

Ψυχική Ανθεκτικότητα

Συνοπτικός Πίνακας Δραστηριοτήτων

Τίτλος	Στόχοι	Σύνοψη	Αξιολόγηση και Αναστοχασμός
Το Μονοπάτι της Ζωής	<ul style="list-style-type: none"> • Αυτο-συνειδητότητα • Αυτοπεποίθηση • Επικοινωνιακές Δεξιότητες • Συναισθηματική Νοημοσύνη <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Προχωρημένο</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.	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.
Διαπραγμάτευση Πορτοκάλι	<ul style="list-style-type: none"> • Αυτορρύθμιση • Δημιουργικότητα • Κριτική Σκέψη • Λήψη Αποφάσεων/Επίλυση Προβλημάτων • Διαπραγμάτευση • Ομαδικότητα • Επικοινωνία • Αφοσίωση <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.
Ξεκινήστε μια συζήτηση	<ul style="list-style-type: none"> • Αυτο-συνειδητότητα • Αυτορρύθμιση • Αυτό-Παρουσίαση • Επικοινωνιακή/Συναισθηματική Νοημοσύνη <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Προχωρημένο</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 γνωρίζουν καλά)	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.
Διαλογισμός Μανταρίνι	<ul style="list-style-type: none"> • Αυτο-συνειδητότητα • Αυτορρύθμιση • Συναισθηματική Νοημοσύνη <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Προχωρημένο</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).	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.
Ένας κόσμος λύσεων	<ul style="list-style-type: none"> • Αυτορρύθμιση • Διαπραγμάτευση • Αυτό-συνειδητότητα • Κριτική Σκέψη <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Προχωρημένο</p>	Αυτή η εργασία για το σπίτι προτρέπει τους μαθητές να προβληματιστούν για τις εποικοδομητικές και αντιπαραγωγικές συμπεριφορές στις συγκρούσεις, επιτρέποντάς τους έτσι να εμβαθύνουν τις γνώσεις τους για τον εαυτό τους, καθώς και να ενισχύσουν	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

		την ικανότητά τους να επιλύουν τις συγκρούσεις.	επιλύσουν.
--	--	---	------------

Δραστηριότητες Ψυχικής Ανθεκτικότητας

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

	<p>κενός "," είμαι λυπημένος για κάτι που συνέβη σήμερα το πρωί στο δρόμο μου για εδώ "κλπ.</p> <p>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".</p> <p>Δεύτερο μέρος (40 λεπτά):</p> <p>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 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>
<p>Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:</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"> - Πώς αισθανθήκατε με την εφαρμογή αυτής της δραστηριότητας; - Γιατί νομίζεις ότι είναι σημαντικό να ανιχνεύεις ξανά όσα έχεις ζήσει; - Νιώθεις πιο σίγουρος όταν εξηγείς τώρα τους στόχους της ζωής σου; <p>Δώστε στους μαθητές αρκετό περιθώριο να εκφράσουν και να συζητήσουν τις εντυπώσεις και τα συναισθήματά τους. Μπορεί να τους</p>

	δώσετε κάποιο χρόνο να προβληματιστούν πρώτα ξεχωριστά, προτού μοιραστούν τις απόψεις με στην ομάδα.
--	--

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.

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

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, 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.

<p>Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:</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"> - Ποιος πιστεύετε ότι ήταν ο σκοπός αυτής της δραστηριότητας; - Τι μάθατε από την άσκηση αυτής της δραστηριότητας; - Ήταν εύκολο να επιτευχθεί συναίνεση μέσα στην ομάδα σας; Γιατί νομίζετε ότι αυτό συνέβη; - Ήταν εύκολο να επιτευχθεί συμφωνία με τον "Ανταγωνιστή"; Γιατί νομίζετε ότι αυτό συνέβη;
--	--

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 αεριοθουμένων 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 Δρ 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 έμβρυο.

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 3000) 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 Rudenos. 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 Rudenos.

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 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 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.

