



Co-funded by
the European Union



Ενδυνάμωση της δημιουργικής νεολαίας: Ένα ολοκληρωμένο εγχειρίδιο για τη μεταμόρφωση ταλέντων και την ανάπτυξη ικανοτήτων στον πολιτιστικό τομέα



Από το Ταλέντο στις Ικανότητες: Πως
μπορούν οι νέοι εργαζόμενοι να
υποστηρίξουν τον πολιτιστικό τομέα



Co-funded by
the European Union



Εισαγωγή

Συγγραφείς

Irina Lucia Garcia Parra

Angelica Perra

Ευαγγελία Καραθανάση

Moussa El Goual Hammouri

Συνεισφορά

Michele Demontis

Francesco Melis

Peeter Taim

Sanda Gertnere

Στέλλα Ιωάννου

Το Εγχειρίδιο περιλαμβάνει δραστηριότητες από το διαδίκτυο, καθώς και δραστηριότητες που αναπτύχθηκαν από τους συγγραφείς και προσαρμόστηκαν ή επανεπεξεργάστηκαν. Εάν παρατηρήσετε περιπτώσεις αθέμιτης χρήσης, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας στο yw4cult@gmail.com.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



Πίνακας περιεχομένων

Συγγραφείς.....	2
Συνεισφορά.....	2
Εισαγωγή.....	8
Γιατί αυτό το εγχειρίδιο.....	8
Περιεχόμενα.....	9
Μαθησιακές προσδοκίες.....	11
Πως να εφαρμόσετε τις δραστηριότητες του εγχειριδίου.....	11
Συμβουλές για τις δραστηριότητες κάθε ενότητας.....	12
Ενότητα 0.....	13
Διαχείριση Ταλέντων.....	13
Εισαγωγή.....	13
Κεφάλαιο 1 – Ανακαλύπτοντας τον εαυτό σας.....	15
1.1 Ανακαλύπτοντας τα κίνητρα μας.....	15
1.2 Κατανοώντας τις ικανότητες σας.....	16
1.3 Πως προκαλείται ενθουσιασμός;.....	18
1.4 Χρήση των δυνατών σημείων του εαυτού σας και κατανόηση των αδυναμιών σας.....	19
Πως να οργανώσετε σχετικές δραστηριότητες.....	20
Περίληψη.....	41
Κεφάλαιο 2 - Επίτευξη των στόχων σας.....	43
2.1 Πως να θέτετε στόχους.....	43
2.1.1 Τεχνική SMART.....	43
2.1.2 ανάλυση SWOT.....	44
2.1.3 Συμβουλές για τον καθορισμό των στόχων.....	46
2.2 Πως να οραματίζεστε τους στόχους σας και πως να τους υλοποιείται.....	47
2.2.1 Τι σημαίνει οραματισμός.....	47
2.2.2 Οργάνωση και επίτευξη στόχων.....	48
2.3 Εμπνευστείτε από άλλους.....	49
2.4 Αποκτώντας εμπειρίες σχετικές με το πάθος/ταλέντο.....	50
Πως να οργανώσετε τις σχετικές δραστηριότητες.....	51
Περίληψη.....	58
Κεφάλαιο 3 Μαθησιακή πορεία: από την καλή συμπεριφορά στην αγορά εργασίας.....	58
3.1 Πως μια καλή συμπεριφορά μπορεί να τη μαθησιακή σας πορεία.....	59
3.2 Πρακτικές για την βελτίωση της θετικής σκέψης.....	60
3.3 Αποφυγή της αναβλητικότητας και ανάπτυξη προληπτικής δράσης.....	63



3.4 Έχω πετύχει τον στόχο μου, ποια τα επόμενα βήματα;.....	64
3.5 Ορισμένες στάσεις της επιχειρηματικότητας.....	65
3.6 Να ερευνήσετε, να διαβάσετε και να αιτιολογήσετε πως το ταλέντο σας θα μπορούσε να είναι χρήσιμο στην αγορά εργασίας.....	65
Πως να οργανώσετε τις σχετικές δραστηριότητες.....	68
Περίληψη.....	74
Ενότητα 1.....	75
Προσωπικές ικανότητες.....	75
Εισαγωγή.....	75
Κεφάλαιο 1 - Αυτοπεποίθηση.....	76
1.1 Τι είναι αυτοπεποίθηση;.....	77
1.2 Βελτίωση της αυτοπεποίθησης μέσω της αποτελεσματικότητας του εαυτού μας.....	78
1.3 Ενίσχυση της προσωπικότητας μας.....	80
Πως να οργανώσετε τις σχετικές δραστηριότητες.....	80
Κεφάλαιο 2 - Δεξιότητες ομαδικής εργασίας.....	98
2.1 Ομαδική εργασία: τι είναι και γιατί είναι σημαντική.....	98
2.2 Δεξιότητες για να εργάζεται ομαδικά.....	100
2.3 Δημιουργία ομάδων και ομαδική εργασία.....	102
2.4 Πως να γίνεται σωστός ομαδικός συνεργάτης.....	104
Πως να οργανώσετε τις δραστηριότητες.....	105
Κεφάλαιο 3 - Διαπολιτισμική Αποδοχή.....	114
3.1 Τι εννοούμε με τον όρο διαπολιτισμική αποδοχή;.....	114
3.2 Κουλτούρα και διαπολιτισμική μάθηση.....	121
3.3 Πως να αναπτύξετε διαπολιτισμικές ικανότητες.....	123
Πως να οργανώσετε τις δραστηριότητες.....	125
Περίληψη.....	139
Κεφάλαιο 4 - Δεξιότητες επικοινωνίας.....	140
4.1 Τύποι επικοινωνίας.....	140
4.2 Μοντέλα επικοινωνίας.....	144
4.3 Στυλ επικοινωνίας και πως να τα βελτιώσετε.....	145
4.4 Βελτίωση των δεξιοτήτων επικοινωνίας.....	154
4.4.1 Έξι βήματα για επικοινωνία με αντίκτυπο.....	157
Πως να οργανώσετε σχετικές δραστηριότητες.....	157
Περίληψη.....	162
Ενότητα 2.....	163
Επιχειρηματικές ικανότητες.....	163
Εισαγωγή.....	163
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 - Επιχειρηματικότητα.....	164



1.1 Χαρακτηριστικά ενός επιχειρηματία.....	164
1.2 Επιχειρηματική ικανότητα και περιβάλλον.....	171
1.3 Η επιχειρηματική ιδέα.....	175
Περίληψη.....	180
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 - Οργανωτική διαχείριση.....	181
2.1 Διαχείριση χρόνου.....	181
2.2 Επικοινωνία - Συνεργασία.....	187
2.3 Ενσυναίσθηση & ενεργητική ακρόαση.....	192
Περίληψη.....	197
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 - Δημιουργική σκέψη.....	197
3.1 Δημιουργικότητα.....	197
3.2 Πρωτοβουλία και καινοτομία.....	202
3.3 Ανοιχτό μυαλό.....	207
Περίληψη.....	211
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 - Ηγεσία και κίνητρα.....	212
4.1 Διαχείριση ομάδας.....	212
4.2 Επίλυση προβλημάτων.....	220
4.3 Λήψη αποφάσεων.....	225
Δημιουργήστε τη δική σας δραστηριότητα λήψης αποφάσεων.....	230
Περίληψη.....	232
Ενότητα 3.....	234
Επαγγελματικές ικανότητες.....	234
Εισαγωγή.....	234
Κεφάλαιο 1: Οργάνωση εκδηλώσεων.....	239
1.1. Τι είναι μια εκδήλωση.....	239
1.2. Γιατί μια εκδήλωση.....	240
1.2.1 Στόχοι.....	240
1.2.2 Περιεχόμενο.....	240
1.2.3 Προσδοκίες.....	240
1.3 Επιλογή του τόπου διεξαγωγής.....	240
1.4 Επιλογή της ημερομηνίας.....	241
1.5 Επικοινωνία και προώθηση μιας εκδήλωσης.....	242
1.6 Υλοποίηση της εκδήλωσης.....	243
1.7 Το επακόλουθο της εκδήλωσης.....	243
Πως να οργανώσετε τις σχετικές δραστηριότητες.....	243
Κεφάλαιο 2: Ψηφιακές δεξιότητες.....	254
2.1. Ποιες είναι οι ψηφιακές δεξιότητες;.....	255
2.2. Γνώσεις πληροφορικής και δεδομένων.....	255
2.3. Επικοινωνία και συνεργασία.....	256



2.4. Δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου.....	256
2.5. Ασφάλεια.....	257
2.6. Επίλυση προβλημάτων.....	257
2.7. Πως να διδάξουμε τις ψηφιακές δεξιότητες.....	258
2.8. Πως κατηγοριοποιούνται οι ψηφιακές δεξιότητες;.....	259
Πως να οργανώσετε τις σχετικές δραστηριότητες.....	259
Κεφάλαιο 3: Προβολή της εταιρείας και μάρκετινγκ ταλέντων.....	266
3.1. Αυτοπροβολή.....	266
3.2. Τι είναι η αυτοπροώθηση;.....	266
3.3. Χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για αυτοπροβολή.....	266
3.4. Δημιουργία στρατηγικού μάρκετινγκ περιεχομένου.....	267
3.5. Άλλοι τρόποι αυτοπροβολής.....	267
3.6. Συμπέρασμα.....	268
Πως να οργανώσετε τις σχετικές δραστηριότητες.....	268
3.8. Μάρκετινγκ προώθησης ταλέντων.....	271
3.9. Οι διάφοροι τύποι ταλέντων.....	271
3.10. Πως να προωθήσετε το ταλέντο σας.....	272
3.11. Βιογραφικό σημείωμα, συνεντεύξεις και παρακολούθηση εξελίξεων...273	
3.12. Τι πρέπει να προωθήσουν όταν διαφημίζουν το ταλέντο τους;.....	273
Πως να οργανώσετε τις σχετικές δραστηριότητες.....	274
Παράρτημα.....	277

Εισαγωγή

Γιατί αυτό το εγχειρίδιο

Το εγχειρίδιο δημιουργήθηκε στα πλαίσια του έργου "Από το ταλέντο στις ικανότητες: Πως μπορούν οι νέοι εργαζόμενοι να υποστηρίξουν τον πολιτισμικό τομέα" στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus Plus, KA2 - Συνεργασία για την καινοτομία και την βέλτιστων πρακτικών και πιο συγκεκριμένα στο πλαίσιο του "KA227 - Συνεργασίες για τη δημιουργικότητα".

Η συγκεκριμένη πρόκληση δημιουργήθηκε για την παροχή υποστήριξης στον δημιουργικό και πολιτισμικό τομέα, ο οποίος έχει επηρεαστεί σε μεγάλο βαθμό από την πανδημία COVID-19. Η κρίση που προκλήθηκε από την πανδημία ανέδειξε τα ευάλωτα σημεία του δημιουργικού και πολιτισμικού τομέα, αναδεικνύοντας τις ανάγκες για αντιμετώπιση και δημιουργίας μηχανισμών αντοχής όταν προκύπτουν απρόβλεπτες καταστάσεις. Αντίθετα, οι νέοι εργαζόμενοι έδειξαν εντυπωσιακή αντίσταση, αναζητώντας καινοτόμες λύσεις για τη στήριξη των τοπικών κοινοτήτων τους. Οι εργαζόμενοι νέοι, οι εκπαιδευτές και οι διευθυντές ΜΚΟ που ασχολούνται με τους νέους, προσαρμόστηκαν γρήγορα, οργανώνοντας διαδικτυακές και ανοικτές δραστηριότητες, αφιερώνοντας χρόνο για την εξασφάλιση νέων έργων και χρηματοδότησης. Ωστόσο, ο δημιουργικός και πολιτιστικός τομέας αντιμετώπισε σημαντικές προκλήσεις παγκοσμίως.

Το YouthWork4Cult επικεντρώνεται στον δημιουργικό και πολιτιστικό τομέα με σημείο αναφορά τους νέους.

Η ιδέα του έργου βασίζεται σε προηγούμενη έρευνα που φανέρωσε δύο βασικές αδυναμίες του πολιτισμικού και δημιουργικού τομέα, οι οποίες ανέδειξαν δύο διαφορετικούς τρόπους αντίδρασης απέναντι στη κρίση:

- η έλλειψη ή η ανεπαρκής προσωπική και επιχειρηματική ικανότητα που βοηθά στην αντιμετώπιση απρόβλεπτων και δυσμενών καταστάσεων

και

- η έλλειψη ή η μη αποδοτική συνεργασία με δίκτυα στα οποία ηγούνται ή συμμετέχουν νέοι άνθρωποι για την ενδυνάμωση του δημιουργικού τομέα.

Οι εκπαιδευτές νέων διαθέτουν αξίες, μεθόδους και εργαλεία για να μοιραστούν με τους νέους που έχουν καλλιτεχνικά ταλέντα και θέλουν να τα αξιοποιήσουν αλλά δεν γνωρίζουν το πως.

Το παρόν εγχειρίδιο είναι ένα από τα εργαλεία που σχεδιάστηκε για να υποστηρίξει τους νέους που ενδιαφέρονται για τον δημιουργικό και πολιτιστικό τομέα ώστε να μετατρέψουν τα ταλέντα τους σε ικανότητες και να μάθουν τελικά πως να τα χρησιμοποιούν. Αφορά εργαζόμενους που εκπαιδεύουν νέους, οι οποίοι θέλουν να βοηθήσουν στην ενδυνάμωση των νέων καλλιτεχνών και πολιτιστικών οργανώσεων, μέσω της ανάδειξης των ταλέντων τους ώστε να μπορέσουν να εξελιχθούν επαγγελματικά.

Το εγχειρίδιο περιέχει θεωρία και δραστηριότητες που έχουν αναλυθεί και υλοποιηθεί από εκπαιδευτές νέων κατά τη διάρκεια των "κοινωνικών εργαστηρίων" - SOLABs¹.

Το Εγχειρίδιο θα βοηθήσει στον εντοπισμό των ταλέντων, στην ανάπτυξη των επιχειρηματικών ικανοτήτων τους και στην ολοκλήρωση της ανάπτυξης επαγγελματικών ικανοτήτων από τους εκπαιδευτές νέων και τους συντονιστές.

Οι προτεινόμενες δραστηριότητες αποτελούν ένα συνδυασμό μεθόδων που προέρχονται από τους εκπαιδευτές νέων και βασίζονται σε μη τυπική εκπαίδευση. Προέρχονται από την πολυετή εμπειρία των εμπλεκόμενων εταίρων και βασίζονται στο αξιόλογο έργο που διενεργήθηκε από εμπειρογνώμονες και είναι διαθέσιμο στο διαδίκτυο. Η αναφορά των πηγών γίνεται έτσι ώστε οι αναγνώστες να μπορέσουν να αποκτήσουν πιο εκτενή γνώση και για να δοθούν πιστώσεις στους συγγραφείς.

Το Εγχειρίδιο είναι αφιερωμένο στους εκπαιδευτές νέων, γενικά σε εκπαιδευτές και συντονιστές και θεωρείται ότι είναι εύκολο στη χρήση. Ακόμη οι δραστηριότητες μπορούν να διενεργηθούν και από νεότερους εκπαιδευτές.

Ο γενικός στόχος είναι η ανάπτυξη καινοτόμων μονοπατιών για την υποστήριξη των νέων στη μετατροπή των ταλέντων τους σε ικανότητες που τους ενδυναμώνουν προς μια ανθεκτική προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη².

Περιεχόμενα

Το εγχειρίδιο αποτελείται από 4 ενότητες:

Ενότητα 0 - Διαχείριση ταλέντων

Ενότητα 1 – Προσωπικές Δεξιότητες

Ενότητα 2 - Επιχειρηματικότητα

Ενότητα 3 – Επαγγελματικές Δεξιότητες

Ενότητα 0 - Διαχείριση ταλέντων

Αυτή η Ενότητα εμπεριέχει πληροφορίες σχετικά με το πως να ανακαλύψετε και να ενισχύσετε τα ταλέντα και τα κίνητρά σας, κατανοώντας παράλληλα τα αδύνατα σημεία σας και τον τρόπο ώστε να τα βελτιώσετε. Επίσης, δείχνει τον τρόπο του καθορισμού στόχων ακολουθώντας συγκεκριμένες μεθόδους ώστε να ενισχυθεί η επαγγελματική πορεία. Τέλος, παρέχονται πληροφορίες για το πως να εργαστεί κανείς επάνω στην προσωπικότητα του ώστε να έχει περισσότερες ευκαιρίες στην αγορά εργασίας.

Η ενότητα αποτελείται από 3 κεφάλαια:

Κεφάλαιο 1: Ανακαλύπτοντας τον εαυτό σας

Κεφάλαιο 2: Η επίτευξη των στόχων σας

Κεφάλαιο 3: Μαθησιακή πορεία: από την καλή στάση στην αγορά εργασίας

Ενότητα 1 - Προσωπικές δεξιότητες

Αυτή η ενότητα θα δώσει μια εικόνα των προσωπικών δεξιοτήτων που λείπουν ή πρέπει να βελτιώσουν, σύμφωνα με την έρευνα που διεξήχθη στο πλαίσιο του έργου. Ξεκινώντας από την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, στη συνέχεια θα υπογραμμιστεί η σημασία της ομαδικής εργασίας και της επικοινωνίας και της διαπολιτισμικής κατανόησης για να είναι σε θέση να εργάζονται με διεθνείς ομάδες.

Η ενότητα αποτελείται από 4 κεφάλαια:

Κεφάλαιο 1: Αυτοπεποίθηση

Κεφάλαιο 2: Ομαδική εργασία

Κεφάλαιο 3: Διαπολιτισμικές ικανότητες

Κεφάλαιο 4: Επικοινωνία

Ενότητα 2 - Επιχειρηματικές ικανότητες

Σκοπός αυτής της ενότητας είναι ο εφοδιασμός των νέων καλλιτέχνων με επιχειρηματικές ικανότητες δείχνοντας ότι η επιχειρηματικότητα δεν αναπτύσσεται μόνο με την εφαρμογή της στην καθημερινότητα.

Η ενότητα αποτελείται από 4 κεφάλαια:

Κεφάλαιο 1: Επιχειρηματικότητα

Κεφάλαιο 2: Οργανωτική διαχείριση

Κεφάλαιο 3: Δημιουργική σκέψη

Κεφάλαιο 4: Ηγεσία και παρακίνηση

Ενότητα 3 - Επαγγελματικές ικανότητες

Σκοπός αυτής της ενότητας είναι να βοηθήσει στην καλύτερη κατανόηση των επαγγελματικών ικανοτήτων των συμμετεχόντων αλλά και για να τους υποστηρίξει στην απόκτηση και στην ανάπτυξη αυτών των δραστηριοτήτων.

Η Ενότητα χωρίζεται σε 3 κεφάλαια:

Κεφάλαιο 1: Οργάνωση εκδηλώσεων

Κεφάλαιο 2: Ψηφιακές ικανότητες

Κεφάλαιο 3: Προβολή του εαυτού μας και μάρκετινγκ ταλέντων

Εκτός από το θεωρητικό σκέλος, σε κάθε ενότητα εμπεριέχονται ασκήσεις και περιγράμματα συνεδριών που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο εκπαιδευτής νέων για να βοηθήσει στην ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων των συμμετεχόντων. Παραπομπές για πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό, συμπεριλαμβανομένων εκπαιδευτικών βίντεο, θα βοηθήσουν τον εκπαιδευτή νέων να είναι προετοιμασμένος για την ενασχόληση του με το θέμα.

Μαθησιακές προσδοκίες

Το εγχειρίδιο προορίζεται για την υποστήριξη των εκπαιδευτών νέων ώστε να μπορέσουν να ενισχύουν τις κοινωνικές και οριζόντιες δεξιότητες των νέων που ασχολούνται με τη δημιουργικότητα.

Οι δραστηριότητες εκπονήθηκαν κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας των SOLABs. Αυτό το κείμενο είναι η τελική έκδοση μετά από δοκιμές. Ελπίζουμε να το βρείτε χρήσιμο και θα εκτιμούσαμε πραγματικά να λάβουμε τα σχόλια σας. Εάν παρατηρήσετε λάθη ή θα θέλατε να βελτιώσετε κάποια σημεία, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας στο yw4cult@gmail.com.

Ακόμη, άλλοι εκπαιδευτές και εκπαιδευτές νέων θα μπορούσαν να προσαρμόσουν το περιεχόμενο του παρόντος εγχειριδίου στα δικά τους πλαίσια και να εργαστούν με νέους που αντιμετωπίζουν προβλήματα ένταξης στην αγορά εργασίας.

Το Εγχειρίδιο είναι οργανωμένο ώστε:

- Να επιτρέψει στον εκπαιδευτή νέων να αποκτήσει μια επισκόπηση των θεμάτων που εξετάζονται σε κάθε ενότητα και κεφάλαιο.
- Να τους δώσει αναφορές ώστε να προετοιμαστούν καλύτερα για τα θέματα που θα διδάξουν.
- Να παρέχει σχέδια δραστηριοτήτων που μπορούν να υλοποιηθούν κατά τη διάρκεια των κοινωνικών εργαστηρίων.

Για τους νεότερους συντονιστές και εκπαιδευτές, συνιστούμε να διαβάσουν επίσης το "T-Kit n°6" που δημιουργήθηκε χάρη στη συνεργασία του Συμβουλίου της Ευρώπης και της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Σκοπός του είναι να εφοδιάσει τους εργαζόμενους και τους εκπαιδευτές νέων με βασικά εκπαιδευτικά στοιχεία για τη μη τυπική εκπαίδευση. Αποτελεί ένα πρακτικό εργαλείο για να αναπτύξουν εκπαιδευτικές ικανότητες και να μάθουν περισσότερα για την εκπαιδευτική θεωρία, τις έννοιες, τα εργαλεία, τις πρακτικές, τους πόρους. Ακόμη εμπεριέχονται πρακτικές συμβουλές, διότι το εγχειρίδιο έχει γραφτεί από εκπαιδευτές για εκπαιδευτές και εκπαιδευτές νέων στην Ευρώπη. Το T-kit είναι διαθέσιμο εδώ: [T-Kit 6: Training Essentials](#).

Πως να εφαρμόσετε τις δραστηριότητες του εγχειριδίου

Στις μέρες μας, οι νέοι διαχειρίζονται με περισσότερη άνεση τα ψηφιακά εργαλεία για την εκπαίδευση τους. Οι εκπαιδευτές νέων προσαρμόζονται σε αυτή την τάση, με την ενσωμάτωση της παραδοσιακής εκπαίδευσης σε αυτά τα ψηφιακά εργαλεία. Ο συνδυασμός αυτός επιτρέπει μια δυναμική και ολοκληρωμένη εκπαιδευτική προσέγγιση που ευθυγραμμίζεται με τις ανάγκες των σύγχρονων εκπαιδευομένων.

Υπό αυτή την έννοια, οι δραστηριότητες, και οι ασκήσεις που προτείνονται μπορούν εύκολα να εφαρμοστούν με παραδοσιακές μεθόδους, με ψηφιακά εργαλεία ή με τον συνδυασμό και των δύο.

- ❑ Σε ορισμένες δραστηριότητες προτείνουμε εναλλακτικές λύσεις, ενώ σε κάποιες άλλες επιτρέπουμε να επιλέξουν οι συντονιστές τον τρόπο διεξαγωγής τους. Μόλις εξοικειωθούν με τις θεωρητικές έννοιες και με τις δραστηριότητες, θα είναι πιο εύκολο για αυτούς να οργανώνουν τις συνεδρίες, σύμφωνα με το δικό τους στυλ και την ομάδα των συμμετεχόντων. Σε ορισμένες περιπτώσεις, συνίσταται η έναρξη των δραστηριοτήτων με μια παρουσίαση που περιέχει έννοιες ή θεωρία, ενώ σε κάποιες περιπτώσεις είναι καλύτερο να κλείνουν οι συνεδρίες με παρουσιάσεις θεωρίας. Σε κάθε περίπτωση, η εισαγωγή και το κλείσιμο θα πρέπει να εφαρμόζονται.
- ❑ Ο εκπαιδευτής έχει την ελευθερία του να προσθέτει στοιχεία στις συνεδρίες (μπορεί να συμπεριλάβει βραδιές ταινιών για παράδειγμα), εάν αισθάνεται σίγουρος για τον τρόπο διεξαγωγής!
- ❑ Φροντίστε να είστε προετοιμασμένοι με το περιεχόμενο και με πρόσθετες γνώσεις για το θέμα, αν χρειάζεται.
- ❑ Δοκιμάστε τις συσκευές και ελέγξτε όλα τα υλικά πριν ξεκινήσετε.

Όλα αυτά ειπώθηκαν γιατί,

- ❑ Σας προτείνουμε να δημιουργήσετε ένα Padlet (padlet.com) και να το χρησιμοποιήσετε ως "αποθήκη" όπου οι προγραμματισμένες δραστηριότητες, τα αποτελέσματά τους, τα έγγραφα και οι πόροι θα μπορούν να αποθηκευτούν και δεν θα υπάρχει ο κίνδυνος να χαθούν. Οι δραστηριότητες είναι πολλές, τα περιεχόμενα αρκετά και τα αποτελέσματα ακόμη περισσότερα και θα ήταν αρκετά δύσκολο να βρείτε έναν χώρο όπου θα μπορείτε να τα αποθηκεύσετε μέχρι το τέλος των εργαστηρίων. Στο Padlet, μπορείτε να τα αποθηκεύσετε, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να μπορούν να εναλλάσσουν τις ενότητες και να τις συνδέουν βελτιώνοντας έτσι τη μαθησιακή τους εμπειρία.
- ❑ Σας συνιστάμε να δημιουργήσετε ένα Padlet για το εγχειρίδιο, το οποίο θα περιέχει μια στήλη για κάθε Ενότητα (που προκύπτει από τα κεφάλαια). Συνδέστε κάθε στήλη/ενότητα με ένα νέο Padlet, εκτός του κειμένου, αλλά με την προϋπόθεση ότι θα συνδέεται με το κείμενο. Ανεβάστε στο Padlet επίσης τις φωτογραφίες των αποτελεσμάτων που θα προκύψουν από τους συμμετέχοντες. Με αυτόν τον τρόπο ο αποθηκευτικός χώρος που θα δημιουργήσετε θα περιέχει όλα όσα χρειάζεστε και διενεργήθηκαν κατά τη διάρκεια των μαθημάτων!

Συμβουλές για τις δραστηριότητες κάθε ενότητας

- 1) Διαβάστε ολόκληρη τη δραστηριότητα πριν ξεκινήσετε
- 2) Ο προτεινόμενος χρόνος μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων και τα χαρακτηριστικά της ομάδας. Να είστε έτοιμοι να τον προσαρμόσετε!
- 3) Ξεκινήστε τις συνεδρίες με ενέργεια ώστε να κάνετε τους συμμετέχοντες να αισθάνονται πιο χαλαροί και έτοιμοι για μάθηση και συμμετοχή
- 4) Προγραμματίστε ένα διάλειμμα 20 λεπτών μεταξύ των συνεδριών
- 5) Αποφύγετε τις συνεδρίες που διαρκούν περισσότερο από 90 λεπτά
- 6) Παρουσιάστε πάντα το πρόγραμμα της "ημέρας" ή της συνεδρίας

Εάν ξεκινάτε τη συνεδρία με μια άσκηση, πραγματοποιήστε μια σύντομη εισαγωγή του θέματος

Ενότητα 0

Διαχείριση Ταλέντων

Εισαγωγή

Σίγουρα, το "να είσαι ταλαντούχος" ή το "να διαθέτεις ένα ξεχωριστό ταλέντο" είναι ευρέως χρησιμοποιούμενες φράσεις σε διάφορους τομείς όπως η μουσική, η τέχνη, η συγγραφή, ο αθλητισμός και άλλα. Ομοίως, η έννοια του "ταλέντου" είναι αλληλένδετη με προσωπικά και επαγγελματικά στοιχεία που επηρεάζουν ένα άτομο ή μια ομάδα, μαζί με την απόδοση τους στον τομέα όπου αναδεικνύουν το ταλέντο τους.

Αρχικά, είναι απαραίτητο να κατανοήσουμε τι σημαίνει η λέξη "ταλέντο". Σύμφωνα με τον ορισμό του λεξικού από το Cambridge¹, "ταλέντο" είναι "η φυσική ικανότητα του να είσαι καλός σε κάτι, χωρίς να έχεις διδαχθεί κάτι σε αυτό το αντικείμενο". Για παράδειγμα, το να διαπρέπει κανείς στο τραγούδι, παρόλο που δεν έχει παρακολουθήσει μαθήματα φωνητικής.

Από την άλλη πλευρά περιγράφει την "ικανότητα"² ως "την ικανότητα να κάνεις κάτι καλά" και την "επάρκεια"³ ως "μία σημαντική δεξιότητα που απαιτείται για την εκτέλεση μιας εργασίας".

Το Διεθνές Κέντρο Κατάρτισης (ITC)⁴ περιγράφει την ικανότητα ως "ένα συνδυασμό δεξιοτήτων, γνώσεων και στάσεων που επιτρέπουν σε ένα άτομο να εκτελεί με επιτυχία ένα έργο ή μια δραστηριότητα (...)". Ως εκ τούτου, το "ταλέντο" μπορεί να θεωρηθεί ως μια εσωτερική ικανότητα, η οποία αναπτύσσεται και ενισχύεται τόσο με την ικανότητα όσο και με τις ικανότητες που προέρχονται από την εργασία και την αφοσίωση. Ακολουθώντας το προηγούμενο παράδειγμα, αφού ανακαλύψει κάποιος ότι έχει ταλέντο στο τραγούδι, θα μπορούσε να κάνει μαθήματα για να βελτιώσει την απόδοση του και να οργανώσει συναυλίες για να γίνει καλύτερος και πιο ικανός.

¹Ορισμός του "goal" από το Cambridge Dictionary
<https://dictionary.cambridge.org/es/diccionario/ingles/goal>

²Ορισμός του όρου "competence" από το Cambridge Dictionary
<https://dictionary.cambridge.org/es/diccionario/ingles/competence>

³Ορισμός του όρου "competence" από το Cambridge Dictionary
<https://dictionary.cambridge.org/es/diccionario/ingles/competency>

⁴"Σχεδιασμός. Μαθησιακοί στόχοι" από το Διεθνές Κέντρο Κατάρτισης
<https://www.itcilo.org/design>

Κάτι ακόμα που έχει σημασία είναι να γνωρίζει κάποιος τα "αδύνατα σημεία του" ή η την "αδυναμία"⁵ του, καθώς αφορά "ένα συγκεκριμένο σημείο ή τη ποιότητα κάποιου ή κάτι στο οποίο δεν είναι καλός ή αποτελεσματικός" και σύμφωνα με το λεξικό του Cambridge, είναι το αντίθετο της "ικανότητας" ή της "επάρκειας".

Λόγω των προκλήσεων της καθημερινότητας μας είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζει κανείς σε τι είναι καλός και ειδικά μετά την πανδημία COVID-19, διότι πολλοί νέοι δεν ήταν πραγματικά σίγουροι για τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους και ένιωθαν αδύναμοι.

Σε αυτή την ενότητα, το κύριο επιχείρημα είναι **το ταλέντο**. Ο εκπαιδευτής νέων, αφού την διαβάσει, θα είναι σε θέση να κατανοήσει καλύτερα πως να εργαστεί πάνω στις ικανότητες και τα αδύνατα σημεία των συμμετεχόντων μέσω των δραστηριοτήτων που περιλαμβάνονται εντός του κειμένου. Θα τους δείξει πως να εντοπίσουν τις ικανότητες και τις αδυναμίες τους, πως να εργαστούν πάνω σε αυτές και πως να χρησιμοποιήσουν τα ταλέντα τους για να αναπτύξουν την επαγγελματική σταδιοδρομία τους.

Η ενότητα παρέχει μια επισκόπηση των προσωπικών πτυχών που σχετίζονται με το ταλέντο, τα κίνητρα και τα μελλοντικά σχέδια. Στόχος της συγκεκριμένης ενότητας είναι να παρέχει στον εκπαιδευτή έννοιες και σχετικές ασκήσεις που θα χρησιμοποιήσει για την εκμάθηση των συμμετεχόντων, ώστε να μπορέσουν να εργαστούν επάνω στα ταλέντα και τις ικανότητές τους και να θέσουν στόχους για τη σταδιοδρομία τους στον τομέα του πολιτισμού και των τεχνών. Μετά την ανάγνωση αυτής της ενότητας, ο εκπαιδευτικός θα μπορεί:

- να κατανοήσετε καλύτερα τι είναι το ταλέντο και άλλες παρόμοιες έννοιες
- να αποκτήσει μια καλύτερη ιδέα για το πως ο καθένας μπορεί να βρει και να χρησιμοποιήσει το δικό του ταλέντο
- να είναι σε θέση να υποστηρίξουν τους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της μάθησης
- να είναι σε θέση να δημιουργεί εκπαιδευτικές συνεδρίες για τα θέματα που πραγματεύεται η ενότητα
- να είναι σε θέση να προσαρμόσει τη μεθοδολογία που έχει διδαχθεί σε άλλα θέματα και τομείς

Η παρούσα ενότητα χωρίζεται σε **τρία** κεφάλαια:

Κεφάλαιο 1: **Ανακαλύπτοντας τον εαυτό σας**

Το πρώτο κεφάλαιο επικεντρώνεται στην κατανόηση των ταλέντων και του πάθους, εκτός από την κατανόηση των ικανοτήτων. Επίσης, σε αυτό το κεφάλαιο, ο εκπαιδευτής θα βρει εργαλεία και μεθόδους για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να ανακαλύψουν τα αδύνατα σημεία τους και να τους δείξει τι πρέπει να κάνουν ώστε να τα βελτιώσουν.

Κεφάλαιο 2: **Επίτευξη των στόχων**

Στο δεύτερο κεφάλαιο, οι νέοι θα ασχοληθούν με τον σχεδιασμό και την επίτευξη των στόχων τους για την υλοποίηση ενός έργου ή μιας αλλαγής στην καριέρα τους. Για να καταστεί αυτό

⁵Ορισμός του όρου "αδυναμία" από το Cambridge Dictionary
<https://dictionary.cambridge.org/es/diccionario/ingles/weakness>

δυνατό, μπορούν να βρεθούν διάφορες μέθοδοι και θεωρίες, ώστε ο εκπαιδευτής να καθοδηγήσει τους μαθητές του.

