεξιότητες λήψης αποφάσεων</li> <li>• Οργανωτικές δεξιότητες</li> <li>• Αυτορρύθμιση</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Προχωρημένο</p>	Οι συμμετέχοντες πρέπει να θέτουν στόχους SMART σε κάθε κατάσταση / περιβάλλον. Οι στόχοι πρέπει να είναι: <ul style="list-style-type: none"> <li>ο Specific-συγκεκριμένοι</li> <li>ο Measurable-μετρήσιμοι</li> <li>ο Attainable-επιτεύξιμοι</li> <li>ο Realistic-ρεαλιστικοί</li> <li>ο Timely-έγκαιροι χρονικά</li> </ul>	Ο καθορισμός στόχων στην εργασία παρέχει στους υπαλλήλους κατευθυντήριες γραμμές και διαδικασίες που αυξάνουν την προσοχή, την εστίαση και το κίνητρο στην εργασία. Όσο περισσότερα τα κίνητρα των ατόμων στην εργασία, τόσο πιο πιθανό είναι να δώσουν νόημα στην επαγγελματική τους ζωή (Nasibov, A. 2015).
<b>Επικοδομητική Ομαδική Ανατροφοδότηση</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Επικοινωνία</li> <li>• Ομαδικότητα</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Προχωρημένο</p>	Οι μαθητές είναι σε θέση να κατανοήσουν και να δώσουν σημασία στα σχόλια. Να παρέχουν οι ίδιοι εποικοδομητικά σχόλια και θετικές δηλώσεις σε άλλους. Να συζητούν τομείς βελτίωσης και να βρίσκουν λύση. Να αυξήσουν το νόημα στην εργασία με την παροχή θετικών δηλώσεων σε άλλους, να συζητήσουν τομείς βελτίωσης και να αποφύγουν τις συγκρούσεις.	Ένα άτομο αισθάνεται ευπρόσδεκτο σε καταστάσεις όπου ζητείται η γνώμη του / προτάσεις / ιδέες / ανατροφοδότηση. Όταν οι ιδέες / απόψεις του ατόμου ακούγονται και εκτιμώνται, το άτομο αισθάνεται πιο σίγουρο, γεγονός που αυξάνει την αυτοεκτίμηση και την αυτογνωσία. Εάν αυτά τα συναισθήματα εμφανίζονται στο χώρο εργασίας τότε είναι πιο πιθανό ότι το νόημα στην εργασία θα αυξηθεί.

## Δραστηριότητες Νοήματος (ζωής)

<b>Τίτλος της Άσκησης:</b>	<b>Καρέκλα Καλοσύνης</b>
<b>Διάρκεια:</b>	60 λεπτά
<b>Είδος Άσκησης:</b>	Ατομική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Προχωρημένο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Για να αποκτήσουν οι μαθητές πρόσβαση σε διαφορετικές πτυχές του εαυτού τους, για να καταλάβουν πώς συνεργάζονται, συγκρούονται και πώς αισθάνονται όταν βιώνουν το παρόν.</li> <li>• Για να οικοδομήσουμε τη συμπόνια του μαθητή. Ένας αποτελεσματικός τρόπος αντιμετώπισης ενός χαμηλού ποσού αυτοσυγκέντρωσης είναι η εύρεση ενός τρόπου να συσχετιστεί διαφορετικά ο κάθε μαθητής με την εσωτερική κρίσιμη φωνή.</li> <li>• Να ενισχυθεί <b>η αυτογνωσία, η αυτορρύθμιση, η αυτοπαρουσίαση, οι δεξιότητες λήψης αποφάσεων και διαπραγμάτευσης.</b></li> </ul>
<b>Οδηγίες:</b>	<p><b><u>Υλικά:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τρεις άδειες καρέκλες, κατά προτίμηση σε τριγωνική διάταξη.</li> </ul> <p><b><u>Διαδικασία εφαρμογής:</u></b></p> <p>Ο σύμβουλος του σχολείου μπορεί να κάνει μια σύντομη εισαγωγή (Α) και στη συνέχεια να δώσει τις οδηγίες για το πώς να γίνει η άσκηση (Β) ώστε ο μαθητής να μπορέσει να προχωρήσει εφαρμόζοντας τα βήματα (Γ):</p> <p><b><u>Α: Εισαγωγή</u></b> Ο σύμβουλος του σχολείου ζητάει από τον μαθητή να σκεφτεί κάτι που του έχει προκαλέσει πρόσφατα την ανάγκη για βαθύτερη κριτική. Κάθε καρέκλα μπροστά του αντιπροσωπεύει μια</p>

διαφορετική προοπτική για να τον βοηθήσει να καταλάβει την αυτοκριτική.

- i. Η πρώτη καρέκλα αντιπροσωπεύει μια φωνή αυτοκριτικής.
- ii. Η δεύτερη καρέκλα αντιπροσωπεύει τη συναισθηματικότητα ή την αίσθηση κριτικής.
- iii. Η τελευταία καρέκλα λαμβάνει την προοπτική ενός υποστηρικτικού φίλου ή σοφού συμβούλου.

Η δουλειά των μαθητών είναι να παίζουν το ρόλο κάθε φωνής που αντιπροσωπεύουν οι αντίστοιχες καρέκλες. Είναι καλό να προσπαθήσετε να αποφύγετε να αισθάνεστε ανόητοι με την όλη διαδικασία και να αφήσετε τους μαθητές να αποκτήσουν πρόσβαση στις διαφορετικές προοπτικές. Είναι καλό να αφήσουμε τη συνομιλία μεταξύ των διαφορετικών φωνών να είναι όσο το δυνατόν δυναμικότερη και να πάρει την προτεινόμενη δομή κυρίως ως ακατέργαστη κατευθυντήρια γραμμή.

Εάν οι μαθητές δυσκολεύονται να μιλήσουν άμεσα με τις διάφορες πτυχές του εαυτού τους, ο σύμβουλος του σχολείου μπορεί να καθίσει σε μια από τις καρέκλες και να εκπροσωπή φυσικά τη φωνή με την οποία γίνεται λόγος.

**B: Οδηγίες** Ο σύμβουλος του σχολείου εξηγεί ότι η δραστηριότητα αποτελείται από τέσσερα μέρη:

**Μέρος 1:** Αρχικά, ο σπουδαστής κάθεται στην προοπτική του εσωτερικού κριτή. Στη συνέχεια, εκφράζει φωνητικά τον τρόπο με τον οποίο σκέφτεται για το θέμα το οποίο τον απασχολεί(δυνατά). Για παράδειγμα, «Μισώ ότι είμαι τόσο τεμπέλης και δεν μπορώ να φανταστώ ότι κάνω τίποτα». Προσπαθεί να καταλάβει τον τόνο της φωνής του και να παρατηρήσει τα συναισθήματα που προκαλούν τα λόγια του / της. Παρατηρεί ακόμη και τη στάση του ή τη γενική συμπεριφορά του.

	<p><u>Μέρος 2:</u> Στη συνέχεια, μετακινείται στην καρέκλα που αντιπροσωπεύει την αίσθηση του να κριθεί (από τον εαυτό του). Φωνητικά, εκφράζει το πώς αισθάνεται να συναντά την κριτική (δυνατά). Για παράδειγμα, «αισθάνομαι άσχημα» ή «δεν αισθάνομαι υποστηριζόμενος». Παρατηρεί τα ίδια πράγματα που έκανε πριν (τον ήχο, τα συναισθήματα, τη στάση του κτλ.).</p> <p><u>Μέρος 3:</u> Μετά από αυτό, εμπλέκεται με τον διάλογο μεταξύ των δύο τελευταίων προοπτικών (τη φωνή του κριτή και τη συναισθηματική φωνή) και προσπαθεί να καταλάβει πώς αισθάνεται σε κάθε προοπτική.</p> <p><u>Μέρος 4:</u> Τέλος, μετακινείται στην καρέκλα που εκπροσωπεί τον φίλο ή σοφό σύμβουλο. Με βάση μια ειλικρινή αίσθηση συμπόνιας, αντιμετωπίζει τη φωνή του κριτή και την επικριτική φωνή. Αντιμετωπίζει αμφότερες τις προοπτικές φωνητικά.</p> <p><b><u>Γ: Εφαρμογή</u></b> Ο φοιτητής εφαρμόζει την άσκηση σύμφωνα με τις οδηγίες. Επιτρέπει στον εαυτό του να έχει αρκετό χρόνο για να εκφράσει όλα όσα χρειάζεται, έτσι ώστε να διαμορφώσει κάθε προοπτική.</p>
<p><b>Αξιολόγηση και Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Οι μαθητές προσπαθούν να κατανοήσουν πώς σκέφτονται και πώς θα μπορούσαν να επωφεληθούν από τις προοπτικές που εξέτασαν. Θα πρέπει να προβληματιστούν για το πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια της άσκησης και γιατί.</p> <p>Επίσης, θα πρέπει να προσπαθήσουν να σκεφτούν εάν έχουν μάθει κάτι νέο για τους εαυτούς τους και νέους τρόπους να συμπεριφέρονται προς τον εαυτό τους. Τελικά, είναι ήδη σε θέση να χρησιμοποιήσουν μια πιο υποστηρικτική φωνή. Την επόμενη φορά που θα βρεθούν αρνητικά και αυτοκριτικά, θα προσπαθήσουν να εντοπίσουν τη συμπονετική φωνή και να αισθανθούν την αυτοσυγκέντρωση. Όσο περισσότερο ασκείται η άσκηση, τόσο πιο αποτελεσματική γίνεται.</p>

<b>Τίτλος της Άσκησης:</b>	<b>Έξυπνοι Στόχοι (SMART Goals)</b>
<b>Διάρκεια:</b>	60 λεπτά
<b>Είδος Άσκησης:</b>	Ατομική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Ενδιάμεσο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Στόχος της άσκησης είναι να εισάγει τους μαθητές / συμμετέχοντες σε μία δεξιότητα αποτελεσματικής στοχοθέτησης προκειμένου να αποσαφηνιστούν οι στόχοι τους και να οργανωθούν οι ενέργειες επίτευξής τους γύρω από ένα δομημένο σχέδιο δράσης.</li> <li>• Συγκεκριμένα, η άσκηση αυτή ενισχύει την ικανότητα λήψης αποφάσεων, καθώς μετατρέπει τους στόχους σε ρεαλιστικές επιλογές και σε συγκεκριμένα βήματα δράσης, με ενδιάμεσους σταθμούς και με μία εκτίμηση της αναμενόμενης επίτευξης του στόχου.</li> <li>• Επίσης, συμβάλλει στην <i>αυτό-ρύθμιση</i> και τον <i>αυτό-έλεγχο</i>, καθώς προωθεί τον <i>μακροπρόθεσμο σχεδιασμό επίτευξης στόχων ζωής</i>.</li> </ul>
<b>Οδηγίες:</b>	<p><u><b>Υλικά:</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Στυλό / Μολύβια</li> <li>• Χαρτιά</li> <li>• Προβολέας διαφανειών ή πίνακας σημειώσεων (για τον/την σχολικό σύμβουλο / συντονιστή)</li> <li>• Μαρκαδόροι ( για τον/την σχολικό σύμβουλο / συντονιστή)</li> </ul> <p><u><b>Διαδικασία εφαρμογής:</b></u></p> <p>Ο/Η σχολικός σύμβουλος μπορεί να κάνει μια σύντομη εισαγωγή (Α) και στη συνέχεια να προχωρήσει εφαρμόζοντας τα βήματα (Β), (Γ) και (Δ):</p> <p><u><b>Α: Εισαγωγή</b></u> Τις περισσότερες φορές, όταν σκεφτόμαστε το όραμά μας</p>



για το μέλλον, θέτουμε μάλλον ευρείς και ασαφείς στόχους. Σε αυτή τη φάση, ούτε εξειδικεύουμε το γιατί, το πώς και το πότε σκοπεύουμε να υλοποιήσουμε αυτούς τους στόχους, ούτε υποδεικνύουμε πώς θα ξέρουμε ότι έχουμε καταφέρει το επιθυμητό αποτέλεσμα. Επιπλέον, μπορεί ενίοτε να κατευθύνουμε τις προσπάθειές μας σε μη-ρεαλιστικούς στόχους, ή σε στόχους που απαιτούν περισσότερη προσπάθεια για να υλοποιηθούν από ό,τι φανταζόμασταν αρχικά. Αυτό που χρειάζεται να θυμόμαστε είναι ότι οι στόχοι περιλαμβάνουν συνήθως ένα τελικό σημείο επίτευξης, αλλά εν τω μεταξύ υπάρχουν πολλά ενδιάμεσα στάδια πριν από αυτό το σημείο, κάτι το οποίο μπορεί να απαιτεί σκληρή προσπάθεια και σαφή σχεδιασμό. Κατά συνέπεια, η αποτελεσματική στοχοθέτηση αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση, ώστε να μπορέσει κανείς να «ενσαρκώσει» το μελλοντικό του όραμα. Το μοντέλο SMART αποτελεί μία ωφέλιμη τεχνική, καθώς προσδίδει δομή και ορθή διαχείριση των στόχων. Κάθε στόχος, από ένα ενδιάμεσο βήμα μέχρι έναν υπέρτατο στόχο, μπορεί να γίνει «Έξυπνα» (smart = έξυπνος). Το SMART είναι το ακρωνύμιο των λέξεων: Specific (συγκεκριμένος), Measureable (μετρήσιμος), Attractive (ελκυστικός), Realistic (ρεαλιστικός) και Time-framed (εντός χρονικού πλαισίου). Μέσω αυτής της άσκησης, επιτυγχάνεται ο σαφής επιμερισμός των στόχων και η δυνατότητα αξιολόγησης της προόδου επίτευξης τους, αλλά και της γενικότερης επίδρασης τους στη ζωή μας.

**B: Οι Στόχοι** Πρώτα, ο/η σχολικός σύμβουλος / συντονιστής ρωτά τους μαθητές να σκεφτούν τους στόχους τους για τα επόμενα πέντε έτη. Ερωτήσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν σε αυτό περιλαμβάνουν τα εξής: «Τι θα ήθελες μετά από πέντε έτη να μπορείς να κοιτάξεις πίσω και να είσαι υπερήφανος/-η γι' αυτό;», ή «Τι θα ήθελες να έχεις καταφέρει;». Οι μαθητές / συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να είναι όσο γενναίοι και αυθεντικοί θέλουν καθώς σκέφτονται τους στόχους της επόμενης πενταετίας, παραμερίζοντας οποιονδήποτε δισταγμό ή αυτό-

λογοκρισία. Οι στόχοι θα πρέπει να διατυπωθούν με όρους θετικούς, δηλαδή να είναι προσανατολισμένοι προς το τι θα ήθελαν να επιτύχουν (π.χ. τι πραγματικά θέλουν) παρά τι θα ήθελαν να αποφύγουν (π.χ. τι δεν θέλουν). Στη συνέχεια, οι μαθητές / συμμετέχοντες καλούνται να καταγράψουν τις σκέψεις τους για το τι θα ήθελαν να καταφέρουν σε διαφορετικούς τομείς της ζωής τους και πώς θα ήθελαν να είναι. Στο τέλος, καλούνται να επιλέξουν έναν από τους στόχους τους, ίσως αυτόν που τους εμπνέει περισσότερο, ή αυτόν που τους χαρίζει ένα αίσθημα προσωπικού νοήματος και αυθεντικότητας. Κατόπιν, καταγράφουν τον στόχο αυτόν σε ένα διαφορετικό φύλλο χαρτιού με επικεφαλίδα (π.χ. «Ο σκοπός μου είναι να...»).

