

Υποδειγματικοί Νέοι Ηγέτες Ένταξης των Μεταναστών [EXEMPLAR]

IO1 – Διδακτέα Ύλη για Ηγέτες Ένταξης

Σχέδιο Μαθήματος

Ενότητα 3: Αποτελεσματική Επικοινωνία

Κεφάλαιο 1: Μη βίαιη επικοινωνία

Περιγραφή Μαθησιακών Δεξιοτήτων	Χρόνος (λεπτά)	Υλικό/ Εξοπλισμός που Χρειάζεται	Εκτίμηση / Αξιολόγηση
Εισαγωγή Εργαστηρίου: Ο εκπαιδευτής καλωσορίζει την ομάδα και παρουσιάζει το πρόγραμμα της ημέρας.	10 λεπτά	Χώρος εργαστηρίου με εξοπλισμό ΤΠΕ για όλους τους συμμετέχοντες, Flipchart και μαρκαδόροι, Φύλλο Παρουσιών Πένες και γραφική ύλη για σημειώσεις για τους	Οι συμμετέχοντες θα λάβουν μέρος σε όλες τις ομαδικές δραστηριότητες

<p>Δραστηριότητα 1: ‘Zip, Zap, Boing’</p> <p>Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει να ενεργοποιήσει την ομάδα.</p> <p>Η ομάδα βρίσκεται σε έναν κύκλο. Ο εκπαιδευτής περνάει μια φανταστική μορφή ενέργειας στο πρόσωπο δίπλα του, χτυπώντας τις παλάμες του και λέγοντας ‘zip’. Ο επόμενος παίκτης πρέπει στη συνέχεια να το επαναλάβει και η ενέργεια περνά γύρω από τον κύκλο. Μετά από αυτό, εισάγεται η δεύτερη μορφή ταξιδιού, η οποία είναι ‘zap’ και δείχνει ότι η ενέργεια πρέπει να κινηθεί προς την αντίθετη κατεύθυνση.</p> <p>Τέλος, όταν ο εκπαιδευτής φωνάζει ‘boing’ το άτομο που έχει ‘zip’ πρέπει να ψηλώσει το χέρι του/της και να περάσει το ‘zip’ στον κύκλο. Η ταχύτητα πρέπει να αυξάνεται καθώς και η ενέργεια όσο προχωρά το παιχνίδι.</p>	<p>10 λεπτά</p>	<p>συμμετέχοντες, χαρτί A4</p> <p>Ραδιόφωνο για μουσική</p> <p>Beamer, Laptop και οθόνη</p>	
<p>Δραστηριότητα 2: ‘Σε ακούω να λες ότι...’</p> <p>Ο σκοπός είναι η εισαγωγή των κύριων ιδεών της Μη-Βίαιης Επικοινωνίας.</p> <p>Εισαγωγή:</p>	<p>30 λεπτά</p>		<p>Οι συμμετέχοντες θα λάβουν μέρος σε όλες τις ομαδικές δραστηριότητες</p>

<p>Ο εκπαιδευτής εισάγει την ομάδα στο εργαστήριο και στις βασικές ιδέες της Μη Βίαιης Επικοινωνίας (NVC):</p> <p><u>Δυο Στοιχεία της NVC:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Ενσυναίσθηση κατά την ακρόαση και ειλικρίνεια στην έκφραση <p><u>Τέσσερα Συστατικά της NVC:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Παρατηρήσεις, Συναισθήματα, Ανάγκες και Αιτήματα <p><u>Τέσσερα Βήματα στο πλαίσιο της «Αυτό-Έκφρασης»:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Παρατηρήστε χωρίς κριτική ή ανάλυση• Εκφράστε συναισθήματα που προκαλούνται από αυτές τις παρατηρήσεις• Εκφράστε ανάγκες που συνδέονται με αυτά τα συναισθήματα• Κάντε ένα συγκεκριμένο αίτημα προς κάποιον (ανεκπλήρωτη ανάγκη για εμπλουτισμό της ζωής άλλων). Ωστόσο, είναι ελεύθερος να αποφασίσει να αποδεχθεί ή να απορρίψει το αίτημα.			
--	--	--	--

<p>Δραστηριότητα 3: Σύνδεση: Μόλις εισέλθουν στο δωμάτιο, οι συμμετέχοντες καλούνται να συνδεθούν οπτικά μεταξύ τους. Καθισμένοι σε κύκλο, ο καθένας πρέπει να πάρει θέση στο κέντρο και οπτικά (χωρίς λόγια) χαιρετάει με τα μάτια του την υπόλοιπη ομάδα. Μετά από αυτό, παίρνουν περισσότερο χρόνο (περίπου 3 λεπτά) για να συνδεθούν με οποιοδήποτε άλλο κατάλληλο τρόπο εστιάζοντας στα άτομα με τα οποία είχαν λιγότερη σύνδεση. Τέλος, θα γίνει συζήτηση. (Τι κάναμε; Για ποιο λόγο συνδέεται με τη μη βίαιη επικοινωνία;)</p>	25 λεπτά		Οι συμμετέχοντες θα λάβουν μέρος σε όλες τις ομαδικές δραστηριότητες
<p>Δραστηριότητα 4: Ενεργή ακρόαση και παρατήρηση. Η ομάδα χωρίζεται σε ομάδες των τριών. Οι συμμετέχοντες 1 & 2 συζητούν τις καλοκαιρινές τους διακοπές. Ο Σ. 1 περιγράφει το κυριότερο σημείο του καλοκαιριού του, ενώ ο Σ.2 ακούει ενεργά. Μόλις τελειώσει η ιστορία, ο Σ. 2 περιγράφει μια δυσάρεστη στιγμή του καλοκαιριού του, ενώ ο Σ.1 ακούει ενεργά.</p>	25 λεπτά		Οι συμμετέχοντες θα λάβουν μέρος σε όλες τις ομαδικές δραστηριότητες