Κεφάλαιο 3: Πορεία εκμάθησης: από την καλή συμπεριφορά στην αγορά εργασίας

Οι αλλαγές απαιτούν ένα συνδυασμό ανοιχτής σκέψης, προσαρμογής και θετικής στάσης προς την αλλαγή. Το να έχουμε ανοιχτό μυαλό μας επιτρέπει να δεχόμαστε νέες ιδέες και προσεγγίσεις. Η προσαρμογή μας βοηθά να προσαρμοστούμε σε νέες συνθήκες. Η θετική στάση μας επιτρέπει να βλέπουμε τις προκλήσεις ως ευκαιρίες για ανάπτυξη και καινοτομία. Σε αυτό το κεφάλαιο, ο εκπαιδευτής θα βρει πληροφορίες για το πως να εργαστεί με μια θετική και ευεργετική νοοτροπία κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας. Δεύτερον, το κεφάλαιο περιέχει οδηγίες για το πως να εναρμονίζεται το ταλέντο με την αγορά εργασίας.

Κεφάλαιο 1 – Ανακαλύπτοντας τον εαυτό σας

Το πιο σημαντικό ταξίδι της ζωής είναι η αναζήτηση της ταυτότητας μας. Δυστυχώς, πολλά άτομα είτε δεν πραγματοποιούν αυτό το ταξίδι είτε ακολουθούν μια εσωτερική σκέψη που εμπεριέχει ανακριβείς θεωρίες για τον εαυτό τους. Λανθασμένα, υπάρχει σύγχυση μεταξύ της αυτογνωσίας με τον εγωκεντρισμό και, κατά συνέπεια, οι άνθρωποι συνεχίζουν τη ρουτίνα τους χωρίς να θέτουν το βασικό ερώτημα: Ποιος είμαι εγώ;

Το να καταλάβουμε το ποιοι είμαστε μπορεί να φαίνεται εγωκεντρικό, αλλά στην πραγματικότητα είναι μια ανιδιοτελής προσπάθεια. Για να γίνουμε ένα επιδραστικό άτομο η κατανόηση του εαυτού μας είναι υψίστης σημασίας. Αυτό το προσωπικό ταξίδι μπορεί να συνεπάγεται με την αποδόμηση ορισμένων πτυχών της ζωής του ατόμου, ενώ παράλληλα μπορεί να ενισχύσει άλλες πτυχές. Στην ουσία, εστιάζει στην αναγνώριση των δυνατοτήτων του ατόμου, παραμένοντας παράλληλα δεκτικό στις προσωπικές εμπειρίες.

Σήμερα, η αγορά εργασίας αλλάζει με γρήγορους ρυθμούς όπως επίσης και οι τομείς των επαγγελματιών. Ως εκ τούτου, η κατανόηση του εαυτού μας καθίσταται ζωτικής σημασίας προκειμένου να ελίσσεται κάποιος αποτελεσματικά στην αγορά εργασίας και να προσαρμόζεται σύμφωνα με τα έμφυτα ταλέντα του. Ένας από τους στόχους του παρόντος εγχειριδίου είναι να γεφυρώσει το χάσμα μεταξύ των νέων ατόμων και της αγοράς εργασίας, παρέχοντάς τους ευκαιρίες βελτίωσης των δυνατοτήτων τους. Αυτό, με τη σειρά του, τους ενισχύει ώστε να αναλάβουν με αυτοπεποίθηση τις προσπάθειες που επιθυμούν να πραγματοποιήσουν, οπλισμένοι με δεξιότητες και ικανότητες.

Έχοντας κατά νου αυτές τις αρχές, οι ακόλουθες στρατηγικές είναι χρήσιμες για την έναρξη αυτού του «ταξιδιού».

1.1 Ανακαλύπτοντας τα κίνητρα μας

Κίνητρο είναι η δύναμη που ωθεί τα άτομα να εγείρονται και να προσπαθούν να πετύχουν στόχους, φιλοδοξίες ή και να αναλάβουν καθήκοντα. Ωστόσο, πρέπει να αναρωτηθούμε αν το άτομο γνωρίζει τα προσωπικά του κίνητρα. Τα κίνητρα των άλλων μπορεί να αποκλίνουν και ένα άτομο μπορεί να έχει πολλαπλά κίνητρα. Τελικά, ο καθένας από εμάς θα πρέπει να κάνει αυτό που μας δίνει εσωτερική ώθηση για να βελτιωθούμε. Η αναγνώριση των κινήτρων του ατόμου είναι ανεκτίμητη, ιδίως όταν εξετάζεται το ενδεχόμενο αλλαγής επαγγελματικής καριέρας.

Τι είναι το κίνητρο; Ο Οδηγός Μελέτης Διοίκησης⁶ παραθέτει ορισμένες διευκρινίσεις. Το κίνητρο προέρχεται από τη λέξη "κινώ" που σημαίνει ανάγκες ή επιθυμίες για τα άτομα. Είναι η διαδικασία υποκίνησης των ανθρώπων για δράση ώστε να επιτύχουν τους στόχους τους. Στο πλαίσιο του εργασιακού στόχου, οι ψυχολογικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη συμπεριφορά των ανθρώπων μπορεί να είναι πολλοί, όπως:

- επιθυμία για χρήματα
- επιτυχία
- αναγνώριση
- ικανοποίηση από την εργασία
- ομαδικότητα, κ.λπ.

Επομένως, μπορεί να γίνει αντιληπτό ότι το κίνητρο είναι ένα ψυχολογικό φαινόμενο, πράγμα που σημαίνει ότι οι ανάγκες και οι επιθυμίες των ατόμων πρέπει να διαμορφώνονται βάση ενός σχεδίου κινήτρων.

Η ανακάλυψη των κινήτρων του ατόμου απαιτεί εσωτερική αναζήτηση και ειλικρινή αξιολόγηση της μέχρι τώρα διαδρομής του και της πορείας που σκοπεύει να ακολουθήσει. Κατά την εξέταση των κινήτρων κάποιου ανθρώπου καλό θα είναι να θυμηθεί στιγμές κατά τις οποίες ένιωθε ενθουσιασμό και μια εσωτερική ώθηση για την επίτευξη των στόχων ή των καθηκόντων του. Η αναζήτηση όλων των πτυχών των στιγμών αυτών μπορεί να οδηγήσει στον προσδιορισμό των επαγγελματιών που πραγματικά δημιουργούν κίνητρα. Ο εκπαιδευτής μπορεί να προτείνει στους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν ένα αρχείο με αυτές τις στιγμές και στη συνέχεια να σκεφτούν τι τους ώθησε προς αυτά τα συναισθήματα.

Το "γιατί" πίσω από αυτά τα συναισθήματα είναι η απάντηση στο τι δίνει κίνητρο στους ανθρώπους. Κάποιος μπορεί επίσης να κάνει στον εαυτό του ερωτήσεις και μέσω των απαντήσεων να οδηγηθεί στα κίνητρα του. Ακολουθούν ορισμένες χρήσιμες ερωτήσεις που προτείνονται από την πύλη εργασίας The Ladders⁷:

1. Ποιος θέλω να είμαι σε 5 έως 10 χρόνια και πως ενεργεί αυτό το άτομο;
2. Αν τα χρήματα δεν αποτελούσαν πρόβλημα, ποιον θα βοηθούσα και πως;
3. Τι θα μου άρεσε να κάνω;
4. Πως θα ήθελα να με βλέπουν οι υπόλοιποι;
5. Ποιες θέσεις εργασίας ευθυγραμμίζονται με τις αξίες μου;
6. Ποιον χρειάζομαι για να είμαι ο καλύτερος εαυτός μου και να ζήσω τη ζωή που επιθυμώ;

Σημειώστε ότι η άσκηση 5 περιλαμβάνει αυτές τις ερωτήσεις.

⁶"Τι είναι κίνητρα" από τον Οδηγό Μελέτης της Διοίκησης
https://www.managementstudyguide.com/what_is_motivation.htm

⁷"Πώς να ανακαλύψετε τα κίνητρα σας με μερικές απλές ερωτήσεις" από The Ladders
<https://www.theladders.com/career-advice/how-to-find-what-motivates-you-with-a-few-simple-questions>

1.2 Κατανοώντας τις ικανότητές σας

Αφού το άτομο ανακαλύψει τα κίνητρα του, είναι σημαντικό να καταλάβει επίσης σε τι είναι καλός και που αρμόζουν καλύτερα οι ικανότητές του. Πριν αποφασίσει κάποιος για την πορεία της καριέρας του, είναι σωστό να γνωρίζει τα δυνατά του σημεία - επειδή η επιτυχία δεν έρχεται μόνο από τη σκληρή δουλειά, αλλά και από τις ικανότητές του.

Διαφορετικοί άνθρωποι βλέπουν την επιτυχία διαφορετικά. Για κάποιους επιτυχία είναι να βγάλουν πολλά χρήματα, ενώ για άλλους είναι να βρίσκουν χαρά σε μια δουλειά που έκαναν καλά ή να ξέρουν ότι έχει αποτελέσματα αυτό που κάνουν. Ό,τι κι αν σημαίνει επιτυχία για ένα άτομο, είναι πιο πιθανό να επιτύχει και να αισθάνεται ευτυχισμένο στη δουλειά του, αφού επιλέξει μια εργασία όπου μπορεί να χρησιμοποιεί τα δυνατά του σημεία.

Είναι διαφορετικό να καταλαβαίνεις το πρέπει να επιλέξεις ως καριέρα που να ταιριάζει με τα ταλέντα και τα δυνατά σου σημεία από το να προσδιορίσεις ακριβώς ποια είναι τα δυνατά σου σημεία. Το ταλέντο συχνά αναφέρεται σε μια μοναδική ικανότητα του εαυτού μας που συνδέεται με την ευφυΐα ή την ενεργή δημιουργικότητα. Είναι αυτό στο οποίο κάποιος διαπρέπει εκ φύσεως χωρίς να χρειάζεται επιπλέον προσπάθεια. Το ταλέντο είναι ένα έμφυτο χαρακτηριστικό και με την εξάσκηση και την προσπάθεια μπορεί να εξελιχθεί σε περαιτέρω δύναμη και ικανότητα.

Ακολουθούν ορισμένες χρήσιμες ερωτήσεις που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο εκπαιδευτής ώστε να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να ανακαλύψουν σε ποιους τομείς είναι καλοί:

1. Ασχοληθείτε με τις δραστηριότητες με τις οποίες ασχολείται το άτομο κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου του

Τα πράγματα που επιλέγει κανείς να κάνει στον ελεύθερο χρόνο του είναι συνήθως αυτά που απολαμβάνει και τον αναζωογονούν. Συχνά, κάποιος θα παρατηρήσει ότι είναι από τη φύση του ικανός σε αυτές τις δραστηριότητες και ότι αυτές ευθυγραμμίζονται με τα δυνατά του σημεία. Η καταγραφή των δραστηριοτήτων που προκαλούν ευχαρίστηση μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό και τον καθορισμό των ταλέντων του ατόμου με μεγαλύτερη σαφήνεια από τους εκπαιδευτές νέων που διαβάζουν αυτό το εγχειρίδιο.

2. Κάντε το άτομο να σκεφτεί τα παιδικά του πάθη και ταλέντα

Ένας από τους καλύτερους τρόπους για να κατανοήσει κανείς τα ταλέντα του είναι να σκεφτεί την παιδική του ηλικία. Εκείνα τα χαρακτηριστικά που ήταν αξιοσημείωτα κατά τη διάρκεια των παιδικών του χρόνων- αυτά που οι γονείς, οι δάσκαλοι ή τα μέλη της οικογένειας παρατήρησαν και επισήμαναν ως φυσικά ταλέντα.

Μερικές φορές οι άνθρωποι μεγαλώνουν καλλιεργώντας τις φυσικές τους ικανότητες, μετατρέποντας τις σε δυνάμεις που μπορούν να χρησιμοποιήσουν στην καθημερινή τους ζωή. Αυτό όμως δεν συμβαίνει πάντα και γι' αυτό είναι απαραίτητο για κάθε άτομο, και ιδιαίτερα για τους νέους, να ανατρέξουν πίσω στην παιδική τους ηλικία, ανακαλύπτοντας αυτές τις ξεχασμένες στιγμές, καθώς μπορεί να είναι το κλειδί για τη διαμόρφωση των μελλοντικών τους σχεδίων.

3. Συμμετοχή φίλων και οικογένειας

Όταν οι πληροφορίες που ζητάτε από τους γονείς και από τους φίλους σας συγχέονται τότε είναι ένα πολύ διαφωτιστικό για να ανακαλύψετε τα ταλέντα σας διότι έχουν παρόμοιες απόψεις για τον εαυτό σας. Οι νέοι μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτά που λένε η οικογένεια και οι φίλοι τους για να γίνουν καλύτεροι σε πράγματα ή να επανεξετάσουν ποια είναι τα πάθη και τα ταλέντα τους.

4. Δίνοντας προσοχή στα κομπλιμέντα

Όταν οι άλλοι μας ευχαριστούν, αυτό σημαίνει ότι οι πράξεις μας έχουν θετικό αντίκτυπο με κάποιο τρόπο. Είναι σημαντικό να δίνουμε προσοχή στους λόγους για τους οποίους μας ευχαριστούν. Είναι το άτομο καλός ακροατής; Ένας ικανός δάσκαλος; Μια πηγή για κίνητρο; Ακόμη και αν φαίνονται δευτερεύοντα, όλα αυτά κρύβουν από πίσω τους έμφυτα ταλέντα. Να θυμάστε ότι τα ταλέντα κάποιου δεν είναι μόνο να βοηθάει τους άλλους, αλλά και για να βοηθά τον εαυτό του. Αν το άτομο βάζει πάντα τους άλλους σε προτεραιότητα, το ταλέντο της φροντίδας μπορεί να ισχύει και για τον εαυτό του.

1.3 Πως προκαλείται ενθουσιασμός;

Τα ανθρώπινα όντα έχουν συχνά μια έμφυτη τάση να επιδιώκουν νέες και ευχάριστες εμπειρίες, οι οποίες διακατέχουν σημαντικό ρόλο στο σκοπό της ζωής και στην συναισθηματική τους ικανοποίηση. Έτσι αναπτύσσουν το σθένος που απαιτείται για την αντιμετώπιση των προκλήσεων που μπορεί να έρθουν αντιμέτωποι. Κατά συνέπεια, ο εντοπισμός δραστηριοτήτων που προκαλούν ενθουσιασμό σε ένα άτομο θα μπορούσε να είναι χρήσιμο για την ανακάλυψη των εγγενών ικανοτήτων του.

Τι είναι λοιπόν ενθουσιασμός; Κάθε δραστηριότητα που σας προκαλεί ευχαρίστηση και σας προσφέρει θετικά συναισθήματα: Το ενδιαφέρον, ο ενθουσιασμός, η απόλαυση και η χαρά δίνουν ζωντάνια στα περισσότερα από αυτά που απολαμβάνουμε στη ζωή μας, σύμφωνα με τον Donald L. Nathanson⁸. Οι άνθρωποι είναι προγραμματισμένοι να ανταμείβουν τον εαυτό τους με τα μέγιστα θετικά συναισθήματα και να αποφεύγουν τα συναισθήματα τα οποία λειτουργούν αρνητικά για αυτούς, σύμφωνα με τον Tomkins⁹.

Ως εκ τούτου, οι νέοι στους οποίους απευθύνεται το παρόν εγχειρίδιο πρέπει να ενθαρρυνθούν να είναι ειλικρινείς με τον εαυτό τους σχετικά με το τι τους κεντρίζει το ενδιαφέρον και να αναλάβουν δράση γι' αυτό. Οι ασκήσεις που εμπεριέχονται σε αυτό το κεφάλαιο πρέπει να έχουν ως στόχο την ώθηση των ανθρώπων ώστε να επιτυγχάνουν τους στόχους τους, κάνοντας κάθε μέρα κάτι "μικρό που θα τους βοηθήσει να συνηθίσουν και να πάρουν κουράγιο ώστε να μπορούν να επιτύχουν στη συνέχεια μεγαλύτερους στόχους. Αυτή η διαδικασία λειτουργεί επειδή ο ενθουσιασμός αποτελεί μια ενέργεια συνένωσης. Με άλλα λόγια, τα "μικρά" πράγματα που ενθουσιάζουν ένα άτομο ή προκαλούν χαρά συνδέονται με τις μεγαλύτερες επιθυμίες του, ακόμη και αν δεν μπορεί να φανεί ξεκάθαρα πως συμβαίνει αυτό.

⁸Nathanson, D.L. (1992). Ντροπή και υπερηφάνεια: Affect, Sex, and the Birth of the Self. Νέα Υόρκη: Norton.

⁹Tomkins, S.S. (1962/2008). Affect Imagery Consciousness. Νέα Υόρκη: Springer.

Οι νέοι πρέπει να καταλάβουν μετά τη θεωρία και τις ασκήσεις αυτού του κεφαλαίου ότι, με τη χρήση των ταλέντων τους θα μπορούν να νιώσουν χαρά και ικανοποίηση. Για το λόγο αυτό, η ολοκλήρωση μια εργασίας που τους ενθουσιάζει θα τους βοηθήσει να αναπτύξουν τα ταλέντα τους. Για παράδειγμα, αν κάποιος ζητήσει από ένα άλλο άτομο να γράψει ένα κείμενο για κάτι το οποίο του προκαλεί ενθουσιασμό τότε το αποτέλεσμα θα είναι ένα ωραίο κείμενο.

Ακολουθούν ορισμένες χρήσιμες ερωτήσεις που ετοίμασε το ACT for Youth Center¹⁰ για τους εκπαιδευτές νέων, ώστε οι μαθητευόμενοι να κατανοήσουν καλύτερα τι τους κάνει να νιώθουν ενθουσιασμένοι:

1. Ποιοι είναι οι παράγοντες που σας προκαλούν το ενδιαφέρον; (πάθη, ενδιαφέροντα, ταλέντα);
2. Πώς ανακαλύψατε ότι αυτό σας πυροδοτεί το ενδιαφέρον;
3. Πώς αισθάνεστε όταν ασχολείστε με αυτό που σας ενδιαφέρει;
4. Σκεφτείτε κάποιον που εργάζεται σε κάτι που είναι παθιασμένος. Περιγράψτε τον.
5. Έχετε κάποιον ενήλικα που σας βοηθά να εξερευνήσετε και να αναπτύξετε τις δεξιότητές σας και την αυτογνωσία σας; Αν ναι, περιγράψτε πως σας βοηθάει αυτό το άτομο.
6. Θέτετε στόχους και κάνετε σχέδια για να γίνετε καλύτεροι σε τομείς που προκαλούν το ενδιαφέρον σας ή έχετε ταλέντο/ντα; Αν ναι, δώστε ένα παράδειγμα.

Σημείωση: Η άσκηση 10 σε αυτό το κεφάλαιο περιλαμβάνει αυτές τις ερωτήσεις.

Για περισσότερες πληροφορίες:

"Building Self-Awareness: 15 Activities and Tools for Meaningful Change", από την Kelly Miller και δημοσιεύτηκε στο [PositivePsychology.com](https://positivepsychology.com/building-self-awareness-activities/#activities)
<https://positivepsychology.com/building-self-awareness-activities/#activities>

1.4 Χρήση των δυνατών σημείων του εαυτού σας και κατανόηση των αδυναμιών σας

Η κατανόηση των καθηκόντων και των εννοιών όπου τα νεαρά άτομα επιδεικνύουν αριστεία μπορεί να τα βοηθήσει να λειτουργούν στρατηγικά για περαιτέρω ανάπτυξη και επίτευξη των στόχων τους. Η αναγνώριση των δεξιοτήτων τους και η αναγνώριση των τομέων που χρήζουν βελτίωσης επιτρέπει να επικεντρωθούν στην αξιοποίηση των δυνατών τους σημείων, και τους βοηθά στο να είναι πιο επιτυχημένοι.

Γνωρίζοντας τα δυνατά τους σημεία, τα νέα άτομα μπορούν να αξιοποιήσουν αποτελεσματικά αυτές τις ικανότητες, αξιοποιώντας τις όταν αντιμετωπίζουν νέες προκλήσεις. Καλό είναι να εξετάζει κανείς τους τομείς στους οποίους η επιρροή του θα μπορούσε να είναι πιο ισχυρή για μια δεδομένη κατάσταση και να αξιοποιεί τα δυνατά του σημεία για να εισάγει καινοτόμες ιδέες και νέες προσεγγίσεις που μπορεί να μην μπορούν να αποδοθούν από κάποιον άλλον.

Αντίθετα, οι αδυναμίες είναι συνήθως πιο δύσκολο να εντοπιστούν, διότι η πλειοψηφία των ανθρώπων δεν θέλει να φαίνεται η αδύναμη πλευρά τους ή οι τομείς όπου φαίνεται να

¹⁰Sparks: Peer-to-Peer Interview” by ACT for Youth Center for Community Action
<https://www.actforyouth.net/resources/yd/sel-peer-interview.pdf>



υστερούν. Υπάρχουν μερικές ερωτήσεις που μπορούν να βοηθήσουν τους νέους να βρουν τις αδυναμίες που πρέπει να βελτιώσουν:

1. Ποιες εργασίες θεωρώ βαρετές;
2. Αποφεύγω να κάνω κάτι συγκεκριμένο;
3. Σε ποιες εργασίες χρειάζομαι συχνά βοήθεια;

Ο εντοπισμός των τομέων που χρήζουν βελτίωσης αποτελεί το αρχικό βήμα, ωστόσο η αναγνώριση των αδυναμιών του ατόμου μπορεί να αποδειχθεί μια δύσκολη προσπάθεια. Μόλις το άτομο εντοπίσει τις αδυναμίες του και καταφέρει να αντιληφθεί πως μπορεί να μειώσει τις επιπτώσεις τους αποκτώντας νέες δεξιότητες, θα μπορέσει να αναπτυχθεί ως προσωπικότητα. Η εναλλαγή των αδυναμιών σε πλεονεκτήματα γίνεται μέσω αυτής της διαδικασίας. Τα κενά που μπορεί να παρατηρηθούν στις δεξιότητες μπορούν να ξεπεραστούν, από την ανθρώπινη ικανότητα μας να μαθαίνουμε και να συμμετέχουμε στην κοινωνία, βοηθώντας έτσι στην αντιστάθμιση αυτών των ελλείψεων σε ένα ορισμένο βαθμό.

Πως να οργανώσετε σχετικές δραστηριότητες

Ακολουθώντας τη ροή των όσων παρουσιάζονται σε αυτό το κεφάλαιο, ακολουθούν ορισμένες χρήσιμες δραστηριότητες. Δεν είναι απαραίτητο να ακολουθηθούν τη σειρά με που έχουν γραφτεί.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.1	
Τίτλος δραστηριότητας	Ανακαλύπτοντας το "Ποιος είμαι;"
Διάρκεια	60 λεπτά
Στόχοι	Αναστοχασμός σχετικά με τον τρόπο έμπνευσης και τον τρόπο επίλυσης ενός δημιουργικού προβλήματος για τους καλλιτέχνες
Απαιτούμενα υλικά	Για το πρώτο σκέλος: μια μεγάλη οθόνη τηλεόρασης για την αναπαραγωγή του βίντεο ή ένας βιντεοπροβολέας -στην περίπτωση αυτή επίσης μια οθόνη για την προβολή του βίντεο-, ηχεία, υπολογιστής και τα απαραίτητα καλώδια. Σύνδεση στο διαδίκτυο/βίντεο που έχει ληφθεί. Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες μπορούν να βλέπουν την οθόνη. Η ταινία μικρού μήκους ονομάζεται "¿Y usted quién es?" (Ποιος είσαι;) (2018), σε σκηνοθεσία Julio Pot. Είναι διαθέσιμη στο "cinechile.cl". Άμεσοι σύνδεσμοι: https://cinechile.cl/pelicula/y-usted-quien-es-who-are-you/ / https://www.youtube.com/watch?v=GWGbOjJDkU&t=71s (13 λεπτά) Το βίντεο μπορείτε να το κατεβάσετε με ένα δωρεάν online μετασχηματιστή από το Youtube σε MP4



	Για το δεύτερο σκέλος: αντίγραφα του ερωτηματολογίου σε κόλλες A4, μια για κάθε συμμετέχοντα. Ένα στυλό ή μαρκαδόρος ανά συμμετέχοντα
Προετοιμασία	Εκτυπώστε το ερωτηματολόγιο που διατίθεται παρακάτω ή να το έχετε μαζί σας την ημέρα της άσκησης για να δείξετε/διαβάσετε τις ερωτήσεις. Υπενθύμιση: κάθε συμμετέχων πρέπει να έχει ένα αντίγραφο. Σημείωση για τον συντονιστή: η γλώσσα του βίντεο είναι τα αγγλικά, αλλά αν αναπαραχθεί απευθείας από το Youtube υπάρχουν πολλοί διαθέσιμοι υπότιτλοι. Επιπλέον, από το Youtube, είναι δυνατό να τροποποιήσετε τον τρόπο εμφάνισης των υποτίτλων, συμπεριλαμβανομένου του μεγέθους τους. Αυτή η πληροφορία είναι σημαντική σε περίπτωση που ο βιντεοπροβολέας είναι μικρός ή αν υπάρχουν άτομα με προβλήματα όρασης.
Υλοποίηση	Ομαδική και ατομική άσκηση Παρουσιάστε τη δραστηριότητα και δείξτε το βίντεο στους συμμετέχοντες (20 λεπτά το πολύ) Μετά την παρακολούθηση του βίντεο, ο συντονιστής παρέχει σε κάθε συμμετέχοντα ένα αντίγραφο του ερωτηματολογίου που βρίσκεται παρακάτω Οι συμμετέχοντες το συμπληρώνουν (10 λεπτά) Αφού το συμπληρώσουν, οι συμμετέχοντες πρέπει να συζητήσουν τις απαντήσεις τους σε μικρές ομάδες των 3-5 ατόμων, ανάλογα με τον αριθμό των ατόμων (15 λεπτά). Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν ιδέες σχετικά με το περιεχόμενο, ώστε να τις συζητήσουν όλοι μαζί και ποιες ιδέες τους ήρθαν κατά τη συζήτηση των ερωτήσεων (15 λεπτά). Για τη συζήτηση που θα πραγματοποιηθεί με όλους τους συμμετέχοντες, ο συντονιστής θα μπορούσε να εξετάσει τις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου και να ζητήσει από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εντυπώσεις τους. Ωστόσο, υπάρχουν επίσης ορισμένες ενδιαφέρουσες ερωτήσεις για να συζητηθούν με τη συμμετοχή όλων, όπως: ποιο σημείο του βίντεο σας άγγιξε συναισθηματικά περισσότερο; αισθάνεστε ότι σας αντιπροσωπεύει κάποιος από τους χαρακτήρες του βίντεο; έχετε βιώσει ποτέ κάποια από τις καταστάσεις του βίντεο; Σημείωση για τον συντονιστή: αν η ομάδα δεν είναι πολύ μεγάλη (περίπου κάτω από 12 άτομα), το σκέλος της μικρής ομάδας μπορεί να αφαιρεθεί από τη δραστηριότητα, ώστε να μην καταστεί περιττή. Με αυτόν τον τρόπο, οι συμμετέχοντες θα μοιραστούν τις απόψεις τους με όλους τους υπόλοιπους, αν έχουν την όρεξη να το πράξουν.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΑΡΙΘ. 1

1. ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΚΥΛΟΥΝ ΟΜΑΛΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΑΣ ΚΑΙ ΞΑΦΝΙΚΑ ΣΤΑΜΑΤΟΥΝ ΚΑΤΙ ΔΕΝ ΠΑΕΙ ΚΑΛΑ. ΠΩΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΕΣΤΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ;
2. ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΔΡΙΚΟ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ Η ΓΡΑΦΗ ΕΙΝΑΙ Ο ΤΡΟΠΟΣ ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΤΟΥ. ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΔΙΚΟΣ ΣΑΣ;
3. ΤΙ ΣΑΣ ΕΜΠΝΕΕΙ;
4. ΕΧΕΤΕ ΒΡΕΙ ΠΟΤΕ ΚΑΠΟΙΟ ΑΤΟΜΟ Ή ΠΡΑΜΑ ΠΟΥ ΣΑΣ ΕΔΕΙΞΕ ΤΟ ΔΡΟΜΟ ΝΑ ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΤΕ ΤΟ ΤΙ ΣΑΣ ΕΜΠΝΕΕΙ;
5. ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΕ ΤΗΝ ΕΛΛΕΙΨΗ ΕΜΠΝΕΥΣΗΣ;
6. Ο ΑΝΔΡΙΚΟΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑΣ ΜΟΙΡΑΖΕΤΑΙ ΤΑ ΓΡΑΠΤΑ ΤΟΥ ΜΕ ΕΝΑΝ ΦΙΛΟ, ΓΕΓΟΝΟΣ ΠΟΥ ΤΟΝ ΒΟΗΘΑ ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΙ. ΜΟΙΡΑΖΕΣΤΕ ΠΟΤΕ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ/ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΣΑΣ ΜΕ ΑΛΛΟΥΣ; ΓΙΑΤΙ;
7. ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΦΗΜΗ ΓΙΑ ΕΣΑΣ;



8. ΟΤΑΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙΤΕ, ΕΧΕΤΕ ΑΜΦΙΒΟΛΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΟΙΟΣ ΕΙΣΤΕ; ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΤΙΓΜΕΣ ΟΠΟΥ ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΞΕΡΟΥΝ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΑΠΟ ΕΣΑΣ;
9. ΩΣ ΑΝΔΡΙΚΟΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑΣ, Η ΕΛΛΕΙΨΗ ΕΜΠΝΕΥΣΗΣ ΣΑΣ ΚΑΝΕΙ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ ΟΤΙ ΔΕΝ ΕΧΕΤΕ ΤΑΛΕΝΤΟ;
10. ΜΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΠΟΥ ΘΥΜΑΣΑΙ ΟΤΙ ΟΛΑ ΠΗΓΑΝ ΚΑΛΑ ΓΙΑ ΣΕΝΑ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΤΑΛΕΝΤΟ ΣΟΥ.
11. ΤΥΧΗ ΚΑΙ ΤΑΛΕΝΤΟ. ΠΩΣ ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΟΤΙ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2	
Τίτλος δραστηριότητας	Καθορίζοντας το ταλέντο μαζί
Διάρκεια	25-30 λεπτά



Στόχοι	Ορισμός του "ταλέντου" με τη συμμετοχή των συμμετεχόντων Ανταλλαγή διαφορετικών ορισμών σχετικά με το τι σημαίνει "ταλέντο" για διάφορους ανθρώπους Κατανόηση ότι υπάρχουν διαφορετικοί τύποι ταλέντων
Απαιτούμενα υλικά	Ένας λευκός πίνακας, flipcharts και μαρκαδόροι για να γράφει ο συντονιστής τους ορισμούς στον πίνακα
Προετοιμασία	Γράψτε τους ορισμούς του "ταλέντου" σε ένα πίνακα για να μπορείτε να τους δείξετε και να τους διαβάσετε αφού καταλήξετε σε έναν γενικό ορισμό.
Υλοποίηση	Ομαδική άσκηση Ο συντονιστής εξηγεί τον στόχο της άσκησης Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες των 3-5 ατόμων. Ο συντονιστής πρέπει να ζητήσει από τους συμμετέχοντες να δώσουν 3 έως 5 λέξεις που θα χρησιμοποιούσαν για δώσουν ένα ορισμό για τον όρο "ταλέντο" ή τι τους έρχεται στο μυαλό όταν σκέφτονται αυτό τον όρο (15 λεπτά). Ο συντονιστής πρέπει να γράψει τις ιδέες στον πίνακα. Αφού συγκεντρώσει διάφορες ιδέες και συνώνυμα, η ομάδα πρέπει να καταλήξει σε έναν ορισμό της έννοιας του "ταλέντου". Για να ολοκληρωθεί η συνεδρία, ο συντονιστής θα δείξει στους συμμετέχοντες διαφορετικούς ορισμούς του "ταλέντου" ώστε να προβληματίσει τους συμμετέχοντες σχετικά με την κατάληξη του ορισμού που δόθηκε, οι οποίοι ακολουθούν παρακάτω (5 λεπτά) Για να τονώσει τη συζήτηση, ο συντονιστής μπορεί να κάνει ερωτήσεις στους συμμετέχοντες όπως: έχετε σκεφτεί ποτέ το ταλέντο με αυτόν τον τρόπο; πιστεύετε ότι αυτοί οι ορισμοί είναι ακριβείς για το σημερινό πλαίσιο/κοινωνία; πιστεύετε ότι η επιτυχία μπορεί να εξαρτάται από το υπόβαθρο του ατόμου, όπως σπουδές, χώρα, θρησκεία...; (10 λεπτά)

ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΟΥ "ΤΑΛΕΝΤΟΥ"	
Ορισμός 1, Britannica ¹¹	"Μια προσωπική ικανότητα που επιτρέπει σε κάποιον να κάνει κάτι καλά"

¹¹Ορισμός του "ταλέντου" από την Britannica <https://www.britannica.com/dictionary/talent>



Ορισμός 2, Resources for Employers ¹²	"Σε γενικές γραμμές, το ταλέντο στον εργασιακό χώρο προσεγγίζεται με πολλαπλούς τρόπους: μπορεί να περιγράφει έμφυτες ή κατακτημένες δεξιότητες, αλλά χρησιμοποιείται επίσης για να περιγράψει εργαζόμενους με υψηλές επιδόσεις και δυνατότητες. Ως εκ τούτου, η ακριβής έννοια του ταλέντου σε ένα επιχειρηματικό περιβάλλον ποικίλλει ανάλογα με το πλαίσιο και το σημείο αναφοράς".
--	--

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3	
Τίτλος δραστηριότητας	Ανακαλύψτε νέες ικανότητες
Διάρκεια	25 λεπτά
Στόχοι	Εισαγωγή μιας νέας οπτικής για τις ικανότητες και τις δεξιότητες Αναστοχασμός των ικανοτήτων και των ταλέντων ατομικά και ομαδικά
Απαιτούμενα υλικά	Βιντεοπροβολέα ή οθόνη, ηχεία, υπολογιστή και τα απαραίτητα καλώδια. Σύνδεση στο διαδίκτυο/βίντεο που έχει ληφθεί. Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες βλέπουν με ευκολία την οθόνη. Το βίντεο ονομάζεται "Πώς να βρείτε το πάθος σας - 11 πρακτικές (Ποια είναι για εσάς;)", που δημοσιεύθηκε από την Improvement Pill. Σύνδεσμος στο Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=bt9VdqvYDSc (9 λεπτά και 12 δευτερόλεπτα). Μπορείτε να το κατεβάσετε με έναν δωρεάν online μετασχηματιστή από το Youtube σε MP4.
Προετοιμασία	Σημείωση για τον συντονιστή: στο βίντεο υπάρχει ένα μέρος που περιέχει διαφήμιση, από το λεπτό 4:52 έως το λεπτό 6:08. Αυτό το μέρος μπορεί να παραλειφθεί. Σημείωση για τον συντονιστή 2: η γλώσσα του βίντεο είναι τα αγγλικά, αλλά αν αναπαραχθεί απευθείας από το Youtube υπάρχουν πολλοί διαθέσιμοι υπότιτλοι. Επιπλέον, από το Youtube, είναι δυνατό να επεξεργαστείτε τον τρόπο προβολής των υποτίτλων, συμπεριλαμβανομένου του μεγέθους του κειμένου. Αυτό είναι σημαντικό σε περίπτωση που ο βιντεοπροβολέας είναι μικρός ή αν υπάρχουν άτομα με προβλήματα όρασης.