**Γ: Έξυπνα βήματα (SMART)** Ο/Η σχολικός σύμβουλος / συντονιστής μπορεί να χρησιμοποιήσει έναν προβολέα ή πίνακα σημειώσεων για να καταγράψει τα κριτήρια της «Έξυπνης» (SMART) προσέγγισης και τις αντίστοιχες ερωτήσεις:

- Συγκεκριμένος (S): Ποια συγκεκριμένα (σαφή και ακριβή) βήματα θα κάνω για να κατορθώσω τον στόχο μου; Πώς πρέπει να δράσω; Τι θέλω ακριβώς να πετύχω; Πού; Πώς; Πότε; Με ποιον; Ποιες είναι οι συνθήκες και οι περιορισμοί; Ποιες είναι οι πιθανές εναλλακτικές οδοί που μπορεί να με οδηγήσουν στο ίδιο αποτέλεσμα;
- Μετρήσιμος (M): Πώς θα μετρήσω την πρόοδο μου προς τον στόχο που έχω θέσει, ώστε να ξέρω πότε θα τα έχω καταφέρει;
- Ελκυστικός (A): Είναι ο στόχος ελκυστικός για μένα; Αξίζει την προσπάθεια; Αυτός ο στόχος με ενθουσιάζει, μου δίνει ενέργεια ή με εμπνέει; Για ποιον λόγο ακριβώς θέλω να τον πραγματοποιήσω; Ποιος είναι ο σκοπός μου πίσω από αυτόν τον στόχο και θα καταφέρει ο στόχος μου αυτό που επιθυμώ;

- **Ρεαλιστικός (R):** Είναι αυτός ο στόχος ρεαλιστικός; Πόσο πιστεύω ότι μπορώ να τον πραγματοποιήσω; Έχω δώσει στον εαυτό μου κάθε δυνατή πιθανότητα επιτυχίας; Έχω κάνει το καλύτερο που μπορούσα; Έχω τις αναγκαίες ικανότητες, ή θα πρέπει πρώτα να τις αναπτύξω; Έχω τις αναγκαίες πηγές και πόρους, ή θα πρέπει πρώτα να βρω τρόπους να τα αποκτήσω;
- **Εντός χρονικού πλαισίου (T):** Ποιο χρονικό πλαίσιο έχω γι' αυτόν τον στόχο; Μέχρι ποια ημερομηνία και σε τι χρόνο θα περιμένω να τα έχω καταφέρει; Ποια χρονική προθεσμία μπορώ να ορίσω κατά την οποία περιμένω να έχω κάποιο αποτέλεσμα; Είναι αυτό το όριο ρεαλιστικό και αρκετά εύκαμπτο, ώστε να διατηρήσω ακμαίο ηθικό έως τότε;

**Δ: Έξυπνοι Στόχοι** Ο/Η σχολικός σύμβουλος / συντονιστής ρωτά τους μαθητές / συμμετέχοντες να απαντήσουν γραπτώς σε αυτές τις ερωτήσεις ώστε να διαμορφώσουν τον επιλεγμένο στόχο τους ως «Έξυπνο». Σε περίπτωση που υπάρχουν δυσκολίες, ο/η σχολικός σύμβουλος / συντονιστής παρέχει υποστήριξη και διερευνά μαζί με τον συμμετέχοντα κατά πόσο χρειάζεται να εξετάσει εάν ο συγκεκριμένος στόχος ενδέχεται να χρειάζεται περαιτέρω βελτίωση, ή να επιμεριστεί περισσότερο, ώστε να μπορεί να εκπληρωθεί. Επίσης, ίσως χρειάζεται να εξεταστεί κατά πόσον ο στόχος που έχει τεθεί συνάδει με τις προσωπικές προτεραιότητες και φιλοδοξίες, ή αντίθετα μπορεί να «επιβάλλεται» από εξωτερικούς παράγοντες και επιρροές.

### Αξιολόγηση

### & Αναστοχασμός:

Οι στόχοι είναι ζωτικής σημασίας, καθώς διευρύνουν τις δημιουργικές δυνάμεις, τις ικανότητες και τις γνώσεις μας. Επομένως συμβάλλουν στην προσωπική μας ανάπτυξη και στην εύρεση νοήματος ζωής. Οι άνθρωποι που θέτουν σαφείς και συγκεκριμένους στόχους τείνουν να είναι πιο επιτυχημένοι και ευτυχισμένοι από αυτούς που δεν το κάνουν. Κατά συνέπεια, ο καθορισμός απτών και επιτεύξιμων στόχων είναι ζωτικής σημασίας για να είμαστε συγκεντρωμένοι στους στόχους μας

και σε αυτά που πραγματικά έχουν σημασία για εμάς. Το να θέτουμε «έξυπνους» (SMART) στόχους βασίζεται στον πρακτικά-προσανατολισμένο σχεδιασμό που μας βοηθά να παρακολουθούμε την εξέλιξή μας, καθώς επίσης και να αξιολογούμε κατά πόσον οι στόχοι μας είναι αρκετά σημαντικοί, ώστε να συνεχίζουμε να πορευόμαστε, ακόμα και αν είναι δύσκολο. Πρέπει, επίσης, να θυμόμαστε ότι το να έχουμε SMART στόχους διατηρεί ενεργό το κίνητρο και τη δέσμευσή μας, ενώ συμβάλλει να αναγνωρίσουμε δεξιότητες που λείπουν, προκειμένου να αυξήσουμε τις πιθανότητες επιτυχίας.

<b>Τίτλος της Άσκησης:</b>	<b>Ο Μελλοντικός μου Εαυτός</b>
<b>Διάρκεια:</b>	60 λεπτά
<b>Είδος Άσκησης:</b>	Ατομική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Ενδιάμεσο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εισαγάγει στους έφηβους μαθητές μια διαλεκτική διαδικασία για να αναπτύξουν την εικόνα τους "Ποιότητα στον κόσμο" μέσω της χρήσης εικόνων.</li> <li>• Να ενισχυθεί η <b>ομαδική εργασία</b> και να οργανωθούν οι προσπάθειές τους γύρω από τον <b>στρατηγικό σχεδιασμό επιτυχίας</b>.</li> <li>• Να εξετάσει και να διερευνήσει ο καθένας ποιο "μέλλον" μπορεί να υποδηλώνει το είδος της σταδιοδρομίας με το οποίο είναι πιθανό να βρει ο μαθητής ουσιαστικό νόημα και να το εκπληρώσει.</li> <li>• Να βελτιωθεί η <b>αυτογνωσία</b> και οι <b>δεξιότητες λήψης αποφάσεων</b>.</li> </ul>
<b>Οδηγίες:</b>	<p><b><u>Υλικά:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τρεις άδειες καρτέκλες</li> <li>• Στυλό / Μολύβια (σε περίπτωση που οι μαθητές θέλουν να κάνουν σημειώσεις)</li> <li>• Χαρτί (σε περίπτωση που οι μαθητές θέλουν να κάνουν σημειώσεις)</li> <li>• Flip chart ή Blackboard (για τον σύμβουλο σταδιοδρομίας)</li> <li>• Μαρκαδόροι (για τον σύμβουλο σταδιοδρομίας)</li> </ul> <p><b><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></b></p>

Η πραγματοποίηση ουσιαστικών επιλογών στην προσωπική ή επαγγελματική ζωή μας δεν είναι καθόλου εύκολη διαδικασία. Οι σχολικοί σύμβουλοι θα πρέπει να χρησιμοποιούν τις συμβουλευτικές δεξιότητές τους για να βοηθήσουν τους μαθητές να διερευνήσουν τον τρόπο με τον οποίο οι συγκεκριμένες δραστηριότητες επηρεάζουν τις αυτο-ιδέες τους, την αυτοπεποίθησή τους και την κοσμοθεωρία τους, βοηθώντας τους μαθητές να προσδιορίσουν ποιες πτυχές αυτών των νέων ρόλων τους ανταμείβουν ως νόημα και τους προσφέρουν δυνατότητες για μελλοντικές σταδιοδρομίες.

Είναι σημαντικό οι σχολικοί σύμβουλοι να βοηθήσουν τους μαθητές να επεξεργαστούν τον τρόπο με τον οποίο οι πληροφορίες που αποκτώνται μέσω τέτοιων δραστηριοτήτων σχετίζονται με την ανάπτυξη της συνειδητοποίησης των συμφερόντων τους. Στα επόμενα μαθήματα της τάξης και στις δραστηριότητες των ομάδων, οι σχολικοί σύμβουλοι μπορούν να ζητήσουν από τους μαθητές να εξετάσουν εάν η εμπειρία τους βοήθησε να εντοπίσουν πρόσθετους τομείς που θέλουν να εξερευνήσουν και ποιες πληροφορίες και εμπειρίες επιθυμούν τώρα να επιδιώξουν ως αποτέλεσμα αυτής της εμπειρίας. Όταν σκέφτονται τη μελλοντική σταδιοδρομία τους, ορισμένοι μαθητές μπορεί να παρουσιάζουν τέτοιες αρνητικές ή παράλογες σκέψεις ως εξής:

- *“Ποτέ δεν θα πετύχω.”*
- *“Ποιο είναι το σημαντικό σημείο για κάθε προσπάθεια;”*
- *“Γιατί να σκεφτόμαστε κάτι τώρα όταν είναι τόσο μακριά;”*
- *“Υπάρχουν τόσες πολλές δουλειές που πρέπει να σκεφτούμε και ποτέ δεν θα μπορέσω να κάνω μια επιλογή. Πρέπει όμως να κάνω τη σωστή επιλογή.”*
- *“Οι σημαντικοί άνθρωποι στη ζωή μου πρέπει να εγκρίνουν την επιλογή σταδιοδρομίας μου.”*

Οι μαθητές μπορούν να διδαχθούν πώς να προσδιορίσουν και να αντικαταστήσουν αυτές τις παράλογες σκέψεις. Αυτή η στρατηγική μπορεί να είναι δύσκολο να κατανοηθεί και, ως εκ τούτου, οι σχολικοί σύμβουλοι ενθαρρύνονται να ενισχύσουν αυτή την έννοια μέσω συγκεκριμένων μεταφορικών εκφράσεων και επαναλαμβανόμενης έκθεσης.

Οι σχολικοί σύμβουλοι μπορούν να συζητήσουν με τους μαθητές τις αντιλήψεις τους σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο οι ενήλικες επιδιώκουν να βρουν νόημα στη ζωή τους, ποιες μορφές καριέρας, συμμετοχής στα κοινά, ποιες σχέσεις και δραστηριότητες αναψυχής τους δίνουν νόημα και πόσες προσπάθειες έχουν κάνει στην πορεία τους για να βρουν νόημα. Οι μαθητές μπορεί να σκεφτούν με τι είναι παθιασμένοι, τι τους παθιάζει σχετικά με το μέλλον τους και ποιες τρέχουσες και μελλοντικές αναζητήσεις θα τους επέτρεπαν να συνεχίσουν να εξερευνούν αυτό το πάθος.

Σε αυτή την άσκηση, οι μαθητές θα καθίσουν σε τρεις διαφορετικές καρέκλες για να τους βοηθήσουν να έρθουν σε επαφή και να βιώσουν, προς το παρόν, διαφορετικά μέρη του εαυτού τους με σεβασμό. Οι μαθητές όταν κάθονται στην πρώτη από τις τρεις καρέκλες καλούνται να φανταστούν, με τα μάτια κλειστά, να οραματιστούν την εξιδανικευμένη εικόνα τους για το πώς θα ήθελαν να μοιάζει ο κόσμος, καθώς φαντάζονται τους εαυτούς τους δέκα χρόνια στο μέλλον. Κατά τη διάρκεια αυτού του οραματισμού, οι μαθητές καλούνται, διαδοχικά, να εντοπίσουν και να αναφέρουν τι βλέπουν, μυρίζουν και ακούν.

Στη συνέχεια τους ζητείται να μετακινηθούν στη δεύτερη καρέκλα και τώρα υποβάλλονται στην ίδια διαδικασία απεικόνισης, αλλά οραματίζονται την Ποιότητα τους, τον ιδανικό κόσμο πέντε χρόνια στο μέλλον.

	<p>Τέλος, οι μαθητές καλούνται να καθίσουν στην τρίτη καρέκλα, που αντιπροσωπεύει τον σημερινό εαυτό τους, και επίσης να προσδιορίσουν τι κάνουν σήμερα, έτσι ώστε να κάνουν δυνατά τα ιδεώδη οράματα τους.</p> <p>Με άλλα λόγια, πρόκειται να εκδραματίσουν τα τρία αυτά μέρη του εαυτού τους, όντας καθισμένοι στις διάφορες καρέκλες. Θα πρέπει να προσπαθήσουν να χαλαρώσουν και να είναι ανοιχτοί στην εμπειρία του εαυτού τους με τρόπο αποδοχής. Είναι σημαντικό να αφήσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους να κυκλοφορούν ελεύθερα.</p> <p>Ο σύμβουλος του σχολείου μπορεί να χρησιμοποιήσει τρία διαφορετικά flip charts για να σημειώσει τις μελλοντικές πτυχές και να παρατηρήσει τι συναισθήματα έρχονται.</p>
<p><b>Αξιολόγηση και Αναστοχασμός:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ο σύμβουλος του σχολείου καλεί τους μαθητές να αναλογιστούν την εμπειρία τους, καθοδηγώντας τη διαδικασία με τη χρήση του πίνακα.</li> <li>• Ο μαθητής πρέπει να καταλάβει ότι κάθε φορά που πρόκειται να λάβουμε σημαντικές αποφάσεις, πρωταρχικός μας στόχος πρέπει να είναι να καλλιεργούμε την ενσυναίσθηση και την ευελιξία μας για να λάβουμε τις σωστές σημερινές αποφάσεις που θα καθορίσουν τη μελλοντική μας εκπλήρωση.</li> <li>• Ο σύμβουλος του σχολείου πρέπει να βοηθήσει τους μαθητές να προσδιορίσουν περαιτέρω περιοχές για διερεύνηση. Μπορούν να ζητήσουν από τους μαθητές να προσδιορίσουν ποιες πρόσθετες πληροφορίες ή εμπειρίες επιθυμούν. Τι μερικές εξωσχολικές, εθελοντικές δραστηριότητες ή ευκαιρίες συνέντευξης θα τους βοηθούσαν να διερευνήσουν και να φτάσουν στο ιδανικό μέλλον τους.</li> </ul>



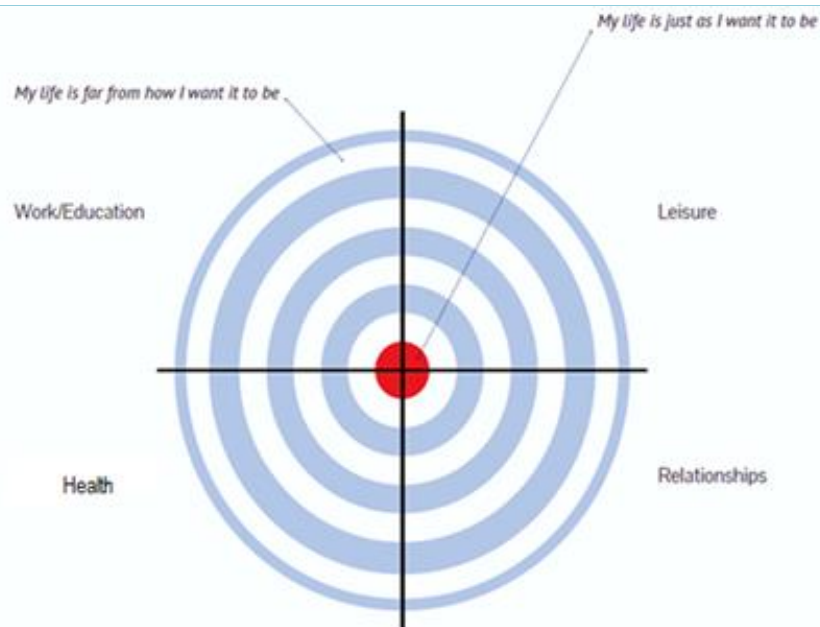
<b>Τίτλος της Άσκησης:</b>	<b>Το Αξιακό μου Σύστημα</b>
<b>Διάρκεια:</b>	60 λεπτά
<b>Είδος Άσκησης:</b>	Ατομική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Προχωρημένο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να <b>προσδιορίσει και να μετρήσει</b> κάθε μαθητής τις <b>προσωπικές αξίες</b>, τις αποκλίσεις αξιών-δράσης, την επίτευξη αξιών και την επιμονή ενάντια στα εμπόδια για τη διαβίωση με βάση τις αξίες.</li> <li>• Αξιολόγηση της τρέχουσας απόκλισης μεταξύ των αξιών και της πραγματικής ζωής.</li> <li>• Να εστιάσουμε στα εμπόδια ή τις αντιξοότητες στη ζωή, που στέκονται μεταξύ των μαθητών και του είδους της ζωής που θέλουν να ζήσουν.</li> <li>• Να ενισχυθούν οι <b>δεξιότητες αυτογνωσίας, αυτορρύθμισης και αφοσίωσης</b>.</li> </ul>
<b>Οδηγίες:</b>	<p><u><b>Υλικά:</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Στυλό / μολύβια</li> <li>• Χαρτί</li> <li>• “Το αξιακό μου σύστημα» σε dart board(πίνακας για βελάκια)</li> <li>• Προτζέκτορας ή πίνακας χαρτιού με τις οδηγίες (για τον σύμβουλο σταδιοδρομίας)</li> <li>• Μαρκαδόροι (για τον σύμβουλο σταδιοδρομίας)</li> </ul> <p><u><b>Διαδικασία εφαρμογής:</b></u></p>