Τίτλος Δραστηριότητας:	Ξεκίνα μια συζήτηση
Διάρκεια:	(45 λεπτά)
Τύπος δραστηριότητας:	Άσκηση για το σπίτι
Επίπεδο δυσκολίας:	Προχωρημένο
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων των δεξιοτήτων που αναμένεται να αναπτυχθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναπτυχθούν οι επικοινωνιακές δεξιότητες των μαθητών και η ικανότητά τους να δεσμεύονται στις σχέσεις τους με τους άλλους ξεκινώντας μια συζήτηση. • Να διαχειρίζονται οι μαθητές το άγχος και τα νεύρα τους, όταν έρχονται σε συνδιαλλαγή με νέους ανθρώπους. • Να γίνουν οι μαθητές περισσότερο γνώστες του πως να παρουσιάζουν τους εαυτούς τους στους άλλους γύρω τους.
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Δεν απαιτούνται <p><u>Οδηγίες Εφαρμογής:</u></p> <p>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.</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>Όσο μεγαλύτερη είναι η διάρκεια της συνομιλίας τόσο το καλύτερο. Ο σκοπός</p>

	<p>της συζήτησης είναι κάθε μαθητής να προσπαθήσει να εξοικειωθεί περισσότερο με τον άλλο συμμετέχοντα στη συνομιλία. Οι πιο αξιόπιστοι τρόποι δημιουργίας συνομιλιών περιλαμβάνουν:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>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>
<p>Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:</p>	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Τι μάθατε από τη συναναστροφή σας με μια ποικιλία ξένων ανθρώπων που συναντήσατε στην καθημερινή σας ζωή; - Περιγράψτε τα αισθήματα και τα συναισθήματα που βιώσατε κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε συνομιλίας με έναν ξένο την προηγούμενη εβδομάδα. - Θα συνιστούσατε αυτή την άσκηση σε άλλους; Εξηγείστε. - Θα συνεχίσετε αυτή την άσκηση τις επόμενες εβδομάδες; Γιατί/Γιατί

	όχι?
--	------

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%20talk#data-tab-how).

Τίτλος Δραστηριότητας:	Διαλογισμός Μανταρινιού
Διάρκεια:	(45 λεπτά)
Είδος Άσκησης:	Ατομική
Επίπεδο Δυσκολίας:	Προχωρημένο
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Να ενισχυθεί η ικανότητα των μαθητών να αυτορυθμίζονται και να παραμένουν ήρεμοι ακόμη και σε καταστάσεις υψηλής πίεσης.
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 μανταρίνι (ή πορτοκάλι) ανά μαθητή. • Χαρτοπετσέτες • Απολυμαντικό χεριών • 1 σενάριο διαλογισμού μανταρινιού για τον εκπαιδευτή (Παράρτημα) <p><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></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 ξεφλουδίσουν 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>

<p>Αξιολόγηση και Αναστοχασμός:</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"> - 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

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 απέναντι 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 μανταρινία 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.

Τίτλος Δραστηριότητας:	Ένας Κόσμος Λύσεων
Διάρκεια:	(45 λεπτά)
Είδος Άσκησης:	Άσκηση για το σπίτι
Επίπεδο Δυσκολίας:	Προχωρημένο
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Να εμβαθύνει τη γνώση σχετικά με τις συγκρούσεις και να αναπτύξει την ικανότητα επίλυσης συγκρούσεων. • Να προβληματίσει για την εποικοδομητική και αντιπαραγωγική συμπεριφορά στις συγκρούσεις. • Να αυξηθεί και να καλλιεργηθεί η αυτορρύθμιση, η αυτογνωσία, οι διαπραγματευτικές δεξιότητες και η κριτική σκέψη.
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ερωτήσεις και φύλλο απαντήσεων (Παράρτημα) <p><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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</p>

	<p>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.</p> <p>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>
<p>Αξιολόγηση και Αναστοχασμός:</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"> - Γιατί επιλέξατε την απάντησή σας αντί για την άλλη επιλογή; - Πως αντιμετωπίζετε συνήθως δύσκολες / συγκρουσιακές καταστάσεις στην εργασία ή στην καθημερινή σας ζωή;

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 τετριμμένες, 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.