¹²Τι είναι το ταλέντο; Ο ορισμός του ταλέντου στον εργασιακό χώρο" από το Resources for Employers
<https://www.britannica.com/dictionary/talent>



Υλοποίηση	Ομαδική άσκηση Παρουσιάστε το βίντεο στην ομάδα Προβολή του βίντεο στους συμμετέχοντες (10 λεπτά) Ο συντονιστής ρωτά τους συμμετέχοντες: έχετε ποτέ σκεφτεί τις ικανότητες που παρουσιάζονται στο βίντεο;; ποιες από αυτές νομίζετε ότι κατέχετε;; ποιες θα θέλατε να ανακαλύψετε ή να εμβαθύνετε;; πιστεύετε ότι κάποιες από αυτές που αναφέρονται είναι υποτιμημένες;; υπάρχει κάποια ικανότητα που αναφέρεται και δεν σκεφτήκατε ποτέ ότι θα μπορούσε να θεωρηθεί ως ικανότητα; (15 λεπτά)
-----------	---

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4	
Τίτλος δραστηριότητας	Ποιος είμαι (από το "Facing History and Ourselves "); ¹³
Διάρκεια	90 λεπτά
Μέγεθος ομάδας	15-25 άτομα
Στόχοι	Δημιουργία δύο σχεδίων, ένα που αφορά το άτομο και ένα που αφορά την ομάδα Κατανόηση των χαρακτηριστικών του εαυτού σας και των άλλων μελών της ομάδας Κατανόηση κοινών σημείων και πτυχών παρόλο που οι συμμετέχοντες προέρχονται από διαφορετικά υπόβαθρα
Απαιτούμενα υλικά	Ένα χαρτί A4 και ένα στυλό ή μαρκαδόρο ανά συμμετέχοντα, ένα χαρτί A4 ανά ομάδα και ένας πίνακας ή ένας προβολέας υπολογιστή για να δείξετε ένα παράδειγμα.
Προετοιμασία	Ένα παράδειγμα που μπορούν να δουν οι συμμετέχοντες.

¹³Διαγράμματα ταυτότητας" di Facing History and Ourselves
<https://www.facinghistory.org/resource-library/teaching-strategies/identity-charts>

Υλοποίηση	Ατομική και ομαδική άσκηση Ο συντονιστής θα δώσει σε κάθε συμμετέχοντα ένα χαρτί A4 και έναν μαρκαδόρο. Θα πρέπει να φτιάξουν ένα σχέδιο που να αναπαριστά το πως είναι ως κοινότητα ή ομάδα με πολλαπλά χαρακτηριστικά, ορισμούς ακόμη και αποφθέγματα, ακολουθώντας το παράδειγμα που μπορείτε να δείτε στην ενότητα "προετοιμασία" (30 λεπτά). Οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε μικρές ομάδες, από 4 έως 6 άτομα ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων. Η άσκηση θα επαναληφθεί, αλλά σε ομάδες που μοιράζονται κοινές ιδέες και χαρακτηριστικά (30 λεπτά) Αφού φτιάξουν ένα σχέδιο σε ομάδες, κάθε ομάδα θα παρουσιάσει το σχέδιο της και θα εξηγήσει τα πέντε σημαντικότερα χαρακτηριστικά (30 λεπτά).



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4 2^Η ΕΚΔΟΣΗ

Τίτλος δραστηριότητας	Ποιος είμαι εγώ ως καλλιτέχνης (από το "Facing History and Ourselves"); ¹⁴
Διάρκεια	90 λεπτά
Μέγεθος ομάδας	15-25 άτομα
Στόχοι	Διαφορετικοί από την προηγούμενη δραστηριότητα, αυτή εστιάζει περισσότερο στην καλλιτεχνική πλευρά του συμμετέχοντα. Δημιουργία δύο σχεδίων, ένα που φανερώνει την καλλιτεχνική πλευρά του ατόμου και ένα άλλο για την ομάδα που αναδεικνύει το πως είναι ο ιδανικός καλλιτέχνης για αυτούς, συμπεριλαμβανομένων ακόμη και στερεοτυπικών πτυχών. Κατανόηση των χαρακτηριστικών του εαυτού σας ως καλλιτέχνη και των άλλων μελών της ομάδας Κατανόηση κοινών σημείων και πτυχών σχετικά με το πως πρέπει να είναι ένας καλλιτέχνης, παρόλο που οι συμμετέχοντες προέρχονται από διαφορετικά υπόβαθρα
Απαιτούμενα υλικά	Ένα χαρτί A4 και ένα στυλό ή μαρκαδόρο ανά συμμετέχοντα, ένα χαρτί A4 ανά ομάδα και ένας πίνακας ή ένας προβολέας για να δείξετε ένα παράδειγμα στους συμμετέχοντες.
Προετοιμασία	Ένα παράδειγμα που μπορούν να δουν οι συμμετέχοντες.

Υλοποίηση	Ατομική και ομαδική άσκηση Ο συντονιστής θα δώσει σε κάθε συμμετέχοντα ένα χαρτί Α4 και έναν μαρκαδόρο. Θα φτιάξουν ένα σχέδιο που θα δείχνει πως βλέπουν τους εαυτούς τους ως καλλιτέχνες με πολλαπλά χαρακτηριστικά, ορισμούς ακόμη και αποφθέγματα, ακολουθώντας το παράδειγμα που μπορείτε να δείτε στην "προετοιμασία" (30 λεπτά). Μετά από αυτό, οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε μικρές ομάδες, από 4 έως 6 άτομα ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων. Η άσκηση θα επαναληφθεί, αλλά σε ομάδες που θα μοιραστούν ιδέες και κοινά χαρακτηριστικά σχετικά με το πως πρέπει να είναι ένας καλλιτέχνης για να αναδειχθεί η καλύτερη εκδοχή του εαυτού του (30 λεπτά). Αφού φτιάξουν ένα σχέδιο σε ομάδες, κάθε ομάδα θα παρουσιάσει το σχέδιο της και θα εξηγήσει τα σημαντικότερα σημεία της (30 λεπτά).



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5	
Τίτλος δραστηριότητας	Τι θέλω από τον εαυτό μου;
Διάρκεια	60 λεπτά
Στόχοι	Αναλογιστείτε τις προσωπικές σας επιθυμίες για το μέλλον σας και μάθετε πως να εξελίξεστε με βάση αυτές μέσω προβληματισμών και ανταλλαγής απόψεων
Απαιτούμενα υλικά	Ένα έως δύο χαρτιά A4 και ένα στυλό ή μαρκαδόρο ανά συμμετέχοντα.
Προετοιμασία	Μια λίστα χαλαρωτικών τραγουδιών που θα ακούγεται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας και ένα ηχείο. Οι ερωτήσεις θα πρέπει να είναι γραμμένες σε ένα έγγραφο που μπορεί να είναι ηλεκτρονικό ή εκτυπωμένο, ώστε ο συντονιστής να μπορεί να τις επαναλάβει για να τις γράψουν οι συμμετέχοντες ή να τις δείξει στην οθόνη.
Υλοποίηση	Ο συντονιστής εξηγεί τη δραστηριότητα στους συμμετέχοντες, επισημαίνοντας ότι η άσκηση αποσκοπεί στον προβληματισμό του ατόμου σχετικά με τις επιθυμίες, τις αξίες και την ανάπτυξη του. Πρέπει να κρατήσουν το χαρτί για το μέλλον, ώστε να μπορούν να το ξαναδιαβάσουν. Συνολικά οι συμμετέχοντες και ο συντονιστής μπορούν να χρησιμοποιήσουν ένα ξυπνητήρι ή μια υπενθύμιση στο τηλέφωνό τους για να ξαναδιαβάσουν το έγγραφο τους επόμενους 6 μήνες Μετά από αυτό, ο συντονιστής πρέπει να διαβάσει τις ερωτήσεις -που βρίσκονται παρακάτω- δυνατά στους συμμετέχοντες, ώστε να μπορούν να ρωτήσουν αν έχουν αμφιβολίες και να σημειώσουν τις ερωτήσεις, αν δεν είναι ήδη τυπωμένες. Σε κάθε συμμετέχοντα θα πρέπει να δοθεί ένα χαρτί A4 και ένα στυλό ή μαρκαδόρος για να γράψει τις ερωτήσεις και να τις απαντήσει. Οι συμμετέχοντες απαντούν στις ερωτήσεις για να ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα και κρατούν τα έγγραφα συμπληρωμένα για τον εαυτό τους (20 λεπτά). Αφού όλοι γράψουν τις απαντήσεις τους, πρέπει να εργαστούν σε μικρές ομάδες των 3-4 ατόμων. Αυτό το μέρος της δραστηριότητας θα



	μπορούσε να απογοητεύσει ορισμένους συμμετέχοντες που μπορεί να μην αισθάνονται άνετα να μοιραστούν τέτοιου είδους προσωπικές πληροφορίες ή προβληματισμούς. Ως εκ τούτου, είναι καλό να ληφθεί υπόψη το προφίλ τους για να κάνουν τις μικρές ομάδες ή όχι ή απλά να μοιραστεί όποιος επιθυμεί τις σημειώσεις του. Πρέπει να μιλήσουν και επίσης να σημειώνουν στο δεύτερο σκέλος Θα μοιραστούν τις πληροφορίες των ερωτήσεων για να ανταλλάξουν σκέψεις, εντυπώσεις και συμβουλές (20 λεπτά). Αφού κάνουν και τα δύο, ο συντονιστής θα τους ρωτήσει αν είναι ικανοποιημένοι και κάθε ομάδα θα έχει μια ιδέα για μια από τις ερωτήσεις ώστε να μοιραστούν αργότερα τις κοινές τους ιδέες (10 λεπτά).
--	--

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ 5

1. ΠΟΙΟΣ ΘΕΛΩ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΣΕ 5 ΕΩΣ 10 ΧΡΟΝΙΑ;

2. ΠΩΣ ΕΝΕΡΓΕΙ ΤΟ ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΘΕΛΩ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΣΕ 5 ΕΩΣ 10 ΧΡΟΝΙΑ;

3. ΑΝ ΔΙΕΘΕΤΑ ΠΟΛΛΑ ΧΡΗΜΑΤΑ, ΠΟΙΟΝ ΘΑ ΒΟΗΘΟΥΣΑ;



4. ΠΩΣ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΩ ΑΥΤΟ ΤΟ ΑΤΟΜΟ;

5. ΤΙ ΘΑ ΗΘΕΛΑ ΝΑ ΚΑΝΩ;

6. ΠΩΣ ΘΑ ΗΘΕΛΑ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΣΩ ΤΙΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΠΟΥ ΜΕ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΥΝ;



7. ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΜΟΥ ΑΞΙΕΣ;

8. ΠΟΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑ Ή ΡΟΛΟΣ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ ΜΕ ΤΙΣ ΑΞΙΕΣ ΜΟΥ;

9. ΠΟΙΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΩ ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΜΑΙ Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΜΟΥ ΕΑΥΤΟΣ;

10. ΤΙ ΑΛΛΑΓΕΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΓΙΑ ΝΑ ΖΗΣΩ ΤΗ ΖΩΗ ΠΟΥ ΕΠΙΘΥΜΩ;



--

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6	
Τίτλος δραστηριότητας	Οι ικανότητες και τα αδύνατα σημεία μου βάση των εμπειριών μου
Διάρκεια	45 λεπτά
Στόχοι	Αναγνώριση και ανασκόπηση των ατομικών ικανοτήτων και τα αδύνατα σημεία από προηγούμενες εμπειρίες των ατόμων Σκέψεις για μελλοντικά σχέδια
Απαιτούμενα υλικά	Ένα χαρτί A4 και ένα στυλό ή μαρκαδόρος ανά συμμετέχοντα
Προετοιμασία	--
Υλοποίηση	Ατομική άσκηση Σε κάθε συμμετέχοντα πρέπει να δοθεί ένα χαρτί A4 και ένα στυλό ή μαρκαδόρος. Κάθε συμμετέχων πρέπει να σκεφτεί τρεις καταστάσεις που έχει βρεθεί αντιμέτωπος και είναι περήφανος που κατάφερε να τις αντιμετωπίσει. Τα παραδείγματα μπορεί να περιλαμβάνουν την αποφοίτηση από το κολέγιο, την εύρεση μιας καλής εργασίας, τη βοήθεια ενός φίλου, τη βελτίωση του τρόπου ζωής τους κ.ο.κ. Δεν υπάρχει συγκεκριμένος τομέας ή δραστηριότητα από την οποία θα πρέπει να επιλέξουν. Οι καταστάσεις αυτές θα πρέπει να καταγραφούν από τους συμμετέχοντες (10 λεπτά). Στη συνέχεια, πρέπει να σκεφτούν τις ικανότητες ή τις δεξιότητες που κατέχουν και κατέγραψαν (5 λεπτά). Όταν σημειώσουν και τα δύο, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να προβληματιστούν και να γράψουν πώς μπορούν να εφαρμόσουν τις ικανότητες τους στο μέλλον (5 λεπτά).



	Η άσκηση θα επαναληφθεί με τρεις καταστάσεις που ο συμμετέχων δεν κατάφερε να αντιληφθεί τα αδύνατα σημεία του και πως μπορεί να τα ξεπεράσει ή να βελτιωθεί(10 λεπτά). Όταν τελειώσουν, ο συντονιστής θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν αυτό που έγραψαν- αν θέλουν να το κρατήσουν μυστικό, μπορούν να μιλήσουν μόνο για τις δεξιότητες τους(10 λεπτά).
--	---

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 7	
Τίτλος δραστηριότητας	Ιεράρχηση των κινήτρων
Διάρκεια	Ελάχιστη διάρκεια 20 λεπτά – Μέγιστη διάρκεια 45 λεπτά (ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων)
Στόχοι	Αξιολόγηση των κινήτρων ατομικά και σε ομάδες και κατανόηση του τι εκτιμούν διαφορετικοί άνθρωποι
Απαιτούμενα υλικά	Ένα χαρτί A4 και ένα στυλό ή μαρκαδόρος ανά συμμετέχοντα
Προετοιμασία	Οι παράγοντες που αποτελούν κίνητρο θα πρέπει να καταγραφούν σε ένα ηλεκτρονικό έγγραφο για να παρουσιαστούν ή να εκτυπωθούν για να διαβαστούν. Οι παράγοντες: 1. Χρήματα 2. Φήμη 3. Αυτογνωσία 4. Επαγγελματική αναγνώριση 5. Επαγγελματική εξέλιξη 6. Υγεία 7. Οικογένεια 8. Προσωπική ολοκλήρωση 9. Άλλες υλικές επιθυμίες (όχι μόνο χρήματα)
Υλοποίηση	Ομαδική άσκηση Ο συντονιστής θα παρουσιάσει τη δραστηριότητα και θα προτείνει τα κίνητρα που αναγράφονται στη στήλη "προετοιμασία". Στη συνέχεια, θα ρωτήσει τους συμμετέχοντες αν θέλουν να προσθέσουν κάποιο επιπλέον κίνητρο για την υλοποίηση της άσκησης.



	Οι συμμετέχοντες μπορούν να επιλέξουν και να εργαστούν με βάση μόνο πέντε κίνητρα από τον κατάλογο, ακόμη και αν ο κατάλογος είναι γίνει μεγαλύτερος από τον υπάρχων. Ο συντονιστής θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ομάδες των 3-5 ατόμων, ανάλογα με τον αριθμό των ατόμων. Θα σχεδιάσουν ένα "σχήμα" με τόσες προβολές όσες και τα κίνητρα (πέντε) ξεχωριστά. Το σχήμα θα πρέπει να έχει πολλαπλές προβολές και οι συμμετέχοντες θα σημειώσουν τα κίνητρα με τη σειρά που θεωρούν σημαντικότερα. Οι προβολές θα έχουν διαφορετικά μεγέθη και θα ακολουθούν μια σειρά, έτσι ώστε η πρώτη επιλογή να είναι η μεγαλύτερη και η τελευταία η μικρότερη. Μετά από 5-7 λεπτά ζωγραφικής, θα συζητήσουν σε ομάδες για το πως και το γιατί τα τοποθέτησαν με αυτή τη σειρά και επίσης για να δουν τα κίνητρα των άλλων και να σκεφτούν τα δικά τους και να προβληματιστούν γι' αυτά. Οι ομάδες θα αλλάξουν και πάλι για να σχηματίσουν νέες ομάδες (από 3 έως 5 συμμετέχοντες) για να συζητήσουν τις απαντήσεις τους για άλλα 10 λεπτά. Η άσκηση μπορεί να επαναληφθεί και για έναν τρίτο γύρο ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων. Όταν οι συμμετέχοντες τελειώσουν, θα γίνει μια γενική συζήτηση για το σύνολο των ερωτήσεων (25 λεπτά το πολύ): ποιες διαφορές διαπιστώσατε μετά τη συζήτηση με τους άλλους συμμετέχοντες;; ποιες ομοιότητες συναντήσατε;; σας εξέπληξαν κάποια από τα σχόλια των ατόμων της ομάδας σας; εξετάσατε κάποιο κίνητρο με διαφορετικό τρόπο;
--	---

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 8	
Τίτλος δραστηριότητας	Ποιο είναι το πρότυπο μου;
Διάρκεια	90 λεπτά
Στόχοι	Εύρεση στο Διαδίκτυο ενός ατόμου που μπορεί να αποτελέσει πηγή έμπνευσης για τους συμμετέχοντες λόγω της προσωπικής και επαγγελματικής τους εξέλιξης.



Απαιτούμενα υλικά	Σύνδεση στο διαδίκτυο, μία μεγάλη οθόνη ή/και ένας βιντεοπροβολέας σε περίπτωση που δεν υπάρχει η δυνατότητα να συνδεθεί απευθείας ο υπολογιστής με την οθόνη.
Προετοιμασία	--
Υλοποίηση	Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να σχηματίσουν μικρές ομάδες των 4-6 ατόμων ανάλογα με τον συνολικό αριθμό των συμμετεχόντων. Κάθε ομάδα θα πρέπει να αναζητήσει στο Διαδίκτυο ένα πρόσωπο που αποτελεί σημείο αναφοράς στον τομέα του πολιτισμού και των τεχνών και να δημιουργήσει μια παρουσίαση για αυτό το πρόσωπο (60 λεπτά). Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να παρουσιάσουν πληροφορίες για το πρόσωπο το οποίο βρήκαν για να τις δείξουν στις υπόλοιπες ομάδες (10 λεπτά ανά ομάδα). Το πρόσωπο που θα επιλέγεται πρέπει να εμπνέει λόγω των επαγγελματικών επιτευγμάτων και οι συμμετέχοντες πρέπει να επισημαίνουν το έργο του, το ταλέντο και τις ικανότητες του.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 9	
Τίτλος δραστηριότητας	Υπερασπιστείτε τις δεξιότητές σας, με παιχνίδι ρόλων
Διάρκεια	60 λεπτά
Μέγεθος ομάδας	10-25 άτομα
Στόχοι	Να δουλέψουν σε διάφορες ικανότητες επάνω σε ένα ψεύτικο σενάριο για να δείξουν πως μπορούν να τις χρησιμοποιήσουν
Απαιτούμενα υλικά	Διαφορετικές ικανότητες γραμμένες σε μικρά κομμάτια χαρτιού για τους συμμετέχοντες. Ο κατάλογος, που συντάχθηκε από το 123test ¹⁴ , μπορεί να βρεθεί παρακάτω.

¹⁴"Κατάλογος ικανοτήτων" από 123test <https://www.123test.com/competencies-list/>



Προετοιμασία	Τόσα χαρτιά με ικανότητες όσοι και οι συμμετέχοντες και ένα κουτί για να τα ανακατεύεται. Ένα πλαίσιο για να τοποθετούνται και να ανακατεύονται όλες οι ικανότητες και να μπορούν οι άνθρωποι να επιλέγουν από εκεί χωρίς να γνωρίζουν από πριν τι θα επιλέξουν.
Υλοποίηση	Ομαδική άσκηση Κάθε συμμετέχων πρέπει να διαλέξει από ένα κουτί πέντε διαφορετικά κομμάτια χαρτιού, και κάθε χαρτί έχει σημειωμένη μια ικανότητα (5 λεπτά). Ο συμμετέχων θα πρέπει να κρατήσει την ικανότητα με την οποία είναι λιγότερο εξοικειωμένος ή πιο αδύναμος, καθώς θα είναι ο ρόλος αυτού του ατόμου στο παιχνίδι. Οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε μικρές ομάδες, από 4 έως 5 άτομα, ανάλογα με τον τελικό αριθμό των ατόμων. Ο συντονιστής θα εξηγήσει ένα σενάριο με ένα πρόβλημα Προτεινόμενο σενάριο: Όλη η ομάδα βρισκόταν σε κρουαζιέρα, αλλά το σκάφος κατέρρευσε λόγω διαρροής και όλοι κολύπησαν σε ένα εγκαταλελειμμένο νησί. Βρίσκονται εκεί εδώ και μια μέρα και δεν έχουν φαγητό ή οτιδήποτε άλλο μπορεί να τους ήταν χρήσιμο. Πρέπει να καταφέρουν να επιβιώσουν και να κατασκευάσουν μια βάρκα με τα υλικά που μπορούν να βρουν στη φύση. Κάθε ομάδα θα υπερασπιστεί τις ικανότητες της μιλώντας για αυτές βάση αυτών που επέλεξαν και θα τονίσουν γιατί θεωρούν ότι είναι χρήσιμη η ικανότητα τους ώστε να βοηθήσουν την ομάδα τους να επιβιώσει και να επιστρέψει πίσω στον πολιτισμό (45 λεπτά). Για να κλείσει η δραστηριότητα, κάθε ομάδα θα παρουσιάσει τι έμαθε για τις ικανότητες της όταν τις εξέτασε και αν αναλογίστηκαν αν τους ήταν χρήσιμες για ένα τόσο δύσκολο σενάριο (15 λεπτά).

ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ 9	
ΕΝΕΡΓΕΙΑ	ΚΙΝΗΤΡΑ
ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ	ΑΚΡΙΒΕΙΑ
ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ	ΠΙΣΤΗ
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ	ΣΥΝΝΕΤΕΥΞΗ



ΔΙΚΤΥΩΣΗ	ΟΡΑΜΑ
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ (ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ)	ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΠΕΛΑΤΗ
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ (ΓΡΑΠΤΕΣ)	ΑΝΤΟΧΗ
ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ	ΕΚΧΩΡΗΣΗ
ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΜΕ ΓΝΩΜΟΝΑ ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ	ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΕΝΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΤΑ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΤΗΤΑ	ΑΚΟΥΣΗ
ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ	ΚΟΥΡΑΓΙΟ
ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ	ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΑ
ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ	ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΗ ΜΑΘΗΣΗ
ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ	ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΗΓΕΣΙΑ	ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΜΑΘΗΣΗΣ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ	ΠΕΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
ΔΙΑΚΥΒΕΡΝΗΣΗ	ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΗ ΣΚΕΨΗ
ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΗ	ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ
ΕΠΙΠΛΗΞΗ	ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΣΚΕΨΗ
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΟΔΟΥ
ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ	ΕΝΤΥΠΩΣΗ
ΑΥΤΟ-ΑΝΑΠΤΥΞΗ	ΑΚΡΙΒΕΙΑ



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	ΦΙΛΟΔΟΞΙΑ
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΔΙΑΠΛΙΚΤΙΣΜΩΝ	ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 10	
Τίτλος δραστηριότητας	Τι με παρακινεί;
Διάρκεια	60 λεπτά
Στόχοι	Ανακαλύπτοντας τα κίνητρα σας και μοιράζοντας τα με άλλους για να ανταλλάξετε ιδέες Η δημιουργία δεσμού της ομάδας
Απαιτούμενα υλικά	Ένα στυλό ή μαρκαδόρος ανά συμμετέχοντα και ένας για τον συντονιστή Ένας πίνακας Τουλάχιστον τέσσερις σελίδες αν είναι πίνακας flipchart Ένα χαρτί A4 ανά συμμετέχοντα με τις ερωτήσεις τυπωμένες, οι οποίες βρίσκονται στον πίνακα που παρατίθεται παρακάτω.
Προετοιμασία	Εκτύπωση ενός χαρτιού A4 με τις παρακάτω ερωτήσεις για κάθε συμμετέχοντα
Υλοποίηση	Ο συντονιστής πραγματοποιεί μια εισαγωγή της άσκησης Οι συμμετέχοντες θα απαντήσουν ατομικά στις ερωτήσεις που δίνονται παρακάτω (20 λεπτά) Αφού τελειώσουν όλοι, θα χωριστούν σε μικρές ομάδες των 4 έως 6 ατόμων. Σε μικρές ομάδες, θα συζητήσουν μεταξύ τους τις απαντήσεις που έδωσαν στις ερωτήσεις (20 λεπτά) Για να ολοκληρωθεί η δραστηριότητα, όλα τα μέλη μαζί θα σχηματίσουν έναν κύκλο γύρω από τον συντονιστή και με τη χρήση του πίνακα/flipchart θα σημειώσουν τα κοινά σημεία για κάθε ερώτηση (15 λεπτά).



	Ο συντονιστής θα γράψει στον πίνακα/flipchart τα κοινά σημεία (5 λεπτά)
--	---

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ 10

1. ΑΝΑΦΕΡΕΤΕ ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΣΑΣ ΠΑΡΑΚΙΝΕΙ (ΠΑΘΗ, ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ, ΤΑΛΕΝΤΑ);

2. ΠΩΣ ΑΝΑΚΑΛΥΨΑΤΕ ΟΤΙ ΑΥΤΟ ΣΑΣ ΠΑΡΑΚΙΝΕΙ;

3. ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ ΟΤΑΝ ΑΠΑΣΧΟΛΕΙΣΤΕ ΜΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ;

4. ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΚΑΠΟΙΟΝ ΠΟΥ ΑΠΑΣΧΟΛΕΙΤΑΙ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΚΙΝΗΤΡΟ/ΠΑΘΟΣ ΤΟΥ. ΠΕΡΙΓΡΑΨΤΕ ΤΟΝ.



5. ΕΧΕΤΕ ΚΑΠΟΙΟΝ ΕΝΗΛΙΚΑ ΠΟΥ ΣΑΣ ΒΟΗΘΑ ΝΑ ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΕΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΕΤΕ ΤΙΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ ΣΑΣ; ΑΝ ΝΑΙ, ΠΕΡΙΓΡΑΨΤΕ ΠΩΣ ΣΑΣ ΒΟΗΘΑΕΙ ΑΥΤΟ ΤΟ ΑΤΟΜΟ.

6. ΘΕΤΕΤΕ ΣΤΟΧΟΥΣ ΚΑΙ ΚΑΝΕΤΕ ΣΧΕΔΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΕΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ ΣΤΟ ΤΑΛΕΝΤΟ ΣΑΣ; ΑΝ ΝΑΙ, ΔΩΣΤΕ ΕΝΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ.

Περίληψη

Το να ανακαλύψουμε τον εαυτό μας είναι μια από τις μεγαλύτερες και σημαντικότερες περιπέτειες της ζωής μας. Πολλοί άνθρωποι κυκλοφορούν είτε χωρίς να γνωρίζουν το ποιοι είναι είτε ακούγοντας μια εσωτερική επικριτική φωνή που τους δίνει λάθος ιδέες για τον εαυτό τους. Οι άνθρωποι θεωρούν λανθασμένα την αυτογνωσία ως αυτοϊκανοποίηση και συνεχίζουμε χωρίς να θέτουμε το πιο σημαντικό ερώτημα: Ποιος είμαι; Η ανακάλυψη του εαυτού μας μπορεί να ακούγεται σαν ένας εγωκεντρικός στόχος, αλλά είναι μια ανιδιοτελής διαδικασία που βρίσκεται στη βάση όλων όσων κάνουν οι άνθρωποι στη ζωή. Αυτό το προσωπικό ταξίδι μπορεί να περιλαμβάνει το σπάσιμο - την αποβολή στρωμάτων που δεν προσδίδουν κάτι στη ζωή μας και δεν αντικατοπτρίζουν αυτό που πραγματικά είμαστε. Ωστόσο, περιλαμβάνει επίσης μια τεράστια πράξη οικοδόμησης - αναγνωρίζοντας ποιοι θέλουμε να είμαστε ακολουθώντας το πάθος για την εκπλήρωση του μοναδικού μας πεπρωμένου - όποιο κι αν είναι αυτό.

Στις μέρες μας, η αγορά εργασίας αλλάζει με ταχύτατους ρυθμούς, επομένως είναι πολύ σημαντικό να κατανοήσουμε τον εαυτό μας ώστε να μπορέσουμε να ελιχθούμε στο επιχειρηματικό περιβάλλον και να προσαρμοστούμε σε αυτό με βάση το ταλέντο μας.

Ως εκ τούτου, καλούμε τον εκπαιδευτή νέων να εξετάσει διάφορα θέματα και να απαντήσει στις ερωτήσεις που απευθύνει το παρόν εγχειρίδιο στους νέους:

1. Μάθετε τα κίνητρά σας

Τα κίνητρα λειτουργούν ως μια δύναμη που ωθεί τον καθένα από εμάς να αναπτυχθεί και να να επιδιώξει να ασχοληθεί σε τομείς οι οποίοι σχετίζονται με τους στόχους, τις φιλοδοξίες ή το επάγγελμα μας. Τι βρίσκεται όμως στον πυρήνα των κινήτρων μας; Η κατανόηση των

παραγόντων που μας παρακινούν αποδεικνύεται εξαιρετικά πολύτιμη, ιδίως όταν εξετάζουμε το ενδεχόμενο αλλαγής καριέρας. Ο όρος "κίνητρο" έχει τις ρίζες του στη "κίνηση", που εκφράζει τις εσωτερικές ανάγκες, επιθυμίες ή παρορμήσεις που βρίσκονται μέσα στα άτομα. Είναι η διαδικασία η οποία υποκινεί τη δράση των ανθρώπων ώστε να επιτύχουν τους στόχους τους. Η ανακάλυψη των βαθύτερων λόγων που τροφοδοτούν το κίνητρο ενός ατόμου απαιτεί ενδοσκόπηση και ειλικρινή αξιολόγηση της διαδρομής που μας έφερε στο σημερινό μας σημείο και της πορείας που σκοπεύουμε να ακολουθήσουμε για να προχωρήσουμε μπροστά.

2. Κατανοώντας τον τομέα/εις που κάποιος/α είναι καλός/η

Μόλις το άτομο εντοπίσει τα κίνητρα του, το επόμενο βήμα είναι να εξακριβώσει τους τομείς των ικανοτήτων και των δεξιοτήτων του. Η επίτευξη της επιτυχίας απαιτεί την αξιοποίηση των ταλέντων και των δυνατών σημείων του ατόμου, εκτός από την επιμελή προσπάθεια και την αποφασιστικότητα. Η επιτυχία μπορεί να έχει ποικίλες έννοιες- για ορισμένα άτομα, μπορεί να σχετίζεται με οικονομικά κέρδη, ενώ για άλλους, μπορεί να περιστρέφεται γύρω από την ικανοποίηση που αντλούν από την καλά επιτελεσθείσα εργασία τους ή να συνειδητοποιούν τον αντίκτυπό τους στον κόσμο. Ανεξάρτητα από τον προσωπικό ορισμό του όρου επιτυχία, η ευθυγράμμιση με αυτόν τον ορισμό αυξάνει την πιθανότητα επίτευξης προσωπικής επιτυχίας και επαγγελματικής ικανοποίησης. Υπάρχουν ορισμένες ερωτήσεις που μπορούν να βοηθήσουν τους νέους με τη βοήθεια του εκπαιδευτή ώστε να κατανοήσουν τα ταλέντα τους:

1. Κοιτάζτε τα πράγματα που κάνετε στον ελεύθερο χρόνο σας.
2. Σκεφτείτε σε τι ήσασταν καλοί όταν ήσασταν παιδί.
3. Ρωτήστε τους φίλους και την οικογένειά σας.
4. Λάβετε επίσης υπόψη σας τα κομπλιμέντα.

3. Κατανόηση του τι προκαλεί ενθουσιασμό

Η ανθρώπινη επιθυμία να επιδιώκουμε νέες και ευχάριστες εμπειρίες δίνει στη ζωή μας σκοπό, εμπλουτίζει την ύπαρξη μας, ικανοποιεί τις συναισθηματικές μας ανάγκες και ενισχύει την ανθεκτικότητά μας, ακόμη και σε δύσκολες περιόδους. Κατά συνέπεια, ο εντοπισμός μιας δραστηριότητας που προσφέρει ενθουσιασμό θα μπορούσε ενδεχομένως να οδηγήσει στην ανακάλυψη των έμφυτων ταλέντων και ικανοτήτων του ατόμου.