<p>(Κάθε ιστορία δεν πρέπει να διαρκεί περισσότερο από 3 λεπτά).</p> <p>Ο συμμετέχων νούμερο 3 είναι ο παρατηρητής και μοιράζεται σύντομη ανατροφοδότηση που επικεντρώνεται στις δεξιότητες ενεργής ακρόασης. Ο συμμετέχων 1 και 2 ανταλλάσσουν επίσης τα συναισθήματά τους, δηλαδή σε ποια στιγμή αισθάνονταν ότι ο σύντροφος ακούει προσεκτικά και πότε. Γιατί;</p> <p>Απολογισμός για όλη την ομάδα:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ήταν εύκολο ή δύσκολο;• Ποιες τεχνικές χρησιμοποιήθηκαν από τον ενεργό ακροατή (Γράψτε τα σε ένα flipchart)• Ποια είναι η διαφορά μεταξύ παρατήρησης και αξιολόγησης; <p>Συλλέξτε ιδέες από την ομάδα σχετικά με την ενεργή ακρόαση. Ο εκπαιδευτής προσθέτει και μοιράζεται συμβουλές.</p>			
--	--	--	--

<p>Ανάγκες και συναισθήματα:</p> <p>Κάθε άτομο πρέπει να σκεφτεί μια δυσάρεστη κατάσταση στη ζωή του και να πει μια πρόταση που την περιγράφει (π.χ. "δεν με ακούει ποτέ").</p> <p>Θα πρέπει να κλείσουν τα μάτια τους και να επαναλάβουν τη φράση 10 φορές, παρατηρώντας τι συμβαίνει στο σώμα τους.</p> <p>Πρέπει να δοθεί σύντομη ανατροφοδότηση: Τι παρατηρήσατε; Τι συμβαίνει? Είναι μια ουδέτερη παρατήρηση; Γιατί δεν μπορείτε να είστε ουδέτερος σε αυτή την περίπτωση;</p> <p>Ο εκπαιδευτής θα εισαγάγει την ομάδα στο δάσος των συναισθημάτων. Ποια αισθήματα βίωσαν και / ή θα μπορούσαν να βιώσουν σε αυτή την κατάσταση; Οι συμμετέχοντες μοιράζονται κάποια σχόλια.</p> <p>Στη συνέχεια ο εκπαιδευτής εισάγει την ομάδα στο δάσος των αναγκών. Ποιες από τις ανάγκες τους δεν ικανοποιούνται σε αυτή την κατάσταση; Συνδέονται οι ανάγκες (ικανοποιημένες ή μη) και τα αισθήματα με τα δικά μας συναισθήματα; Μοιράζονται σύντομα σχόλια.</p>	20 λεπτά		
--	----------	--	--

<p>Ο εκπαιδευτής θα διαβάσει έπειτα διάφορες φράσεις και θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να αλλάξουν ανάμεσα στο δάσος των συναισθημάτων και των αναγκών, όταν αυτό είναι κατάλληλο (που εκπληρώθηκαν ή όχι)</p> <p>Κάποια παραδείγματα είναι: Πώς νιώθετε όταν...</p> <ul style="list-style-type: none">• Βιάζεστε στο αεροδρόμιο και υπάρχει τεράστια κυκλοφοριακή συμφόρηση• Είστε χαλαροί• Βλέπετε αδίκημα και επίθεση εναντίον ενός ηλικιωμένου ατόμου• Έχετε κουραστεί μετά από μια δύσκολη μέρα στη δουλειά, αλλά πρέπει να βοηθήσετε το αφεντικό σας που δεν συμπαθείτε• Μετά την πληκτρολόγηση 20 σελίδων ενός σημαντικού δοκίμιου ο υπολογιστής σας κλείνει• Όταν οι σημαντικοί άνθρωποι που σέβεστε κάνουν θετικές παρατηρήσεις για το έργο σας.• Οι συμμετέχοντες προσθέτουν μερικά			
---	--	--	--

<p>παραδείγματα από τη ζωή τους «αισθάνθηκαν ... όταν η ανάγκη τους για ... εκπληρώθηκε ή δεν ικανοποιήθηκε».</p> <p>Συμπέρασμα: Οι συμμετέχοντες καλούνται να τροποποιήσουν την αρχική τους πρόταση σε κάτι ανάλογο: «Μου αρέσει όταν ... τα πράγματα είναι προβλέψιμα».</p> <p>Θα πρέπει να κλείσουν τα μάτια τους, να επαναλάβουν αυτήν την πρόταση και να συγκρίνουν τι συμβαίνει με το σώμα τους τώρα και πώς διαφέρει από την προηγούμενη πρόταση;</p>			
Συνολική διάρκεια ενότητας	2 ώρες		