Ο σύμβουλος του σχολείου μπορεί να έχει μια σύντομη εισαγωγή (A) και στη συνέχεια να παρέχει τις οδηγίες για την εφαρμογή της άσκησης (B):

**A: Εισαγωγή** ‘Το αξιακό μου σύστημα’ στο dart board (πίνακας για βελάκια) χωρίζεται σε τέσσερις ζώνες ζωής που είναι σημαντικές στη ζωή των ανθρώπων:

Εργασία/εκπαίδευση, αναψυχή, σχέσεις και προσωπική ανάπτυξη

1. Η εργασία/εκπαίδευση αναφέρεται στους στόχους της σταδιοδρομίας μας, στις αξίες μας για τη βελτίωση της εκπαίδευσης και της γνώσης μας και γενικά στην αίσθηση της χρησιμοποίησης όσων φορέων βρίσκονται κοντά μας ή στην κοινότητά μας (π.χ. εθελοντισμός, κλπ.).
2. Η ψυχαγωγία αναφέρεται στο πώς παίζετε στη ζωή σας, πώς απολαμβάνετε τον εαυτό σας, τα χόμπι σας ή άλλες δραστηριότητες που κάνετε εσείς (π.χ. κηπουρική, ράψιμο, προπόνηση παιδικής ομάδας ποδοσφαίρου, ψάρεμα, αθλήματα).
3. Οι σχέσεις αναφέρονται στην οικειότητα στη ζωή σας, στις σχέσεις με την οικογένειά σας, τους φίλους σας και τις κοινωνικές σας επαφές στην κοινότητα.
4. Η υγεία αναφέρεται στη σωματικές σας δραστηριότητες, όπως η άσκηση, η διατροφή και η αντιμετώπιση των παραγόντων κινδύνου για την υγεία όπως η κατανάλωση ναρκωτικών, η χρήση ναρκωτικών, το κάπνισμα ή το βάρος.



“Bull’s Eye dart board”  
[www.positivepsychologyprogram.com](http://www.positivepsychologyprogram.com)  
 Positive Psychology Practitioner ‘s Toolkit

**B: Οδηγίες** Πρώτον, ο σχολικός σύμβουλος ενημερώνει τους μαθητές ότι η δραστηριότητα αποτελείται από τρία μέρη:

**1. Προσδιορίστε τις αξίες σας**

Οι μαθητές καταγράφουν τις αξίες τους σε κάθε μία από τις τέσσερις περιοχές του πίνακα.

Αναλύουν τα όνειρά τους, τις ιδιότητες και τις προσδοκίες τους από αυτές τις περιοχές της ζωής τους. Οι αξίες δεν είναι ένας συγκεκριμένος στόχος, αλλά ένας τρόπος με τον οποίο θα ήθελαν να ζήσουν τη ζωή τους με την πάροδο του χρόνου, π.χ. σταθερές φιλίες, εθελοντισμός, υγιεινή διατροφή, ψυχική ανάπτυξη.

Στη συνέχεια, αντανακλούν τις αξίες που έχουν γράψει και σκέφτονται για αυτές ως το μέσο του dart board . Υπάρχει ακριβώς το πώς θέλουμε τη ζωή μας.

Στη συνέχεια, οι μαθητές σημειώνουν ένα σημάδι σε κάθε περιοχή του dart board που αντιπροσωπεύει καλύτερα το σημείο που βρίσκονται σήμερα. Ένα σημάδι στη μέση σημαίνει ότι ζουν εντελώς σύμφωνα με τις αξίες τους, έχουν φτάσει στον ιδανικό εαυτό τους. Ένα σημάδι μακριά από τη μέση σημαίνει ότι η ζωή τους είναι μακριά από εκεί που θέλουν να είναι, ο ιδανικός εαυτός τους.

Δεδομένου ότι υπάρχουν τέσσερις περιοχές με πολύτιμη διαβίωση, θα πρέπει να σηματοδοτούν τέσσερα σημεία στο dart board.

### 2. Προσδιορίστε τα εμπόδια σας

Οι μαθητές καταγράφουν τι υπάρχει ως εμπόδιο μεταξύ τους και ζουν τη σημερινή τους ζωή όπως θέλουν. Σκέφτονται τη ζωή που θέλουν να ζήσουν και τις αξίες που θα ήθελαν να έχουν, τι τους παρεμποδίζει να ζήσουν αυτό το είδος ζωής; Καλούνται να προσπαθήσουν να κάνουν τα εμπόδια συγκεκριμένα και να τα προσδιορίσουν.

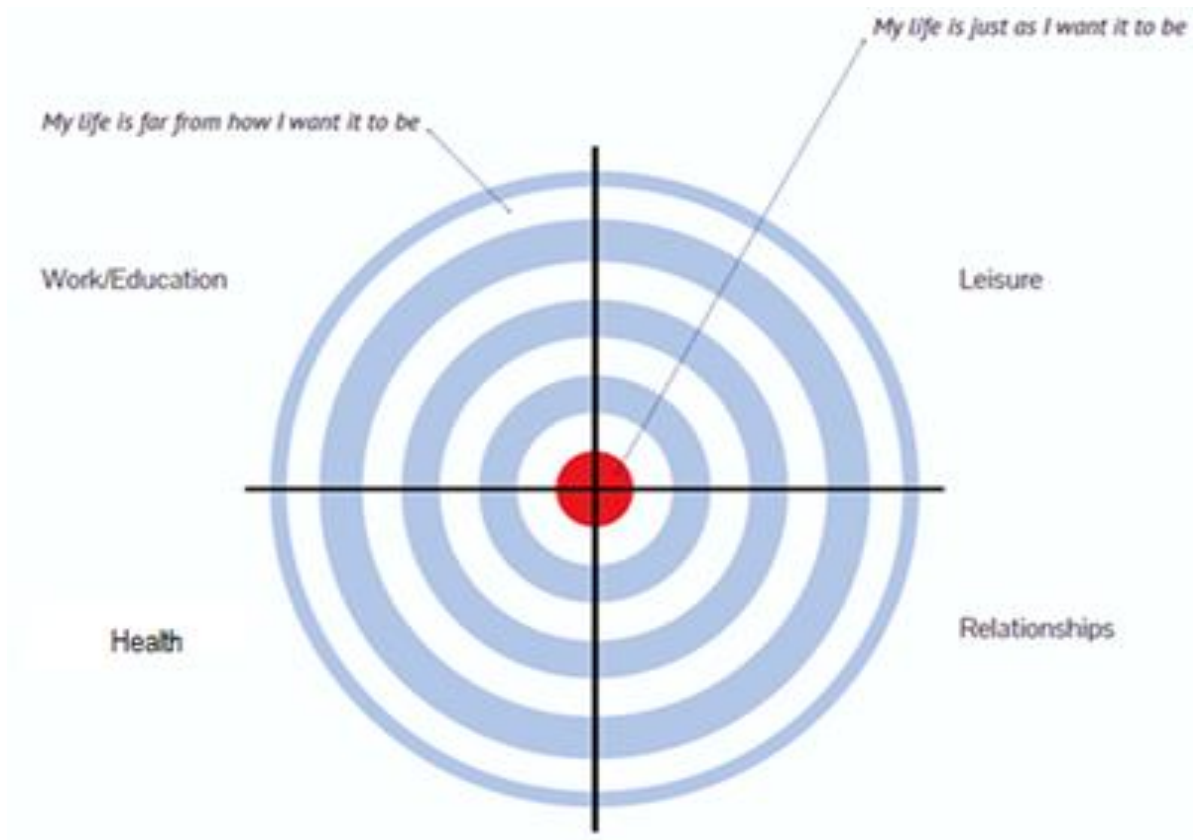
### 3. Το Σχέδιο Δράσης μου

Οι μαθητές σκέφτονται τις ενέργειες και τις πρωτοβουλίες που μπορούν να αναλάβουν στην καθημερινότητά τους, έτσι ώστε να ξεπεράσουν τα εμπόδια που έχουν εντοπίσει. Αυτές οι ενέργειες θα μπορούσαν να είναι μικρά βήματα προς ένα συγκεκριμένο στόχο.

Θα πρέπει να προσπαθήσουν να εντοπίσουν τουλάχιστον μία δράση που είναι πρόθυμοι να κάνουν σε κάθε μία από τις τέσσερις περιοχές, για να πλησιάσουν την ιδανική, πολύτιμη ζωή τους.

<p><b>Αξιολόγηση και Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Ο σύμβουλος / διευκολυντής του σχολείου μπορεί να συζητήσει με τους μαθητές σχετικά με αυτήν την εμπειρία. Έμαθαν κάτι καινούργιο για τον εαυτό τους; Μήπως είδαν τα πράγματα διαφορετικά για οτιδήποτε έχει πραγματικά σημασία για τη ζωή τους;</p> <p>Η ύπαρξη ξεκάθαρων αξιών αποτελεί το νόημα της ζωής μας και παρέχει δομή και σκοπό στη ζωή. Η σαφής προβολή των αξιών μας βοηθά να ανακαλύψουμε τα πλεονεκτήματα και τις δυνατότητές μας, να διευκρινίσουμε τις προτεραιότητες και τους στόχους μας και να ευθυγραμμίσουμε τις ενέργειές μας με αυτό που πραγματικά έχει σημασία.</p>
--	--

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:**



<b>Τίτλος Άσκησης:</b>	<b>Ο Στόχος της Ζωής</b>
<b>Διάρκεια:</b>	60 λεπτά
<b>Είδος Άσκησης:</b>	Ατομική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Προχωρημένο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να ενθαρρύνουν τις συνήθειες των μαθητών να οραματίζονται πώς θα ήταν να ζουν μια ζωή, όπου ο στόχος τους να παίζει σημαντικό ρόλο.</li> <li>• Να βοηθήσουν τους μαθητές να ακολουθήσουν την κλίση τους. Η κλίση μπορεί να οριστεί ως μια έλξη προς μια καριέρα που συνδέει κάποιον με έναν βαθύτερο σκοπό στη ζωή του. Η εύρεση μιας κλίσης φαίνεται να είναι σημαντική για πολλούς ανθρώπους. Για τους μαθητές έχει βρεθεί ότι η κλίση συνδέεται θετικά με την ωριμότητα της επιλογής για τη σταδιοδρομία, την επαγγελματική απόφαση, την αυτο-αποτελεσματικότητα, την ελπίδα εργασίας και την ακαδημαϊκή ικανοποίηση.</li> <li>• Να κατανοήσουν τα δυνατά τους σημεία και να επιλέξουν μια καριέρα που τους ταιριάζει.</li> <li>• Να βελτιώσουν την <b>αυτογνωσία</b>, την <b>αυτο-παρουσίαση</b> και τις <b>δεξιότητες αφοσίωσης</b>.</li> </ul>
<b>Οδηγίες:</b>	<p><b><u>Υλικά:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Στυλό / Μολύβια</li> <li>• Χαρτί</li> <li>• Φύλλο χαρτιού με τις οδηγίες</li> </ul> <p><b><u>Διαδικασία εφαρμογής:</u></b></p> <p>Ο σύμβουλος του σχολείου μπορεί να παραδώσει το φύλλο χαρτιού με τις οδηγίες και τις πληροφορίες των μαθητών για την άσκηση:</p>

	<p>Αρχικά, οι μαθητές θα πρέπει να προσδιορίσουν έναν στόχο, τον οποίο θεωρούν ότι μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στη ζωή τους. Αν ορισμένοι μαθητές δυσκολεύονται να εντοπίσουν έναν τέτοιο στόχο, μπορούν εναλλακτικά να τους ζητηθεί να αντικαταστήσουν ένα στόχο με ένα πάθος.</p> <p>Μετά από αυτό το βήμα, οι μαθητές πρέπει να προσδιορίσουν τι τους παρακινεί. Μέσω του ατομικού σχεδιασμού για κάθε μαθητή, οι σχολικοί σύμβουλοι μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να προσδιορίσουν τι τους ενθαρρύνει, μέσω της αναθεώρησης των ενδιαφερόντων σταδιοδρομίας τους ή των ισχυρών ή προσωπικών τους στόχων.</p> <p>Οι σπουδαστές καλούνται να σκεφτούν αν ο πιο παθιασμένος στόχος τους ταιριάζει με την πιο νοηματοδοτημένη εσωτερική τους κινητοποίηση.</p> <p>Οι σύμβουλοι των σχολείων θα βοηθήσουν τους μαθητές να συνδέσουν όλα τα προηγούμενα βήματα για να προχωρήσουν με τον στόχο τους, προσδιορίζοντας τι είναι αυτό που τους κρατά πίσω.</p> <p>Οι σύμβουλοι των σχολείων θα βοηθήσουν τους μαθητές να συνδέσουν όλα τα προηγούμενα βήματα για να προχωρήσουν με τον στόχο τους, προσδιορίζοντας τι είναι αυτό που τους κρατά πίσω.</p>
<p><b>Αξιολόγηση και Αναστοχασμός:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι σύμβουλοι των σχολείων πρέπει να προσπαθήσουν να προωθήσουν την ευαισθητοποίηση των μαθητών σχετικά με τα εσωτερικά τους κίνητρα.</li> <li>• Η προώθηση της αναζήτησης των κλίσεων των μαθητών, μπορεί να τους βοηθήσει να προσδιορίσουν τον τρόπο με τον οποίο η τρέχουσα σχολική τους εμπειρία σχετίζεται με το μέλλον τους.</li> </ul>

- Οι μαθητές θα πρέπει να επικεντρωθούν στο πώς θα μπορούσαν να εφαρμόσουν αυτές τις γνώσεις στη διαδικασία επιλογής σταδιοδρομίας τους.