4. Χρήση των δυνατών σημείων και κατανόηση των αδυναμιών

Η αναγνώριση των καθηκόντων στα οποία κάποιος διαπρέπει μπορεί να ανοίξει το δρόμο για προσωπική ανάπτυξη και επιτυχία. Ο εντοπισμός των πτυχών του συνόλου των δεξιοτήτων του ατόμου, αναγνωρίζοντας παράλληλα τους τομείς των αδυναμιών του, δίνει τη δυνατότητα στο άτομο αυτό να επικεντρωθεί στην αξιοποίηση των δυνατών του σημείων, προωθώντας το προς ένα υψηλότερο επίπεδο επιτευγμάτων. Το αρχικό βήμα για την επίτευξη του περιλαμβάνει τον εντοπισμό των τομέων που χρειάζονται βελτίωση και ύστερα να ακολουθήσει η προσπάθεια αποδοχής της ύπαρξης αυτών των αδυναμιών. Ωστόσο, μόλις κάποιος ασχοληθεί με το πως να κατανοήσει, να ξεπεράσει ή να βελτιώσει την αδυναμία του με τη χρήση μιας καινούργιας γνώσης, μπορεί να διευκολύνει την προσωπική του ανάπτυξη και να μετατρέψει τις αδυναμίες σε δυνάμεις. Αυτά τα κενά των δεξιοτήτων μπορούν να

γεφυρωθούν μέσω της ανθρώπινης ικανότητάς για μάθηση και κοινωνικοποίηση, επιτρέποντάς μας να μετριάσουμε ορισμένες αδυναμίες σε κάποιο βαθμό.

Κεφάλαιο 2 - Επίτευξη των στόχων σας

Πολλά άτομα έχουν καθορισμένους στόχους και κατέχουν τις γνώσεις για την υλοποίησή τους, ενώ άλλοι άνθρωποι βρίσκονται σε αδιέξοδο, χωρίς να γνωρίζουν προς τα που να κατευθύνουν τις προσπάθειές τους. Η κατανόηση των ονείρων και των φιλοδοξιών κάποιου δεν είναι αποκλειστικά θέμα συμβουλευτικής που εμπεριέχεται σε ένα εγχειρίδιο. Συχνά, είναι το αποτέλεσμα του ταξιδιού της ζωής, των εμπειριών και του χρόνου που οδηγεί τους ανθρώπους στην ανακάλυψη των στόχων τους.

Αφού γνωρίσετε καλύτερα τον εαυτό σας, τα ταλέντα σας και τα αδύνατα σας σημεία, μπορείτε να είστε σε θέση ώστε να θέσετε στόχους για να βελτιώσετε την επαγγελματική σας καριέρα. Ο "στόχος" ορίζεται ως "ένας σκοπός ή κάτι που θέλετε να επιτύχετε" από το λεξικό του Cambridge¹⁵. Ως εκ τούτου, μπορεί να γίνει κατανοητός ως το επιθυμητό αποτέλεσμα που ένα άτομο ή μια ομάδα ανθρώπων σχεδιάζει και δεσμεύεται να επιτύχει.

Αντίθετα, η κατανόηση του τι δεν αποτελεί στόχο είναι ζωτικής σημασίας. Ενώ οι στόχοι περιγράφουν αυτό που οι άλλοι φιλοδοξούν να επιτύχουν, αντιπροσωπεύουν τις ενέργειες που γίνονται για την επίτευξη του. Για παράδειγμα, ένας στόχος μπορεί να περιλαμβάνει την αποφοίτηση με άριστα από το πανεπιστήμιο ως ατομικό στόχο ή την δημιουργία ενός νέου σχολείου σε μια γειτονιά. Και στα δύο σενάρια, μια στρατηγική προσέγγιση ή μια μεθοδολογία καθορισμού στόχων είναι επιβεβλημένη για τη χάραξη μιας πορείας προς την επιτυχία - όπως η αφιέρωση αρκετών ωρών σε εβδομαδιαία μελέτη στην πρώτη περίπτωση ή η συλλογή υπογραφών από τους αρμόδιους φορείς στη δεύτερη. Ως εκ τούτου, ένας στόχος χρησιμεύει ως μελλοντική φιλοδοξία και θα πρέπει να προκύπτει από σκόπιμο στοχασμό.

2.1 Πως να θέτετε στόχους

2.1.1 Τεχνική SMART

Ο καθορισμός στόχων αποτελεί μια διαδικασία και υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να τους οργανώσετε ώστε να έχετε σαφή βήματα που θα ακολουθήσετε για να τους επιτύχετε. Μια γνωστή στρατηγική για τον καθορισμό των σκοπών είναι η "SMART" που εξηγείται από το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας¹⁶. Το "SMART" είναι ένα ακρωνύμιο που περιλαμβάνει τα επίθετα Specific (συγκεκριμένος), Measurable (μετρήσιμος), Achievable (εφικτός), Relevant (σχετικός) και Time-bound (χρονικά δεσμευμένος). Ακολουθώντας αυτή τη μεθοδολογία, ο

¹⁵Ορισμός του "στόχου" από το Cambridge Dictionary
<https://dictionary.cambridge.org/es/diccionario/ingles/goal>

¹⁶SMART στόχοι: του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια (2016-2017).
<https://www.ucop.edu/local-human-resources/files/performance-appraisal/How%20to%20write%20SMART%20Goals%20v2.pdf>

καθορισμός ενός στόχου πρέπει να παρουσιάζει αυτά τα χαρακτηριστικά σύμφωνα με την πηγή που αναφέρθηκε προηγουμένως:

- Συγκεκριμένα, τόσο όσον αφορά τα καθήκοντα ή τους στόχους, τον τελικό σκοπό και το χρονοδιάγραμμα.
- Μετρήσιμος, δεδομένου ότι είναι σημαντικό να αντιμετωπίζεται και να παρακολουθείται μια συνεχής διαδικασία με τη χρήση δεικτών.
- Εφικτός, δηλαδή να πραγματοποιηθεί σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Είναι σημαντικό να εξετάσετε με σύνεση αυτή την πτυχή, δίνοντας τη δέουσα βαρύτητα στον στόχο.
- Σχετικός, εστίαση σε κάτι σχετικό με το στόχο που μπορεί να επιτευχθεί σε σχέση με την εργασία και του χρόνου που έχει οριστεί.
- Χρονικά περιορισμένη, εργασία με προθεσμία και χρονοδιάγραμμα που προκαλεί το άτομο αλλά του επιτρέπει επίσης να εργαστεί για την επίτευξη του στόχου με βέλτιστα αποτελέσματα.

2.1.2 ανάλυση SWOT

Όταν προσπαθείτε να θέσετε έναν στόχο, είναι επίσης σημαντικό να μελετήσετε την κατάσταση στην οποία βρίσκεται το άτομο, την εταιρεία ή το έργο. Για να γίνει αυτό, υπάρχει μια ενδιαφέρουσα στρατηγική που μπορεί να εξεταστεί, η ανάλυση SWOT, η οποία μπορεί να εφαρμοστεί σε διάφορα σενάρια.

Η SWOT είναι το ακρωνύμιο των λέξεων Strength (Δύναμη), Weakness (Αδυναμία), Opportunity (Ευκαιρία) και Threat (Απειλή). Πριν από τη λήψη μιας απόφασης ή την εξέταση μιας τρέχουσας κατάστασης για τη βελτίωση της, θα πρέπει να διερευνηθούν τα διάφορα δυνατά σημεία, οι αδυναμίες, οι ευκαιρίες και οι απειλές της. Σε αυτή την περίπτωση, θα πρέπει να εξετάζονται όχι μόνο οι εσωτερικές μεταβλητές αλλά και οι εξωτερικές, καθώς όλες την επηρεάζουν.

Όπως εξηγεί το κύριο άρθρο του TechTarget¹⁷, ο πρωταρχικός στόχος του είναι "η ενίσχυση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τους παράγοντες που συμβάλλουν στη λήψη μιας επιχειρηματικής απόφασης ή στη χάραξη μιας επιχειρηματικής στρατηγικής. Για να γίνει αυτό, η SWOT αναλύει το εσωτερικό και το εξωτερικό περιβάλλον και τους παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τη λήψη μιας απόφασης".

Για να γίνει μια σωστή ανάλυση SWOT, θα πρέπει να υπάρχουν όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες, διότι εξετάζονται πολλά διαφορετικά θέματα. Ως εκ τούτου, είναι πιο χρήσιμο να την κάνετε ως ομάδα, προκειμένου να αποκτήσετε μια ευρύτερη οπτική και προοπτική. Το TechTarget επισημαίνει ότι η SWOT "είναι πιο αποτελεσματική όταν χρησιμοποιείται για να αναγνωρίσει και να συμπεριλάβει ρεαλιστικά επιχειρηματικά, ζητήματα και ανησυχίες". Κατά συνέπεια, η SWOT συχνά χρειάζεται μια ομάδα με διάφορα χαρακτηριστικά, ικανή να μοιράζεται

¹⁷Bigelow, S. J. (2022). "Τι είναι η ανάλυση SWOT;" SearchCIO. TechTarget. <https://www.techtarget.com/searchcio/definition/SWOT-analysis-strengths-weaknesses-opportunities-and-threats-analysis>

ελεύθερα σκέψεις και ιδέες. Οι πιο αποτελεσματικές ομάδες θα χρησιμοποιούν πραγματικές εμπειρίες και δεδομένα - όπως στοιχεία εσόδων ή κόστους".

Για να πραγματοποιηθεί μια ανάλυση SWOT με ευκολότερο τρόπο, το άτομο ή η ομάδα θα πρέπει να γράψει πολλαπλές ερωτήσεις για να απαντήσει σε κάθε κατηγορία (δυνάμεις, αδυναμίες, ευκαιρίες και απειλές). Οι ερωτήσεις αυτές θα εξαρτώνται από την κατάσταση ή την απόφαση που πρέπει να ληφθεί. Ένα παράδειγμα μπορείτε να βρείτε παρακάτω.

Η ανάλυση SWOT μπορεί να εφαρμοστεί στον τομέα της τέχνης, ακόμη και αν φαίνεται να είναι μια επιχειρηματική μεθοδολογία, ή σε άτομα που εργάζονται στον δημιουργικό και καλλιτεχνικό κόσμο. Για παράδειγμα, ένας νέος που φτιάχνει πορτραίτα θέλει να ανοίξει ένα στούντιο. Σε αυτή την περίπτωση, πρέπει να εξετάσει ποια γειτονιά είναι η καλύτερη, τον προϋπολογισμό του και την ικανότητα εργασίας του. Ωστόσο, άλλες πηγές πληροφόρησης που είναι σχετικές και το άτομο πρέπει να απαντήσει σε ερωτήματα όπως: Προβάλλω τον εαυτό μου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης; Ποιες είναι οι ιδέες μου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης; Θα πρέπει να αρχίσω να προωθώ τη δουλειά μου καλύτερα πριν ανοίξω το στούντιο; Υπάρχουν άλλα άτομα που κάνουν την ίδια δουλειά με μεγαλύτερο κοινό;

Για να πάρετε ένα παράδειγμα για το πώς να φτιάξετε ένα σχέδιο ανάλυσης SWOT, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον ιστότοπο Canvanizer. Ο σύνδεσμος είναι: <https://canvanizer.com/new/swot-canvas>. Ένα καλό πρότυπο για να καταλάβετε ποιες πληροφορίες πρέπει να συμπεριλάβετε και πώς να τις τοποθετήσετε παρέχεται από την Semrush.¹⁸



Ένα σχέδιο για το πώς να κάνετε μια ανάλυση SWOT από τη Semrush. Πηγή: S.A: Semrush.

¹⁸Zhukova, N. (2021, 18 Οκτωβρίου). Πώς να δημιουργήσετε μια ανάλυση SWOT (με παραδείγματα). Semrush Blog. <https://www.semrush.com/blog/swot-analysis-examples/>



Σημειώστε ότι η γνώση της ανάλυσης SWOT είναι επίσης χρήσιμη για τη δραστηριότητα 10 της ενότητας 1 του παρόντος εγχειριδίου.

Για περισσότερες πληροφορίες: "SWOT analysis (strengths, weaknesses, opportunities and threats analysis)", by Stephen J. Bigelow, Mary K. Pratt, and Linda Tucci on TechTarget. <https://clockify.me/blog/managing-time/be-proactive/>

Για περισσότερες πληροφορίες: "How to Do a SWOT Analysis (3 Examples & Free Template)", by Alex Lindley on Semrush Blog. <https://clockify.me/blog/managing-time/be-proactive/>

2.1.3 Συμβουλές για τον καθορισμό των στόχων

Από που να ξεκινήσετε

Ένας κρίσιμος παράγοντας στον καθορισμό στόχων είναι η διατήρηση του κινήτρου για την επιδίωξη τους, καθώς δεν μπορεί να παρέχετε εγγενώς κάθε πτυχή των προσωπικών παθών ή ταλέντων. Μερικές φορές, μπορεί να προκύψουν προκλήσεις που είναι πιο τρομερές από ό,τι αναμενόταν.

Στην αναζήτηση κινήτρων, είναι ωφέλιμο να ξεκινήσετε εστιάζοντας σε δραστηριότητες που ωθούν το άτομο σε ανάπτυξη. Όταν έρχεστε αντιμέτωποι με μια υποχρεωτική και δυσάρεστη εργασία, συνιστάται να προσπαθήσετε να καθιερώσετε μια συνήθεια αφιερώνοντας χρόνο σε αυτήν για ένα διάστημα δύο έως τεσσάρων εβδομάδων. Επίσης, οι προτεραιότητες είναι θεμελιώδους σημασίας για τον καθορισμό των στόχων. Για το λόγο αυτό, υπάρχουν ορισμένες ερωτήσεις που μπορεί να θέσει το άτομο στον εαυτό του:

- Ποιος στόχος πρέπει να επιτευχθεί πρώτα
- Είναι αυτός ο στόχος προαπαιτούμενος για έναν άλλο
- Ποιες είναι οι προσωπικές προτεραιότητες του ατόμου αλλά και οι προτεραιότητες που απαιτούνται για την επίτευξη του στόχου
- Ποια είναι τα βήματα για την επίτευξη διαφορετικών στόχων

Υπάρχουν επίσης κάποιες ερωτήσεις που πρέπει να απαντήσει ο νέος και οι οποίες μπορούν να είναι πολύ χρήσιμες για τον καθορισμό των στόχων και προτείνονται από το PositivePsychology¹⁹:

- Οι μακροπρόθεσμοι στόχοι μου για τα επόμενα 2-3 χρόνια
- Βήματα που πρέπει να κάνω για να επιτύχω αυτούς τους (μακροπρόθεσμους) στόχους
- Οι μεσοπρόθεσμοι στόχοι που θέλω να πετύχω τον επόμενο 1 χρόνο
- Βήματα που πρέπει να κάνω για να επιτύχω αυτούς τους (μεσοπρόθεσμους) στόχους
- Οι βραχυπρόθεσμοι στόχοι μου που πρέπει να ολοκληρωθούν μέχρι την πρώτη ημέρα του εξαμήνου
- Βήματα που πρέπει να κάνω για να επιτύχω αυτούς τους (βραχυπρόθεσμους) στόχους
- Οι άμεσοι στόχοι μου για τον επόμενο μήνα
- Βήματα που πρέπει να κάνω για να επιτύχω αυτούς τους (άμεσους) στόχους

¹⁹"42 δραστηριότητες καθορισμού στόχων για μαθητές και παιδιά (+ PDF)" της Courtney E. Ackerman για το PositivePsychology.com <https://positivepsychology.com/goal-setting-students-kids/>

Η διαδικασία του καθορισμού στόχων δεν χρειάζεται να είναι πάντα ατομική. Μπορούν επίσης να καθοριστούν ομαδικοί στόχοι, απαιτώντας από τα άτομα να υιοθετήσουν μια συλλογική προοπτική. Ένα χρήσιμο εργαλείο για να επιτευχθεί αυτό είναι ο καταγιγισμός ιδεών. Σε αυτό το σενάριο, κάθε άτομο πρέπει να κάνει ενδοσκοπήση και στη συνέχεια να εμπλακεί με την ομάδα για να προσδιορίσει έναν κοινό σκοπό που παρακινεί και εμπλέκει όλους τους συμμετέχοντες στη διαδικασία καθορισμού μικρότερων στόχων με στόχο την επίτευξη του τελικού στόχου.

Για την επιτυχία, είναι ζωτικής σημασίας να αναρωτιέστε συνέχεια το "γιατί" σε κάθε βήμα της ομάδας, ενώ παράλληλα πρέπει να είστε δεκτικοί στη συμβολή όλων των μελών. Αυτό προάγει την αίσθηση της συμμετοχικότητας για τα άτομα και την ομάδα, προσφέροντας ποικίλες γνώσεις για την προόδο και την ενίσχυση του καθιερωμένου σχεδίου για την επίτευξη των στόχων.

Όταν ασχολείστε με τον καθορισμό των στόχων, μη διστάσετε να μοιραστείτε τις ιδέες και τα σχέδια σας με φίλους ή, ακόμη καλύτερα, να ζητήσετε καθοδήγηση από έναν επαγγελματία. Μια νέα οπτική συχνά φέρνει στο προσκήνιο νέες λύσεις και προσεγγίσεις, ξεπερνώντας συχνά περιόδους στασιμότητας.

Τελικά στάδια

Η τελική φάση περιλαμβάνει την εκπόνηση ενός σχεδίου έκτακτης ανάγκης. Παρά τη σχολαστική εξέταση κάθε πτυχής του ταξιδιού, τα θεωρητικά και τα πραγματικά αποτελέσματα μπορεί να μην συνάδουν πάντα, λόγω εξωτερικών μεταβλητών που μπορούν να μεταβάλουν την κατάσταση. Η δημιουργία ενός εφεδρικού σχεδίου για κάθε στάδιο καλλιεργεί μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στην υλοποίηση των στόχων.

Εναλλακτικά, οι στόχοι μπορούν επίσης να τεθούν ξεκινώντας από τους φόβους. Τι εμποδίζει την πρόοδο του ατόμου ή της ομάδας; Ως απάντηση σε αυτό το ερώτημα, μια επικοδομητική άσκηση περιλαμβάνει την οραματική απεικόνιση τρομακτικών καταστάσεων και τη διερεύνηση του χειρότερου σεναρίου μαζί με στρατηγικές για τη διαχείριση του. Αυτή η διαδικασία μπορεί να ρίξει φως στα πιθανά εμπόδια και στους τρόπους υπέρβασής τους.

Αυτό μπορεί επίσης να θεωρηθεί ως ένας τρόπος για τη διαχείριση κινδύνων. Σύμφωνα με τον ορισμό που παρέχει η Linda Tucci στη δημοσίευση "What is risk management and why is it important?"²⁰. Αφού εξεταστούν οι φόβοι και τα πιθανά σενάρια, είναι πιο εύκολο να επιτευχθεί ο στόχος, αφού οι άνθρωποι θα αισθάνονται πιο ασφαλείς και υπάρχει ένας ευκολότερος τρόπος να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις και τις δυσκολίες που μπορεί να εμφανιστούν.

2.2 Πως να οραματίζεστε τους στόχους σας και πως να τους υλοποιείται

²⁰Τι είναι η διαχείριση κινδύνων και γιατί είναι σημαντική;" της Linda Tucci <https://www.techtarget.com/searchsecurity/definition/What-is-risk-management-and-why-is-it-important#:~:text=Risk%20management%20is%20the%20process.errors%2C%20accidents%20and%20natural%20disasters>

2.2.1 Τι σημαίνει οραματισμός

Ο οραματισμός είναι μια τεχνική που χρησιμοποιούν πολλοί άνθρωποι, όπως οι ολυμπιονίκες, για να φτάσουν στον τελικό τους στόχο. Πρόκειται για μια μέθοδο που δημιουργεί μια νοητική εικόνα ενός μελλοντικού γεγονότος, όπως εξηγεί το MindTools²¹. Έχοντας αυτή την εικόνα στο μυαλό του, δίνει στο άτομο τη δυνατότητα να ζήσει αυτό το γεγονός στο μυαλό του, προετοιμάζοντας τον εαυτό του για το πραγματικό γεγονός καθώς επίσης βοηθά στην προετοιμασία αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων.

Η προσέγγιση αυτή συμβάλλει σημαντικά στην αυτοπεποίθηση, καθώς αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της προετοιμασίας. Για ένα ολοκληρωμένο οραματισμό ενός στόχου, τα άτομα ή οι ομάδες θα πρέπει να προσπαθούν να οραματίζονται με λεπτομέρεια και αληθοφάνεια. Μια καλή τεχνική αφορά την εστίαση σε έναν συγκεκριμένο στόχο ή σημείο, στη συνέχεια τη νοερή απεικόνιση του σεναρίου και τέλος την τεκμηρίωση ή το σκίτσο της εικόνας για να αποτυπωθούν όλες οι σχετικές πτυχές. Ενδεικτικά, αν ένα άτομο πρέπει να παρουσιάσει γραφική εργασία σε έναν πιθανό πελάτη, μπορεί να βοηθήσει στην προετοιμασία η φαντασία του σκηνοικού, οι αντιδράσεις των παρευρισκομένων και η ενσωμάτωση διάφορων σχετικών λεπτομερειών που συμβάλλουν στην ολοκληρωμένη κατανόηση της κατάστασης.

2.2.2 Οργάνωση και επίτευξη στόχων

Το επόμενο βήμα μετά τον καθορισμό των στόχων σας είναι η επίτευξη τους. Σε αυτό το μέρος, θα χρησιμοποιήσουμε τη δημοσίευση "Επτά απλά βήματα για να πετύχετε τους στόχους σας" του Ian Usher για την Virgin²² για να κατανοήσουμε το πως θα προχωρήσουμε. Υπάρχει ένα σχέδιο που πρέπει να τηρείται και να είναι σταθερό, αλλά το πως θα το δημιουργήσουμε αποτελεί ένα σημαντικό ερώτημα. Κάθε στόχος αποτελείται από μικρότερους στόχους, χρονοδιάγραμμα, μορφές και μεθόδους και πρέπει να ακολουθούνται και να λαμβάνονται υπόψη διάφορα στοιχεία, εκτός από τον τελικό σκοπό.

Η πορεία προς τον στόχο μπορεί να είναι γεμάτη με απρόβλεπτες στιγμές και δυσκολίες. Είναι σημαντικό να έχετε θετική νοοτροπία κατά τη διάρκεια της διαδικασίας και να πιστεύετε στις ικανότητες και τα talέντα του εαυτού σας. Επίσης, είναι χρήσιμο να αντλεί κανείς έμπνευση από άλλους διαβάζοντας βιβλία, παρακολουθώντας βίντεο ή ταινίες ή απλά κάνοντας παρέα με άλλους ανθρώπους που έχουν κίνητρα. Όπως έχει φανεί και προηγουμένως, ένας στόχος μπορεί να συγκλίνει προς έναν μεγαλύτερο και ένας ενιαίος στόχος μπορεί να αποτελείται από διαφορετικούς μικρότερους στόχους.

Παρακολούθηση της προόδου

²¹"Visualization" από την ομάδα περιεχομένου των Mind Tools που δημοσιεύθηκε στο Mind Tools.
<https://www.mindtools.com/a5ycdws/visualization>

²²"Επτά απλά βήματα για να πετύχετε τους στόχους σας" του Ian Usher για την Virgin.
<https://www.virgin.com/about-virgin/latest/seven-simple-steps-to-achieving-all-of-your-goals>

Μόλις καθοριστούν οι στόχοι και οι σκοποί, η θέσπιση ενός πλαισίου καθίσταται ζωτικής σημασίας για την αξιολόγηση της πορείας της επίτευξης του στόχου. Ξεκινήστε με τον καθορισμό ενός συγκεκριμένου χρονικού πλαισίου, όπως μία εβδομάδα ή ένας μήνας, και καταγράψτε όλες τις προόδους που σημειώνονται και διατηρήσετε ένα αρχείο προόδου.

Για παράδειγμα, αν ο τελικός σας στόχος απαιτεί την επίτευξη οκτώ μικρότερων στόχων και σκοπεύετε να επιτύχετε τον τελικό στόχο μέσα σε δύο μήνες, μπορείτε να σημειώσετε έναν στόχο ανά εβδομάδα ως "σημείο επίτευξης". Εάν θεωρείτε ότι είναι δύσκολο να επιτύχετε τους εβδομαδιαίους σας στόχους, μπορεί να σημαίνει ότι πρέπει να γίνει αναπροσαρμογή και αναθεώρηση του χρονοδιαγράμματος, είτε να καταργηθεί ο στόχος είτε να δημιουργηθεί ένας νέος στόχος. Αξίζει να σημειωθεί ότι το ταξίδι της δημιουργίας των στόχων σπάνια είναι απρόσκοπτο, επομένως η αναπροσαρμογή ή η τροποποίηση των στόχων αποτελεί μια φυσική διαδικασία.

Σε ένα συνεργατικό περιβάλλον, οι προθεσμίες και οι καθορισμένοι ρόλοι διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην επίτευξη των στόχων και στην προώθηση μιας σαφέστερης κατανόησης των εργασιών.

2.3 Εμπνευστείτε από άλλους

Μια άλλη πρακτική που αποδεικνύεται πολύτιμη για τον καθορισμό νέων στόχων ή για να βοηθήσετε άλλους να το κάνουν, είναι η αναζήτηση έμπνευσης. Η διερεύνηση της τρέχουσας προσπάθειας ή των προηγούμενων επιτευγμάτων των ατόμων και η κατανόηση όχι μόνο του αποτελέσματος αλλά και της διαδρομής, μπορεί να είναι διαφωτιστική και να προάγει μια θετική προσέγγιση για νέες φιλοδοξίες.

Η μάθηση συχνά ενισχύεται όταν κάποιος έχει ένα παράδειγμα προς μίμηση. Αυτό μπορεί να συμβεί άμεσα μέσω της αναζήτησης καθοδήγησης από κάποιον, ή έμμεσα μέσω της ενασχόλησης με εκπαιδευτικά βίντεο, της ανάγνωσης βιβλίων, της εξερεύνησης προφίλ στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και πολλά άλλα.

Πέρα από πηγή νέων ιδεών, η ανακάλυψη πηγών έμπνευσης μπορεί να ενισχύσει σημαντικά τα κίνητρα. Στην πορεία προς την επίτευξη του στόχου, τα άτομα ή οι ομάδες μπορεί να έρθουν αντιμέτωποι με περιόδους μειωμένων κινήτρων λόγω προκλήσεων ή λόγω της απόστασης που υπάρχει από τον τελικό στόχο. Ωστόσο, η παρακολούθηση των επιτευγμάτων και των προσπαθειών των άλλων μπορεί να είναι αναζωογονητική και ενισχυτική.

1. Καθοδήγηση

Ο μέντορας είναι ένα άτομο που βοηθά ταλαντούχους ανθρώπους να ακολουθήσουν ένα νέο δρόμο, συγκεντρώνει και συνδέει ανθρώπους με παρόμοια ενδιαφέροντα, δημιουργεί ένα ασφαλές περιβάλλον για ανταλλαγή ιδεών και υποστηρίζει την ανάπτυξη τους και την επίτευξη των στόχων τους. Ο μέντορας πρέπει να είναι ειδικός στον τομέα στον οποίο το ταλαντούχο άτομο θέλει να καθοδηγηθεί. Η Ένωση για την Ανάπτυξη Ταλέντων²³ εξηγεί: "Η καθοδήγηση

²³Τι είναι η καθοδήγηση" δημοσιεύθηκε στο Association for Talent Development (χωρίς προσδιορισμό του συγγραφέα). <https://www.td.org/talent-development-glossary-terms/what-is-mentoring>

είναι μια αμοιβαία και συνεργατική σχέση κατά βούληση που συμβαίνει τις περισσότερες φορές μεταξύ ενός ανώτερου και ενός νεότερου υπαλλήλου με σκοπό την ανάπτυξη, τη μάθηση και την εξέλιξη της σταδιοδρομίας του καθοδηγούμενου. Συχνά ο μέντορας και ο καθοδηγούμενος συμμετέχουν σε έναν οργανισμό και δίνεται έμφαση στους οργανωτικούς στόχους, την κουλτούρα, τους στόχους καριέρας, τις συμβουλές για την επαγγελματική ανάπτυξη και την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής".

Επίσης, είναι σημαντικό να τονιστεί ότι ακόμη και αν ο μέντορας δίνει επικοινωνιακές συμβουλές, οι νέοι πρέπει να γνωρίζουν ότι είναι υπεύθυνοι για την πορεία τους και πρέπει να λαμβάνουν τις δικές τους αποφάσεις χωρίς την άδεια του μέντορα.

2. Χρήση των διαθέσιμων πόρων

Μια εναλλακτική μέθοδος για την υιοθέτηση βοηθητικών και καλών πρακτικών είναι η ενασχόληση με διαδικτυακά βίντεο-διδασκαλίες, ομιλίες TED, εγγραφή σε μαθήματα σε εικονικές πλατφόρμες και εμβάθυνση των γνώσεων με την ανάγνωση βιβλίων. Υπάρχει πληθώρα δωρεάν πηγών, οπότε η επιλογή των πιο πολύτιμων είναι σημαντική. Να θυμάστε, δεν έχει σημασία η ποσότητα του υλικού, αλλά η ποιότητά του που παρέχει τα βέλτιστα αποτελέσματα.

3. Να μιλάει κανείς για το πάθος του

Η ανάδειξη ενός καταξιωμένου ατόμου και η σημασία του να μοιράζεται κανείς το πάθος του μπορεί να αποφέρει σημαντικά οφέλη. Η έκφραση του πάθους από ένα άτομο μπορεί να δημιουργήσει επαφές και την ανακάλυψη ατόμων με παρόμοιες σκέψεις και επιδιώξεις. Η δημιουργία ενός δικτύου με άτομα που μοιράζονται το ίδιο πάθος παρέχει όχι μόνο ένα υπόβαθρο αμοιβαίας υποστήριξης και διαρκούς παρακίνησης, αλλά χρησιμεύει επίσης ως τρόπος για συνολική ανάπτυξη. Αυτό το συνεργατικό περιβάλλον προσφέρει ευκαιρίες για την απόκτηση νέων τεχνικών, την βελτιστοποίηση δεξιοτήτων και την απόκτηση γνώσεων.

Η ανάληψη συνεργατικών πρωτοβουλιών μπορεί να προκαλέσει συγκρίσεις και ορισμένοι θεωρούν ότι η σύγκριση μπορεί να εμποδίσει τη διαδικασία μάθησης και προτείνουν την αποφυγή της. Η παρατήρηση των επιτευγμάτων των άλλων μπορεί όντως να μην βοηθά στην παραγωγικότητα, εάν δεν αξιοποιείται ως ευκαιρία για μάθηση και δημιουργεί αισθήμα ανεπάρκειας.

2.4 Αποκτώντας εμπειρίες σχετικές με το πάθος/ταλέντο

Εκτός από την έμπνευση, ο πειραματισμός και η δοκιμή νέων πραγμάτων που συνδέονται με την ανάπτυξη ενός ταλέντου, μπορεί να τον βοηθήσει να ανακαλύψει νέους ενδιαφέροντες τομείς και να επιβεβαιώσει τι λειτουργεί καλύτερα για τον ίδιο.

1. Έρευνα

Ζητήστε από ένα άτομο να κάνει μια έρευνα σχετικά με το ταλέντο του. Αν χορεύει, η άσκηση θα ήταν να μάθει περισσότερα για την ιστορία του χορού, για άλλα είδη χορού, ποιες είναι οι διαφορές, ποιες οι ομοιότητες και ποιους άλλους τομείς έχει ενδιαφέρον να δοκιμάσει ή ποιες νέες δεξιότητες μπορεί να αναπτύξει δοκιμάζοντας αυτούς τους νέους τομείς.

Οι νέοι πρέπει να ενθαρρύνονται να δοκιμάζουν. Η δοκιμή διαφορετικών πραγμάτων θα βοηθήσει να μάθει νέες τεχνικές. Ίσως δεν θα χρειαστούν όλες για το επόμενο στάδιο ανάπτυξης, αλλά μετά από κάποιο χρονικό διάστημα το άτομο θα είναι σε θέση να επιλέξει και να "δημιουργήσει τη φόρμουλα" ή το "σύστημα για να έχει αποτελέσματα".