<b>Τίτλος Άσκησης:</b>	<b>Το Αποτύπωμά μου στον Κόσμο</b>
<b>Διάρκεια:</b>	60 λεπτά
<b>Είδος Άσκησης</b>	Ατομική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Ενδιάμεσο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβάνονται δεξιότητες που αναμένεται να αναπτυχθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να βοηθήσει τους μαθητές / συμμετέχοντες να ανακαλύψουν και να αποσαφηνίσουν τι έχει νόημα στη ζωή τους.</li> <li>• Να παρουσιάσουν με έναν δημιουργικό και εποικοδομητικό τρόπο πώς θα ήθελαν η ζωή τους να εξελιχθεί.</li> <li>• Να ενισχύσουν την <b>αυτογνωσία</b>, την <b>αυτο-παρουσίαση</b> και την <b>δημιουργικότητα</b>.</li> </ul>
<b>Οδηγίες:</b>	<p><b>Υλικά:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Στυλό/Μολύβια</li> <li>• Χαρτιά</li> </ul> <p><b>Διαδικασία Εφαρμογής:</b></p> <p>Ο/Η σχολικός σύμβουλος μπορεί να κάνει μια σύντομη εισαγωγή (Α) και στη συνέχεια να δώσει τις οδηγίες για την άσκηση (Β):</p> <p><b>Α: Εισαγωγή</b> Το να έχει κανείς έναν ολότελα προσωπικό ορισμό για το ποιο είναι το νόημα στη ζωή του, δημιουργεί το πλαίσιο για τη θέσπιση στόχων και τη λήψη αποφάσεων τέτοιων που θα συνάδουν με τη μοναδικότητά μας και θα αυξάνει την ανθεκτικότητα κάθε φορά που θα αντιμετωπίζουμε δυσκολίες και εμπόδια. Η νοηματοδότηση είναι μια ενεργός και δημιουργική διαδικασία που εξελίσσεται μαζί μας, παρά μια προκαθορισμένη «αλήθεια», την οποία αν ανακαλύπταμε θα μας πρόσφερε μακροχρόνια πληρότητα. Επίσης, το νόημα στη ζωή προκύπτει από πολλές διαφορετικές πηγές και από μια ευρεία γκάμα δραστηριοτήτων, δεσμεύσεων και σχέσεων.</p>

Μια χρήσιμη μέθοδος για να σας βοηθήσει να ανακαλύψετε στην παρούσα στιγμή το προσωπικό σας νόημα στη ζωή είναι να αντιμετωπίσετε στη φαντασία σας την ίδια σας τη θνησιμότητα. Αυτή η τεχνική με τη χρήση της φαντασίας σας ενδυναμώνει, προκειμένου να μπορέσετε να επεξεργαστείτε τι είναι σημαντικό για εσάς και τι δίνει νόημα στη ζωή σας. Περιλαμβάνει να γράψετε ένα αφιέρωμα για τον εαυτό σας σε μια εφημερίδα κύρους, σε ένα περιοδικό ή λεύκωμα, εάν προτιμάτε, μετά τον υποτιθέμενο θάνατό σας. Το μόνο που χρειάζεστε για αυτή την γραπτή εργασία είναι να βρείτε ένα ήσυχο μέρος και χρόνο χωρίς διακοπές, για τουλάχιστον 20-30 λεπτά.

**B: Οδηγίες** Πρώτα, ο/η σχολικός σύμβουλος / συντονιστής ζητά από τους μαθητές / συμμετέχοντες να πάρουν μερικές βαθιές ανάσες για να «καθαρίσει» το μυαλό τους. Έπειτα, τους ζητά να φανταστούν ότι έχουν πεθάνει πρόσφατα και πως μια ειδική έκδοση ετοιμάζεται να τους τιμήσει. Η έκδοση αυτή θα περιλαμβάνει συνεντεύξεις με ανθρώπους που θα ήθελαν να αποδώσουν φόρο τιμής σε αυτούς (π.χ., μέλη της οικογένειας, φίλοι, συνάδελφοι, κ.ά.). Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να καταγράψουν τι θα ήθελαν περισσότερο οι άνθρωποι αυτοί να πουν αντί για το τι φαντάζονται ότι θα έλεγαν πραγματικά.

Ο/Η σχολικός σύμβουλος / συντονιστής μπορεί να χρησιμοποιήσει έναν προβολέα διαφανειών ή έναν πίνακα σημειώσεων, ώστε να δώσει τις ακόλουθες οδηγίες για την άσκηση (Corrie, 2009):

- Τι θα γραφόταν για σας και γιατί; Ποιος θα συμμετέχει στην ειδική έκδοση και τι λένε;
- Τι αντίκτυπο λένε οι άνθρωποι ότι είχατε;
- Τι επιτεύγματα και ταλέντα εκθειάζει και τιμά αυτή η έκδοση;
- Για ποιες ιδιότητες και αρετές σας τιμούν και σας εκθειάζουν οι άνθρωποι;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ποια είναι η κληρονομιά που αφήνετε (σε αυτούς που αγαπάτε, στη δουλειά σας, στην κοινωνία, και στον κόσμο);</li> </ul>
<b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b>	<p>Ο/Η σχολικός σύμβουλος / συντονιστής μπορεί να συζητήσει με τον μαθητή / συμμετέχοντα το αφιέρωμά του, έχοντας υπόψιν τα παραπάνω βήματα, προκειμένου να αναστοχαστεί πάνω στη συναισθηματική εμπειρία να γράψει ένα αφιέρωμα από εσάς για εσάς. Για παράδειγμα, ο/η σύμβουλος μπορεί να παρακινήσει τον συμμετέχοντα να μιλήσει για το πώς εκτίμησε τα πράγματα διαφορετικά και τι μπορεί να έμαθε σχετικά με αυτά που τον/την ενδιαφέρουν πραγματικά.</p> <p>Ερωτήσεις που μπορούν να διατυπωθούν είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Ποια είναι η κληρονομιά που θα ευχόσουν να αφήνες στον κόσμο;»</li> <li>- «Τι αντίκτυπο θα ήθελες περισσότερο να αφήσεις;»</li> <li>- «Ποιοι είναι οι στόχοι που θα σε βοηθήσουν να εκπληρώσεις τον σκοπό σου στη ζωή;»</li> </ul> <p>Οι μαθητές / συμμετέχοντες καλούνται να κατανοήσουν ότι το να υπάρχει μια ξεκάθαρη εικόνα για το τι συνιστά το νόημα στη ζωή, προσφέρει δομή και σκοπό στη ζωή. Η γραπτή άσκηση αναστοχασμού που εστιάζει σε δεξιότητες νοηματοδότησης μας βοηθά να κατανοήσουμε τα κύρια δυνατά μας σημεία, τις αρετές, τις αξίες και τις δυνατότητες μας, να ξεκαθαρίσουμε τις προτεραιότητες και τους στόχους μας, και να συμβαδίσουμε τις πράξεις μας με αυτό που πραγματικά μας ενδιαφέρει. Είναι σημαντικό να μην ξεχνάμε ότι πρόκειται για μια δυνατή άσκηση που μπορεί να αναστατώσει κάποιους συμμετέχοντες. Ο υποστηρικτικός και ενσυναισθηματικός ρόλος τόσο του σχολικού συμβούλου / συντονιστή όσο και των υπολοίπων μελών της ομάδας, είναι σημαντικός για να νιώθουν όλοι άνετα.</p>

<b>Τίτλος Άσκησης:</b>	<b>Ώρα για Ροή</b>
<b>Διάρκεια:</b>	60 λεπτά
<b>Είδος Άσκησης:</b>	Άσκηση για το Σπίτι
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Ενδιάμεσο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβάνονται δεξιότητες που αναμένεται να αναπτυχθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να τονωθεί το βίωμα της ροής στην καθημερινότητα, ώστε να μπορεί να συγκεντρώνεται κανείς στην άμεση και εδώ-και-τώρα εμπειρία, να εμπλέκεται σε δραστηριότητες που συνάδουν με τις ικανότητες του και να ασχολείται με ό,τι κάνει με τρόπο δημιουργικό.</li> <li>• Να ενισχύσει τη <b>δημιουργικότητα</b>, καθώς η εξάσκηση με τη <b>ροή</b> βοηθά να αντιμετωπίζει κανείς τις προκλήσεις εποικοδομητικά, με νόημα και με τρόπο διασκεδαστικό.</li> <li>• Να αναπτύξει την <b>αυτογνωσία</b>, καθώς οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να αναγνωρίζουν δραστηριότητες που συνάδουν με τις ικανότητες τους και να αποκτούν βαθύτερη επίγνωση των δυνατοτήτων τους στην πράξη.</li> <li>• Να ενισχύσει την <b>εμπλοκή</b> σε συγκεκριμένες εργασίες.</li> </ul>
<b>Οδηγίες:</b>	<p><b>Υλικά:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Στυλό/ Μολύβια</li> <li>• Χαρτιά</li> <li>• Προβολέας διαφανειών ή πίνακας σημειώσεων (για τον/την σχολικό σύμβουλο / συντονιστή)</li> <li>• Μαρκadόροι ( για τον/την σχολικό σύμβουλο / συντονιστή)</li> </ul> <p><b>Διαδικασία Εφαρμογής:</b></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)</p>

προκειμένου οι συμμετέχοντες να μπορούν να προχωρήσουν στα βήματα (Γ) και (Δ):

**A: Εισαγωγή:** Ροή είναι η ψυχική κατάσταση όπου οι προκλήσεις της πραγματικότητας και οι δεξιότητες του ατόμου βρίσκονται σε μια αρμονική ισορροπία. Στην κατάσταση ροής δεν ανησυχούμε για το μέλλον, ή για το τι μπορεί να σκέφτονται οι άλλοι για εμάς, αλλά αντίθετα ασχολούμαστε με κάτι μόνο και μόνο γιατί μας αρέσει αυτό που κάνουμε, είτε είναι παιχνίδι, δουλειά, ή κάτι άλλο. Με άλλα λόγια, η ροή αφορά την ενασχόληση κάποιου με καθήκοντα και δραστηριότητες που ταιριάζουν με τις ικανότητες και τα δυνατά του στοιχεία, γεγονός που δημιουργεί μια πνευματική κατάσταση ενεργοποιημένης εστίασης στο έργο. Είναι η αίσθηση να είναι κανείς συνδεδεμένος με μια ανώτερη πτυχή της ύπαρξης του, καθώς η προσοχή είναι τόσο απορροφημένη στη δραστηριότητα τόσο που ο χρόνος μοιάζει να «πετάει». Οι άνθρωποι σε κατάσταση ροής βιώνουν αβίαστη συγκέντρωση, ευχαρίστηση και ικανοποίηση, καθώς και ένα συναίσθημα προοδευτικά αυξημένης ανταποδοτικής εμπειρίας. Για να βιώσει κάποιος ροή, χρειάζεται να αντιλαμβάνεται μια υψηλή πρόκληση σε συνδυασμό με υψηλές ικανότητες. Όταν κάποιος ζει με ροή, είναι ενεργός, δημιουργικός και χαρούμενος, αυξάνεται η αυτοπεποίθησή του και νιώθει ότι έχει τον έλεγχο. Επομένως, είναι σημαντικό να μάθουμε πώς να αποκτήσουμε ροή στην καθημερινή μας ζωή.

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

Για ένα διάστημα περίπου 5' έως 10' λεπτών ανακαλέστε μια στιγμή, μια δραστηριότητα, ή μια περίσταση όπου νιώσατε ότι είσατε σε ροή. Θυμηθείτε τι κάνατε και πώς νιώσατε όσο πιο λεπτομερώς μπορείτε. Πότε συνέβη αυτό που ανακαλέσατε; Πού βρισκόσασταν και με ποιους; Τι ακριβώς συνέβαινε και πώς ξεκίνησε όλο αυτό; Προσπαθήστε να

θυμηθείτε την εμπειρία ροής χρησιμοποιώντας όλες τις αισθήσεις σας. Επίσης, σκεφτείτε πώς νιώθατε στο τέλος αυτής της εμπειρίας. Εν συνεχεία, συνδέστε αυτή την ανάμνηση ροής με τις ικανότητες και τα ενδιαφέροντά σας. Γράψτε σε ένα χαρτί τι σημαίνει για εσάς να βρίσκεστε σε κατάσταση ροής.

Προσπαθήστε να αναγνωρίσετε πόσο συχνά νιώθετε ροή στην τρέχουσα καθημερινότητά σας και καταγράψτε με ποιες δραστηριότητες ή σε ποιες στιγμές συμβαίνει αυτό. Βαθμολογήστε το επίπεδο της ροής από 0 = καθόλου ροή έως 10 = απόλυτα σε ροή, όσον αφορά την προηγούμενη εβδομάδα. Ορίστε το επίπεδο που θα θέλατε να φτάσετε τις επόμενες μέρες.

Για την επόμενη εβδομάδα, σκεφτείτε πώς μπορείτε να διευκολύνετε τη βίωση ροής κάνοντας κάθε μέρα κάτι που εσείς θα επιλέγετε, με απορρόφηση σε αυτό που κάνετε και με δημιουργική διάθεση. Για παράδειγμα, προσπαθήστε κάθε μέρα: α) να πραγματοποιήσετε συνηθισμένες καθημερινές δραστηριότητες (π.χ. μαγείρεμα, μπάνιο) με τρόπο διαφορετικό από ό,τι συνήθως, με μία αίσθηση παιχνιδιάρικη, β) να κάνετε πράγματα που σας εμπνέουν (π.χ. διαβάστε ποίηση, ζωγραφίστε, μιλήστε με φίλους, ακούστε μουσική), ή γ) να ασχοληθείτε με κοπιαστικές δραστηριότητες (π.χ. δουλειά, διάβασμα, αναζήτηση πληροφοριών στο διαδίκτυο) με μια διάθεση αυξημένης περιέργειας και ενδιαφέροντος.

Οτιδήποτε επιλέξετε, προσπαθήστε να ενέχει ένα στοιχείο πρόκλησης, χωρίς να είναι κάτι υπερβολικά δύσκολο αλλά ούτε και ανιαρό. Εν ολίγοις, δημιουργήστε καθημερινώς τουλάχιστον μια ευκαιρία για να αφεθείτε σε ροή. Δώστε στον εαυτό σας λίγο χρόνο να απορροφηθεί σε αυτό που κάνετε και να απολαύσετε ενεργητικά τη δραστηριότητα. Οι στιγμές που θα επιλέγετε κάθε μέρα θα είναι «η ώρα της ροής»: μπορεί να είναι πιο ήπιες ή γεμάτες ενέργεια, δημιουργικές ή χαλαρωτικές, αλλά σε κάθε περίπτωση προσπαθήστε να απολαμβάνετε τη δραστηριότητα γι' αυτό

	<p>που σας προσφέρει αυτή καθ' εαυτή – όπως ακριβώς κάνουν εκ φύσεως τα παιδιά όταν παίζουν.</p> <p>Στο τέλος κάθε μέρας, κρατήστε μερικές σημειώσεις του τι συνέβη και πώς νιώσατε. Ήταν η εμπειρία ροής σας κάτι που συνέβη απλά χωρίς ιδιαίτερη προσπάθεια, ή έπρεπε να το προκαλέσετε να συμβεί; Τι αφορούσε η δραστηριότητα; Ήσασταν μόνος/-η ή με άλλους ανθρώπους; Τι σκέψεις κάνατε μετά από κάθε εμπειρία ροής;</p> <p><b>Γ: Εφαρμογή</b> Ο μαθητής / συμμετέχων πραγματοποιεί την άσκηση στο σπίτι, ακολουθώντας τις οδηγίες που δόθηκαν στο βήμα Β.</p> <p><b>Δ: Επόμενη Συνάντηση</b> Στην επόμενη συνάντηση, ο/η σχολικός σύμβουλος / συντονιστής ζητά από τους μαθητές / συμμετέχοντες να παρουσιάσουν τις εμπειρίες ροής τους, σύμφωνα με τα επιμέρους βήματα i, ii, iii, και iv, και να αναστοχαστούν πάνω στα συναισθήματα και τις σκέψεις τους γύρω από αυτές τις εμπειρίες. Στο τέλος της εβδομάδας, οι συμμετέχοντες μπορούν να αξιολογήσουν εκ νέου το επίπεδο ροής τους στην ίδια 10-βάθμια κλίμακα (0 = καθόλου ροή έως 10 = απόλυτα σε ροή) όσον αφορά την εβδομάδα που πέρασε, ώστε να δουν κατά πόσον υπάρχουν διαφορές με την προηγούμενη βαθμολόγηση. Επίσης, ο/η σύμβουλος ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να σκεφτούν πώς αυτές οι εμπειρίες ροής δύνανται να συνδέονται με τις δεξιότητες και τα δυνατά τους στοιχεία, καθώς και με ποιους άλλους τρόπους θα μπορούσε να ενισχυθεί η βίωση ροής στο μέλλον.</p>
<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Οι μαθητές / συμμετέχοντες καλούνται να κατανοήσουν ότι η ροή είναι μια κατάσταση όπου η προσοχή συγκεντρώνεται αβίαστα σε μια δραστηριότητα, όταν κάποιος ασχολείται με εσωτερικά υποκινούμενες ασχολίες. Είναι μια κατάσταση όπου ο χρόνος μοιάζει να κυλάει γρήγορα, ενώ η προσοχή είναι τόσο εστιασμένη στη δραστηριότητα που δεν υπάρχει το συναίσθημα της ανίας, ή της ανησυχίας για το μέλλον, ή για το τι σκέφτονται οι άλλοι για εμάς. Δεν συγκεντρωνόμαστε καν στο ποιες</p>

ανάγκες ικανοποιούνται ή ποια οφέλη λαμβάνουμε από τη δραστηριότητα, αλλά τουναντίον απορροφιάμαστε στην άμεση και στην «εδώ και τώρα» εμπειρία κάνοντας πράγματα μόνο και μόνο για τη χαρά να τα κάνουμε. Αυτό που είναι σημαντικό να έχουμε κατά νου, όταν είμαστε σε κατάσταση ροής, είναι ότι βιώνουμε τη δραστηριότητα ως μια εμπειρία που μας ανταμείβει ενδογενώς, τόσο ώστε συχνά ο τελικός στόχος να είναι απλά μια πρόφαση για τη διαδικασία. Τέτοια πρόθεση προσδίδει νόημα όχι μόνο στις καθημερινές μας πράξεις, αλλά και στη συνολική διαδικασία προσπάθειας για εκπλήρωση των στόχων στη ζωή μας.