2. Εγγραφή σε δραστηριότητες

Οι ταλαντούχοι άνθρωποι βρίσκουν δραστηριότητες που κάνουν χρήση το ταλέντο τους και ασχολούνται με αυτές. Αυτό μπορεί να γίνει με εθελοντισμό, με τη βελτίωση των δεξιοτήτων τους διδάσκοντας σε άλλους αυτά που γνωρίζουν, με την παρακολούθηση σύντομων μαθημάτων ή εκδηλώσεων, με την ένταξη σε μια λέσχη ή με άλλες δραστηριότητες που μπορεί να ενδιαφέρουν ένα άτομο. Οι ερωτήσεις που μπορούν να βοηθήσουν στη διαδικασία είναι οι εξής:

1. Με ποιες δραστηριότητες αισθάνεστε πιο/λιγότερο άνετα μέχρι στιγμής;
2. Υπάρχει κάτι που μάθατε ή βιώσατε κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων στις οποίες συμμετείχατε και το οποίο σας εξέπληξε;
3. Μπορείτε να εξηγήσετε τι και με ποιον τρόπο;
4. Τι έχετε κάνει στη ζωή σας που βοήθησε στην καλύτερη εκτέλεση της δραστηριότητας;

Πως να οργανώσετε τις σχετικές δραστηριότητες

Ακολουθώντας τη ροή των όσων παρουσιάζονται σε αυτό το κεφάλαιο, ακολουθούν ορισμένες δραστηριότητες οι οποίες μπορούν να είναι χρήσιμες.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1	
Τίτλος δραστηριότητας	Οι αναμενόμενοι μαθησιακοί μου στόχοι
Διάρκεια	15-20 λεπτά
Στόχοι	Κατανόηση των στόχων και των προσδοκιών της ομάδας από τις εκπαιδεύσεις Ορισμός των στόχων και των επιτευγμάτων με τη συμμετοχή των μαθητών για να γίνει έλεγχος ποιοι από αυτούς έχουν επιτευχθεί στο τέλος της εκπαίδευσης/ανταλλαγής Δημιουργία δεσμών ως ομάδα
Απαιτούμενα υλικά	Ένας πίνακας, flipchart, διάφοροι μαρκαδόροι
Προετοιμασία	-



Υλοποίηση	Ομαδική άσκηση Όλοι οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο και όλοι μπορούν να δουν τον πίνακα. Ο εκπαιδευτής τους ρωτά ποιοι είναι οι στόχοι τους για το μάθημα/ανταλλαγή- τι περιμένουν γενικά, τι θέλουν να μάθουν, να επιτύχουν, να βελτιώσουν κ.ο.κ. (10 λεπτά) Μπορούν να φτάσουν στον πίνακα και να γράψουν ατομικά με το μαρκαδόρο. Στο τέλος, ο συντονιστής θα διαβάσει φωναχτά τους στόχους, ώστε όλοι να μάθουν ποιοι είναι οι στόχοι όλων των συμμετεχόντων (5 λεπτά). Ο πίνακας θα πρέπει να κρατηθεί για να διαβαστούν και πάλι στο τέλος και να ελεγχθεί αν έχουν επιτευχθεί οι στόχοι και να ερωτηθούν οι συμμετέχοντες πώς αισθάνονται.
-----------	--

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2	
Τίτλος δραστηριότητας	Πως να θέτετε στόχους με τη χρήση της τεχνικής SMART
Διάρκεια	50 λεπτά
Στόχοι	Κατανόηση του τρόπου λειτουργίας της τεχνικής SMART, η οποία αναφέρεται στο θεωρητικό μέρος αυτού του κεφαλαίου Κατανόηση του πως καθορίζονται οι στόχοι ακολουθώντας τη μέθοδο τόσο για προσωπικούς όσο και για επαγγελματικούς λόγους και στο μέλλον Προβληματισμός σχετικά με τους ατομικούς στόχους και ο χρόνος για τον καθορισμό τους
Απαιτούμενα υλικά	Βιντεοπροβολέας ή οθόνη, ηχεία, υπολογιστή και τα απαραίτητα καλώδια. Σύνδεση στο διαδίκτυο/βίντεο που έχει ληφθεί. Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες μπορούν να βλέπουν στην οθόνη. Το βίντεο ονομάζεται "Achieve More by Setting Smart Goals" (Επιτύχετε περισσότερα θέτοντας έξυπνους στόχους) και δημοσιεύεται από το FlikliTV. Σύνδεσμος στο Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=yA53yhiOe04 (1 λεπτό 16 δευτερόλεπτα). Μπορείτε να το κατεβάσετε με έναν δωρεάν online μετασχηματιστή από το Youtube σε MP4.



	Σημείωση για τον συντονιστή: η γλώσσα του βίντεο είναι τα αγγλικά, αλλά αν αναπαραχθεί απευθείας από το Youtube υπάρχουν πολλοί διαθέσιμοι υπότιτλοι. Επιπλέον, από το Youtube, είναι δυνατό να τροποποιήσετε τον τρόπο εμφάνισης των υποτίτλων, συμπεριλαμβανομένου του μεγέθους του κειμένου. Αυτή η πληροφορία είναι σημαντική σε περίπτωση που ο βιντεοπροβολέας είναι μικρός ή αν υπάρχουν άτομα με προβλήματα όρασης. Ένα χαρτί A4 με τις κατευθυντήριες γραμμές ανά συμμετέχοντα και ένα στυλό ανά συμμετέχοντα. Μια επιλογή μπορεί να βρεθεί παρακάτω
Προετοιμασία	Επεξήγηση της τεχνικής SMART χρησιμοποιώντας τη θεωρία του κεφαλαίου, η οποία βρίσκεται στην ενότητα 0, κεφάλαιο 2, ενότητα "2.1 - Πώς να θέτετε στόχους" Ένα παράδειγμα για να δείξουμε στους συμμετέχοντες πως λειτουργεί η μέθοδος SMART. Μια επιλογή μπορεί να βρεθεί παρακάτω Χαλαρωτική μουσική για αναπαραγωγή μετά την παρακολούθηση του βίντεο
Υλοποίηση	Ατομική άσκηση Εισαγωγή της άσκησης και προβολή του βίντεο στους συμμετέχοντες. Ο εκπαιδευτής, ακολουθώντας τη θεωρία του βίντεο, θα μοιραστεί επίσης ένα παράδειγμα (10 λεπτά). Οι συμμετέχοντες πρέπει να προβληματιστούν σχετικά με τους δικούς τους επαγγελματικούς στόχους και να θέσουν τους στόχους τους σύμφωνα με τη μέθοδο SMART (από 15 έως 20 λεπτά). Ο εκπαιδευτής θα ζητήσει από την ομάδα να διαβάσει φωναχτά τους στόχους της και τα βήματα που έχει θέσει ακολουθώντας το SMART ή θα διαβάσει τους δικούς του σε περίπτωση που κανείς δεν προσφερθεί να το κάνει (15 λεπτά).

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ 2

ΚΑΝΤΕ ΕΝΑΝ ΣΤΟΧΟ - ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ:

ΣΤΟΧΟΣ: ΝΑ ΤΡΕΞΩ ✗

ΣΤΟΧΟΣ: ΝΑ ΤΡΕΞΩ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ 10 ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΩΝ ✓

ΚΑΝΤΕ ΕΝΑΝ ΣΤΟΧΟ - ΜΕΤΡΗΣΙΜΟ:

ΣΤΟΧΟΣ: ΝΑ ΤΡΕΞΩ ✗

ΣΤΟΧΟΣ: ΝΑ ΤΡΕΞΩ 1 ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΟ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΚΑΘΕ 2 ΒΔΟΜΑΔΕΣ ΚΑΙ ΝΑ ΜΕΤΡΩ ΤΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΠΟΥ ΤΡΕΧΩ ΜΕ ΕΝΑ ΡΟΛΟΙ ✓



ΚΑΝΤΕ ΕΝΑΝ ΣΤΟΧΟ - ΕΦΙΚΤΟ:

ΣΤΟΧΟΣ: ΝΑ ΤΡΕΞΩ ΕΝΑΝ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ 10 ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΩΝ ΑΥΡΙΟ ΚΑΙ ΝΑ ΤΟΝ ΚΕΡΔΙΣΩ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ✗

ΣΤΟΧΟΣ: ΝΑ ΠΡΟΠΟΝΟΥΜΑΙ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΓΙΑ 6 ΜΗΝΕΣ ΚΑΙ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΩ ΣΕ ΕΝΑΝ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ 10 ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΩΝ ✓

ΚΑΝΤΕ ΕΝΑΝ ΣΤΟΧΟ - ΣΧΕΤΙΚΟ:

ΣΤΟΧΟΣ: ΝΑ ΤΡΕΧΩ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΑΠΑΣΤΑΣΗ ΣΤΟΝ ΙΔΙΟ ΧΡΟΝΟ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ✗

ΣΤΟΧΟΣ: ΝΑ ΤΡΕΞΩ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΑΛΛΑ ΣΕ ΔΥΟ ΛΕΠΤΑ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΜΕΧΡΙ ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΚΑΘΕ ΜΗΝΑ ✓

ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΕΝΑΝ ΣΤΟΧΟ - ΧΡΟΝΙΚΑ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΟ:

ΣΤΟΧΟΣ: ΝΑ ΤΡΕΞΩ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΚΑΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΕΝΑΝ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ ✗

ΣΤΟΧΟΣ: ΝΑ ΤΡΕΞΩ ΕΝΑΝ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ 10 ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΩΝ ΣΕ ΕΞΙ ΜΗΝΕΣ ✓

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ 2

1. ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΤΟΧΟΣ ΜΟΥ;

2. ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΩ;

3. ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

4. ΠΩΣ ΘΑ ΤΙΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΩ;



5. ΤΑ ΤΑΛΕΝΤΑ ΚΑΙ ΟΙ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ...

6. ΕΠΙΣΤΡΕΨΤΕ ΣΤΟ ΣΤΟΧΟ ΣΑΣ... ΚΑΝΤΕ ΤΟΝ ΠΙΟ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ

7. ΕΠΙΣΤΡΕΨΤΕ ΣΤΟ ΣΤΟΧΟ ΣΑΣ... ΚΑΝΤΕ ΤΟΝ ΜΕΤΡΗΣΙΜΟ. ΠΩΣ ΘΑ ΤΟΝ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΩ; ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΤΟ ΜΙΚΡΟ ΣΑΣ ΣΥΣΤΗΜΑ, ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΓΡΑΨΕΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΣΕΤΕ

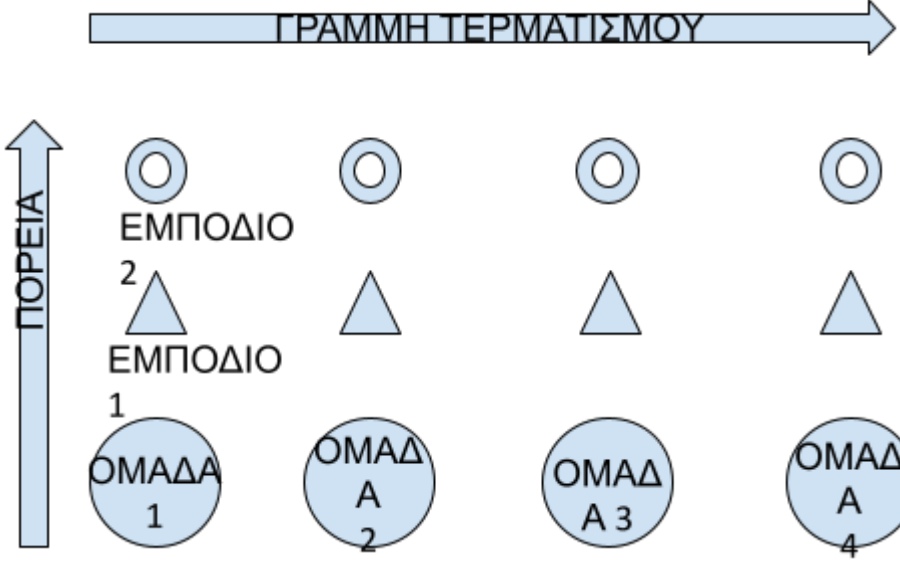
8. ΕΠΙΣΤΡΕΨΤΕ ΣΤΟ ΣΤΟΧΟ ΣΑΣ... ΚΑΝΤΕ ΤΟΝ ΣΧΕΤΙΚΟ



9. ΕΠΙΣΤΡΕΨΤΕ ΣΤΟ ΣΤΟΧΟ ΣΑΣ... ΚΑΝΤΕ ΤΟΝ ΧΡΟΝΙΚΑ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΟ. ΠΟΤΕ ΘΑ ΣΥΜΒΟΥΝ ΤΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ; ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗ ΗΜΕΡΑ/ΜΗΝΑΣ;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3	
Τίτλος δραστηριότητας	Επίτευξη στόχων με εμπόδια, από το PositivePsychology ²⁴
Διάρκεια	60 λεπτά
Στόχοι	Εξάσκηση στη δημιουργία και την επίτευξη στόχων Ενίσχυση του ομαδικού πνεύματος και της αυτοπεποίθησης των συμμετεχόντων
Απαιτούμενα υλικά	Υλικά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη δημιουργία μιας πορείας με εμπόδια, ανάλογα και με τον αριθμό των συμμετεχόντων: -Από 4 έως 6 σχοινιά -Από 10 έως 12 καρέκλες -Από 4 έως 6 κώνους -Από 4 έως 5 τροχούς -Ένα δεμένο μάτι ανά συμμετέχοντα Για τον συντονιστή: -Ένα χρονόμετρο -Μια σφυρίχτρα -Ένα στυλό και ένα Α4

²⁴"47 δραστηριότητες, ασκήσεις και παιχνίδια καθορισμού στόχων (+ PDF)" από την Elaine Mead για το PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/goal-setting-exercises/#training-games>

Προετοιμασία	Ολόκληρη η ομάδα πρέπει να χωριστεί σε μικρές ομάδες, από 4 έως 6 άτομα. Ο αριθμός των μικρών ομάδων θα πρέπει να εξεταστεί εκ των προτέρων για τη δημιουργία της δραστηριότητας, τη δομή, τη διαδρομή, τις ειδικές ανάγκες των συμμετεχόντων σε περίπτωση που υπάρχουν άτομα με αναπηρία στην ομάδα, καθώς και ο χώρος που θα πραγματοποιηθεί. Ο συντονιστής πρέπει να προετοιμάσει τόσες διαδρομές εμποδίων όσες και οι ομάδες που δημιουργήθηκαν Κάθε διαδρομή εμποδίων πρέπει να είναι δίπλα στην άλλη και να σχηματίζει μια γραμμή, αλλά να αφήνει λίγο χώρο μεταξύ τους, ώστε οι ομάδες να έχουν χώρο να κινηθούν. Ο συντονιστής πρέπει να βάλει τα εμπόδια σε μια γραμμή και όλα πρέπει να είναι ίδια. Για παράδειγμα, 1 κώνος - 1 σχοινί - 1 καρέκλα - 1 καρέκλα - 1 κώνος x 4 φορές. 
Υλοποίηση	Ο συντονιστής θα χωρίσει τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες, από 4 έως 6 άτομα, ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων. Ο συντονιστής εξηγεί τη δραστηριότητα και δίνει κανόνες Μια σύντομη διαδρομή εμποδίων και κάθε συμμετέχων από κάθε ομάδα θα την κάνει μία φορά με τα μάτια καλυμμένα. Ένας συμμετέχων θα το κάνει και όταν φτάσει στη γραμμή τερματισμού, ο επόμενος ξεκινάει (45 λεπτά το πολύ).



	Οι συμμετέχοντες που δεν εκτελούν την ίδια διαδρομή εμποδίων, θα μπορούν να τη δουν. Πριν από την έναρξη της δραστηριότητας, όλοι μαζί πρέπει να αποφασίσουν σε πόσο χρόνο πρέπει να φτάσουν στη γραμμή τερματισμού, ώστε να τεθεί ένας χρονικός στόχος. Κατά την εκτέλεση της διαδρομής, τα άλλα μέλη της ομάδας πρέπει να καθοδηγούν εκείνον που κάνει τη διαδρομή. Μετά τον διαγωνισμό, θα συζητήσουν σε ομάδες ποιες δεξιότητες χρησιμοποίησαν και ποια εμπόδια αντιμετώπισαν, όχι μόνο τα φυσικά, αλλά και την ομαδική συνεργασία για την αντιμετώπιση μιας τέτοιας πρόκλησης (10 λεπτά). Κανόνες: Αν το άτομο πέσει κάτω, χάνει και πρέπει να ξεκινήσει από την αρχή. Οι συμμετέχοντες δεν μπορούν να ρίξουν τα εμπόδια Ο συντονιστής πρέπει να καταγράψει τους χρόνους κάθε ομάδας. Ο συντονιστής θα χρησιμοποιήσει τη σφυρίχτρα σε περίπτωση που κάποιος από τους συμμετέχοντες κλέψει και όταν η δραστηριότητα τελειώσει. Η ομάδα που έχει επιτύχει τις περισσότερες φορές τον καθορισμένο χρόνο ή έχει κάνει ακόμα και πιο γρήγορα, κερδίζει.
--	---

Περίληψη

Η ενασχόληση με τους στόχους αποτελεί θεμελιώδες μέρος της επιτυχημένης ανάπτυξης, από τον καθορισμό τους έως τη συντήρησή τους, υπάρχουν πολλά βήματα που πρέπει να ακολουθηθούν.

Για να θέσουμε στόχους μπορούμε να ακολουθήσουμε διάφορες τεχνικές, μία από τις πιο συχνά χρησιμοποιούμενες είναι η τεχνική SMART goals:

- Συγκεκριμένα, τόσο όσον αφορά τα καθήκοντα ή τους στόχους, τον τελικό σκοπό και το χρονοδιάγραμμα
- Μετρήσιμη, δεδομένου ότι είναι σημαντικό να αντιμετωπίζεται και να παρακολουθείται μια συνεχής διαδικασία με δείκτες
- Εφικτό, είναι δυνατόν να γίνει σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Είναι σημαντικό να εξετάσετε με σύνεση αυτή την πτυχή, δίνοντας τη δέουσα βαρύτητα στο στόχο
- Σχετικό, εστιασμένο σε κάτι σχετικό με το στόχο που μπορεί να επιτευχθεί εντός της δεδομένης εργασίας και του συγκεκριμένου χρόνου
- Χρονικά οριοθετημένη, εργασία με προθεσμία και χρονικό πλαίσιο που προκαλεί το άτομο αλλά του επιτρέπει επίσης να εργαστεί για τον στόχο με καλά αποτελέσματα

Μόλις τεθούν οι στόχοι, πρέπει να γίνει και η αξιολόγηση και η παρακολούθηση κάθε βήματος θα φέρει το άτομο ή την ομάδα στον τελικό στόχο. Επίσης, η οπτικοποίηση θα βοηθήσει στην επίτευξη των στόχων. Επιπλέον, η έμπνευση από άλλα άτομα και η συμμετοχή σε νέα πράγματα είναι πρακτικές μέθοδοι για να αποκτήσετε περισσότερα κίνητρα για τον καθορισμό στόχων, την βελτίωση των κινήτρων, την εξέταση νέων σκοπών ή τη διατήρηση του ήδη επιτευχθέντος σκοπού.

Κεφάλαιο 3 Μαθησιακή πορεία: από την καλή συμπεριφορά στην αγορά εργασίας

Η μάθηση δεν είναι απλώς η απόκτηση γνώσεων, είναι "η διαδικασία κατανόησης κάποιου πράγματος μέσω της μελέτης ή της εμπειρίας" σύμφωνα με το λεξικό του Cambridge²⁵. Η πιο σημαντική έννοια της μάθησης σήμερα είναι η έννοια της δια βίου μάθησης.

Αναγνωρίζοντας ότι η μάθηση είναι ένα διαρκές ταξίδι που απαιτεί συνεχή προσαρμογή, η αποτελεσματικότητα αυτής της διαδικασίας εξαρτάται από διάφορους παράγοντες. Αυτή η ενότητα συνοψίζει τα διαδοχικά στάδια που μπορούν να ακολουθηθούν για να βοηθηθούν τα άτομα με ικανότητες να υλοποιήσουν τους μαθησιακούς τους στόχους με εποικοδομητική νοοτροπία. Ανάπτυξη με την ενεργή εμπλοκή, τον πειραματισμό, τη διερεύνηση τόσο εσωτερικά όσο και εξωτερικά και την καλλιέργεια εξοικείωσης με το συγκεκριμένο θέμα. Επιπλέον, παρέχει ιδέες για το πώς να χρησιμοποιούν το ταλέντο τους και τη στάση που πρέπει να έχουν ώστε να ευθυγραμμίζονται με τις απαιτήσεις της αγοράς εργασίας.

3.1 Πως μια καλή συμπεριφορά μπορεί να τη μαθησιακή σας πορεία

Υπάρχει ένας μύθος που λέει ότι το ταλέντο είναι αποκλειστικά κάτι με το οποίο γεννιέσαι. Αυτός ο μύθος μερικές φορές κάνει τους ανθρώπους να σκέφτονται ότι δεν έχουν ταλέντο ή κρύβεται μέσα τους - και είναι ένας από τους λόγους που τους κάνει να παραιτούνται. Παρόλο που κάποιοι άνθρωποι είναι ιδιοφυΐες, ο αριθμός τους είναι αμελητέος.

Η αλήθεια είναι ότι το ταλέντο μπορεί και πρέπει να αναπτύσσεται. Επίσης, πρέπει να συνδέεται με το πώς αισθάνεται το άτομο κατά τη διαδικασία της μάθησης. Η στάση ενός ανθρώπου αποτελεί ένα από τα πιο σημαντικά χαρακτηριστικά για την αντιμετώπιση των εμποδίων και τότε είναι που τα κίνητρα μπορεί να παρακμάσουν. Αναφερόμενοι σε αυτό, οι νέοι πρέπει να εργάζονται για την ανάπτυξη των ακόλουθων τομέων:

1. Αντιμετώπιση των φόβων

Οι ανησυχίες μπορούν να χρησιμεύσουν ως οδηγός για τα νέα άτομα, αναδεικνύοντας τομείς της εργασίας τους που χρήζουν βελτίωσης. Επιπλέον, οι φόβοι ασκούν επιρροή στην προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξη. Αυτό γίνεται φανερό όταν οι εσωτερικοί διάλογοι, αντί να προσφέρουν καθησυχασμό, μετατρέπονται σε άσχημους ισχυρισμούς - "Δεν είσαι αρκετά ικανός- είναι γραφτό να αποτύχεις και να ντροπιαστείς".

²⁵Ορισμός του όρου "μάθηση" από το λεξικό του Cambridge
<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/learning>

Γι' αυτό είναι σημαντικό να αναγνωρίζετε τις αρνητικές σκέψεις και να βρίσκετε θετικές απαντήσεις σε αυτές. Αν οι νέοι λένε "δεν μπορώ να το κάνω", θα πρέπει να προσπαθήσουν να βρουν τους λόγους που προκαλούν αυτή τη φοβία. Ακολουθούν ορισμένες χρήσιμες ερωτήσεις που μπορεί να κάνει κανείς στον εαυτό του για να ξεπεράσει τους φόβους:

1. Γιατί δεν μπορώ να το κάνω;
2. Τι με κρατάει πίσω;
3. Πως μπορεί κάποιος άλλος ή εγώ να με βοηθήσω;
4. Τι χρειάζομαι για να μπορέσω να το κάνω;

2. Ανοιχτό πνεύμα και υπευθυνότητα

Η διατήρηση ενός ανοιχτού μυαλού είναι απαραίτητη για τα άτομα ώστε να διακρίνουν νέες προοπτικές και να τις εκμεταλλεύονται, είτε αυτές εκδηλώνονται ως προσφορά εργασίας, θέσεις σε εταιρείες, επιχειρηματικά εγχειρήματα, συνεργασίες, είτε ως ευκαιρίες καλλιέργειας και εφαρμογής δεξιοτήτων.

Η ανοιχτή σκέψη διευκολύνει επίσης την ετοιμότητα για προτάσεις, κριτικές και σχόλια. Η καθοδήγηση των νεαρών ατόμων να απορροφούν επιδέξια εποικοδομητικές συμβουλές, ακόμη και σε στιγμές διαφωνίας, είναι απαραίτητη. Στη συνέχεια, μπορούν να κοσκινίσουν τα σχόλια για να κρατήσουν τις σχετικές ιδέες. Αυτό συνεπάγεται την ευθύνη της καθοδήγησης των ατόμων να εξετάζουν πιθανές ενέργειες και τα αποτελέσματά τους, υπογραμμίζοντας την υπευθυνότητά τους τόσο για τη μάθηση όσο και για τη λήψη αποφάσεων.

3. Αποτυχίες και απόρριψη

Μια άλλη πλευρά του ανοιχτού μυαλού είναι η αντιμετώπιση των αποτυχιών και των απορρίψεων, καθώς ένα άτομο, το οποίο είναι ταλαντούχο, δεν θα πετύχει κάθε φορά ή με την πρώτη προσπάθεια. Αντί να βλέπουν τα λάθη και την αποτυχία ως απογοήτευση, οι νέοι πρέπει να βοηθηθούν να δουν μια ευκαιρία για μάθηση ή αλλαγή στόχων. Ορισμένες χρήσιμες ερωτήσεις που μπορούν να δοθούν στους νέους στους οποίους απευθύνεται το παρόν εγχειρίδιο είναι οι εξής:

1. Τι μπορώ να μάθω από αυτή την εμπειρία;
2. Τι μπορώ να κάνω διαφορετικά την επόμενη φορά;
3. Ποιες δεξιότητες πρέπει να βελτιώσω;

4. Θέτοντας ερωτήματα

Δεν αισθάνονται όλοι άνετα να θέτουν ερωτήσεις σε δημόσιο χώρο, και αυτό συμβαίνει διότι φοβούνται να μη θεωρηθούν από τους υπόλοιπους ως μη έξυπνοι. Η υποβολή ερωτήσεων δείχνει την περιέργεια, ένα χαρακτηριστικό για προσωπική έρευνα, μάθηση, αντιμετώπιση προβλημάτων και ανάπτυξης. Δείχνει την προθυμία να παραδεχτούμε τα κενά στις γνώσεις μας και την ετοιμότητα να μάθουμε. Έτσι, καθίσταται επιτακτική ανάγκη να ενεργοποιηθούν τα ταλαντούχα άτομα ώστε να μην αποδέχονται παθητικά την υφιστάμενη κατάσταση, αλλά να καλλιεργούν τη συνήθεια της έρευνας, προωθώντας την κριτική σκέψη και την αμφισβήτηση σε όλους τους τομείς.

5. Χαρείτε την πρόοδο

Η αντίληψη της επιτυχίας πολύ προσωπική, αλλά ανεξάρτητα από την ερμηνεία, είναι ζωτικής σημασίας για τα ταλαντούχα άτομα να είναι εξοπλισμένα ώστε να αναγνωρίζουν τα στάδια που συναντούν στην πορεία προς τους στόχους που θέτουν. Ενώ το τελικό αποτέλεσμα έχει σημασία, η απόκτηση ικανοποίησης από το ταξίδι προς την επίτευξη του στόχου και η δημιουργία συνεχών κινήτρων είναι πολύ σημαντική. Έτσι, κάθε βήμα προς τα εμπρός, όσο μέτριο κι αν είναι, αξίζει να γιορτάζεται, λειτουργώντας ως παράγοντας ενίσχυσης για συνεχή πρόοδο. Με κάθε στόχο που επιτυγχάνεται μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα σύστημα επιβράβευσης, είτε πρόκειται για απόλαυση παγωτού, είτε για συμμετοχή σε μια εορταστική συγκέντρωση, είτε για απόλαυση μιας ταινίας, είτε για οποιαδήποτε δραστηριότητα που φέρνει ευτυχία. Ο τρόπος εορτασμού είναι μια βαθιά ατομική επιλογή και κάθε άτομο μπορεί να βρει έναν μοναδικό τρόπο να γιορτάσει τα επιτεύγματα του.

3.2 Πρακτικές για την βελτίωση της θετικής σκέψης

Κάποιες πρακτικές μπορούν να εφαρμόζονται καθημερινά για να αυξήσουν ή να διατηρήσουν τη θετική σκέψη απέναντι στις προκλήσεις που μπορεί να εμφανιστούν κατά τη διαδικασία επίτευξης των στόχων. Ομοίως, πρόκειται για μια διαδικασία που απαιτεί πολλή ενέργεια, κίνητρα, ακόμη και άγχος μερικές φορές, οπότε αυτού του είδους οι ασκήσεις είναι πολύ ευεργετικές αν γίνονται τακτικά.

1. Εξάσκηση της ευγνωμοσύνης του εαυτού μας

Σύμφωνα με δημοσίευση του Harvard Health Publishing²⁶, η εξάσκηση της ευγνωμοσύνης μπορεί να βελτιώσει την ψυχική ευεξία, όπως δείχνουν διάφορες μελέτες. Παρόλο που δεν υπάρχει αποτέλεσμα αιτίας-αποτελέσματος που να αποδεικνύεται, υπάρχει συγκεκριμένη υποστήριξη γι' αυτό.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να είστε ευγνώμονες και να το προβάλετε, ατομικά και με ή προς τους άλλους. Ένα καλό παράδειγμα είναι να σημειώσεις κανείς πράγματα για τα οποία είναι ευγνώμων σε ένα ημερολόγιο, να ευχαριστήσει κάποιον για κάτι, εσωτερικά ή να του το εκφράσει, να διαλογιστεί ή να προσευχηθεί.

2. Διαλογισμός

Ο διαλογισμός μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε μια καλή στάση κατά τη διάρκεια της διαδικασίας επίτευξης των στόχων, ακόμη και να αντιμετωπίσετε το άγχος ή το στρες, καθώς μπορεί να προκύψουν όταν εργάζεστε σκληρά για ένα έργο. Σύμφωνα με την Mayo Clinic²⁷, μερικές από τις θετικές επιδράσεις του διαλογισμού είναι:

- Απόκτηση μιας νέας προοπτικής σε αγχωτικές καταστάσεις
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων για τη διαχείριση του άγχους σας
- Βελτίωση της αυτογνωσίας
- Εστίαση στο παρόν
- Μείωση των αρνητικών συναισθημάτων
- Αύξηση της φαντασίας και της δημιουργικότητας

²⁶"Giving thanks can make you happier" από το Harvard Health Publishing.
<https://www.health.harvard.edu/healthbeat/giving-thanks-can-make-you-happier>

²⁷"Διαλογισμός: Mayo Clinic: Διαλογισμός: Ένας απλός, γρήγορος τρόπος για τη μείωση του στρες" από το προσωπικό της Mayo Clinic.
<https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/meditation/in-depth/meditation/art-20045858>

- Αύξηση της υπομονής και της ανοχής
- Μείωση του καρδιακού ρυθμού
- Μείωση της αρτηριακής πίεσης
- Βελτίωση της ποιότητας του ύπνου

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να εξασκήσετε τον διαλογισμό, για παράδειγμα, με καθοδήγηση χρησιμοποιώντας διαδικτυακά εργαλεία όπως διαδικτυακά βίντεο ή podcasts σε διαδικτυακές πλατφόρμες όπως το Youtube ή το Spotify, διαλογισμό με μάντρα, ενσυνειδητότητα ή μέσω ασκήσεων όπως η γιόγκα ή το τάι τσι. Οι ασκήσεις διαλογισμού μπορούν να γίνουν σχεδόν παντού, αφού δεν χρειάζονται υλικά, απαιτούν μόνο ένα μέρος για να καθίσετε ή να ξαπλώσετε άνετα και συγκέντρωση.

3. Εντοπισμός αρνητικών σκέψεων

Πριν προσπαθήσετε να δουλέψετε πάνω στις θετικές σκέψεις, είναι επίσης σημαντικό να εντοπίσετε ποιες είναι αρνητικές ή επιβλαβείς για τον εαυτό σας. Μια δημοσίευση του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ²⁸ σχετικά με τη διαχείριση του άγχους εμπεριέχει διάφορους τύπους αρνητικών μοτίβων που αφορούν τους προβληματισμούς. Αυτοί είναι οι εξής:

1. Σκέψη "όλα ή τίποτα": να βλέπεις τα πράγματα σε κατηγορίες άσπρου ή μαύρου, πιστεύοντας ότι δεν υπάρχει μέση λύση.
2. Υπεργενίκευση: η χρήση ενός προηγούμενου παραδείγματος αποτυχίας ως κάτι που θα ξανασυμβεί.
3. Νοητικό φίλτρο: διαλέγετε μια αρνητική πτυχή μιας κατάστασης και βάση αυτής οραματίζετε ολόκληρη την εμπειρία.
4. Αποκλεισμός του θετικού: μη αναγνώριση των καλών πραγμάτων από εμπειρίες ή επιτεύγματα.
5. Βιαστικά συμπεράσματα: αρνητική ερμηνεία των γεγονότων, παρόλο που δεν υπάρχουν σαφή γεγονότα. Μπορεί να χωριστεί σε δύο κατηγορίες:
 - a. Ανάγνωση της σκέψης: το άτομο συμπεραίνει ότι κάποιος αντιδρά αρνητικά.
 - b. Μαντεία: το άτομο προβλέπει ότι ένα γεγονός θα εξελιχθεί άσχημα, παρόλο που δεν έχει ολοκληρωθεί.
6. Μεγέθυνση (καταστροφολογία) ή ελαχιστοποίηση: Δίνεται υπερβολική σημασία σε σημαντικά γεγονότα ή δεν δίνεται καθόλου σημασία και τα κάνετε να φαίνονται άσχετα.
7. Συναισθηματικός συλλογισμός: υποθέτοντας ότι τα αρνητικά συναισθήματα του εαυτού μας ανακαλούν τον τρόπο που είναι τα πράγματα, τα θεωρούμε αληθή χωρίς να τα ελέγχουμε.
8. Δηλώσεις "θα έπρεπε": ταξινομείτε πάντα τα πράγματα ως κάτι που κάποιος ή οι άλλοι "θα έπρεπε" να κάνουν ή να έχουν κάνει, γεγονός που δημιουργεί απογοήτευση, ενοχές και δυσαρέσκεια.
9. Προσδιορισμός και λανθασμένος προσδιορισμός: πρόκειται για μια μορφή υπεργενίκευσης και συνίσταται στην προσάρτηση εξαιρετικά αρνητικών προσδιορισμών για μια κατάσταση ή συμπεριφορά.
10. Εξατομίκευση: θεωρεί τον εαυτό του ως την αιτία ενός αρνητικού γεγονότος που είναι εξωτερική και για την οποία το άτομο δεν ευθύνεται.

4. Επικεντρωθείτε στα θετικά

²⁸"Εντοπισμός αρνητικών μοτίβων σκέψης" από το Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ.
<https://sdlab.fas.harvard.edu/cognitive-reappraisal/identifying-negative-automatic-thought-patterns>



Για να έχετε μια πιο θετική στάση ή να βελτιωθείτε, είναι καλό να εργαστείτε για μια καλύτερη συνομιλία με τον εαυτό σας. Το MayoClinic²⁹ προτείνει ορισμένες τεχνικές για να δημιουργήσετε πιο θετικές σκέψεις με το χρόνο και την εξάσκηση, οι οποίες είναι οι εξής:

1. Εντοπισμός πεδίων για αλλαγή: συνίσταται στην αναγνώριση του τι είναι αυτό που συνήθως δημιουργεί αρνητικές σκέψεις, μπορεί να είναι μια σχέση, οι σπουδές, η εργασία κ.ο.κ., και η προσέγγιση του με έναν πιο αισιόδοξο τρόπο.
2. Έλεγχος του εαυτού σας κατά τη διάρκεια της ημέρας για να αξιολογήσετε τις σκέψεις και τα συναισθήματα και να καταλάβετε αν πρέπει να τα αναδιατυπώσετε με πιο θετικά χαρακτηριστικά.
3. Να είστε ανοιχτοί στο χιούμορ και να γελάτε πιο συχνά.
4. Υγιεινός τρόπος ζωής: άσκηση σε τακτική βάση, τουλάχιστον 30 λεπτά τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας, σε συνδυασμό με υγιεινή διατροφή και αρκετό ύπνο για καλή ευεξία και λιγότερο άγχος.
5. Να περιβάλλεστε από θετικούς ανθρώπους, να ζητάτε συμβουλές και υποστήριξη.
6. Εξασκηθείτε στη θετική συνομιλία με τον εαυτό σας: να είστε πιο ευγενικοί με τον εαυτό σας. Η MayoClinic χρησιμοποιεί το απόσπασμα "μην λες στον εαυτό σου τίποτα που δεν θα έλεγες σε κάποιον άλλον" για να δώσει ένα παράδειγμα.