<b>Τίτλος Άσκησης:</b>	<b>Γράμμα Κινητοποίησης</b>
<b>Διάρκεια:</b>	60 λεπτά
<b>Είδος Άσκησης</b>	Άσκηση για το Σπίτι
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Ενδιάμεσο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβάνονται δεξιότητες που αναμένεται να αναπτυχθούν):	Το γράμμα κινητοποίησης είναι μία γραπτή άσκηση αναστοχασμού που ενισχύει τα κίνητρα και τη δέσμευση στους στόχους, καθώς προωθεί την κριτική σκέψη αναφορικά με μια δύσκολη κατάσταση, ενώ παράλληλα συμβάλλει στην αυτεπίγνωση και τη ρύθμιση των σκέψεων, των συναισθημάτων και των προσωπικών διλημάτων. Στο πλαίσιο αυτό, η συγκεκριμένη άσκηση στοχεύει στην ενίσχυση της αυτεπίγνωσης και της αυτορρύθμισης. Επιπρόσθετα, στοχεύει στην ανάπτυξη του κριτικού τρόπου σκέψης και της λήψης αποφάσεων, καθώς βοηθά τους συμμετέχοντες να συνειδητοποιήσουν τα πιθανά εμπόδια και να οργανώσουν τα αναγκαία βήματα για την επίτευξη του στόχου.
<b>Οδηγίες:</b>	<p><b><u>Υλικά:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Στυλό/Μολύβια</li> <li>• Χαρτιά</li> <li>• Προβολέας διαφανειών ή πίνακας σημειώσεων (για τον/την σχολικό σύμβουλο / συντονιστή)</li> <li>• Μαρκadόροι ( για τον/την σχολικό σύμβουλο / συντονιστή)</li> </ul> <p><b><u>Διαδικασία εφαρμογής:</u></b></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 (Γ) και (Δ):</p>

**A: Εισαγωγή** Όταν πρόκειται να πραγματοποιηθούν σημαντικές αλλαγές, μερικές φορές, υπάρχουν ανάμεικτα συναισθήματα, επιφυλάξεις και φόβοι προς την εκπλήρωση των στόχων, οι οποίοι μπορεί να μας αποθαρρύνουν ή να μας αποτρέψουν να δράσουμε κατά το δέον. Ενίοτε, επίσης, μπορεί να νιώθουμε ότι τα προσωπικά και τα επαγγελματικά ζητήματα δεν βαίνουν αισίως, ή ίσως νιώσουμε φόβο από τις πιθανές αποτυχίες ή τα λάθη μας. Είναι πιθανό τότε να κλονιστεί η πίστη στον εαυτό μας και να χάσουμε το κίνητρο και το κουράγιο μας. Σε αυτές τις περιπτώσεις, κρίνεται ιδιαίτερα χρήσιμο να δοθεί μία ώθηση και να μπορούμε να παρακινήσουμε οι ίδιοι τον εαυτό μας. Το γράμμα κινητοποίησης αποτελεί μια χρήσιμη τεχνική, η οποία αφορά να γράψει κανείς ένα ενθαρρυντικό γράμμα προς τον ίδιο του τον εαυτό. Το μόνο που χρειάζεστε γι' αυτήν την γραπτή άσκηση είναι να βρείτε κάποιον ήσυχο χώρο και να αφιερώσετε ένα χρονικό διάστημα χωρίς διακοπές, διάρκειας τουλάχιστον 20-30 λεπτών. Ο σκοπός αυτής της ενθαρρυντικής επιστολής είναι να κινητοποιηθείτε προς την επιδίωξη των στόχων σας, υιοθετώντας μια θετική και αυτό-ενισχυτική στάση.

**B: Οδηγίες** Ο/Η σχολικός σύμβουλος/συντονιστής μπορεί να χρησιμοποιήσει έναν προβολέα διαφανειών ή έναν πίνακα σημειώσεων προκειμένου να δώσει τις παρακάτω οδηγίες για την άσκηση στο σπίτι (Corrie, 2009):

- Προσπαθήστε να γράψετε ένα γράμμα που θα απευθύνεται προς εσάς, γραμμένο σε β' πρόσωπο. Το ύφος της επιστολής πρέπει να εκφράζει γνήσιο ενδιαφέρον και να είναι υποστηρικτικό και συμπονετικό. Η αυτοκριτική και οι επικρίσεις θα πρέπει να αποφευχθούν οπωσδήποτε.
- Θα πρέπει να σας υπενθυμίζει όλες εκείνες τις φορές που καταφέρατε να ξεπεράσετε τα εμπόδια και να επιτύχετε τους στόχους σας.
- Θα πρέπει να σας υπενθυμίζει ότι θα πρέπει να θεωρείτε τις καθυστερήσεις και τις δυσκολίες ως αναπόσπαστο μέρος της

διαδικασίας προς την επίτευξη στόχου, καθώς και ως μία πρόκληση από την οποία έχετε να μάθετε κάτι σημαντικό, παρά ως έλλειψη ικανότητας.

- Χρειάζεται να προωθεί μια αισιόδοξη στάση, η οποία θα βασίζεται στην αξία που έχουν για εσάς οι στόχοι σας, καθώς και στο προσωπικό νόημα που έχει το να συνεχίζεται την προσπάθεια.
- Θα πρέπει να σας προτείνει συγκεκριμένες, πρακτικές και εφικτές ενέργειες που θα μπορείτε να κάνετε σε βραχυπρόθεσμη βάση (π.χ. τα επόμενα λεπτά, ώρες ή ημέρες), οι οποίες θα σας ενθαρρύνουν να διατηρήσετε ενεργό το κίνητρό σας.

**C: Εφαρμογή** Ο μαθητής / συμμετέχων πραγματοποιεί την άσκηση στο σπίτι, ακολουθώντας τις οδηγίες που δόθηκαν στο βήμα Β.

**D: Επόμενη Συνάντηση** Στην επόμενη συνάντηση, ο/η σχολικός σύμβουλος / συντονιστής ζητά από τους μαθητές / συμμετέχοντες να παρουσιάσουν τις εμπειρίες τους, σύμφωνα με τα επιμέρους βήματα i, ii, iii, και iv, και να αναστοχαστούν πάνω στα συναισθήματα και τις σκέψεις τους γύρω από τη συγγραφή του γράμματος κινητοποίησης. Για παράδειγμα, ο/η σύμβουλος μπορεί να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν πώς ήταν η συναισθηματική εμπειρία να γράφουν ένα γράμμα προς τον ίδιο τους τον εαυτό. Πώς τους βοήθησε να εκτιμήσουν την κατάσταση που αντιμετωπίζουν με τρόπο διαφορετικό και ίσως θετικότερο; Γιατί εν τέλει ο σκοπός που έχουν θέσει είναι σημαντικός για αυτούς και γιατί εξακολουθεί να υφίσταται; Ο/Η σχολικός σύμβουλος / συντονιστής μπορεί, επίσης, να ενημερώσει τους μαθητές / συμμετέχοντες για τις δύο περαιτέρω εκδοχές κινητοποιητικών επιστολών προκειμένου να χρησιμοποιηθούν μελλοντικά: (α) να γράψει κανείς ένα γράμμα προς τον εαυτό εκ μέρους ενός οικογενειακού μέλους ή ενός φίλου που είναι υποστηρικτικός και μη-επικριτικός, και (β) να γράψει εκ μέρους ενός μέλους του συμβουλίου εποπτών (εάν υπάρχει).

<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Οι μαθητές / συμμετέχοντες καλούνται να κατανοήσουν ότι Η διατήρηση κινήτρου είναι μια δυναμική διαδικασία κατά την οποία χρειάζεται να αναλάβει κανείς μια ενεργό ενθαρρυντική στάση. Η γραπτή αυτοπαρατήρηση που βασίζεται σε έναν αισιόδοξο και θετικό τρόπο σκέψης, μας υπενθυμίζει γιατί ο στόχος είναι σημαντικός και μας βοηθά να αντιμετωπίσουμε καλύτερα τα άγχη και τις αρνητικές σκέψεις που δρουν ανασταλτικά. Όταν γράφουμε μια ενθαρρυντική επιστολή σε εμάς τους ίδιους, δρούμε ως ένας αντικειμενικός, υποστηρικτικός «παρατηρητής». Ένας παρατηρητής που μας καθοδηγεί να αντιληφθούμε ότι τα συναισθήματα προσωπικής αμφιβολίας, ανασφάλειας και φόβου είναι αναμενόμενα και πως κάθε αλλαγή προϋποθέτει πολλά περισσότερα από τις καλές μας προθέσεις.</p>
--	--

<b>Τίτλος Άσκησης:</b>	<b>Ο Διαλογισμός της Αγάπης</b>
<b>Διάρκεια:</b>	60 λεπτά
<b>Είδος Άσκησης:</b>	Άσκηση για το Σπίτι
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Ενδιάμεσο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να καλλιεργήσουν οι μαθητές μια στάση αυτοσυγκέντρωσης, αισθήματα καλής θέλησης, άνευ όρων αγάπη και καλοσύνη.</li> <li>• Το κλειδί του διαλογισμού της αγάπης-καλοσύνης είναι να ενισχυθούν τα συναισθήματα που πρέπει να είναι περιεκτικά και χωρίς διακρίσεις. Τίποτα δεν αναμένεται ως αντάλλαγμα και ως τέτοια, θεωρείται η πιο αγνή μορφή αγάπης.</li> <li>• Να νιώθουν συναισθήματα βαθιάς ζεστασιάς και στοργής για τον εαυτό τους και τους άλλους, την ικανότητα να δέχονται όλα τα μέρη του εαυτού τους, τους άλλους και τη ζωή, συμπεριλαμβανομένων των ευχάριστων και επώδυνων μερών.</li> <li>• Να αυξήσουν τα θετικά συναισθήματα και να μειώσουν τα αρνητικά.</li> <li>• Να αυξήσουν τους προσωπικούς πόρους, την αποδοχή και την ευημερία.</li> <li>• Για να ενεργοποιήσουν την ενσυναίσθηση και την συναισθηματική επεξεργασία.</li> <li>• Να βελτιώσουν την κοινωνική σύνδεση και τις θετικές σχέσεις με τους άλλους.</li> <li>• Να ενισχυθούν οι δεξιότητες αυτογνωσίας, αυτορρύθμισης και αφοσίωσης.</li> </ul>
<b>Οδηγίες:</b>	<p><b><u>Υλικά:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Στυλό/Μολύβια</li> <li>• Χαρτιά</li> <li>• Φύλλο χαρτί με τις οδηγίες</li> </ul>

- Διαλογισμός αγάπης- καλοσύνης για την ανάπτυξη, βίντεο ευαισθησίας και συμπόνιας  
([https://www.YouTube.com/watch?v=-d\\_AA9H4z9U&t=8s](https://www.YouTube.com/watch?v=-d_AA9H4z9U&t=8s))

### **Διαδικασία Εφαρμογής:**

Ο σύμβουλος του σχολείου μπορεί να ξεκινήσει με μια σύντομη εισαγωγή (Α) και στη συνέχεια να δώσει τις οδηγίες για το πώς να κάνουν οι μαθητές την άσκηση στο σπίτι (Β). Οι μαθητές θα μπορούσαν να κάνουν μια πρώτη προσπάθεια να ακολουθήσουν τις οδηγίες ξεχωριστά ή ως ομάδα στην τάξη πριν τη δοκιμάσουν μόνοι τους στο σπίτι. Έτσι, ο σύμβουλος του σχολείου θα μπορούσε να τους ζητήσει να ακολουθήσουν τις οδηγίες του στην τάξη και να προσπαθήσουν να τις ακολουθήσουν μόνοι τους στο σπίτι (Γ) διαβάζοντας τις ή ακούγοντας το σχετικό βίντεο. Κατά την επόμενη συνάντηση, συζητούν για την εμπειρία τους (Δ):

**Α: Εισαγωγή** Η αγάπη-καλοσύνη είναι μια πρακτική διαλογισμού που προκαλεί θετικές αλλαγές στη στάση μας, καθώς αναπτύσσει συστηματικά την ποιότητα της «αγάπης-αποδοχής». Λειτουργεί ως μια μορφή αυτό-ψυχοθεραπείας, ένας τρόπος θεραπείας του προβληματικού νου για να τον απελευθερώσει από τον πόνο και τη σύγχυση. Από όλους τους διαλογισμούς, η αγάπη-καλοσύνη έχει το άμεσο όφελος της γλύκανσης και της αλλαγής των παλαιών συνηθισμένων αρνητικών προτύπων του νου.

Η αγάπη-καλοσύνη προκαλεί τέσσερις ιδιότητες αγάπης: φιλικότητα, συμπόνια, αξιοσημείωτη χαρά και ισονομία. Η ποιότητα της «φιλίας» εκφράζεται ως ζεστασιά που φτάνει και αγκαλιάζει άλλους. Όταν η πρακτική της αγάπης ωριμάζει, φυσικά ξεχειλίζει από συμπόνια, αντιλαμβανόμενη τις δυσκολίες των άλλων ανθρώπων. Η θετική έκφραση της ενσυναίσθησης είναι η εκτίμηση των προσόντων ή της

ευτυχίας των άλλων ανθρώπων ή της χαράς, παρά των αισθήσεων ζήλιας απέναντί τους. Έτσι, τελικά παραμένουμε γαλήνιοι, ευγενικά διατεθειμένοι και φροντίζοντας προς όλους με μια ίση εξάπλωση συναισθημάτων αγάπης και αποδοχής σε όλες τις καταστάσεις και τις σχέσεις.

**B: Οδηγίες** Ο σύμβουλος του σχολείου μπορεί να παραδώσει τις οδηγίες για την άσκηση της εργασίας:

- Κλείστε τα μάτια σας. Καθίστε άνετα με τα πόδια σας επίπεδα στο πάτωμα και τη σπονδυλική στήλη σας ευθεία. Χαλαρώστε ολόκληρο το σώμα σας. Κρατήστε τα μάτια κλειστά σε όλη τη διάρκεια του οραματισμού και ευαισθητοποιηθείτε εσωτερικά. Χωρίς τέντωμα ή συρρίκνωση, χαλαρώστε και ακολουθήστε απαλά τις οδηγίες.
- Πάρτε μια βαθιά ανάσα και βγάλτε έξω τον αέρα. Πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές για να χαλαρώσετε το σώμα σας. Πάρτε τον αέρα, μέσα από τη μύτη σας, αναπνέοντας βαθιά στους πνεύμονες σας και απελευθερώστε την αναπνοή από το στόμα σας.
- Αφού πάρετε μερικές βαθιές αναπνοές, μην προσπαθείτε πλέον να ελέγχετε την αναπνοή σας, αλλά επιτρέψτε να πηγαινοέρχεται στο σώμα σας φυσικά.
- Εστίαση στην αναπνοή σας καθώς έρχεται στο σώμα σας και καθώς φεύγει. Καθώς αναπνέετε μέσα και έξω, μετακινήστε την εστίασή σας από την αναπνοή σας στην καρδιά σας.
- Κρατώντας τα μάτια σας κλειστά, σκεφτείτε ένα άτομο κοντά σας που σας αγαπάει πάρα πολύ. Θα μπορούσε να είναι κάποιος από το παρελθόν ή το παρόν, κάποιος που βρίσκεται ακόμα στη

ζωή ή που έχει πεθάνει, θα μπορούσε να είναι ένας πνευματικός δάσκαλος ή οδηγός, ένας καλός φίλος ή ένα μέλος της οικογένειας.

- Φανταστείτε ότι ο άνθρωπος στέκεται στα δεξιά σας, στέλνοντας την αγάπη του. Αυτό το άτομο σας στέλνει ευχές για την ασφάλειά σας, για την ευημερία και την ευτυχία σας. Ακούστε και νιώστε τις θερμές ευχές και την αγάπη που προέρχονται από αυτό το πρόσωπο προς εσάς.
- Τώρα φέρτε στο μυαλό σας ένα άλλο άτομο που σας αγαπάει βαθιά. Φανταστείτε ότι ο άνθρωπος στέκεται στην αριστερή πλευρά σας, στέλνοντας σας ευχές για την ευεξία σας, για την υγεία και την ευτυχία σας. Ακούστε τις επιθυμίες και αισθανθείτε την καλοσύνη και τη ζεστασιά που έρχονται σε σας από αυτό το άτομο.
- Τώρα φανταστείτε ότι περιβάλλεστε από όλες τις πλευρές από όλους τους ανθρώπους που σας αγαπούν και σας έχουν αγαπήσει στη ζωή σας.. Φανταστείτε όλους τους φίλους και τους αγαπημένους σας που σας περιβάλλουν.
- Σας στέλνουν ευχές για την ευτυχία, την ευημερία και την υγεία σας. Βάλτε τις θερμές ευχές και την αγάπη που προέρχονται από όλες τις πλευρές. Είστε γεμάτοι και ξεχειλίζετε με ζεστασιά και αγάπη.
- Πάρτε μια βαθιά ανάσα και αναπνέετε. Και πάλι μια βαθιά αναπνοή και χαλαρώστε.
- Παρατηρήστε την κατάσταση του μυαλού σας και πώς αισθάνεστε μετά από αυτό το διαλογισμό.
- Όταν είστε έτοιμοι, μπορείτε να ανοίξετε τα μάτια σας.



	<p><b><u>Γ: Εφαρμογή</u></b> Ο μαθητής αναλαμβάνει κάνει την άσκηση στο σπίτι ακολουθώντας τις οδηγίες που παρέχονται στο βήμα Β.</p> <p><b><u>Δ: Επόμενη Συνάντηση</u></b> Στην επόμενη συνάντηση, ο σύμβουλος του σχολείου ζητά από τους μαθητές να παρουσιάσουν τις εμπειρίες τους και να προβληματιστούν σχετικά με τα συναισθήματα τους και τις σκέψεις τους. Επίσης, ο σύμβουλος του σχολείου ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν για τον τρόπο με τον οποίο αυτές οι εμπειρίες μπορούν να συνδεθούν με τις ικανότητές τους και με ποιον τρόπο θα διευκολυνθεί περαιτέρω η διαδικασία αυτή στο μέλλον. Επιπλέον, εάν η συζήτηση λάβει χώρα στην τάξη, οι μαθητές θα μπορούσαν να κάνουν ομάδες των δύο και να συζητήσουν ο ένας για τον άλλον, για τους ανθρώπους που τους έστειλαν ευχές αγάπης και καλοσύνης, το περιεχόμενο των ευχών και των συναισθημάτων που ένιωσαν κατά τη διάρκεια της άσκησης.</p>
<p><b>Αξιολόγηση και Αναστοχασμός:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Οι μαθητές πρέπει να σκέφτονται αν έμαθαν κάτι νέο για τον εαυτό τους. Και αν ναι, τι;</li> <li>- Θα επαναλάβουν την άσκηση μόνοι τους καθημερινά;</li> <li>- Πώς αισθάνονταν, όταν μοιράζονταν την εμπειρία τους;</li> <li>- Ποια οφέλη μπορούν να εντοπίσουν;</li> </ul> <p>Οι μαθητές πρέπει να καταλάβουν ότι η αγάπη-καλοσύνη είναι ένας διαλογισμός της καρδιάς και δεν πρέπει να θεωρείται απλά μια τυπική πρακτική μακριά από την καθημερινή ζωή. Η εφαρμογή της πρακτικής αυτής στην καθημερινή ζωή είναι θέμα της καθοδήγησης μιας φιλικής στάσης και της ανοικτής στάσης απέναντι σε όλους με τους οποίους σχετιζόμαστε, χωρίς διακρίσεις.</p> <p>Μια τέτοια στάση παρέχει νόημα όχι μόνο στις καθημερινές μας ενέργειες, αλλά και στη συνολική διαδικασία της προσπάθειας να εκπληρωθεί η ζωή, το σχολείο ή η ευτυχία στην εργασία. Έτσι,</p>

μετατοπίζεται η βασική άποψη ενός ατόμου για τον εαυτό του σε σχέση με τους άλλους και αυξάνεται η ενσυναίσθηση και η συμπόνια.

<b>Τίτλος Άσκησης:</b>	<b>Δήλωση αποστολής: «Αποστολή δυνατή»</b>
<b>Διάρκεια:</b>	60 λεπτά
<b>Είδος Άσκησης:</b>	Άσκηση για το Σπίτι
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Αρχάριο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβάνονται 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>
<b>Οδηγίες:</b>	<p><b><u>Υλικά:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Στυλό / Μολύβια</li> <li>• Χαρτί</li> <li>• Προβολέας διαφανειών ή πίνακας σημειώσεων (για τον/την σχολικό σύμβουλο / συντονιστή)</li> <li>• Μαρκαδόροι ( για τον/την σχολικό σύμβουλο / συντονιστή)</li> </ul> <p><b><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></b></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)</p>

προκειμένου οι συμμετέχοντες να μπορούν να προχωρήσουν στα βήματα (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

	<p>άλλους ανθρώπους και τον/την ίδιο/ίδια ; Ποια διαδικασία υιοθετεί 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><b>Γ: Εφαρμογή</b> Ο/Η μαθητής / συμμετέχων πραγματοποιεί την άσκηση ακολουθώντας τις οδηγίες που του δόθηκαν στο βήμα Β.</p> <p><b>Δ: Επόμενη Συνάντηση</b> 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><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></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</p>

θυμόμαστε είναι ότι η αποστολή μας μπορεί να εξελίσσεται με 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.

<b>Τίτλος Άσκησης:</b>	<b>Βλέποντας τον εαυτό σου μέσα από τα μάτια ενός σημαντικού άλλου- με συμπόνια</b>
<b>Διάρκεια:</b>	60 λεπτά
<b>Είδος Άσκησης:</b>	Άσκηση για το σπίτι
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Ενδιάμεσο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβάνονται δεξιότητες που αναμένεται να αναπτυχθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να καλλιεργηθεί η <b>αυτοεκτίμηση</b> και η <b>αυτό-συμπόνια</b> των συμμετεχόντων, καθώς επαναβιώνουν βιωματικά τον ειλικρινή σεβασμό και τη θετική εκτίμηση την οποία έχουν εισπράξει από κάποιον άλλον στο παρελθόν.</li> <li>• Να βελτιώσει την <b>αυτογνωσία</b> και την <b>αυτορρύθμιση</b>, καθώς βοηθά τους συμμετέχοντες να αντιληφθούν την αξία τους.</li> <li>• Να αναπτύξουν μια υποστηρικτική και ανεκτική στάση αναφορικά με τους περιορισμούς και τις αδυναμίες τους, προωθώντας με αυτόν τον τρόπο τη ρύθμιση των συναισθημάτων, των σκέψεων και των συμπεριφορών.</li> </ul>
<b>Οδηγίες:</b>	<p><b><u>Υλικά:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Στυλό/ Μολύβια</li> <li>• Χαρτιά</li> <li>• Φύλλο με τις οδηγίες (για τον/την σχολικό σύμβουλο / συντονιστή)</li> </ul> <p><b><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></b></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 (Γ) και (Δ):</p>

**A: Εισαγωγή** Η αυτοεκτίμηση επηρεάζει το πώς αισθανόμαστε, σκεφτόμαστε, συμπεριφερόμαστε και λαμβάνουμε αποφάσεις στη ζωή. Κατά πόσον η αυτοεκτίμησή μας είναι χαμηλή ή υψηλή, εξαρτάται αρχικά από το πόσο ασφάλεια και εκτίμηση νιώσαμε στις σχέσεις με τους σημαντικούς άλλους. Ωστόσο, θα πρέπει να θυμόμαστε ότι η αυτοεκτίμηση δεν είναι μια στατική έννοια, αλλά ένα δυναμικό και διαρκώς μεταβαλλόμενο κομμάτι του εαυτού μας. Συνεπώς, κλειδί για μια υγιή αυτοεκτίμηση είναι να ενσωματώνουμε καλύτερα και να χτίζουμε πάνω στις εμπειρίες που είχαμε στη ζωή μας με ανθρώπους που μας αγαπούσαν και μας αποδέχονταν άνευ όρων, ανθρώπους που ήταν ευγενικοί, ενθαρρυντικοί και υποστηρικτικοί προς. Όταν φέρνουμε στη μνήμη μας και αναβιώνουμε αυτές τις εμπειρίες, μας βοηθά να αναπτύσσουμε αυτό-συμπόνια και αυτό-αποδοχή απέναντι στις ανεπάρκειες και τις ατέλειές μας, ως ένα αναπόσπαστο μέρος της ανθρώπινης φύσης μας. Επομένως, οι προσπάθειες να βελτιώσουμε την αυτοεκτίμησή μας περιλαμβάνουν συστηματική δουλειά τόσο από «έξω προς τα μέσα» όσο και από «μέσα προς τα έξω».

Μία χρήσιμη μέθοδος που συνδυάζει αμφότερες τις προσεγγίσεις είναι μια άσκηση με χρήση της φαντασίας που μπορείτε να εφαρμόσετε ως εργασία για το σπίτι. Το μόνο που χρειάζεστε είναι να βρείτε έναν ήσυχο χώρο για τουλάχιστον 15 λεπτά, χωρίς διακοπές, ώστε να ακολουθήσετε τα παρακάτω βήματα.

**B: Οδηγίες** Ο/Η σύμβουλος μπορεί να μοιράσει τα χαρτιά με τις ακόλουθες οδηγίες για την άσκηση:

Σε ένα ήσυχο μέρος, χωρίς ενοχλήσεις, καθίστε άνετα για τα επόμενα 15 λεπτά, με την πλάτη σε ευθυτενή θέση και με αβίαστη, χαλαρή αναπνοή. Έπειτα, κλείστε τα μάτια σας και παραμερίστε όλες τις σκέψεις και τις ανησυχίες σας. Πάρτε βαθιές ανάσες και χαλαρώστε.



Τώρα μπορείτε να φέρετε στο νου σας και να θυμηθείτε κάποια περίοδο της ζωής σας, ή μία περίπτωση, όπου κάποιος (π.χ. μέλος της οικογένειας, δάσκαλος, φίλος, συνάδελφος, γείτονας, ή ακόμη και ένας άγνωστος) σας έδειξε ευγενική και καλοσυνάτη αγάπη, μια καλοπροαίρετη συμπεριφορά που άγγιξε τη ζωή σας με τρόπο σημαντικό. Μπορεί να αφορά μια ιδιαίτερη έκφραση γενναιοδωρίας, ή μια απλή πράξη ευγένειας, που εκείνη τη στιγμή άλλαξε τη ζωή σας. Θυμηθείτε με κάθε δυνατή λεπτομέρεια, όσο καλύτερα μπορείτε, πού ήσασταν, τι συνέβαινε γύρω σας, πώς αισθανόσασταν και ποιες ήταν οι ανάγκες σας. Για λίγα λεπτά, ζωντανέψτε την εικόνα αυτής της ανάμνησης και μείνετε σε αυτή.

Προσέξτε πώς η συμπεριφορά του άλλου ατόμου γεννά μέσα σας ένα συναίσθημα –συναίσθημα ευγνωμοσύνης, ταπεινότητας, ενδιαφέροντος, στοργής και νοιαξίματος. Σταθείτε σε αυτό το συναίσθημα και επανασυνδεθείτε με αυτό στο εδώ και τώρα. Παρατηρείστε πως όσο περισσότερο αφήνεστε να βιώσετε αυτά τα συναισθήματα, τόσο περισσότερο συνδεδεμένοι νιώθετε με αυτό το άτομο. Διαπιστώστε τα συναισθήματα της συμπάθειας, της ευαισθησίας, του ενδιαφέροντος που εσείς νιώθετε για τον άλλον και πώς αυτό οδηγεί να αισθάνεστε ότι ενώνεστε μαζί του σε μια αρμονική σύνδεση.

Τώρα χωρίς να βιάζετε τα συναισθήματά σας, προσπαθήστε να κατευθύνετε αυτή την καλοσύνη και την ευγένεια προς τον εαυτό σας. Σκεφτείτε μια δύσκολη στιγμή, κάτι που σας ταλαιπωρεί (μικρό ή μεγάλο) και για το οποίο χρειάζεστε κάποια συμπόνια. Μπορείτε να κατευθύνετε αυτό το συναίσθημα προς τον εαυτό σας; Αφήστε τον εαυτό σας να νιώσει τις ποιότητες της συμπόνιας: συμπάθεια, στοργή, ευαισθησία απέναντι στην ταραχή σας, ενσυναίσθηση, νοιάξιμο, μη-κριτική στάση αποδοχής. Νιώστε τη συμπόνια να σας περιβάλλει, να απαλύνει το όποιο συναισθηματικό βάρος και να σας καθησυχάζει.... Σιγά-σιγά, μπορείτε να ανοίξετε τα μάτια σας.