3.3 Αποφυγή της αναβλητικότητας και ανάπτυξη προληπτικής δράσης

Κατά τη διαδικασία επίτευξης ενός στόχου, είναι σημαντικό να αναπτύσσετε νέες δεξιότητες και γνώσεις και να μη φοβάστε να μάθετε κάτι έστω για την πραγματοποίηση ενός μικρού βήματος. Είναι η διαδικασία της μάθησης η πραγματική προστιθέμενη αξία: το να μαθαίνεις και να κατανοείς θα διευκολύνει τις μελλοντικές σπουδές και την εκπαίδευση σου.

Στο προηγούμενο κεφάλαιο αναφέρθηκε ότι είναι σημαντικό να είστε σταθεροί και να εργάζεστε για διαφορετικούς στόχους ώστε να επιτύχετε έναν γενικό στόχο. Ωστόσο, ένας από τους μεγάλους κινδύνους όταν εργάζεστε για έναν στόχο είναι η "αναβλητικότητα", κάτι που μπορεί να εμφανιστεί όταν τα κίνητρα είναι χαμηλά, λόγω κούρασης ή όταν η διαδικασία γίνεται πιο περίπλοκη από ό,τι αναμενόταν.

Η "αναβλητικότητα" ορίζεται ως "η καθυστέρηση κάποιας πράξης που πρέπει να γίνει, επειδή είναι δυσάρεστη ή βαρετή" από το λεξικό του Cambridge³⁰, αλλά δεν πρέπει να συγχέεται με την "τεμπελιά". Η αναβλητικότητα είναι μια ενεργητική διαδικασία - επιλέγετε να κάνετε κάτι άλλο αντί για την εργασία που ξέρετε ότι πρέπει να κάνετε. Αντίθετα, η τεμπελιά υποδηλώνει απάθεια, αδράνεια και απροθυμία για δράση", διευκρινίζει το MindTools³¹.

Είναι σημαντικό να ξεκινήσετε και να κάνετε το πρώτο βήμα για να δεσμευτείτε, καθώς δεν υπάρχει η τέλεια στιγμή για να ξεκινήσετε. Μια χρήσιμη άσκηση είναι να προσπαθείτε να πετυχαίνετε τουλάχιστον κάτι κάθε μέρα, ίσως μια απλή εργασία που διαρκεί 30 λεπτά.

²⁹"Θετική σκέψη: από το προσωπικό της Mayo Clinic.

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950>

³⁰Ορισμός του όρου "αναβλητικότητα" από το λεξικό του Κέιμπριτζ

<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/procrastination>

³¹"Πώς να σταματήσετε να αναβάλλετε. Ξεπερνώντας τη συνήθεια της αναβολής σημαντικών καθηκόντων" από MindTools https://www.mindtools.com/pages/article/newHTE_96.htm

Το MindTools δίνει επίσης κάποιες συμβουλές για το πώς να ξεπεράσετε την αναβλητικότητα:

1. Βήμα 1. Αναγνωρίστε την αναβλητικότητα: Είναι σημαντικό να καταλάβετε αν το άτομο αλλάζει τον τρόπο που αντιμετωπίζει τα καθήκοντα ή αν η κατάσταση είναι διαφορετική.
2. Βήμα 2. Ποιος είναι ο λόγος που κάνει το άτομο να χρονοτριβεί: το άτομο θα πρέπει να κατανοήσει τον λόγο πίσω από την αναβλητικότητα- μήπως το άτομο επιδιώκει την τελειομανία; μήπως οφείλεται στην έλλειψη ενός καλού χρονοδιαγράμματος εργασίας; μήπως το άτομο αυτό δεν έχει ξεκαθαρίσει τις προτεραιότητες του;
3. Βήμα 3. Υιοθέτηση στρατηγικών κατά της αναβλητικότητας: η μείωση των περισπασμών, η επιβράβευση του εαυτού σας ή η σύντομη δράση είναι ορισμένες χρήσιμες πρακτικές για την αποφυγή της αναβλητικότητας.

Αντίθετα, υπάρχει μια διαφορετική στάση ως προς την απόδοση που αφήνει στην άκρη την αναβλητικότητα και βοηθά στην εργασία για την επίτευξη του στόχου, η ενεργητικότητα. Η έρευνα "Proactivity at work: a big picture perspective on a construct that matters"³² των Uta K. Bindl και Sharon K. Parker την ορίζει ως εξής: "Η ενεργητική συμπεριφορά ενός ατόμου περιλαμβάνει τον στόχο και την προσπάθεια να επιφέρει αλλαγές στο περιβάλλον ή/και στον εαυτό του για την επίτευξη ενός διαφορετικού μέλλοντος: πρόκειται για μια προληπτική, αυτενεργή και προσανατολισμένη αλλαγή στην συμπεριφορά".

Για να γίνετε πιο προληπτικοί, υπάρχουν αρκετές δεξιότητες που πρέπει να εξετάσετε και οι περισσότερες από αυτές περιλαμβάνονται στο κεφάλαιο 2, καθώς μερικές από τις βασικές πτυχές για να γίνετε πιο προληπτικοί είναι: η ιεράρχηση προτεραιοτήτων, ο καθορισμός στόχων, ο σχεδιασμός διαφορετικών σεναρίων και η νοοτροπία επίλυσης προβλημάτων για την αντιμετώπιση όλων των προκλήσεων που μπορεί να προκύψουν και, πάνω απ' όλα, η άμεση ανάληψη δράσης. Άλλες σχετικές πτυχές, όπως τα κίνητρα, εμβαθύνονται στα επόμενα κεφάλαια του εγχειριδίου.

Για περισσότερες πληροφορίες: "Πώς να είστε πιο προληπτικοί στη δουλειά και στη ζωή", από την Dunja Jovanovic και δημοσιεύθηκε στο Clockify, <https://clockify.me/blog/managing-time/be-proactive/>.

3.4 Έχω πετύχει τον στόχο μου, ποια τα επόμενα βήματα;

Μετά την επίτευξη του τελικού στόχου ή τουλάχιστον των στόχων που οδηγούν σε αυτόν, είναι σημαντικό να λάβετε υπόψη σας τι πρέπει να κάνετε στη συνέχεια. Λαμβάνοντας ως παράδειγμα τον αθλητισμό, η Abby Bergman³³, κολυμβήτρια μαραθωνίου, η οποία είναι γνωστή για την κολύμβηση μαραθωνίου 27 μιλίων στον κόλπο της Σάντα Μόνικα, εξατομικεύει πέντε διαφορετικές φάσεις όσον αφορά την επίτευξη του στόχου:

- Ενθουσιασμός: Μόλις επιτευχθεί ο σκοπός υπάρχει ένα αίσθημα ενθουσιασμού και ικανοποίησης.
- Εξάντληση: Είναι η στιγμή που συσσωρεύεται όλο το άγχος.

³²Parker, Sharon & Bindl, Uta. (2017). Proactivity at work: a big picture perspective on a construct that matters. https://www.researchgate.net/publication/312003782_Proactivity_at_work_a_big_picture_perspective_on_a_construct_that_matters

³³"5 πράγματα που συμβαίνουν μετά την επίτευξη ενός στόχου" της Abby Bergman για το SwimmingWorld.com. <https://www.swimmingworldmagazine.com/news/5-things-that-happen-after-achieving-a-goal/>



- Ανάρρωση: Είναι η ώρα να κάνετε ένα διάλειμμα για να ανατρέξετε στα επιτεύγματα, καλύπτοντας επίσης αν χρειάζεται, χαμένες ώρες ύπνου.
- Μια ματιά προς τα εμπρός: Είναι σύνθηρες να κοιτάμε μπροστά από την αρχή της πορείας για την επίτευξη ενός στόχου, και φτάνει μια στιγμή που είναι φυσικό το να συνεχίσουμε.
- Αξιολόγηση: Αυτό το βήμα θα μπορούσε να περιλαμβάνει τα πράγματα που έχουν γίνει για την επίτευξη του στόχου ή να βοηθήσει στη κατανόηση του, τι μπορεί να βελτιωθεί σε πιθανά επόμενα βήματα.

Αυτές οι πέντε φάσεις αποτελούν ένα εξαιρετικό παράδειγμα του τι μπορεί να συμβεί στο τέλος μιας διαδικασίας, αλλά υπάρχουν πολλά πράγματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη. Ο ψυχολόγος Dr. Ben-Shahar, καθηγητής στο Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ, επινόησε τον όρο "πλάνη της άφιξης", ως την "λανθασμένη πεποίθηση ότι η επίτευξη ενός σημαντικού στόχου μπορεί να διατηρήσει την ευτυχία", που περιλαμβάνεται σε άρθρο του A.C. Shilton για την εφημερίδα 'The New York Times'³⁴. Πολλοί παράγοντες συμβάλλουν σε αυτή την κατάσταση, ένας από αυτούς είναι το είδος του εθισμού που αναπτύσσεται μετά τη νίκη σε μια πρόκληση, αφού κάθε επίτευξη ενός στόχου προσδίδει μια έκρηξη ντοπαμίνης.

Ένας άλλος παράγοντας είναι η "ηδονική προσαρμογή"³⁵, όπου ο εγκέφαλος προσαρμόζεται αυτόματα στη νέα κατάσταση ως κανόνα, επιστρέφοντας στο σημείο εκκίνησης. Η αποφυγή της κατάρρευσης μετά την επίτευξη ενός μεγάλου στόχου είναι δυνατή και η πιο προφανής μέθοδος είναι να θέσετε έναν νέο μεγαλύτερο στόχο.

Υπάρχει επίσης η δυνατότητα καθορισμού ενός σχεδίου συντήρησης. Η κατάσταση είναι διαφορετική, όσον αφορά την κοινωνία, την ηθική, την οικονομία και τις γενικές προσπάθειες. Ίσως δεν είναι πιο δύσκολο να το κάνουμε, αλλά διαφορετικό με νέες προκλήσεις που πρέπει να αντιμετωπίσουμε.

3.5 Ορισμένες στάσεις της επιχειρηματικότητας

Εάν ένα άτομο σκέφτεται να γίνει επιχειρηματίας, θα πρέπει να ληφθούν υπόψη και άλλες συμπεριφορές, γεγονός που καθιστά την πορεία πιο θετική και πιο εύκολη. Η δημιουργικότητα και η καινοτομία είναι σίγουρα σημαντικές για να βρει κανείς συναρπαστικές και νέες ιδέες. Για να μετατρέψει κανείς τις σκέψεις του σε πράξεις, συχνά χρειάζεται θέληση και θάρρος για να πάρει ρίσκα και να υπερασπιστεί τις απόψεις του.

Ένα επιχειρηματικό άτομο είναι επίσης αρκετά συχνά ανεξάρτητο, αλλά είναι επίσης σε θέση να συνεργαστεί, καθώς αυτό εξασφαλίζει ένα καλύτερο αποτέλεσμα. Όταν εργάζεται σε μια ομάδα, ένα επιχειρηματικό άτομο πρέπει να έχει καλές ηγετικές ικανότητες και αίσθημα ευθύνης. Τα επιχειρηματικά άτομα έχουν επιπλέον καλές οργανωτικές ικανότητες, γεγονός που τους επιτρέπει να επιτυγχάνουν πιο γρήγορα καλύτερα αποτελέσματα. Εντοπίζουν τα προβλήματα και μπορούν να δώσουν λύσεις για αυτά. Φυσικά, δεν πρέπει να ξεχνά κανείς τη

³⁴"Πετύχατε κάτι σπουδαίο. Και τώρα τι;" του A.C. Shilton για τους 'The New York Times'

<https://www.nytimes.com/2019/05/28/smarter-living/you-accomplished-something-great-so-now-what.html>

³⁵"Έχετε πετύχει το στόχο σας! και τώρα τι;" του Elior Moskowitz για το meQ/New Life Solution

<https://www.mequilibrium.com/resources/youve-reached-your-goal-now-what/>

θετική στάση που πρέπει να έχει ώστε να αντιμετωπίζει τις αναπόφευκτες δυσκολίες, που μπορεί να παρουσιαστούν.

3.6 Να ερευνήσετε, να διαβάσετε και να αιτιολογήσετε πως το ταλέντο σας θα μπορούσε να είναι χρήσιμο στην αγορά εργασίας

Είμαι η Μαρία, είμαι 25 ετών και τα ταλέντα και τα πάθη μου είναι η φωτογραφία και ο γραφικός σχεδιασμός. Έχω ένα πτυχίο που σχετίζεται με αυτό και έχω κάνει πρακτική άσκηση για ένα χρόνο για να αποκτήσω εμπειρία. Αυτή τη στιγμή είμαι άνεργη, αλλά αναζητώ ευκαιρίες. Ωστόσο, δεν ξέρω από που να ξεκινήσω. Δεν αισθάνομαι κίνητρο, καθώς δεν υπάρχουν πολλές κενές θέσεις στις εταιρείες στις οποίες θα ήθελα να εργαστώ και έχω απορριφθεί από τη διαδικασία επιλογής αρκετές φορές όταν έκανα αίτηση για εργασία.

Πρόκειται για μια κατάσταση που πολλοί νέοι μπορούν να ταυτιστούν σε όλο τον κόσμο, ενώ επιπλέον ο πολιτιστικός και καλλιτεχνικός τομέας περνάει κρίση μετά τους περιορισμούς και της παύσης λειτουργίας καταστημάτων λόγω της πανδημίας COVID-19, που περιόρισαν σημαντικά τη δραστηριότητα του.

Επιπλέον, σε ορισμένες περιπτώσεις, δεν υπάρχει σύνδεση μεταξύ των ταλαντούχων ανθρώπων με τις εταιρείες ενός τομέα, με αποτέλεσμα να μην καλύπτεται ένας ρόλος από ανθρώπους που έχουν τη δυνατότητα να τον αναλάβουν. Η σωστή στάση μπορεί να είναι ο κρίκος που συνδέει τους ταλαντούχους νέους με τις εταιρείες που αναζητούν τις γνώσεις και τις ικανότητες τους. Το ερώτημα για πολλούς νέους είναι πως να προσεγγίσουν την αγορά εργασίας και ποιοι οι διάφοροι τρόποι που υπάρχουν για να το κάνουν.

Σε αυτό το σημείο του εγχειριδίου, όλοι οι νέοι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν κατανοήσει ποια είναι τα ταλέντα και οι στόχοι τους. Ως εκ τούτου, η εξέταση της αγοράς εργασίας είναι ευκολότερη με αυτή τη γνώση. Κάθε ταλέντο έχει μια θέση στην αγορά εργασίας και με την έρευνα και την εξάσκηση μπορεί να βρεθεί.

1. Ποιες δεξιότητες απαιτούνται

Το 2015, η μελέτη "Ποιες δεξιότητες λένε οι εργοδότες ότι είναι επιθυμητές στις διαδικτυακές αγγελίες εργασίας;" της Monica Herk για την Επιτροπή Οικονομικής Ανάπτυξης (CED)³⁶ ανέφερε ότι περίπου το 60-70% όλων των αγγελιών εργασίας ήταν ήδη στο διαδίκτυο και ότι πάνω από το 80% αυτών απαιτούσαν πτυχίο ή ανώτερη εκπαίδευση.

Η έκθεση "Ο ανθρώπινος παράγοντας. The hard time employers have found soft skills"³⁷, της Burning Glass Technologies, που συντάχθηκε το 2015, υπογραμμίζει την αναγκαιότητα των

³⁶"What Skills Do Employers Say They Want in Online Job Postings?" της Monica Herk στο Committee for Economic Development (2015).

<https://www.ced.org/blog/entry/what-skills-do-employers-say-they-want-in-online-job-postings>

³⁷"Ο ανθρώπινος παράγοντας. The hard time employers have found soft skills", από την Burning Glass Technologies (2015).

https://www.economicmodeling.com/wp-content/uploads/2022/05/Human_Factor_Baseline_Skills_FINAL.pdf

βασικών δεξιοτήτων στην αγορά εργασίας και το πως οι διάφοροι τομείς απαιτούν διαφορετικές βασικές δεξιότητες. Μερικές από αυτές που αναφέρει είναι: διαχείριση χρόνου, ηγεσία, δημιουργικότητα, δεξιότητες παρουσίασης, εξυπηρέτηση πελατών και λεπτομερής προσανατολισμός.

Όσον αφορά τόσο τις τεχνικές όσο και τις βασικές δεξιότητες, η πύλη εργασίας Indeed³⁸, αναφέρει ότι για τις καλές τέχνες οι απαιτούμενες ικανότητες είναι: επικοινωνία, ρεαλιστικό σχέδιο, επικοινωνιακό σχέδιο, διαχείριση χρόνου, σχέδιο από τη ζωή, σχέδιο μνήμης και φαντασίας, γνώση των υλικών τέχνης, δικτύωση, κατανόηση της προοπτικής, δεξιότητες χρήσης υπολογιστή, γνώση των αναλογιών, κατανόηση της θεωρίας των χρωμάτων και σύνθεση. Παρόλο που ορισμένα από αυτά, όπως η κατανόηση της προοπτικής και το σχέδιο, μπορεί να φαίνονται προφανή, άλλα, όπως η επικοινωνία και η δικτύωση, είναι λιγότερο πιθανό να είναι προαπαιτούμενα, αλλά εξακολουθούν να απαιτούνται.

Πρόκειται απλώς για ένα παράδειγμα με πολλές δεξιότητες που μπορεί να είναι ενδιαφέρουσες για διαφορετικούς επαγγελματίες. Η αναζήτηση πληροφοριών σε διαδικτυακές πλατφόρμες εργασίας είναι μια καλή μέθοδος για να καταλάβετε τι αναζητούν οι εργοδότες.

Εκτός αυτού, η ανάγνωση των προσφορών εργασίας στο LinkedIn επιτρέπει στο άτομο να κατανοήσει ποιες δεξιότητες και γνώσεις απαιτούνται για έναν συγκεκριμένο ρόλο και να τις δουλέψει, σε περίπτωση που δεν τις κατέχει. Επιπλέον, στο LinkedIn, υπάρχει η δυνατότητα να επικοινωνήσει κανείς με το άτομο που δημοσίευσε την προσφορά εργασίας, η οποία έγινε από το τμήμα ανθρώπινου δυναμικού της εταιρείας, για να θέσει ερωτήσεις που σχετίζονται με μια συγκεκριμένη θέση ή με το τι αναζητά η εταιρεία.

2. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι το χαρτοφυλάκιο σας

Ένα καλό χαρτοφυλάκιο είναι η πιο γνωστή και καλή στρατηγική για τους ανθρώπους που εργάζονται στον τομέα της τέχνης, αλλά τώρα πρέπει να βρίσκεται σε μια ψηφιακή πλατφόρμα ή/και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Κατά τη διάρκεια του lockdown, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης απέδειξαν ότι είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος όχι μόνο για την προώθηση των δικών τους δημιουργιών, αλλά και για τη διανομή των τεχνών και του πολιτισμού γενικότερα, ιδίως μέσω εφαρμογών όπως το Instagram και το TikTok, μετά τη δημοσίευση "The impact of the COVID-19 pandemic on creative industries, cultural institutions, education and research"³⁹ από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Πνευματικής Ιδιοκτησίας (WIPO).

Η δημιουργία ενός brand στο διαδίκτυο και η ελκυστικότητα του είναι ένας άλλος τρόπος για να ενισχύσει κανείς την εργασία του και να γίνει αντιληπτός από πιθανούς εργοδότες και εταιρείες, όπως εξηγεί η δημοσίευση "The Ultimate Guide to Creating a Personal Brand in 2022"⁴⁰,

³⁸"13 δεξιότητες για Καλλιτέχνες (συν βήματα βελτίωσης)" από τη συντακτική ομάδα του Indeed.

<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/fine-artist-skills>

³⁹Ο αντίκτυπος της πανδημίας COVID-19 στις δημιουργικές βιομηχανίες, τα πολιτιστικά ιδρύματα, την εκπαίδευση και την έρευνα" από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Διανοητικής Ιδιοκτησίας.

https://www.wipo.int/edocs/mdocs/copyright/en/wipo_cr_covid_19_ge_22/wipo_cr_covid_19_ge_22_study.pdf

⁴⁰Ο απόλυτος οδηγός για τη δημιουργία ενός προσωπικού εμπορικού σήματος το 2022", του

του Casey Botticello. Για να δοθεί ένα παράδειγμα, οι άνθρωποι που κάνουν γραφιστική θα μπορούσαν να δημιουργήσουν και να δημοσιεύσουν λογότυπα για εμπορικές εταιρείες, ακόμη και αν εκείνες δεν το ζήτησαν, και να τα δημοσιεύσουν ως παράδειγμα για την ανάδειξη των ταλέντων και των ικανοτήτων τους. Υπάρχουν πολλαπλές δυνατότητες για όλους τους καλλιτέχνες και εργαζόμενους στον πολιτιστικό τομέα.

3. Που χρειάζεται το ταλέντο μου στην αγορά εργασίας;

Ένα άλλο ενδιαφέρον βήμα στη διαδικασία προσανατολισμού ενός ταλέντου στην αγορά εργασίας είναι η αναζήτηση εταιρειών και έργων με βάση το ταλέντο που μπορεί να προσφέρει το άτομο που αναζητά εργασία, ακόμη και αν δεν υπάρχουν ευκαιρίες εκείνο το διάστημα. Επιπλέον, με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι δυνατόν να ελέγξει κανείς το επαγγελματικό προφίλ, τις δεξιότητες, τις σπουδές και το ταλέντο των εργαζομένων τους, την κουλτούρα της εταιρείας και πιθανότατα αν διαθέτουν προγράμματα για νέους ή ακόμη και αν έχουν κενές θέσεις εργασίας. Μερικές φορές υπάρχει και ένα email για να στείλετε το βιογραφικό σημείωμα και άλλες πληροφορίες, παρόλο που προφανώς δεν υπάρχουν ανοιχτές θέσεις εργασίας. Μια καλή άσκηση που σχετίζεται με αυτό είναι η συλλογή όλων των εταιρειών για τις οποίες ενδιαφέρεται το άτομο και μπορεί να καταχωρηθεί σε ένα έγγραφο Excel για να παρακολουθεί τις δυνατότητες ή τα προγράμματα που μπορεί να προσφέρουν στο μέλλον, μια παρόμοια μέθοδος που έχει αναφερθεί στον καθορισμό στόχων στο κεφάλαιο 2.

Για να γίνουν οι εργασίες που αναφέρονται σε αυτή την παράγραφο, καθώς και οι υπόλοιπες, χρειάζεται όχι μόνο μια διαδικασία αλλά και θάρρος για να προσεγγίσετε ενεργά τις εταιρείες ή τους διευθυντές ανθρώπινου δυναμικού. Για το λόγο αυτό, είναι ζωτικής σημασίας να έχετε δουλέψει προηγουμένως πάνω στις τάσεις, τα ταλέντα και τους στόχους και να είστε έτοιμοι να αναλάβετε δράση.

4. Ανάγνωση

Η δημοσίευση "Student employability: how to align skills with job market needs"⁴¹ από το Digital Marketing Institute συνιστά την ανάγνωση ως έναν πολύτιμο τρόπο για να μάθετε πως να προσανατολίσετε ένα ταλέντο στην αγορά εργασίας.

Η παρακολούθηση των μέσων μαζικής ενημέρωσης, τόσο των γενικών όσο και των εξειδικευμένων, όπως "The Guardian", "BBC", "Forbes" και "Harvard Business Review" κ.α., δίνει μια καλύτερη οπτική του τι συμβαίνει σε έναν κλάδο, συμπεριλαμβανομένης της τέχνης και του πολιτισμού, και των τελευταίων ειδήσεων που μπορεί να περιλαμβάνουν ένα πρόσφατο και πρακτικό λογισμικό, συνεντεύξεις με ηγέτες, νέες εταιρείες ή νεοφυείς επιχειρήσεις κ.ο.κ.

Επίσης, τα βιβλία σχετικά με τον τομέα στον οποίο εργάζεται το άτομο παρέχουν βαθύτερη γνώση σχετικά με νέες τεχνικές, πως να βελτιωθεί σε μια συγκεκριμένη εργασία, που να βρει περισσότερες πληροφορίες και πολλές άλλες σχετικές πτυχές που τροφοδοτούν τον εαυτό του με ιδέες.

Casey Botticello και δημοσιεύτηκε στο Medium.com.
<https://medium.com/digital-marketing-lab/the-ultimate-guide-to-creating-a-personal-brand-in-2021-dfee8fb0666a>

⁴¹"Student Employability: How To Align Skills With Job Market Needs" από το Digital Marketing Institute
<https://digitalmarketinginstitute.com/blog/student-employability-how-to-align-skills-with-job-market-needs>



Ομοίως με το διάβασμα, η παρακολούθηση προφίλ στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και η παρακολούθηση ντοκιμαντέρ ή ταινιών μπορεί να αποτελέσουν πηγή έμπνευσης και χρησιμότητας για την ανεύρεση πληροφοριών που σχετίζονται με τον τομέα και ακόμη και για την ανακάλυψη ενός νέου χόμπι ή ενός ταλέντου για να αναπτύξει το άτομο.

Πως να οργανώσετε τις σχετικές δραστηριότητες

Ακολουθώντας τη ροή των όσων παρουσιάζονται σε αυτό το κεφάλαιο, δίνονται δραστηριότητες που μπορούν να είναι χρήσιμες.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1	
Τίτλος δραστηριότητας	Ξεπερνώντας τους φόβους
Διάρκεια	Ελάχιστη διάρκεια 35 λεπτά – μέγιστη διάρκεια 45 λεπτά
Στόχοι	Βλέποντας ένα πραγματικό και παράδειγμα για έμπνευση κάποιου που ξεπερνά μια φοβία Αναστοχασμός για τους φόβους του εαυτού μας
Απαιτούμενα υλικά	Ηχεία, βιντεοπροβολέας και υπολογιστής για την αναπαραγωγή του βίντεο και τα απαραίτητα καλώδια Διαδίκτυο ή το βίντεο που κατεβάσατε Μπορούν να παιχτούν τρία διαφορετικά βίντεο, η επιλογή εξαρτάται από τον εκπαιδευτή: 1. "Η νοοτροπία ενός Ολυμπιονίκη για την υπέρβαση του φόβου Allyson Felix" από το TED. Σύνδεσμος στο Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=ilne-UO7wUo (9 λεπτά και 18 δευτερόλεπτα). Το παράδειγμα της Allyson Felix, μιας αθλήτριας που πάλεψε ενάντια στο στερεότυπο για το γυναικείο αθλητισμό και της εγκυμοσύνης. 2. "Ένα απλό κόλπο για να ξεπεράσετε τον μεγαλύτερο φόβο σας Ruth Soukup TEDxMileHigh" από TD. Σύνδεσμος στο Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=tqCQ5iNlnI0&t=280s (13 λεπτά και 41 δευτερόλεπτα). Πιο γενικό βίντεο σχετικά με τις φοβίες και πως να προσδιορίσετε την αντίδραση σας προκειμένου να ξεπεράσετε τους φόβους σας. 3. "Top 10 Common Artist Fears - A Big Chat About Overcoming Our Creative Fears" (40 λεπτά και 50 δευτερόλεπτα). https://www.youtube.com/watch?v=zm9g_nftWhU. Βίντεο για τις κοινές αποτυχίες των καλλιτεχνών από έναν εικονογράφο με



	κανάλι στο Youtube. Αυτό το βίντεο είναι πολύ μεγάλο, υπάρχουν 10 φόβοι, οπότε θα μπορούσατε να δείξετε μερικούς από αυτούς, ανάλογα με το χρόνο που θέλετε να αφιερώσετε. Ίσως από 3 έως 5 είναι μια καλή ισορροπία μεταξύ ποσότητας και χρόνου. Το βίντεο χωρίζεται σε ενότητες στο Youtube. Τα βίντεο μπορούν να μεταφορτωθούν με έναν δωρεάν διαδικτυακό μετασχηματιστή από το Youtube σε MP4. Ένα στυλό και ένα χαρτί A4 ανά συμμετέχοντα με το ερωτηματολόγιο που θα βρείτε παρακάτω τυπωμένο
Προετοιμασία	Εκτύπωση του ερωτηματολογίου -ένα ανά συμμετέχοντα- ή να το πάρετε μαζί σας στο μάθημα για να το διαβάσετε δυνατά/να το δείξετε στους συμμετέχοντες.
Υλοποίηση	Ο συντονιστής παίζει το βίντεο για τους συμμετέχοντες (10 λεπτά) Στη συνέχεια, συζητούν για το αν τους ενέπνευσε ή όχι (5 λεπτά). Για παράδειγμα: τι είδους φοβίες νιώθετε ότι βιώνετε ένα από τα παραδείγματα του βίντεο, νιώσατε να σας αντιπροσωπεύει κάποιο από τα παραδείγματα του βίντεο, πως νομίζετε ότι αντιδράτε στο φόβο, υπάρχει κάποιος άλλος τρόπος που θα θέλατε να αντιδράσετε; Μετά το τέλος της συζήτησης, οι συμμετέχοντες προβληματίζονται για τους φόβους τους απαντώντας στις ερωτήσεις που βρίσκονται παρακάτω (10 λεπτά). Για να κλείσει η εκπαίδευση, όλοι οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν εθελοντικά τις απαντήσεις τους. Ο εκπαιδευτής μπορεί να διαβάσει τις ερωτήσεις μία προς μία και να κάνει μια παύση για να ρωτήσει αν κάποιος θέλει να προσθέσει κάτι. Πρόκειται για ένα πολύ προσωπικό ερωτηματολόγιο, οπότε ίσως κανείς δεν θα αισθανθεί άνετα να το μοιραστεί (10 λεπτά)

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

ΑΝΑΦΕΡΕΤΕ ΜΙΑ ΕΩΣ ΤΡΕΙΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ ΦΟΒΙΕΣ ΣΑΣ



ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΤΗΝ/ΤΙΣ ΞΕΠΕΡΑΣΕΤΕ;

ΤΙ ΣΑΣ ΚΡΑΤΑΕΙ ΠΙΣΩ;

ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΜΠΟΡΕΣΕΤΕ ΝΑ ΤΗΝ/ΤΙΣ ΞΕΠΕΡΑΣΕΤΕ;

**ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ; ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΚΑΠΟΙΟΣ
ΑΛΛΟΣ ΝΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΕΙ;**



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2	
Τίτλος δραστηριότητας	Διαλογισμός και ευγνωμοσύνη προς τον εαυτό μας
Διάρκεια	30 λεπτά
Στόχοι	Εξάσκηση του διαλογισμού και της ευγνωμοσύνης, ώστε οι συμμετέχοντες να δουν τα θετικά και βοηθητικά αποτελέσματά του Εφαρμογή της θεωρίας του κεφαλαίου
Απαιτούμενα υλικά	Σημείωση για τον εκπαιδευτή: η δραστηριότητα μπορεί να γίνει διαδικτυακά ή από κοντά. Τα απαιτούμενα υλικά και η προετοιμασία διαφέρουν ανάλογα. - Σε περίπτωση που πραγματοποιήσετε τη δραστηριότητα online - Η δραστηριότητα θα πρέπει να γίνει με βιντεοκλήση. Ο εκπαιδευτής μπορεί να χρησιμοποιήσει οποιαδήποτε πλατφόρμα: Skype, Google Meet... - Σύνδεση στο Internet - Το δεύτερο μέρος της άσκησης περιλαμβάνει ένα ερωτηματολόγιο. Μπορεί να γίνει με διαδικτυακά εργαλεία ή με υλικό από το σπίτι πρώτα ατομικά και στη συνέχεια να ακουστούν τα αποτελέσματα - Σε περίπτωση χρήσης υλικού, ο καθένας θα πρέπει να έχει τουλάχιστον ένα χαρτί A4 και έναν μαρκαδόρο για να αντιγράψει τις ερωτήσεις και να τις απαντήσει. - Εάν ο συντονιστής προτιμά να χρησιμοποιήσει διαδικτυακά εργαλεία, το έγγραφο θα μπορούσε να διαμοιραστεί μέσω του Drive ή ακόμη και απλά να διαμοιραστεί στην οθόνη μέσω της πλατφόρμας της βιντεοκλήσης και στη συνέχεια να δημιουργηθεί ένας κοινός πίνακας με το Jamboard, το οποίο είναι ένα εργαλείο της Google και είναι δωρεάν, για να συμπεριληφθούν εκεί τα σχόλια. - Σε περίπτωση που πραγματοποιήσετε τη δραστηριότητα από κοντά - Ένας πίνακας και flipcharts για να γράψετε - Ένας μαρκαδόρος ή στυλό ανά συμμετέχοντα για να γράψει - Ένας μαρκαδόρος για τον εκπαιδευτή - Ένας διαλογισμός που έχει ήδη ληφθεί από το ίντερνετ ή σύνδεση στο Διαδίκτυο για να τον αναπαράγετε



	○ Ηχεία ώστε όλοι οι συμμετέχοντες να μπορούν να ακούσουν τον ήχο ○ Ένα ερωτηματολόγιο ανά συμμετέχοντα ○ Μερικές επιπλέον σελίδες A4 σε περίπτωση που οι συμμετέχοντες θέλουν να συμπεριλάβουν περισσότερες πληροφορίες μετά το διαλογισμό. Ο διαλογισμός που προτείνεται μπορεί να βρεθεί στο Youtube και ονομάζεται "10-Minute Guided Meditation: SELF. Σύνδεσμος για το Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=vj0JDwQLof4. Μπορεί να μεταφορτωθεί με έναν δωρεάν διαδικτυακό μετασχηματιστή από το Youtube σε MP4.
Προετοιμασία	Είναι απαραίτητο για τη διεξαγωγή της δραστηριότητας να είστε εξοικειωμένοι με το διαλογισμό για να κατανοήσετε το περιβάλλον και την τεχνική που χρειάζεται. Μια χρήσιμη συμβουλή είναι να παρακολουθήσετε το βίντεο αρκετές φορές, να εξασκηθείτε στο διαλογισμό και να διαβάσετε το ερωτηματολόγιο εκ των προτέρων. ● Σε περίπτωση που η δραστηριότητα γίνεται από κοντά: ○ Τα συγκεκριμένα υλικά όπως στύλο, μαρκαδόροι, χαλάκια κ.ο.κ. ○ Τοποθετήστε χαλί/πετσέτα/μαξιλάρι για καθέναν από τους συμμετέχοντες. ○ Θα πρέπει να υπάρχει αρκετός χώρος ώστε οι άνθρωποι να μην βρίσκονται πολύ κοντά ο ένας στον άλλο. ● Σε περίπτωση που γίνεται online: ○ Όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ενημερωθούν εκ των προτέρων να έχουν κάτι άνετο για να καθίσουν - μπορεί να είναι ένα χαλάκι, μια πετσέτα ή ένα μαξιλάρι. ○ Η δραστηριότητα θα πρέπει να διεξάγεται σε ένα ήσυχο μέρος, για τον εκπαιδευτή και για τους συμμετέχοντες. ○ Ο καθένας θα πρέπει να ελέγξει εκ των προτέρων αν η σύνδεσή του στο Διαδίκτυο είναι αρκετά ισχυρή για να παρακολουθήσει την άσκηση. ○ Να αποφασίσετε πως θα στείλετε το ερωτηματολόγιο σε κάθε συμμετέχοντα ή πως θα το παρουσιάσετε με τη χρήση ψηφιακών εργαλείων Ο ιδανικός χώρος είναι μια ήσυχη αίθουσα, ακόμη και αν είναι διαδικτυακή, τόσο για τους συμμετέχοντες όσο και για τον συντονιστή. Μια λίστα αναπαραγωγής με χαλαρωτική μουσική που θα παίζει μετά το διαλογισμό, ενώ συμπληρώνετε το ερωτηματολόγιο



Υλοποίηση	Ομαδική και ατομική άσκηση Ο εκπαιδευτής θα εξηγήσει τη δράση και θα αναπαράγει τον διαλογισμό, ώστε όλοι μαζί να μπορέσουν να τον κάνουν (10 λεπτά). Είναι σημαντικό ότι, εάν η δραστηριότητα διεξάγεται διαδικτυακά, όλοι πρέπει να έχουν τις κάμερες τους ανοιχτές, ώστε ο εκπαιδευτής να μπορεί να ελέγξει εάν κάποιος συμμετέχοντας αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Σε περίπτωση που γίνεται σε απευθείας σύνδεση, είναι καλύτερα να είναι κλειστά τα μικρόφωνα των συμμετεχόντων σε περίπτωση που δεν έχουν απορίες, καθώς είναι καλό να μην υπάρχει φασαρία και να ενισχυθεί η συγκέντρωση των συμμετεχόντων. Μετά το διαλογισμό, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο της δραστηριότητας ή να γράψουν πράγματα για τα οποία είναι ευγνώμονες. Ένα παράδειγμα του εγγράφου μπορείτε να βρείτε παρακάτω (5 λεπτά). Μετά τη συμπλήρωση του εγγράφου, ο εκπαιδευτής ρωτά τους συμμετέχοντες αν αισθάνονται καλύτερα, τους ζητά να μοιραστούν τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους μετά το διαλογισμό και τις γράφει στον πίνακα για να δει πόσα από αυτά τα συναισθήματα ή αποτελέσματα είναι κοινά (10 λεπτά). Παραδείγματα των ερωτήσεων που μπορούν να γίνουν στους συμμετέχοντες: έχετε πιο θετικά συναισθήματα τώρα; αισθάνεστε ότι σας έδωσε μια νέα προοπτική για μια συγκεκριμένη κατάσταση; θα θέλατε να κάνετε διαλογισμό καθημερινά; πιστεύετε ότι θα βοηθούσε τα θετικά σας συναισθήματα αν σκεφτόσασταν τρία πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες; αισθάνεστε συχνά ευγνωμοσύνη για τον εαυτό σας; Αντιμετωπίζεται δυσκολία να σκεφτείτε πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες; είναι ευκολότερο ή δυσκολότερο να σκεφτείτε πράγματα για τα οποία αισθάνεστε αχαριστία;
-----------	---

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ 2

ΓΡΑΨΤΕ ΤΡΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΕΙΣΤΕ ΕΥΓΝΩΜΟΝΕΣ

- 1.
- 2.
- 3.