	<p><b>Γ: Εφαρμογή</b> Οι μαθητές / συμμετέχοντες αναλαμβάνουν την άσκηση ακολουθώντας τις οδηγίες που τους δόθηκαν στο βήμα Β.</p> <p><b>Δ: Επόμενη Συνάντηση</b> Στην επόμενη συνάντηση , ο/η σχολικός σύμβουλος / συντονιστής μπορεί να συζητήσει με τους μαθητές / συμμετέχοντες για την εμπειρία τους και να αναστοχαστούν γύρω από τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους. Για παράδειγμα, ο/η σχολικός σύμβουλος / συντονιστής μπορεί να τους ενθαρρύνει να μιλήσουν για το μέρος της άσκησης που τους ήταν δύσκολο ή εύκολο, πώς εκτίμησαν τα πράγματα διαφορετικά και αν ένιωσαν ένα θετικό αντίκτυπο για την αυτό-εκτίμησή τους, αφού ολοκλήρωσαν την άσκηση.</p>
<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Οι μαθητές / συμμετέχοντες καλούνται να κατανοήσουν ότι η υψηλή αυτοεκτίμηση δεν ταυτίζεται με την ακλόνητη αυτοπεποίθηση, αλλά με το να αναπτύσσει κανείς μια ώριμη, συμπονετική και μακρόθυμη στάση προς τον εαυτό. Η ικανότητά μας για «καθρέφτισμα», ένας θεμελιώδης νευροφυσιολογικός μηχανισμός που συμβάλλει στην υγιή ανάπτυξη, εξηγεί γιατί η εικόνα που σχηματίζουμε για τον εαυτό μας αποτελεί εν πολλοίς το είδωλο που βλέπουμε στα μάτια των σημαντικών άλλων (π.χ. γονείς, δασκάλους). Αυτό που χρειάζεται να θυμόμαστε είναι ότι έχουμε αξία ως ανθρώπινα όντα, ανεξάρτητα από τα κατορθώματα ή τις αποτυχίες μας, και πως χρειαζόμαστε να είμαστε συμπονετικοί προς τον εαυτό μας όταν συναντάμε εμπόδια, ώστε να μπορούμε να μαθαίνουμε από τις εμπειρίες μας.</p>

<b>Τίτλος Άσκησης</b>	<b>Οι 5 Κορυφαίες Αξίες</b>
<b>Διάρκεια:</b>	60 λεπτά
<b>Είδος Άσκησης:</b>	Άσκηση για το Σπίτι
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Αρχάριο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να σκεφτούν και να αναγνωρίσουν οι μαθητές τι είναι πραγματικά σημαντικό για αυτούς.</li> <li>• Να συνειδητοποιήσουν ποια πράγματα τους κάνουν να αισθάνονται ότι κάνουν στην ζωή τους, αυτό για το οποίο έχουν έρθει να πραγματώσουν.</li> <li>• Να βοηθήσει τους μαθητές να βελτιώσουν τις δεξιότητες <b>αυτογνωσίας</b> και <b>λήψης αποφάσεων</b>.</li> </ul>
<b>Οδηγίες:</b>	<p><b><u>Υλικά:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Στυλό / μολύβια</li> <li>• Χαρτί</li> <li>• Φύλλο χαρτιού με τις οδηγίες</li> </ul> <p><b><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></b></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><b><u>Α: Εισαγωγή</u></b> 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</p>

καθορίσουν πώς πρέπει να προσαρμόσουν αυτό που κάνουν στη ζωή και την εργασία τους. Οι βασικές Αξίες είναι διαφορετικές για καθέναν 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
	Επιδεξιότητα	Κατάσταση

Αποδοτικότητα	Σημαντική δουλειά	Επιτυχία
Κομψότητα	Φροντίδα	Διδασκαλία
Ψυχαγωγία	Χρήματα	Τρυφερότητα
Φώτιση	Ηθική	Συγκίνηση
Ισότητα	Μυστήριο	Ενότητα
Ηθική	Φύση	Ποικιλία
Υπεροχή	Ειλικρίνεια,	Πλούτος
Ενθουσιασμός	Δεκτικότητα	

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.

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.

**Γ: Εφαρμογή** Οι μαθητές κάνουν την άσκηση σύμφωνα με τις οδηγίες.

**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.

**Αξιολόγηση και  
 Αναστοχασμός:**

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.

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.

Η χρήση των ταλέντων και Αξιών του ατόμου στην εργασία συνδέεται 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.

<b>Τίτλος Άσκησης:</b>	<b>Ομαδική Ισορροπία</b>
<b>Διάρκεια:</b>	45 λεπτά
<b>Είδος Άσκησης:</b>	Ομαδική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Αρχάριο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να μάθουν ότι το νόημα στην εργασία αυξάνεται όταν η δεσμεύονται</li> <li>• Να δεσμευτούν σε μία ομαδική άσκηση έχοντας έναν κοινό στόχο</li> <li>• Να ενισχυθεί <b>η δέσμευση, η ομαδικότητα, ο αυτοέλεγχος, η κριτική σκέψη, η διαπραγμάτευση και η λήψη απόφασης</b></li> </ul>
<b>Οδηγίες:</b>	<p><b><u>Υλικά:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Στυλό / Μολύβια (για να κρατήσουν οι μαθητές σημειώσεις)</li> <li>• Πίνακας</li> <li>• Μαρκαδόροι</li> </ul> <p><b><u>Εφαρμογή Διαδικασίας:</u></b></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><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></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"> <li>- Πόσο καλά νιώθεις ότι συνεισέφερες στην ομάδα σου;</li> <li>- Πόσο καλά νομίζεις ότι εργάστηκαν τα μέλη της ομάδας;</li> <li>- Θεωρείς ότι κατανόησες λίγο καλύτερα την ουσία της έννοιας της δέσμευσης σε μία εργασία;</li> </ul>

**Παραπομπές:**

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

Alliance, Supporting Community Action on AIDS in Developing Countries



<b>Τίτλος Άσκησης:</b>	<b>Σκόραρε έξυπνα</b>
<b>Διάρκεια:</b>	45 λεπτά
<b>Είδος Άσκησης:</b>	Ομαδική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Αρχάριο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να ενισχυθεί η <b>δέσμευση</b> σε μία ομάδα</li> <li>• Να ενισχυθεί η <b>ομαδικότητα</b> και η <b>λήψη απόφασης</b></li> <li>• Να αυξηθεί η κριτική σκέψη και η διαπραγμάτευση</li> <li>• Όταν οι εργαζόμενοι έρχονται αντιμέτωποι με νέα εργασιακά καθήκοντα, να μάθουν να επανατοποθετούνται και να επαναδομούν στρατηγικά πλάνα και δράσεις</li> </ul>
<b>Οδηγίες:</b>	<p><b><u>Υλικά:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Στυλό / μολύβια</li> <li>• Καλαμάκια</li> <li>• Μπάλες χαρτιού</li> <li>• Μεγάλες κόλλες χαρτί</li> </ul> <p><b><u>Εφαρμογή Διαδικασίας:</u></b></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 ζωγράφισαν από μία απόσταση περίπου ενός μέτρου. Ο συντονιστής αποφεύγει να δώσει κατευθύνσεις στους συμμετέχοντες. Όσο οι συμμετέχοντες</p>

	<p>πετυχαίνουν να βάλουν τις μπάλες μέσα στον κύκλο ο συντονιστής 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 καλαμάκια τις μπάλες χαρτιού ομαδικά.</p>
<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></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"> <li>- Πόσο καλά νιώθεις ότι συνεισέφερες στην ομάδα σου;</li> <li>- Πόσο καλά νομίζεις ότι εργάστηκαν τα μέλη της ομάδας;</li> <li>- Θεωρείς ότι κατανόησες λίγο καλύτερα την ουσία της έννοιας της δέσμευσης σε μία εργασία;</li> </ul>

**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/>

<b>Τίτλος Άσκησης:</b>	<b>Διασκέδαση στην Εργασία</b>
<b>Διάρκεια:</b>	45 λεπτά
<b>Είδος Άσκησης:</b>	Ομαδική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Αρχάριο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να επιδρούν στον εργασιακό χώρο.</li> <li>• Να αυξήσουν τις δεξιότητες <b>συνεργασίας</b> και <b>λήψης αποφάσεων</b>.</li> <li>• Να αυξηθεί η <b>αφοσίωση</b> μεταξύ των μελών της ομάδας.</li> <li>• Να αυξηθεί η <b>επικοινωνία</b>.</li> </ul>
<b>Οδηγίες:</b>	<p><b><u>Υλικά:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Στυλό/Μολύβια (σε περίπτωση που οι μαθητές θελήσουν να κρατήσουν σημειώσεις)</li> <li>• Jigsaw παζλ (50 μεσαία-μεγάλα κομμάτια ανάλογα τον αριθμό των συμμετεχόντων)</li> <li>• Μικρές τσάντες για το παζλ</li> <li>• Προτζέκτορας</li> </ul> <p><b><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></b></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><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></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. &amp; 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"> <li>- Πόσο καλά αισθάνεσαι ότι συνέβαλες στην ομάδα;</li> <li>- Πόσο καλά πιστεύεις ότι τα μέλη της ομάδας συνεργάστηκαν;</li> <li>- Πιστεύεις ότι κατανόησες ξεκάθαρα την έννοια της αφοσίωσης;</li> </ul>

**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>

<b>Τίτλος Άσκησης:</b>	<b>Μη γελάσεις</b>
<b>Διάρκεια:</b>	45 λεπτά
<b>Είδος Άσκησης:</b>	Ομαδική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Αρχάριο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αυξηθεί το νόημα αυξάνεται με επιρροή άλλων.</li> <li>• Να αναγνωριστεί η επιρροή της ομάδας.</li> <li>• Να βελτιωθούν οι <b>δεξιότητες συνεργασίας</b>.</li> <li>• Να βελτιωθούν οι <b>δεξιότητες διαπραγμάτευσης</b>.</li> <li>• Να αυξηθεί η <b>εμπιστοσύνη</b> και η <b>δέσμευση</b>.</li> </ul>
<b>Οδηγίες:</b>	<p><b><u>Υλικά:</u></b></p> <p>Δεν παρέχονται</p> <p><b><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></b></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 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><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></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"> <li>- Πόσο καλά αισθάνεσαι ότι συνέβαλες στην ομάδα;</li> <li>- Πόσο καλά πιστεύεις ότι τα μέλη της ομάδας συνεργάστηκαν;</li> <li>- Πιστεύεις ότι κατανόησες ξεκάθαρα την έννοια της αφοσίωσης;</li> </ul>

**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>)

<b>Τίτλος Άσκησης:</b>	<b>Τυφλή Εμπιστοσύνη</b>
<b>Διάρκεια:</b>	45 λεπτά
<b>Είδος Άσκησης:</b>	Ομαδική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Αρχάριο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Το νόημα αυξάνεται όταν η ατομική προσπάθεια και δεξιότητες αναγνωρίζονται και από άλλους.</li> <li>• Όταν οι ικανότητες και οι προσπάθειες ενός ατόμου αναγνωρίζονται, δημιουργείται εμπιστοσύνη και βελτιώνεται η απόδοση.</li> <li>• Να αυξηθεί η αίσθηση της αξίας.</li> <li>• Να αυξηθεί η <b>δέσμευση, η ομαδικότητα και η δυναμική στην ομάδα.</b></li> </ul>
<b>Οδηγίες:</b>	<p><b><u>Υλικά:</u></b></p> <p>Δεν παρέχονται</p> <p><b><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></b></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 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><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></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"> <li>- Ποιες ήταν οι αρμοδιότητες (ηγεσία, σαφής δομή, κλπ.);</li> <li>- Πόσο καλά αυτές οι ικανότητες προωθούν την επιτυχή ολοκλήρωση της άσκησης;</li> <li>- Η εμπιστοσύνη κατανοείται και αναγνωρίζεται με ειλικρίνεια, ακεραιότητα, τήρηση υπόσχεσης, πίστη. Ποια από τα παραπάνω παρουσιάστηκαν στη δραστηριότητα;</li> </ul>

**Παραπομπές:**

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

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

<b>Τίτλος Άσκησης:</b>	<b>Δόμηση Επικοινωνίας</b>
<b>Διάρκεια:</b>	45 λεπτά
<b>Είδος Άσκησης:</b>	Ομαδική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Αρχάριο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Το νόημα αυξάνεται όταν διατηρείται η επικοινωνία.</li> <li>• Η επικοινωνία αυξάνει την κατανόηση.</li> <li>• Να αυξηθεί η δέσμευση και η δυναμική της ομάδας.</li> <li>• Η <b>επικοινωνία</b> μπορεί να αυξήσει την ικανοποίηση από την εργασία των εργαζομένων.</li> </ul>
<b>Οδηγίες:</b>	<p><b><u>Υλικά:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Χαρτιά</li> <li>• Ψαλίδια</li> <li>• Κόλλα</li> <li>• Χρωματιστά μολύβια/Μαρκαδόροι</li> <li>• Παραρτήματα προς εκτύπωση</li> </ul> <p><b><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></b></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>

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συμμετάσχουν σε ομάδες των 2. Προσθέστε στους συμμετέχοντες ετικέτες Α και Β. Οι συμμετέχοντες θα καθίσουν με τις πλάτες τους ανάποδα. Παρέχετε στους συμμετέχοντες το παράρτημα 1 προς εκτύπωση.

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.

Όταν οι συμμετέχοντες Β ολοκληρώσουν, τότε οι συμμετέχοντες Α παρέχουν μια ανατροφοδότηση (ούτε θετική ούτε αρνητική). Πώς αισθάνονται οι Α και οι Β;

Παρέχετε στους συμμετέχοντες Β τώρα την εκτύπωση του παραρτήματος 2.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες Β να δώσουν σαφείς οδηγίες στους Α για να αναπαράγουν το ακριβές αντίγραφο του σχεδίου.

Όταν οι συμμετέχοντες Α τελειώσουν, οι συμμετέχοντες Β παρέχουν μόνο θετική ανατροφοδότηση. Πώς αισθάνονται οι Α και οι Β;

Οι συμμετέχοντες Β παρέχουν μόνο αρνητική ανατροφοδότηση. Πώς αισθάνονται οι Α και οι Β;

<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Πόσο καλά αισθάνεσαι ότι συνέβαλες στην ομάδα;</li> <li>- Πόσο καλά πιστεύεις ότι τα μέλη της ομάδας συνεργάστηκαν;</li> <li>- Πιστεύεις ότι η κατανόησή σου για την αφοσίωση ήταν ξεκάθαρη;</li> </ul>
--	---

**Παραπομπές:**

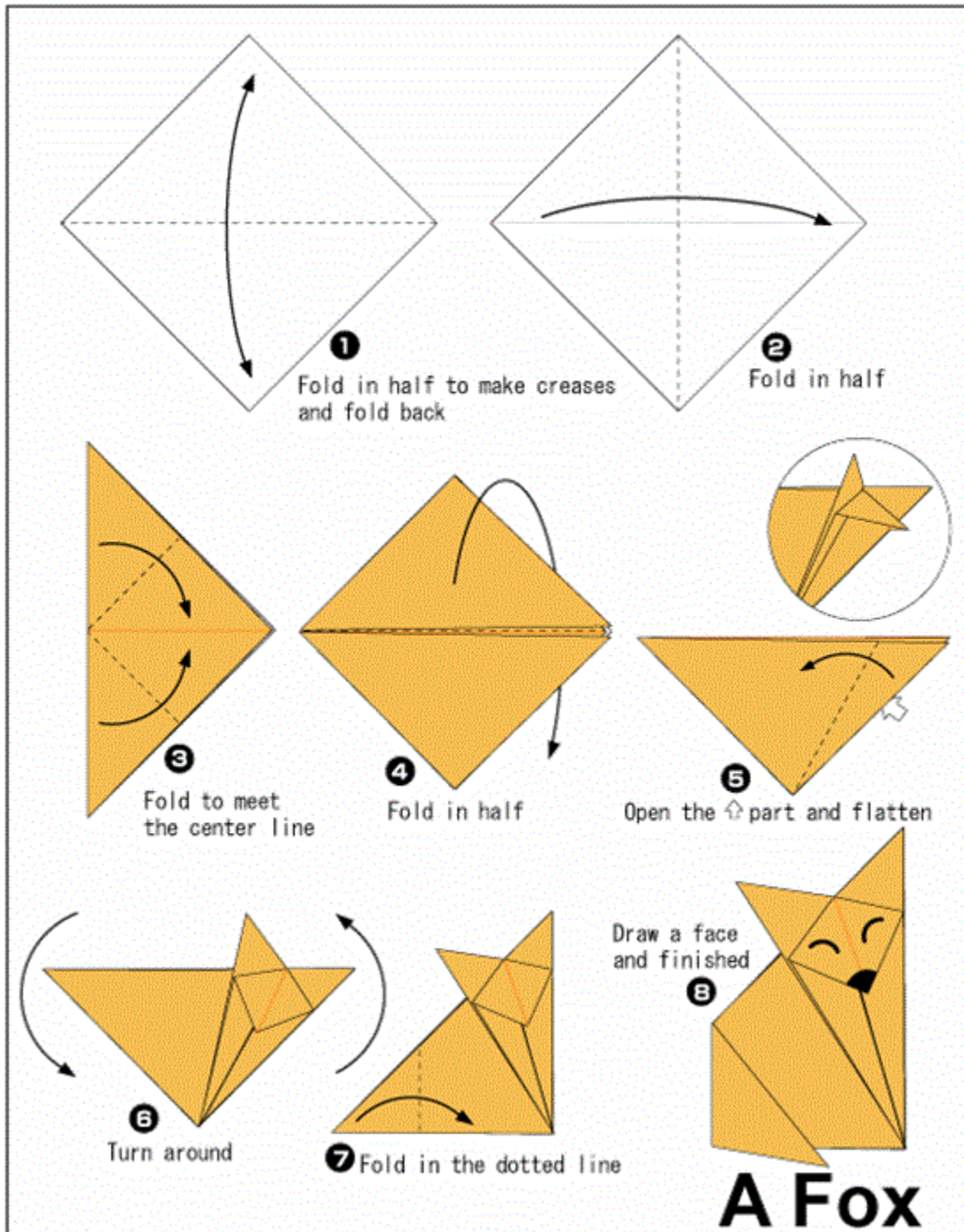
Effective Communication in the Workplace (<https://www.skillbuilderlms.com/wp-content/uploads/2017/07/Communication-in-the-Workplace-Reference-Guide.pdf>)