ΕΞΗΓΗΣΤΕ ΓΙΑΤΙ

ΤΙ ΣΑΣ ΚΑΝΟΥΝ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ

Περίληψη

Η εκμάθηση είναι μια διαδικασία που απαιτεί χρόνο και αφοσίωση. Αυτό που βοηθά ένα άτομο να αντέξει τις προκλήσεις και την έλλειψη κινήτρων είναι οι συμπεριφορές, όπως το ανοιχτό μυαλό για την αξιοποίηση νέων ευκαιριών, η αμφισβήτηση, η αποδοχή των αποτυχιών και των απορρίψεων ως ευκαιρία για βελτίωση της απόδοσης και ο εορτασμός κάθε προόδου και επιτυχίας.

Παρόλα αυτά, οι καλές συμπεριφορές δεν μπορούν να προσφέρουν πολλά χωρίς συνεχή δουλειά, εξάσκηση και χωρίς να ζητάτε βοήθεια όταν χρειάζεται. Για την καλύτερη απόδοση, ένα ταλαντούχο άτομο θα πρέπει να χρησιμοποιεί όλους τους διαθέσιμους πόρους για να αποκτήσει τις σχετικές γνώσεις, δεξιότητες και συμπεριφορές. Μετά από κάποια περίοδο πειραματισμού και εξάσκησης, ένα άτομο μπορεί να δημιουργήσει μια εξατομικευμένη φόρμουλα - ένα σύστημα επιτυχίας που λειτουργεί γι' αυτόν/αυτήν.

Με τη σωστή στάση και έχοντας ξεκάθαρα κατά νου τις πτυχές που αναφέρθηκαν προηγουμένως, υπάρχουν διάφοροι τρόποι να προσεγγίσει κανείς την αγορά εργασίας με ένα ταλέντο, οι οποίοι περιλαμβάνουν το διάβασμα, την αναζήτηση και την κατανόηση των απαιτήσεων του τομέα που τους ενδιαφέρει.

Βιβλιογραφία

Η βιβλιογραφία της παρούσας Ενότητας αποτελείται από τις παραπομπές που αναφέρονται στις σημειώσεις και στις ενότητες **"Για περισσότερες γνώσεις"** κάθε κεφαλαίου. Η δημιουργία του περιεχομένου της ενότητας γίνεται με ευθύνη των συγγραφέων.

Ενότητα 1

Προσωπικές Ικανότητες

Εισαγωγή

Στις μέρες μας όλο και περισσότερο μιλάμε για "προσωπικές δεξιότητες" ή "δεξιότητες των ανθρώπων", "κοινωνικές δεξιότητες" ή "οριζόντιες δεξιότητες".

Στο παρελθόν η αγορά εργασίας αναζητούσε τεχνικούς/ειδικούς, ανθρώπους που διέθεταν συγκεκριμένες τεχνικές δεξιότητες, μηχανικούς, λογιστές, ξυλουργούς, μεταφραστές, ηθοποιούς, χορευτές, μουσικούς, σκηνοθέτες... Σήμερα αυτές οι ικανότητες εξακολουθούν να είναι απαιτητές από τις επιχειρήσεις, αλλά δεν αρκούν ώστε να οδηγήσουν στην επιτυχία, να ξεπεραστούν απρόοπτα προβλήματα, να αντιμετωπιστούν προκλήσεις και να βρεθούν λύσεις για τα προβλήματα τους. Αυτά που αναφέραμε είναι γεγονότα που μπορούν να συμβούν σε κάθε τομέα: για να τα αντιμετωπίσουμε πρέπει να αποκτήσουμε ικανότητες που είναι οριζόντιες σε κάθε τομέα. Αυτές είναι οι λεγόμενες "κοινωνικές δεξιότητες". Οι άνθρωποι μπορεί να είναι άριστοι με τεχνικές, ειδικές για τις εργασιακές τους δεξιότητες, αλλά αν δεν μπορούν να διαχειριστούν τον χρόνο τους ή να εργαστούν ως ομάδα, μπορεί να μην επιτύχουν στον εργασιακό τους χώρο. Οι κοινωνικές δεξιότητες αναφέρονται στον τρόπο με τον οποίο σχετίζεστε και αλληλεπιδράτε με άλλους ανθρώπους και για το λόγο αυτό είναι σημαντικές για διάφορους ρόλους.

Ένας άλλος λόγος για τον οποίο είναι σημαντικές για την αγορά εργασίας και απαιτούνται από τους εργοδότες είναι επειδή αποτελούν δεξιότητες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ανεξάρτητα από την εργασία του ατόμου. Δεν είναι συγκεκριμένες για μια θέση εργασίας ή έναν τομέα. Όσοι κατέχουν αυτές τις δεξιότητες θα μπορούσαν να προσαρμοζονται ευκολότερα και να είναι πιο ευέλικτοι εργαζόμενοι.

Συμφωνούμε με εκείνους που δηλώνουν ότι *"οι κοινωνικές δεξιότητες γίνονται όλο και περισσότερο οι δυνατές δεξιότητες του σημερινού εργατικού δυναμικού"*. Όπως αναφέραμε προηγουμένως, δεν αρκεί κάποιος να είναι μόνο καλός σε τεχνικές δεξιότητες, χωρίς να αναπτύσσει τις πιο ήπιες, διαπροσωπικές δεξιότητες και δεξιότητες δημιουργίας σχέσεων που βοηθούν τους ανθρώπους να επικοινωνούν και να συνεργάζονται αποτελεσματικά.⁴²

Σε κάθε τομέα και σε κάθε εργασία, οι κοινωνικές δεξιότητες μπορούν να κάνουν τη διαφορά, γι' αυτό αφιερώνουμε μια ενότητα του παρόντος εγχειριδίου για να κατανοήσουμε πως να τις αξιολογήσουμε και πως να βελτιώσουμε εκείνες που χρειάζονται ενίσχυση ή δεν κατέχουμε.

⁴² Για να έχετε μερικά παραδείγματα του γιατί οι κοινωνικές δεξιότητες είναι τόσο σημαντικές, αξίζει να ρίξετε μια ματιά σε αυτό το άρθρο 5 λεπτών από το "MindTools" - "Why Soft Skills Matter"-
https://www.mindtools.com/community/pages/article/newCDV_34.php

Αυτή η ενότητα θα δώσει μια επισκόπηση των προσωπικών δεξιοτήτων που, σύμφωνα με την έρευνα που διεξήχθη στο πλαίσιο του έργου, οι νέοι στερούνται ή πρέπει να βελτιώσουν.

Μετά την ανάγνωση αυτής της ενότητας, ο εκπαιδευτής νέων θα μπορεί:

- να αποκτήσει καλύτερη εικόνα για τις κοινωνικές δεξιότητες που εξετάζονται
- να είναι σε θέση να υποστηρίξει τους συμμετέχοντες στην πορεία μάθησης
- να είναι σε θέση να δημιουργεί εκπαιδευτικές συνεδρίες για τα θέματα που καλύπτει η ενότητα
- να είναι σε θέση να προσαρμόσει τη μεθοδολογία που διδάχθηκαν σε άλλα θέματα και τομείς

Η ενότητα χωρίζεται σε 4 κεφάλαια:

Κεφάλαιο 1: Αυτοπεποίθηση

Θεωρεί τη συσχέτιση μεταξύ της αυτοπεποίθησης και των προσωπικών κινήτρων ως κύριους μοχλούς για τη βελτίωση των ικανοτήτων και την επίτευξη του στόχου της ατομικής ανάπτυξης. Περιλαμβάνει ασκήσεις για τη μέτρηση της αυτοπεποίθησης και την ανάπτυξη της.

Κεφάλαιο 2: Δεξιότητες ομαδικής εργασίας

Ασχολείται με την έννοια της ομαδικής εργασίας για την επίτευξη καλύτερων αποτελεσμάτων. Βασίζεται στο γεγονός ότι σε κάθε τομέα τα δυνατά σημεία των ατόμων που συνδυάζονται μεταξύ τους συνθέτουν μια επιτυχημένη δύναμη. Περιλαμβάνει ασκήσεις για τη βελτίωση της ομαδικής εργασίας, βίντεο και παραπομπές για περαιτέρω διερεύνηση.

Κεφάλαιο 3: Διαπολιτισμική αποδοχή

Επισημαίνει τη σημασία των διαπολιτισμικών ικανοτήτων στον σημερινό κόσμο και παρέχει εργαλεία και μέσα για τη βελτίωση τους. Όπως και τα προηγούμενα κεφάλαια, περιέχει ασκήσεις και παραπομπές για περαιτέρω πηγές.

Κεφάλαιο 4: Επικοινωνία

Η σωστή επικοινωνία είναι το πρώτο κομμάτι για να πετύχετε σε οποιονδήποτε τομέα. Το κεφάλαιο ασχολείται με τη σημασία της εσωτερικής και εξωτερικής επικοινωνίας και οδηγεί στην εκμάθηση ορισμένων τεχνικών για το πώς να τη βελτιώσετε. Περιέχει ασκήσεις, παραδείγματα, βίντεο και παραπομπές για περαιτέρω προετοιμασία.

Κεφάλαιο 1 - Αυτοπεποίθηση

Η αυτοπεποίθηση ορίζεται ως "η εμπιστοσύνη στον εαυτό μας, στις δυνάμεις και τις ικανότητες μας". Είναι μια δεξιότητα που είναι απαραίτητη και σημαντική σε πολλές πτυχές της ζωής μας, από την εργασία έως την προσωπική μας ζωή, ωστόσο πολλοί άνθρωποι δυσκολεύονται να τη νιώσουν. Μπορεί να είναι δύσκολο, επειδή οι άνθρωποι που δεν έχουν αυτοπεποίθηση δυσκολεύονται να γίνουν επιτυχημένοι και όσο λιγότερο επιτυχημένοι είστε τόσο περισσότερο χάνετε την εμπιστοσύνη στις ικανότητες σας.

Η αυτοπεποίθηση είναι μια δεξιότητα και, όπως κάθε άλλη δεξιότητα, απαιτεί εξάσκηση και αφοσίωση για να βελτιωθεί.⁴³

Το κεφάλαιο θα παρέχει εργαλεία και μεθόδους για να κατανοήσετε καλύτερα τι είναι η αυτοπεποίθηση και πώς να την αναπτύξετε.

⁴³ "Πώς να μετατρέψετε την ψεύτικη αυτοπεποίθηση σε αληθινή αυτοπεποίθηση", της Ella Pearson, Δημοσιεύθηκε στο Successful Souls 25 Ιουν 2020 - <https://medium.com/@ellapearson/how-to-turn-false-confidence-into-true-confidence-b5a7857a674b>

Οι μέθοδοι και οι δραστηριότητες θα τονώσουν την αυτοεκτίμηση των συμμετεχόντων, βοηθώντας τους να κατανοήσουν ποιες είναι οι ικανότητες και οι δεξιότητες που μπορούν να τους κάνουν να διαπρέψουν στον ανταγωνιστικό κόσμο της εργασίας, βελτιώνοντας επίσης την κοινωνική και προσωπική τους ζωή.

1.1 Τι είναι αυτοπεποίθηση;

Αυτή η υπό-ενότητα θα ασχοληθεί με τα προβλήματα της κατανόησης της έννοιας της αυτοπεποίθησης και των παραγόντων της. Θα περάσουμε από τις έννοιες της "αυτοαποτελεσματικότητας" και τη θεωρία του Albert Bandura και άλλα σχετικά θέματα, όπως: σκέψου θετικά, τόπος ελέγχου, φανταστικές εμπειρίες, παρότρυνση του εαυτού μας.

Για να κατανοήσουμε την έννοια "αυτοπεποίθηση", τι είναι και ποιοι είναι οι παράγοντες που την επηρεάζουν, πρέπει πρώτα να ερευνήσουμε τα στοιχεία που την συντελούν.

Η αυτοπεποίθηση δίνει στους ανθρώπους την αίσθηση της σιγουριάς, της άνεσης και την ικανότητα ελέγχου των καταστάσεων. Οι άνθρωποι τείνουν να εμπιστεύονται και να σέβονται τα άτομα με αυτοπεποίθηση, μια αντίδραση που τα βοηθά να αποκτήσουν ακόμη μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση συμβάλλοντας στη συνέχιση αυτού του κύκλου.

Ωστόσο, δεν είναι πάντα εύκολο να ξεκινήσει αυτός ο κύκλος. Πρέπει πρώτα απ' όλα να καταλάβουμε από που να ξεκινήσουμε.

Είναι σίγουρα σημαντικό να κατανοήσουμε πως η αυτοπεποίθηση επηρεάζει τις επιδόσεις μας και, κατά συνέπεια, τη ζωή μας. Πράγμα που σημαίνει πως θα πρέπει να αναλογιστούμε το "πόσο αποτελεσματικοί πιστεύουμε ότι είμαστε στο χειρισμό και την εκτέλεση συγκεκριμένων εργασιών". Αυτό ονομάζεται "αυτοαποτελεσματικότητα" και είναι αρκετά σημαντικό για τον καθορισμό των γενικών επιπέδων της αυτοπεποίθησης μας. Σύμφωνα με τον Albert Bandura - έναν από τους κορυφαίους ερευνητές της αποτελεσματικότητας του εαυτού μας - επισημαίνει ότι η "αυτοαποτελεσματικότητα" και η "αυτοπεποίθηση" δεν είναι ακριβώς το ίδιο πράγμα. Η αυτοπεποίθηση είναι μια γενική και όχι συγκεκριμένη δύναμη πεποίθησης. Από την άλλη πλευρά, η αυτοαποτελεσματικότητα είναι η πίστη στις ικανότητες του εαυτού κάποιου για να επιτύχει σε ένα συγκεκριμένο σκοπό.

Εάν οι άνθρωποι έχουν υψηλό αίσθημα αυτοαποτελεσματικότητας, αντιμετωπίζουν τα δύσκολα καθήκοντα ως προκλήσεις που πρέπει να ξεπεραστούν και όχι ως απειλές που πρέπει να αποφευχθούν, και έτσι δεν φοβούνται να τις αντιμετωπίσουν. Ανακάμπτουν γρήγορα μετά από αποτυχίες ή αναποδιές. Αποδίδουν την αποτυχία σε ανεπαρκή προσπάθεια ή σε ανεπαρκείς γνώσεις και δεξιότητες που μπορούν να τις αποκτήσουν. Αντιμετωπίζουν απειλητικές καταστάσεις όντας βέβαιοι ότι μπορούν να τις ελέγξουν.

Η υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα έχει συνδεθεί με πολυάριθμα οφέλη στην καθημερινή ζωή, όπως η ανθεκτικότητα στις αντιξοότητες και το άγχος, οι υγιεινές συνήθειες του τρόπου ζωής, η βελτίωση της απόδοσης των εργαζομένων και τα εκπαιδευτικά επιτεύγματα. Επομένως, είναι πραγματικά σημαντικό οι νέοι του δημιουργικού τομέα να κατανοήσουν πως να τη βελτιώσουν, προκειμένου να αποφευχθεί μια κατάσταση σχεδόν πλήρους παράλυσης του εργασιακού τους τομέα, όπως συνέβη κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID 19.

Για να εμβαθύνετε τις γνώσεις σας:

<https://albertbandura.com/albert-bandura-self-efficacy.html> , literature review and videos proposed by Albert Bandura

<https://positivepsychology.com/self-confidence/> , Courtney E. Ackerman, MA., updated on December 2021

<https://www.healthyplace.com/self-help/self-confidence/what-is-self-confidence> , "What Is Self-Confidence?"

By Tanya J. Peterson, updated March 2022

<https://www.mindtools.com/amvlnnz/confidence-hacks-video?from=shared-link> , by the Mind Tools Content Team

1.2 Βελτίωση της αυτοπεποίθησης μέσω της αποτελεσματικότητας του εαυτού μας

Η αυτοπεποίθηση μπορεί πάντα να βελτιωθεί. "Βελτίωση" δεν σημαίνει "αύξηση". Η υπερβολική αυτοπεποίθηση μπορεί να βλάψει τον εαυτό κάποιου και τους άλλους γύρω του, για παράδειγμα την ομάδα εργασίας. Οι άλλοι μπορεί να νομίζουν ότι το άτομο θέλει να κάνει επίδειξη ή ότι στοχεύει να πάρει μια υψηλότερη θέση εργασίας, ίσως καταλαμβάνοντας τη θέση/το ρόλο τους και αυτό δεν βοηθάει στο ομαδικό πνεύμα.

Οι άνθρωποι με υπερβολική αυτοπεποίθηση μπορεί να φαίνονται αλαζόνες και αυτό μπορεί επίσης να προκαλέσει προβλήματα.

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να βοηθήσετε στην βελτίωση της αυτοπεποίθησης. Ενεργώντας με βάση την Αυτοαποτελεσματικότητα (όπως ορίστηκε προηγουμένως), είναι ένα εξαιρετικό σημείο εκκίνησης. Σύμφωνα με τη θεωρία του Bandura, οι απόψεις των ανθρώπων για την αποτελεσματικότητά τους επηρεάζονται από τέσσερις κύριες πηγές:

1. Εμπειρίες κατάκτησης - "Θετικές και αρνητικές εμπειρίες μπορούν να επηρεάσουν την ικανότητα ενός ατόμου να εκτελέσει μια εργασία. Εάν κάποιος έχει εκτελέσει καλά μια εργασία στο παρελθόν, είναι πιθανότερο να αισθάνεται ικανός να εκτελέσει καλά μια παρόμοια εργασία" (Bandura, 1977).
2. Συμπληρωματικές εμπειρίες - "Οι άνθρωποι μπορούν να εμφανίσουν υψηλή ή χαμηλή αποτελεσματικότητα λόγω των επιδόσεων άλλων ανθρώπων. Ένα άτομο μπορεί να παρακολουθήσει την απόδοση ενός άλλου ατόμου και στη συνέχεια να συγκρίνει τη δική του ικανότητα με την ικανότητα του άλλου" (Bandura, 1977).
3. Κοινωνική πειθώ - η επιρροή των άλλων στις πεποιθήσεις, τις στάσεις και τις συμπεριφορές ενός ατόμου με τη παρατηρητική μάθηση και τη μοντελοποίηση.
4. Φυσιολογικές και συναισθηματικές καταστάσεις - "Οι άνθρωποι βιώνουν τις αισθήσεις μέσω του σώματος τους και το πως αντιλαμβάνονται αυτή τη συναισθηματική διέγερση επηρεάζει τις απόψεις τους για την αποτελεσματικότητά τους" (Bandura, 1977).

Τα άτομα μπορούν να ενεργήσουν σύμφωνα με τη πρώτη, τη δεύτερη και τη τέταρτη εμπειρία. Προφανώς, δεν μπορούμε να εξαναγκάσουμε τους ανθρώπους να λένε όμορφα πράγματα για εμάς (η τρίτη εμπειρία), αλλά μπορούμε να αυξήσουμε την πιθανότητα να λάβουμε θετική κριτική δείχνοντας μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση ή "προσποιούμενοι" ότι έχουμε υψηλή αίσθηση αυτοπεποίθησης.

Για να εμβαθύνετε τις γνώσεις σας:

<https://positivepsychology.com/bandura-self-efficacy/> Catherine Moore, ψυχολόγος, MBA, 28 Ιουλίου 2016 και περαιτέρω ενημερώσεις - Επιστημονικά αναθεωρημένο από τον William Smith, Ph.D.

Διαχειριστείτε το άγχος

Η συναισθηματική, σωματική και ψυχολογική ευεξία ενός ατόμου μπορούν να επηρεάσουν το πως αισθάνεται κάποιος για τις προσωπικές του ικανότητες σε μια συγκεκριμένη κατάσταση.

Για παράδειγμα, αν περνάτε μια αγχωτική περίοδο στη ζωή σας, τα αποτελέσματα μπορεί να είναι επιβλαβή. Κάποιος μπορεί να δυσκολευτεί περισσότερο να αναπτύξει την αυτοαποτελεσματικότητα ενώ υποφέρει από κάποιες συναισθηματικές, σωματικές και ψυχολογικές δυσκολίες. Η ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας είναι πολύ πιο εύκολη όταν αισθάνεστε υγιείς και καλά (Bandura, 1982).

Η σωστή διαχείριση του άγχους και η επίγνωση του έχει θετικό αντίκτυπο σε όλους τους τομείς της ζωής μας και μας κάνει να νιώθουμε πολύ πιο δυνατοί και ικανοί να αντιμετωπίσουμε τις όποιες δυσκολίες, έχοντας έτσι μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση για την ικανότητα μας να αντιδράσουμε σε απροσδόκητες καταστάσεις. Αν δεν αναπτύξετε δεξιότητες διαχείρισης του άγχους, αυτό θα σας ελέγχει και θα αισθάνεστε άσχημα, επειδή το άγχος ερμηνεύεται ως αποτυχία του εαυτού μας και μπορεί κάποιος να αγχώνεται περισσότερο και να αισθάνεται ακόμη πιο άσχημα καταλήγοντας σε έναν φαύλο κύκλο.

Για την καλύτερη διαχείριση του άγχους είναι απαραίτητο να μάθουμε να είμαστε αισιόδοξοι. Υπάρχουν διάφορες τεχνικές διαχείρισης του στρες που μπορεί κανείς να μάθει, από τον καλό ύπνο μέχρι το διαλογισμό.

Ορισμένες τεχνικές και πιο θεωρητικές πληροφορίες μπορείτε να βρείτε εδώ:

"Αποτελεσματική ανακούφιση από το στρες για τη ζωή σας", της Elizabeth Scott, PhD, Ιούλιος 2021
<https://www.verywellmind.com/tips-to-reduce-stress-3145195>

Υπάρχουν περισσότεροι τρόποι για να βελτιώσει κανείς την αποτελεσματικότητα του εαυτού του. Το 2013, ο James Maddux περιέγραψε τις **"φανταστικές εμπειρίες"** ως την τέχνη του να οραματίζεσαι τον εαυτό σου ώστε να συμπεριφέρεται αποτελεσματικά ή με επιτυχία σε μια δεδομένη κατάσταση". Σύμφωνα με τη θεωρία του, το να οραματίζεστε τον εαυτό σας να επιτυγχάνει έναν στόχο θα σας βοηθούσε σίγουρα να πετύχετε, αυξάνοντας την αυτοπεποίθησή σας.

Η ιδέα είναι ότι όταν "οραματίζεστε" τον εαυτό σας να αποδίδει σε μια κατάσταση που σας φοβίζει, δημιουργείτε την εικόνα και βλέπετε μια "ταινία" του τι πρόκειται να συμβεί σαν να ήσασταν παρατηρητής. Σε αυτή την "ταινία" το γεγονός ότι είστε επιτυχημένοι σας βοηθά να δείτε τι θα μπορούσε ενδεχομένως να συμβεί, συμπεριλαμβανομένων των δυσκολιών, των προκλήσεων και σας βοηθά στην αντιμετώπιση τους, επειδή τις προβλέπετε εκ των προτέρων.

Για περισσότερες πληροφορίες:

Video "Importance of Self-Efficacy" <https://www.youtube.com/watch?v=VW5v6PQ5PEc>

"Self-Efficacy Toolkit"⁴⁴ <https://transformingeducation.org/resources/self-efficacy-toolkit/>

"Self-Efficacy: The Theory of Believing in Your Abilities | Learn 6 Best Ways to Increase Your Self-Efficacy", by Pragati Chauhan, <https://melodyofwords.com/self-efficacy/>

"13 Visualization Techniques to Help You Reach Your Goals", by Jayson DeMers, <https://scholar.google.com/citations?user=DIADvBwAAAAJ&hl=en>

⁴⁴ The activities created in the "Self-Efficacy Toolkit" are directed to students, but they can be rearranged for anyone while the theory is valid for everyone.



1.3 Ενίσχυση της προσωπικότητάς μας

Το κίνητρο είναι ένας σημαντικός παράγοντας για πολλές πτυχές της ζωής μας. Το κίνητρο είναι αυτό που λέει σε ένα άτομο "μπορείς να το κάνεις!". Χρειάζεται τόση μεγάλη επιθυμία για την επίτευξη ενός στόχου ώστε βήμα προς βήμα τελικά να τα καταφέρεις. Διαφέρει από την αυτοαποτελεσματικότητα, καθώς αυτή βασίζεται στην πίστη των ικανοτήτων ώστε να επιτύχει τον στόχο του.

Κανείς δεν θα πετύχει πραγματικά τίποτα αν δεν έχει κίνητρο.

Τα κίνητρα πρέπει να οικοδομούνται βήμα προς βήμα:

- 1-Συνειδητοποιώντας ότι κάνεις κάτι επειδή το θέλεις και όχι επειδή πρέπει να το κάνεις
 - 2-Συνειδητοποιώντας ότι μπορείτε να αλλάξετε τα πράγματα
 - 3-Σκέφτεστε θετικά: θα πετύχετε και αν όχι, θα προσπαθήσετε ξανά
 - 4-Θέστε τους στόχους σας(καταγράψτε τους, επιλέξτε τα μέσα που θα διευκολύνουν την επίτευξη, ορίστε ένα χρονικό πλαίσιο)
 - 5-Ενθαρρύνετε τους ανθρώπους γύρω σας να σας κάνουν σχόλια (ακόμη και τα αρνητικά σχόλια είναι καλύτερα από το μη σχολιασμό)
 - 6-Φτιάξτε ένα σύστημα μικρών βραβείων/αμοιβών για τον εαυτό σας για κάθε μικρό επίτευγμα
- Υπάρχουν πολλοί τρόποι που μπορούν να βοηθήσουν τους ανθρώπους να διατηρήσουν τα κίνητρα τους. Μια πρόταση για ΕΣΑΣ, που εργάζεστε μαζί τους: οι άνθρωποι εγγράφονται ευκολότερα σε μαθήματα που τους προτείνονται από άτομα που έχουν αυτοπεποίθηση και ξέρουν τι κάνουν.

Για περαιτέρω έρευνα:

"8 Steps to Continuous Self-Motivation Even During the Difficult Times", by Craig Childs, March 2022, <https://www.lifehack.org/articles/featured/8-steps-to-continuous-self-motivation.html>

Πως να οργανώσετε τις σχετικές δραστηριότητες

Ακολουθώντας τη ροή των όσων παρουσιάστηκαν σε αυτό το κεφάλαιο, συνιστάται να ξεκινήσει η εκπαίδευση με ένα σύντομο βίντεο για να εισαχθεί η έννοια της αυτοπεποίθησης.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1	
Τίτλος δραστηριότητας	Εισαγωγή στην έννοια της αυτοπεποίθησης
Διάρκεια	5 λεπτά
Στόχοι	Παρουσιάστε την έννοια με διασκεδαστικό τρόπο
Απαιτούμενα υλικά	Προβολέας βίντεο. Υπολογιστής, καλώδια. Σύνδεση στο Διαδίκτυο/βίντεο που έχει μεταφορτωθεί. Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες βλέπουν την οθόνη. https://youtu.be/1D-vyjQIUdc



Προετοιμασία	Κατεβάστε το βίντεο εκ των προτέρων, αν δεν είστε σίγουροι ότι έχετε καλή σύνδεση στο διαδίκτυο.
Υλοποίηση	Δείξτε το βίντεο. Κάντε μια σύντομη θεωρητική εισαγωγή κατά την έναρξη της άσκησης.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2	
Τίτλος δραστηριότητας	Τι είναι αυτοπεποίθηση;
Διάρκεια	30 λεπτά
Στόχοι	Κάντε τους συμμετέχοντες να επικεντρωθούν στην έννοια της αυτοπεποίθησης Να κατανοούν την ορολογία και να προβληματίζονται σχετικά με τη δική τους αυτοπεποίθηση
Απαιτούμενα υλικά	Φυλλάδια, ψαλίδια, χαρτιά διαφορετικού χρώματος A4 (1 χρώμα για κάθε ομάδα), φάκελοι (με τα ίδια χρώματα των χαρτιών), τραπέζια (ανάλογα με το περιβάλλον της αίθουσας, η δραστηριότητα μπορεί επίσης να γίνει στο πάτωμα).
Προετοιμασία	Εκτυπώστε και κόψτε τις δηλώσεις του φυλλαδίου. Αναμείξτε τις και βάλτε ένα χρώμα σε κάθε φάκελο. Απαλή μουσική για να διευκολύνετε τη σκέψη.
Υλοποίηση	Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των 4 ατόμων το πολύ. Δώστε σε κάθε ομάδα έναν από τους φακέλους (μπορείτε να τους χωρίσετε με βάση αριθμούς ή και χρώματα για να διαχωρίσετε καλύτερα τις ομάδες). Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εξετάσουν τις δηλώσεις και να εντοπίσουν τις " πιο συνηθισμένες συμπεριφορές αυτοπεποίθησης" και τις "συμπεριφορές που σχετίζονται με χαμηλή αυτοπεποίθηση". Μπορείτε να τους δώσετε ένα νέο φύλλο A4 και να τους ζητήσετε να τις σημειώσουν σε 2 στήλες ή απλώς να τις ομαδοποιήσουν. Παραλλαγές είναι δυνατές ανάλογα με το πόσο σημασία θέλετε να δώσετε στις δηλώσεις και ανάλογα με την ομάδα. Δώστε τους 10 λεπτά για να ολοκληρώσουν την εργασία.