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

## Παράρτημα 1



Παράρτημα 2



<b>Τίτλος Άσκησης:</b>	<b>Κοινά Ενδιαφέροντα</b>
<b>Διάρκεια:</b>	45 λεπτά
<b>Είδος Άσκησης:</b>	Ομαδική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Ενδιάμεσο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα κοινά ενδιαφέροντα αυξάνουν την <b>κατανόηση</b> και την ικανοποίηση από την εργασία.</li> <li>• Ο αυτοσχεδιασμός και η <b>συνεργασία</b> μπορούν να επηρεάσουν την <b>επικοινωνία</b> που θα οδηγήσει στις απαραίτητες προσαρμογές για την αποτελεσματική εκτέλεση των καθηκόντων.</li> <li>• Η εύρεση μιας κοινής δραστηριότητας σε μια ομάδα που είναι πιο ευχάριστη αυξάνει την προσοχή και την προθυμία συμμετοχής.</li> </ul>
<b>Οδηγίες:</b>	<p><b><u>Υλικά:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Χαρτιά</li> <li>• Στυλό/Μολύβια</li> <li>• Πίνακας</li> </ul> <p><b><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></b></p> <p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν κάτι που κάνουν στο χώρο εργασίας / σχολείο και στο οποίο απορροφούνται χάνοντας την αίσθηση του χρόνου. Συζητήστε για 10 λεπτά.</p> <p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μπουν σε ομάδες 3-4 ατόμων και να φανταστούν ότι εργάζονται μαζί. Πρέπει να αποφασίζουν για το περιεχόμενο του χώρου εργασίας τους και να το γράψουν σε χαρτί στον πίνακα (π.χ. εργάζονται σε κατάσταση ρούχων).</p> <p>Ενθαρρύνετε τους να σκεφτούν μαζί μια δραστηριότητα που θεωρείται από όλες η πιο ευχάριστη στο χώρο εργασίας τους. Περιγράψτε την</p>



	<p>γράφοντας στο χαρτί. Κάθε μέλος πρέπει να διαδραματίσει έναν ρόλο σε αυτόν τον εργασιακό χώρο. Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να παρουσιάσει τον τόπο εργασίας, την απολαυστική δραστηριότητα και τον ρόλο που διαθέτει κάθε μέλος.</p>
<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Όσο πιο ευχάριστη είναι η δραστηριότητα, τόσο περισσότερη η ικανοποίηση και η προσοχή, κι έτσι προκύπτει ροή. Όταν τα άτομα μπαίνουν στην κατάσταση ροής (Sawyer 2015) αισθάνονται πιο σίγουροι να οδηγούνται στην εργασιακή ικανοποίηση και στην αύξηση της σημασίας στην εργασία.</p> <p>Οι συμμετέχοντες μπορούν να αποτυπώνουν γραπτά τις σκέψεις τους σχετικά με τα αποτελέσματα της άσκησης.</p>

**Παραπομπές:**

Sawyer, K.(2015) Group Flow and Group Genius. The NAMTA Journal,40 (3)

<b>Τίτλος Άσκησης:</b>	<b>Έναυσμα για ροή</b>
<b>Διάρκεια:</b>	45 λεπτά
<b>Είδος Άσκησης:</b>	Ομαδική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Ενδιάμεσο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Με τον αυτοσχεδιασμό και τη συνεργασία, μπορούμε να επηρεάσουμε και να προωθήσουμε την επικοινωνία, που θα οδηγήσει σε απαραίτητες προσαρμογές για την αποτελεσματική εκτέλεση των καθηκόντων.</li> <li>• Οι δραστηριότητες ροής παρέχουν ευκαιρίες <b>χαλάρωσης</b> και <b>ξεκούρασης</b>.</li> <li>• Η ροή μπορεί να δημιουργήσει αμοιβαία κατανόηση και εμπιστοσύνη μεταξύ των μελών της ομάδας. "Η ροή είναι συνεργατική, όχι διαλεκτική".</li> </ul>
<b>Οδηγίες:</b>	<p><b><u>Υλικά:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Χαρτιά</li> <li>• Νερομπογιές</li> <li>• Μικρές και μεγάλες βούρτσες</li> </ul> <p><b><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></b></p> <p>Κάθε συμμετέχων εφοδιάζεται με χαρτί και τους ζητείται να σκεφτούν 3 πράγματα για τα οποία είναι ευγνώμονες στη δουλειά / στο σχολείο τους. Ζητήστε τους να ζωγραφίσουν με τις νερομπογιές τα 3 αυτά πράγματα (ακόμα και αφηρημένα σχέδια). Ορίστε ομάδες 3-4 ατόμων και ζητήστε τους να βρουν έναν τρόπο να ενταχθούν στα 3 αυτά πράγματα για τα οποία είναι ευγνώμων. Ζητήστε τους να σχεδιάσουν μια εικόνα αναφορικά με το πώς αυτά τα πράγματα είναι συνδεδεμένα / συνδυασμένα / αλληλένδετα.</p>

<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Όσο πιο ευχάριστη είναι η δραστηριότητα, τόσο περισσότερη η ικανοποίηση και η προσοχή, κι έτσι προκύπτει ροή. Όταν τα άτομα μπαίνουν στην κατάσταση ροής (Sawyer 2015) αισθάνονται πιο σίγουροι να οδηγούνται στην εργασιακή ικανοποίηση και στην αύξηση της σημασίας στην εργασία.</p> <p>Οι συμμετέχοντες μπορούν να αποτυπώνουν γραπτά τις σκέψεις τους σχετικά με τα αποτελέσματα της άσκησης.</p>
--	---

**Παραπομπές:**

Steven Kotler The Rise of Superman: Decoding the Science of Ultimate Human Performance

Csikszentmihalyi, M. (1991), Flow: The Psychology of Optimal Experience

Csikszentmihalyi, M., Good Business: Leadership, Flow, and the Making of Meaning

<b>Τίτλος Άσκησης:</b>	<b>Θέτοντας Ξεκάθαρους Στόχους</b>
<b>Διάρκεια:</b>	45 λεπτά
<b>Είδος Άσκησης:</b>	Ομαδική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Προχωρημένο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι συμμετέχοντες πρέπει να καθορίσουν στόχους SMART σε κάθε κατάσταση / περιβάλλον. Οι στόχοι πρέπει να είναι: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Specific-συγκεκριμένοι</li> <li>○ Measurable-μετρήσιμοι</li> <li>○ Attainable-επιτεύξιμοι</li> <li>○ Realistic-ρεαλιστικοί</li> <li>○ Timely-έγκαιροι χρονικά</li> </ul> </li> <li>• Οι εργαζόμενοι αποδίδουν καλύτερα στην εργασία όταν έχουν σαφείς στόχους που θα τους οδηγήσουν στην επιτυχή <b>λήψη αποφάσεων</b> στο χώρο εργασίας.</li> </ul>
<b>Οδηγίες:</b>	<p><b><u>Υλικά:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πίνακας με οδηγίες για SMART στόχους</li> <li>• Αρχείο pdf με την πηγή (πηγή: S.M.A.R.T. Goal Setting Guide employeewellness.kennesaw.edu)</li> </ul> <p><b><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></b></p> <p>I. Προβάλετε στους συμμετέχοντες το βίντεο για το καθορισμό έξυπνων SMART στόχων (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yA53yhiOe04">https://www.youtube.com/watch?v=yA53yhiOe04</a>)</p> <p>II. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 2.</p> <p>III. Ζητήστε τους να σκεφτούν το δικό τους στόχο.</p>

	<p>IV. Δώστε τους το πρότυπο SMART GOAL φόρμα (δείτε παρακάτω) και ζητήστε τους να το συμπληρώσουν μεμονωμένα σύμφωνα με τον οδηγό που παρέχεται από το "get healthy owls!" (Πηγή: S.M.A.R.T. Goal Setting Guide employeewellness.kennesaw.edu) - βλ. Συνημμένο pdf.</p> <p>V. Το άλλο άτομο παρέχει ανατροφοδότηση και προτάσεις.</p> <div data-bbox="500 598 1068 1150" data-label="Diagram"> </div>
<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Ο καθορισμός στόχων στην εργασία παρέχει στους υπαλλήλους κατευθυντήριες γραμμές και διαδικασίες που αυξάνουν την προσοχή, την εστίαση και το κίνητρο στην εργασία. Όσα περισσότερα τα κίνητρα των εργαζομένων, τόσο πιο πιθανό να δώσουν νόημα στην επαγγελματική τους ζωή (Nasibov, A. 2015).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Τι είναι σημαντικό να έχουμε κατά νου;</li> <li>- Πόσο καλά αισθάνεσαι ότι συνέβαλες στην ομάδα;</li> <li>- Πόσο καλά πιστεύεις ότι τα μέλη της ομάδας συνεργάστηκαν για να θέσουν στόχους;</li> </ul>

**Παραπομπές:**

Nasibov, A. (2015). Impact of Employee Motivation on Performance (Productivity)

<https://www.linkedin.com/pulse/impact-employee-motivation-performance-productivity-anar-nesibov>

S.M.A.R.T. Goal Setting Guide

(<http://employeewellness.kennesaw.edu/SMART%20Goal%20How%20To%20Step%20by%20Step.pdf> )

[www.smartsheet.com/blog/essential-guide-writing-smart-goals](http://www.smartsheet.com/blog/essential-guide-writing-smart-goals)

<b>Τίτλος Άσκησης:</b>	<b>Επικοινωνιακή ομαδική ανατροφοδότηση</b>
<b>Διάρκεια:</b>	45 λεπτά
<b>Είδος Άσκησης:</b>	Ομαδική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Προχωρημένο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να είναι σε θέση να παρέχουν επικοινωνιακή ανατροφοδότηση.</li> <li>• Να είναι σε θέση να δεχτούν σχόλια και να τα χρησιμοποιούν όσο καλύτερα μπορούν.</li> <li>• Να είναι σε θέση να παρέχουν θετικές δηλώσεις σε άλλους.</li> <li>• Να είστε σε θέση να συζητήσουν τομείς βελτίωσης.</li> <li>• Να είναι σε θέση να βρουν λύση.</li> <li>• Να αυξήσουν το νόημα στην εργασία παρέχοντας θετικά σχόλια σε άλλους.</li> <li>• Να είναι σε θέση να συζητήσουν τομείς βελτίωσης και να αποφύγουν τις συγκρούσεις.</li> </ul>
<b>Οδηγίες:</b>	<p><b><u>Material:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Χρωματιστά αυτοκόλλητα χαρτάκια σε 3 χρώματα (post-it).</li> </ul> <p><b><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></b></p> <p>Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε δύο ομάδες σύμφωνα με τρεις ερωτήσεις και σε όλους δίνονται κάποια στοιχεία για να δημιουργήσουν το δικό τους σενάριο:</p> <p>«Ο Χ διαχειρίζεται μια εταιρεία (επιλέξτε τι είδους) που βγαίνει εκτός δραστηριοτήτων με 20 μέλη του προσωπικού. Όλοι οι εργαζόμενοι φαίνεται να στερούνται κινήτρου και ενδιαφέροντος για την επιχείρηση. Τις περισσότερες φορές ο Χ θεωρεί ότι δεν υπάρχει επικοινωνία με τους υπαλλήλους. Μερικοί από τους υπαλλήλους είναι αδιάφοροι να μάθουν νέες μεθόδους και τεχνικές. Ορισμένες από τις εγκαταστάσεις της</p>

εταιρείας (επιλέξτε τι είδους, υπολογιστές κ.λπ.) δεν χρησιμοποιούνται από τους υπαλλήλους. Οι πιστωτές είναι συνήθως μεγάλες εταιρείες. Τι πρέπει να κάνει ο Χ για να αυξήσει την παραγωγικότητα, να πληρώσει όλους τους οφειλέτες της εταιρείας και να αποφύγει να κλείσει την εταιρεία του / της;». (Ο συντονιστής μπορεί να βρει οποιοδήποτε σενάριο στο διαδίκτυο.)

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν σε αυτοκόλλητα χαρτάκια

1. Τι πρέπει να σταματήσουμε να κάνουμε;
  - i) Ποια πράγματα δεν λειτουργούν σωστά;
  - ii) Τι έχει πάει λάθος;
  - iii) Τι αποδείχθηκε ότι δεν είναι πρακτικό;
2. Τι πρέπει να αρχίσουμε να κάνουμε;
  - i) Τι είναι αυτό που δεν κάνουμε, αλλά πιστεύουμε ότι πρέπει να κάνουμε.
  - ii) Να σκεφτούμε νέες ιδέες.
  - iii) Ιδέες και προτάσεις που θέτουν νέους στόχους τους οποίους αγνοούσαμε πριν από τα αρχικά βήματα του έργου.
3. Τι πρέπει να συνεχίσουμε να κάνουμε;
  - i) Τι έχει πάει καλά και πρέπει να διατηρηθεί;
  - ii) Ποια είναι τα πιο επιτυχημένα βήματα για να συνεχιστεί;

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να τοποθετήσουν όλα τα αυτοκόλλητα χαρτάκια στον τοίχο και να ομαδοποιήσουν όσα φαίνονται παρόμοια (για καθεμία από τις 3 κατηγορίες δημιουργούνται ομάδες). Ζητήστε τους να αποφασίσουν ένα όνομα για κάθε ομάδα που δημιουργήθηκε.

Τοποθετήστε κάθε ομάδα (μαζί με τα αυτοκόλλητα χαρτάκια) κάτω από κάθε κατηγορία/ερώτηση και συζητήστε.

Εξηγήστε επίσης στους συμμετέχοντες τη μέθοδο «E (evidence-στοιχεία), E (effect-αποτέλεσμα) και C (change-αλλαγή) ή EEC» όταν



	<p>παρέχετε ανατροφοδότηση ως εναλλακτικό τρόπο παροχής θετικών σχολίων.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αποδεικτικά στοιχεία: Περιγράψτε τη συμπεριφορά/δράση ενός ατόμου (όχι όμως την προσωπικότητα).</li> <li>• Αποτέλεσμα: Περιγράψτε (μη υποκειμενικά) τις επιδράσεις της συμπεριφοράς του/της.</li> <li>• Αλλαγή: Παρέχετε προτάσεις/λύσεις για το πώς μπορούν να αλλάξουν αυτή τη συμπεριφορά. Μην επιβάλλετε τις ιδέες σας αλλά προσφέρετε οδηγίες και βοήθεια για να σκεφτούν τις δικές τους ιδέες.</li> </ul>
<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Ένα άτομο αισθάνεται ευπρόσδεκτο σε καταστάσεις όπου ζητείται η γνώμη του/προτάσεις/ιδέες/ανατροφοδότηση. Όταν οι ιδέες/απόψεις του ατόμου ακούγονται και εκτιμώνται, το άτομο αισθάνεται πιο σίγουρο, γεγονός που αυξάνει την αυτοεκτίμηση και την αυτογνωσία. Εάν αυτά τα συναισθήματα εμφανίζονται στο χώρο εργασίας τότε είναι πιο πιθανό ότι το νόημα στην εργασία θα αυξηθεί.</p>

**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>