	Μόλις τελειώσουν, καλέστε μία από τις ομάδες να παρουσιάσει το αποτέλεσμα της εργασίας και ρωτήστε τους υπόλοιπους αν συμφωνούν με την κατάταξη που έγινε από την ομάδα που παρουσιάζει. Καταιγισμός ιδεών με όλη την ομάδα σχετικά με τις συμπεριφορές δίνοντας έμφαση στο γιατί κάποιος μπορεί να έχει αυτοπεποίθηση και γιατί όχι. Έμφαση στις διαφορετικές λέξεις που χρησιμοποιήθηκαν: όντως αφαιρώντας/προσθέτοντας κάποια λέξη θα μπορούσε να αλλάξει η αυτοπεποίθηση ή όχι. Για να κλείσετε τη δραστηριότητα, μπορείτε να καλέσετε κάθε συμμετέχοντα να κάνει έναν ατομικό αναστοχασμό: ποιες σκέψεις ή ενέργειες χαρακτηρίζουν εσάς ή τους ανθρώπους του περιβάλλοντος σας; Πρόκειται για μια ατομική άσκηση που αποσκοπεί στην αυτοκριτική. Δώστε τους 10 λεπτά. Μπορείτε να ρωτήσετε αν κάποιος θέλει να το μοιραστεί, αλλά μην τους αναγκάσετε να το κάνουν.
--	--

Δραστηριότητα αριθ. 2: Φυλλάδιο	
Αυτοπεποίθηση	Χαμηλή αυτοπεποίθηση
Να κάνεις αυτό που πιστεύεις ότι είναι σωστό, ακόμα και αν αυτό θα σου επιφέρει κριτική	Να βασίζετε τις πράξεις και τις ενέργειες σας στο τι σκέφτονται οι άλλοι άνθρωποι.
Να είστε πρόθυμοι να λάβετε ρίσκα και να υπερβαίνεται των δυνατοτήτων σας για να έχετε καλύτερα αποτελέσματα.	Να μην τολμάτε να βγείτε από τη ζώνη άνεσής σας (comfort zone)
Να παραδέχεσαι τα λάθη σου, με την προοπτική να βελτιωθείς.	Καλύπτετε τα λάθη σας ελπίζοντας ότι μπορείτε να διορθώσετε ένα πρόβλημα πριν το καταλάβει κανείς.
Να αναμένετε να σα συγχαρούν για τα επιτεύγματα σας.	Να δείχνετε τις αρετές και τις δεξιότητες σας πολύ συχνά.



Να δέχεστε τα συγχαρητήρια με ευγνωμοσύνη και να τονίζετε τα προσόντα σας.	Υποβαθμίζεται τα προσόντα σας
--	-------------------------------

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3	
Τίτλος δραστηριότητας	Θεωρητικές έννοιες
Διάρκεια	15 - 20 λεπτά
Στόχοι	Δώστε θεωρητικές εξηγήσεις για τις έννοιες που συζητήθηκαν Δώστε την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να μάθουν περισσότερα για το θέμα
Απαιτούμενα υλικά	Υπολογιστής, βιντεοπροβολέας, τάμπλετ ή smartphones (ανάλογα με τον τρόπο που χρησιμοποιείται για να κάνετε την παρουσίαση)
Προετοιμασία	Προετοιμάστε μια παρουσίαση σχετικά με το θεωρητικό πλαίσιο που παρουσιάστηκε στο παρόν κεφάλαιο. Φροντίστε να συμπεριλάβετε τη διαφορά μεταξύ αυτοπεποίθησης και αυτοαποτελεσματικότητας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την ψηφιακή υποστήριξη που προτιμάτε. Αν θέλετε να πραγματοποιήσετε το μάθημα με τη χρήση μόνο θεωρίας, σας συνιστούμε μια επίσημη παρουσίαση (όπως το Power Point, το Prezi ή κάτι παρόμοιο). Εναλλακτικά, για να την κάνετε πιο διαδραστική, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ψηφιακά εργαλεία και πλατφόρμες για την εκπαίδευση (όπως Wordwall, Mentimeter, Kahoot.it). Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες βλέπουν στην οθόνη.
Υλοποίηση	Μετά την παρουσίαση αφιερώστε χρόνο για ερωτήσεις ή σχόλια. Μπορείτε να συμπεριλάβετε βίντεο και εξωτερικούς συνδέσμους στην παρουσίαση με σκοπό την παροχή περισσότερων στοιχείων.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4	
Τίτλος δραστηριότητας	Ανάπτυξη εμπειρίας
Διάρκεια	80' ή περισσότερα ανάλογα με την ομάδα 1 hour and 20 min We suggest that the youth workers test the timing → to be tested in all its parts to check if itthe time is enough
Στόχοι	Βοήθεια για τον καθορισμό της έννοιας της αυτοαποτελεσματικότητας Πειραματισμός για την ανάπτυξη της αυτοαποτελεσματικότητας μέσω της εμπειρίας Αύξηση των κινήτρων για βελτίωση
Απαιτούμενα υλικά	Φυλλάδια δραστηριοτήτων, στυλό. Απαλή μουσική για τη διευκόλυνση της σκέψης.
Προετοιμασία	Εκτυπώστε το φύλλο εργασίας της δραστηριότητας και δώστε ένα σε κάθε συμμετέχοντα.
Υλοποίηση	Εξηγήστε ότι πρόκειται για ατομική δραστηριότητα. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν επιτεύγματα που κατάφεραν σε διάφορους τομείς της ζωής τους. Το φύλλο εργασίας παρουσιάζει ορισμένα πιθανά σενάρια. Πείτε τους ότι μπορούν να προσθέσουν ή να τα αλλάξουν προκειμένου να ταιριάζουν στην περίπτωση τους. Δεν θα πρέπει να είναι περισσότερα από 6/7 για να μην έχουν μεγάλη χρονική διαφορά μεταξύ τους. Στη στήλη "τι έκανα" θα πρέπει να περιγράψουν τι έκαναν για την επίτευξη του στόχου με όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες που να δείχνουν πόσο δύσκολος ήταν και πως τα κατάφεραν. Δώστε τους 30 λεπτά. Μόλις είναι έτοιμοι, δώστε τους άλλα 15 για να φτιάξουν μια λίστα με τα χαρακτηριστικά που τους κάνουν να είναι επιτυχημένοι. Τέλος, χωρίστε τους σε μικρές ομάδες των 4 ατόμων το πολύ και δώστε τους 15 λεπτά για να συζητήσουν για την επιτυχία τους και να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον ώστε να βελτιώσουν τον κατάλογο με τις ιδιότητες τους. Με αυτόν τον τρόπο θα πειραματιστούν επίσης με την "κοινωνική πειθώ" για αυτοαποτελεσματικότητα. Φέρτε όλες τις ομάδες πίσω και διευκολύνετε τη σκέψη σχετικά με τη δραστηριότητα. Πιθανές ερωτήσεις:



	- πως αισθανθήκατε όταν αναγκαστήκατε να σκεφτείτε επιτυχημένες εμπειρίες; Ήταν εύκολο να τις βρείτε; - πως έγινε η καταγραφή των ιδιοτήτων, των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων; Ποιες ήταν πιο εύκολο να καταγράψετε; - Περιγράψτε με μία λέξη πως αισθανθήκατε όταν οι άλλοι στην ομάδα σας ερευνούσαν περισσότερες ικανότητες του εαυτού σας.
--	---

Δραστηριότητα 4: φύλλο εργασίας

Είχα επιτυχία...	Τι έκανα...
Στην εκπαίδευση μου	
Στο πάθος/χόμπι/αθλητισμό μου	
Στη δουλειά μου	
Με την οικογένειά μου/τους φίλους μου	
Στην τοπική μου κοινότητα	

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5

Τίτλος δραστηριότητας	Αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας με τη χρήση της εικονικής εμπειρίας
Διάρκεια	35-45 λεπτά
Στόχοι	Καλύτερη κατανόηση των εννοιών της αυτοαποτελεσματικότητας Μαθαίνοντας πως να την αναπτύξετε
Απαιτούμενα υλικά	Υπολογιστής, βιντεοπροβολέας, Padled. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν ένα tablet ή έναν υπολογιστή.



Προετοιμασία	Δημιουργήστε ένα "padlet" - padlet.com - όπου οι συμμετέχοντες θα περιγράψουν τους "ήρωές" τους ή τα πρότυπα από τα οποία εμπνέονται. Συνιστάται η χρήση της κατάταξης σε "στήλες" για καλύτερη προβολή των "ηρώων". Στην πρώτη στήλη προετοιμάστε σαφείς οδηγίες. Να είστε όσο δημιουργικοί και διασκεδαστικοί θέλετε, αλλά μην ξεχάσετε να αναφέρετε τα εξής: 1) Οι ήρωες πρέπει να είναι πραγματικά πρόσωπα 2) Μπορεί να είναι συγγενείς, φίλοι, συνάδελφοι, το αφεντικό, δάσκαλοι, προπονητές, διάσημοι άνθρωποι, ... 3) Θα πρέπει να υπάρχουν κάποια κοινά χαρακτηριστικά μεταξύ του επιλεγμένου "ήρωα" και του συμμετέχοντα. 4) Η επιλογή είναι προσωπική, πείτε τους να μην τη μοιραστούν μέχρι να δώσετε περαιτέρω οδηγίες. 5) Στην περιγραφή θα πρέπει να είναι σαφές "ΓΙΑΤΙ" είναι ο ήρωας κάποιου και "ΠΟΙΑ" είναι τα χαρακτηριστικά που μοιράζεται και που θα μπορούσαν να κάνουν και εσάς επιτυχημένους. Γράψτε το όνομα κάθε συμμετέχοντα σε διαφορετική στήλη.
Υλοποίηση	Μοιραστείτε το σύνδεσμο για το Padlet που δημιουργήσατε. Εξηγήστε εν συντομία στους μαθητευόμενους το πως λειτουργεί και παρουσιάστε με σαφήνεια τις οδηγίες. Δώστε τους 15 λεπτά να ολοκληρώσουν την εργασία. Χωρίστε τους σε μικρές ομάδες εργασίας των 4 ατόμων και δώστε τους 15 λεπτά για να καταγράψουν τους "ήρωες" τους. Φέρτε τους πίσω στην τάξη και ξεκινήστε την ενημέρωση. Μια ερώτηση για να ξεκινήσετε θα μπορούσε να είναι: έχετε βρει παρόμοια χαρακτηριστικά που οδηγούν στην επιτυχία; Από εδώ θα μπορούσατε να ξεκινήσετε τη συζήτηση για να αναλύσετε τι θεωρούν οι νέοι σημαντικό για την επιτυχία και να συνεχίσετε να το συσχετίζετε με περισσότερες ικανότητες που θα αναπτυχθούν στις επόμενες ενότητες ή στα επόμενα κεφάλαια του παρόντος εγχειριδίου.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6	
Τίτλος δραστηριότητας	Δημιουργία ενός πίνακα με διάφορα όνειρα
Διάρκεια	45-50 λεπτά



Στόχοι	Βοηθά στην αντιμετώπιση αγχωτικών καταστάσεων. Βοηθώντας στην εξεύρεση λύσεων για τη μετατροπή μιας αγχωτικής κατάστασης σε επιτυχημένη.
Απαιτούμενα υλικά	Φύλλα Flipchart, χρωματιστοί μαρκαδόροι, αυτοκόλλητες σημειώσεις, παλιά περιοδικά οποιασδήποτε θεματολογίας, ψαλίδια και κόλλες χαρτιού (αρκετά για να μοιραστούν μεταξύ των συμμετεχόντων).
Προετοιμασία	Χωρίστε κάθε φύλλο flipchart στα 4, ώστε κάθε συμμετέχων να πάρει από ένα. Τοποθετήστε μαρκαδόρους, κόλλες, ψαλίδια, αυτοκόλλητες σημειώσεις και περιοδικά στο κέντρο της αίθουσας ή σε ένα μέρος που είναι προσβάσιμο από όλους.
Υλοποίηση	Πριν δώσετε την εργασία, εξηγήστε τι είναι η "εμπειρία φαντασίας". Εξηγήστε την εργασία: Οι συμμετέχοντες πρέπει να κατασκευάσουν έναν πίνακα οράματος χρησιμοποιώντας όλα τα υλικά που θα τους δώσετε. Πρέπει να χρησιμοποιήσουν κυρίως εικόνες, αλλά μπορούν επίσης να γράψουν κάποιο κείμενο με επιβεβαιώσεις προς τον εαυτό τους. Προτείνετε τους να γράφουν με μεγάλα κεφαλαία γράμματα για να ξεχωρίζουν αυτά που γράφουν! Μπορούν να κόψουν λέξεις από τα περιοδικά. Λέξεις που περιγράφουν πως θέλουν να είναι ή τι θέλουν να νιώθουν. Επίσης, τα εισαγωγικά επιτρέπονται 😊 αν αφορούν έντονες σκέψεις που συνδέονται με την επιτυχημένη εμπειρία που απεικονίζουν στη φαντασία τους. Τα αποσπάσματα μπορεί να είναι από τα πρότυπα τους, από τραγούδια, από ποιήματα... Δώστε τους 30 λεπτά για να ολοκληρώσουν την εργασία. Τοποθετήστε όλα τα έργα στο πάτωμα και καλέστε την ομάδα να παρατηρήσει τις εργασίες που έγιναν. Μην ξεχάσετε να τους συγχαρείτε. Ρωτήστε αν κάποιος θα ήθελε να μοιραστεί τον πίνακα του. Προσθέστε κάποια σχόλια και θεωρητικές εισηγήσεις από την πλευρά σας και κλείστε τη συνεδρία.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 7	
Τίτλος δραστηριότητας	Δημιουργία κινήτρων
Διάρκεια	20 λεπτά
Στόχοι	Μαθαίνοντας πως να υλοποιείτε βήμα προς βήμα στόχους Μαθαίνοντας πως να αναγνωρίζετε τα όρια σας Βελτίωση της αυτοπεποίθησης σας
Απαιτούμενα υλικά	Κόλλες A4, χρωματιστοί μαρκαδόροι, αυτοκόλλητες σημειώσεις
Προετοιμασία	Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα ένα φύλλο A4 και 2 μαρκαδόρους διαφορετικού χρώματος. Ετοιμάστε ένα παράδειγμα με τη χρήση ενός πιθανού στόχου για να τους δείξετε πως λειτουργεί η άσκηση. Προετοιμαστείτε με κάποιες θεωρητικές πληροφορίες για το πως να θέσετε έναν στόχο⁴⁵
Υλοποίηση	Πριν δώσετε την εργασία, δώστε τη θεωρητική εισαγωγή που θα έχετε προετοιμάσει εκ των προτέρων. Εξηγήστε την εργασία:

⁴⁵ Μπορείτε να το βρείτε ενδιαφέρον το κείμενο: "SMART Goals: 2 Νοεμβρίου 2021 - <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/smart-goals?from=careeradvice-US>



	1) Κάθε συμμετέχων θα πρέπει να προβληματιστεί σχετικά με ένα σύνολο στόχων που θα ήθελε να επιτύχει (ανεξάρτητα από το αν πρόκειται για μακροπρόθεσμο ή βραχυπρόθεσμο. Παρόλο που υπάρχει διαφορά στον σχεδιασμό μακροπρόθεσμων και βραχυπρόθεσμων στόχων, αυτό δεν έχει σημασία για την παρούσα δραστηριότητα, εκτός αν θέλετε να ασχοληθείτε και με αυτό το θέμα. Σε αυτή την περίπτωση προετοιμαστείτε ανάλογα). 2) να τους ζητήσετε να εντοπίσουν και να καταγράψουν τα εμπόδια που θα μπορούσαν να αντιμετωπίσουν για την επίτευξη κάθε στόχου, 3) Αφού γίνει αυτό, είναι καιρός να προβληματιστείτε σχετικά με τα εμπόδια και να αναρωτηθείτε αν είναι πραγματικά ανυπέρβλητα. Για να γίνει αυτό, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν έναν στόχο και να εξατομικεύσουν τα βήματα που πρέπει να κάνουν για να ξεπεράσουν τα εμπόδια και να τον επιτύχουν. Θα πρέπει να δημιουργήσουν το δικό τους "μονοπάτι της σκάλας". 1) Δώστε τους 15 λεπτά για όλη την άσκηση. 2) Μόλις είναι έτοιμοι, ζητήστε από κάποιον να μοιραστεί τι έκανε, πάρτε μερικά σχόλια και κλείστε ομαλά τη δραστηριότητα. ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ: αν θέλετε να εμβαθύνετε στις έννοιες, μπορείτε να τους ζητήσετε να προβληματιστούν σχετικά με τους μακροπρόθεσμους και βραχυπρόθεσμους στόχους και να τους χωρίσετε σε μικρές ομάδες εργασίας για να γίνει καταιγισμός ιδεών και να βρουν ομοιότητες και διαφορές στον τρόπο με τον οποίο έθεσαν τους στόχους.
--	--

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 8	
Τίτλος δραστηριότητας	Πως είναι κάποιος που έχει αυτοπεποίθηση;
Διάρκεια	15-20 λεπτά
Στόχοι	Να αρχίσετε να προβληματίζεστε για την αυτοπεποίθηση Για να βοηθήσει στον εντοπισμό των χαρακτηριστικών ενός ατόμου με αυτοπεποίθηση ώστε να αισθάνεται ελευθερία να εκφράζει τις σκέψεις του ακόμα και αν αυτές δεν είναι δημοφιλείς (που είναι μια από τις πτυχές της αυτοπεποίθησης)



Απαιτούμενα υλικά	Στυλό, flipcharts/A4 φύλλα, μαρκαδόροι, (πίνακες)
Προετοιμασία	Προετοιμαστείτε ερευνώντας τα χαρακτηριστικά που πρέπει να έχει ένα άτομο με αυτοπεποίθηση για να μπορέσει να ολοκληρώσει τη συζήτηση/καταιγισμό ιδεών που θα ενεργοποιήσει τη δραστηριότητα.
Υλοποίηση	Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των 4 ατόμων το πολύ. Ζητήστε τους να προσδιορίσουν ένα "άτομο με αυτοπεποίθηση": ποια είναι τα χαρακτηριστικά του/της; Πείτε τους να σχηματίσουν προτάσεις ή/και να χρησιμοποιήσουν επίθετα. Δώστε τους 10 λεπτά. Μόλις τελειώσουν, ζητήστε από μία ομάδα να παρουσιάσει και από τις υπόλοιπες να προσθέσουν απόψεις ή να σχολιάσουν. Προσθέστε μερικές ερωτήσεις ή σχολιάστε εσείς οι ίδιοι για να ξεκινήσετε ένα καταιγισμό ιδεών, αλλά μην αφιερώσετε πολύ χρόνο σε αυτή τη δραστηριότητα, καθώς χρησιμεύει ως εισαγωγή για περαιτέρω δραστηριότητες και στόχος της είναι να δώσει τροφή για σκέψη.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 9	
Τίτλος δραστηριότητας	Ταξίδι προς την ανάπτυξη αυτοπεποίθησης
Διάρκεια	Είναι μια ατομική δραστηριότητα που οι συμμετέχοντες αποφασίζουν να κάνουν, αποφασίζουν το χρόνο και τη διάρκεια.
Στόχοι	Αυτή η δραστηριότητα δεν πρέπει να γίνει σε μία συνεδρία διότι αποτελεί μια διαδικασία της προσωπικής ανάπτυξης του νεαρού ατόμου. Πρέπει να εξηγήσετε πως να προχωρήσετε, να τους παρέχετε τα εργαλεία και να είστε έτοιμοι να τους υποστηρίξετε αν ζητήσουν τη βοήθεια σας κατά τη διάρκεια των μαθημάτων. Να καθοδηγήσει τους συμμετέχοντες στη διαδικασία οικοδόμησης της αυτοπεποίθησης τους Να δείξουμε μια μέθοδο που θα μπορούσε να τους βοηθήσει στην οικοδόμηση μιας σταθερής αυτοπεποίθησης



Απαιτούμενα υλικά	Μαρκαδόροι, χρωματιστό χαρτί.
Προετοιμασία	Προετοιμάστε παραδείγματα των ασκήσεων που προβλέπει η δραστηριότητα. Να είστε έτοιμοι να εξηγήσετε τις έννοιες πίσω από τις ασκήσεις. Οι περισσότερες από αυτές έχουν αναφερθεί σε αυτό το κεφάλαιο, μπορείτε να συνδέσετε και να κάνετε αναφορές τόσο στις έννοιες όσο και στις δραστηριότητες που πραγματοποιούνται. Η δραστηριότητα θα πρέπει να ξεκινήσει αφού όλες οι έννοιες που αναφέρθηκαν προηγουμένως σε αυτό το κεφάλαιο είναι σαφείς και έχουν γίνει κατανοητές από τους συμμετέχοντες. Θα αποτελέσει την ολοκλήρωση του εκπαιδευτικού μέρους που αφορά την αυτοπεποίθηση και η επεξήγηση αυτής της δραστηριότητας θα αποτελέσει την αφετηρία της διαδικασίας οικοδόμησης της αυτοπεποίθησης.
Υλοποίηση	Πείτε στους συμμετέχοντες ότι πρέπει να αξιοποιήσουν αυτή τη δραστηριότητα ως μια διαδικασία. Σαν ένα "ταξίδι" προς την οικοδόμηση αυτοπεποίθησης. Ως εκ τούτου, θα εξετάσουμε 3 επίπεδα: 1) Προετοιμασία 2) Ξεκινώντας το ταξίδι 3) Απολαμβάνοντας το ταξίδι Η προετοιμασία είναι το πιο σημαντικό μέρος. Εδώ συγκεντρώνουμε όλα τα στοιχεία πάνω στα οποία θα χτίσουμε το ταξίδι μας. Θα πρέπει: Να αναλογιστούμε το που βρισκόμαστε αυτή τη στιγμή, να σκεφτούμε που θέλουμε να πάμε, να βάλουμε τον εαυτό μας στη σωστή νοοτροπία, έτσι ώστε όταν αποφασίσουμε να ξεκινήσουμε κάτι να έχουμε πάρει την απόφαση να συνεχίσουμε για να επιτύχουμε το στόχο μας. Οι ασκήσεις για την προετοιμασία θα θέσουν επομένως τον συμμετέχοντα σε μια κατάσταση άνεσης και ταυτόχρονα δυσφορίας, οδηγώντας τον/την σε μια βαθιά αυτοκριτική. Συμβουλευτέ τους να μην πανικοβάλλονται! Είναι μέρος της διαδικασίας της προετοιμασίας. Οι δραστηριότητες θα τους οδηγήσουν στην λογική θετική σκέψη, η οποία θα τους βοηθήσει να καταπολεμήσουν τα αρνητικά σχόλια που κάνουν στον εαυτό τους.⁴⁶

⁴⁶ Η θετική ομιλία προς τον εαυτό μας μπορεί να βελτιώσει τη διάθεση, να ενισχύσει την παραγωγικότητα και να ενισχύσει τον αυτοσεβασμό, ενώ η αρνητική συνομιλία με τον εαυτό μας μπορεί να επιβαρύνει τη συναισθηματική ευημερία, να εμποδίσει την αυτοπεποίθηση και να οδηγήσει σε κατηγορίες προς τον εαυτό μας. Για περισσότερες πληροφορίες: "The Toxic Effects of Negative Self-Talk", By Elizabeth Scott, PhD, 2020 - <https://www.verywellmind.com/negative-self-talk-and-how-it-affects-us-4161304>



	Μόλις ολοκληρωθεί η προετοιμασία, θα πρέπει να την ολοκληρώσουν με την απόκτηση των κατάλληλων ικανοτήτων, δεξιοτήτων και γνώσεων για να ενισχύσουν αυτό που έχουν χτίσει στο μυαλό τους με συγκεκριμένα εργαλεία που θα στηρίζουν την αυτοπεποίθησή τους μακροχρόνια. Μετά την ολοκλήρωση όλων αυτών των βημάτων, οι συμμετέχοντες θα έχουν ήδη αρχίσει να "απολαμβάνουν το ταξίδι", επειδή θα έχουν πετύχει ήδη τους στόχους τους και η αυτοπεποίθησή τους θα βρίσκεται ήδη σε υψηλά επίπεδα.  Οι ασκήσεις μπορούν να επαναληφθούν ανά πάσα στιγμή, οι συμμετέχοντες θα μάθουν πως να διαχειρίζονται την αυτοπεποίθησή τους και πως να μην πτοούνται. Πρόσθετες προτάσεις: Επιμείνετε στο γεγονός ότι αυτό είναι μια άσκηση για τους ίδιους τους συμμετέχοντες. Όσο πιο ειλικρινείς είναι με τον εαυτό τους, τόσο υψηλότερη και μεγαλύτερης διάρκειας θα είναι η αυτοπεποίθησή τους. Δεν χρειάζεται να βιάζονται, μπορούν να πάρουν το χρόνο που χρειάζονται ΑΛΛΑ θα πρέπει να θέσουν μια προθεσμία για την ολοκλήρωση της διαδικασίας. Καλέστε τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν τις τεχνικές που έχουν μάθει μέχρι τώρα, συμμετέχοντας στα μαθήματα.
--	---

Άσκηση 1	Περιγραφή του επιτεύγματος	Ερωτήσεις για σκέψη...
Προετοιμασία: κοιτάξτε τι έχετε ήδη επιτύχει, φτιάξτε έναν κατάλογο με		Πότε; (Όταν συνειδητοποιήσα ότι ήθελα να κάνω αυτό/θα μπορούσα να το



τουλάχιστον 10 πράγματα που έχετε καταφέρει. Για το καθένα, απαντήστε με πλήρη και λεπτομερή τρόπο (όσο το δυνατόν περισσότερο) στις ερωτήσεις	κάνω αυτό, αν το συνειδητοποιούσα)
	Γιατί; (Γιατί ήθελα να το κάνω αυτό, γιατί συνέβη)
	Μόνος ή ομαδικά; (Τα έκανα όλα μόνος/η μου; Πώς; Γιατί; Θα μπορούσα να τα είχα καταφέρει μόνος/η μου;)
	Τι μου έδωσε τη δύναμη; (Εσωτερικοί παράγοντες, εξωτερική ώθηση;)
	Πηγές; (Χρησιμοποίησα πηγές; Τι είδους; Θα μπορούσα να τα καταφέρω χωρίς αυτές;)
	Αδύναμες στιγμές; (Αντιμετώπισα αδύναμες στιγμές; Ποιες; Πως τις ξεπέρασα;)
	Συναισθήματα μετά την επιτυχία;
	Οι λόγοι της επιτυχίας (Γιατί πέτυχα; Κάντε έναν ειλικρινή κατάλογο με τους λόγους)
Συγχαρητήρια στον εαυτό μου	



		(Φτιάξτε μια λίστα που θα περιγράφετε γιατί εκτιμάτε τον εαυτό σας)
--	--	---

Άσκηση 2

Προετοιμασία: κάντε μια ανάλυση SWOT	ΔΥΝΑΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ	ΑΔΥΝΑΜΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ
	ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ	ΑΠΕΙΛΕΣ
Διαβάστε το κεφάλαιο X στην ενότητα X για να κατανοήσετε τι είναι και πως λειτουργεί η ανάλυση SWOT. 1. Πραγματοποιήστε την για να αναλύσετε τον εαυτό σας 2. Πραγματοποιήστε την για κάθε σας επίτευγμα		

Άσκηση 3

Πράγματα που είναι σημαντικά για εσάς, που επιθυμείτε να επιτύχετε. Περιγραφή	Ερωτήσεις για σκέψη...
Προετοιμασία: Κάντε έναν κατάλογο με τα πράγματα που είναι σημαντικά για εσάς και που θα θέλατε να επιτύχετε στη ζωή σας. Περιγράψτε κάθε ένα από αυτά ολοκληρωμένα και για κάθε ένα από	Πότε; (Πότε θέλω να το πραγματοποιήσω; Ή έως πότε;)
	Γιατί; (Γιατί είναι σημαντικό)
	Μόνος ή ομαδικά;



αυτά, απαντήστε στις ερωτήσεις.		(Πρέπει να εμπλέξω και άλλους; Αν ναι, γιατί;)
		Πηγές; (Τι χρειαζομαι; Να είστε ρεαλιστής αλλά και λίγο ονειροπόλος)
		Αδύναμα σημεία (Εξερευνήστε πιθανά αδύνατα σημεία και τρόπους για να τα ξεπεράσετε. Αποτελούν μια εμπειρία μάθησης)
		Θυμηθείτε να χαρείτε για τα αποτελέσματα σας
		(Πώς θα το γιορτάσω; τα μικρά ή μεγάλα βραβεία δεν παίζουν ρόλο: το σημαντικό είναι να γιορτάσω την επιτυχία)

Άσκηση 4

Μπορείτε να προσθέσετε μια ακόμη άσκηση για να τους βοηθήσετε να φανταστούν μπορούν να πετύχουν ένα σημαντικό για αυτούς στόχο μέσω τεχνικών οπτικοποίησης. Μια από αυτές τις τεχνικές είναι η **τεχνική του χάρτη θησαυρού**. Μπορείτε να προτείνετε μια παραλλαγή της.

- 1) Οι συμμετέχοντες πρέπει να επιλέξουν ένα από τα πράγματα που σημείωσαν στον κατάλογο της προηγούμενης άσκησης (μπορούν να εξασκηθούν ακόμη και με όλα).
- 2) Βρείτε έναν ήσυχο και άνετο χώρο
- 3) Συγκέντρωση στο στόχο που επιθυμούν να επιτύχουν.
- 4) Ξεκινήστε να σχεδιάζετε σε ένα χαρτί (λευκό ή με το αγαπημένο τους χρώμα, Α3 ή μικρότερο, αλλά το μεγάλο θα βοηθήσει στην καλύτερη απεικόνιση έχοντας τη δυνατότητα να προσθέσετε περισσότερες λεπτομέρειες). Μπορούν να ζωγραφίσουν τον εαυτό τους και στη συνέχεια να προσθέσουν χαρακτήρες και άλλες σχετικές λεπτομέρειες. Δεν είναι σημαντικό οι ζωγραφιές να είναι τέλειες. Αυτό που έχει σημασία είναι ότι φτιάχνοντας κάθε ζωγραφιά θα αποθηκεύουν τη



θετική εικόνα στο μυαλό τους. Το μυαλό τους θα βοηθά στην απεικόνιση του δρόμου προς την επιτυχία καθ' όλη τη διάρκεια του σχεδιασμού.

- 5) Προτείνεται να επαναλαμβάνετε αυτές τις εικόνες ξανά και ξανά, καθημερινά για περίπου πέντε λεπτά την ημέρα.

Άσκηση 5	Κατάλογος των πραγμάτων που επιθυμείτε να υλοποιήσετε...	Προσδιορίστε τις δεξιότητες/γνώσεις που θα χρειαστείτε για την επίτευξη τους. Αναφέρετε πως μπορείτε να αποκτήσετε αυτές τις δεξιότητες/γνώσεις
Ξεκινώντας το ταξίδι: κοιτάξτε τη λίστα της άσκησης 3. Καταγράψτε τη πληροφορία εδώ στην κατάλληλη στήλη. Καταγράψτε τα με σειρά ευκολίας. Μπορείτε επίσης να τα χωρίσετε σε μικρότερα βήματα, που είναι πιο εύκολα υλοποιήσιμα.	Εκ. Επίτευγμα 1	
	→ Βήμα 1	- Απαιτούμενη δεξιότητα 1 - Απαιτούμενες γνώσεις 1
	→ Βήμα 2	- Απαιτούμενη δεξιότητα 1 - Απαιτούμενες γνώσεις 1



Πρόταση: θέστε στόχους που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα δυνατά σας σημεία και ελαχιστοποιούν τις αδυναμίες σας, αξιοποιούν τις ευκαιρίες και σας βοηθούν να ελέγξετε τις απειλές που αντιμετωπίζετε.

Η αξιολόγηση αυτή δεν έχει επικυρωθεί και προορίζεται μόνο για τους σκοπούς του παρόντος εγχειριδίου. Είναι μία από τις πολλές που θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης.



Κεφάλαιο 2 - Δεξιότητες ομαδικής εργασίας

Η "ομαδικότητα" είναι ένα από τα χαρακτηριστικά που κάνουν τα βιογραφικά των ανθρώπων πιο ελκυστικά. Ο στόχος αυτού του κεφαλαίου είναι να καθοδηγήσει τον εκπαιδευτή στην δημιουργία μιας πορείας που θα κάνει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τη σημασία της ομαδικής εργασίας, ώστε να έχουν συνεργάζονται καλύτερα με τους συναδέλφους τους και να συμβάλουν στην επιτυχία της "επιχειρηματικής" τους δραστηριότητας. Κατά συνέπεια, η έμφαση θα δοθεί στο πως να γίνεις κάποιος καλός ομαδικός παίκτης.

Αυτό το κεφάλαιο είναι συμπληρωματικό με αυτό που θα παρουσιαστεί στην Ενότητα 2. Η διαφορά είναι ότι εδώ θα μιλήσουμε για το πως να αναπτύξετε ικανότητες ώστε να συνεργάζεστε και αναπτύσσετε μαζί με τους συναδέλφους σας καθώς η ομάδα σας μεγαλώνει, ενώ στην Ενότητα 2 θα μιλήσουμε για το πως να διαχειρίζεστε μια ομάδα αποτελεσματικά, ώστε να έχετε την καλύτερη συνεργασία και επιτυχία στις δραστηριότητες σας.

Μέσω αυτού του κεφαλαίου, ο εκπαιδευτής νέων θα μπορεί να μεταδώσει στους συμμετέχοντες:

- ☐ Τη κατανόηση του γιατί η ομαδική εργασία είναι σημαντική
- ☐ Τους τρόπους για να ενισχύσουν τις ικανότητες τους στην ομαδική εργασία
- ☐ Να εξερευνήσουν τους διαφορετικούς ρόλους που μπορούν να έχουν σε μια ομάδα

2.1 Ομαδική εργασία: τι είναι και γιατί είναι σημαντική

Για να δώσουμε μια ιδέα της έννοιας του ομαδικού παίχτη, ας εξετάσουμε πως έχει διαμορφωθεί η έννοια της "ομαδικής εργασίας" στο πέρασμα του χρόνου.

Ομάδα

Στην αρχαία ελληνική γλώσσα "ομάδα" σημαίνει "απόγονος, οικογένεια, φυλή, γραμμή-τεκνογονία, γόνος- παρέα, συγκρότημα- σύνολο ζώων", από την πρωτογερμανική *tau(h)maz⁴⁷, πιθανώς κυριολεκτικά "αυτό που έλκει", από το PIE *douk-mo-, από τη ρίζα *deuk- "οδηγώ". Ήδη, σε αυτή την εξήγηση της λέξης βρίσκουμε κάποιες από τις έννοιες που αποτελούν μέρος της έννοιας της "ομαδικής εργασίας": αίσθηση του ανήκειν, μέρος μιας οικογένειας, ικανότητα του να ηγείται κανείς...

Συνδέεται με μια ομάδα ατόμων που εργάζονται από κοινού για κάποιο σκοπό, ενώ η σύγχρονη έννοια δίνεται ως "άτομα που συνεργάζονται για κάποια κοινή δράση" η οποία υφίσταται από τη δεκαετία του 1520. Το "ομαδικό πνεύμα" καταγράφεται από το 1928, ενώ ο "ομαδικός παίκτης" αναφέρεται από το 1886, αρχικά στο άθλημα του μπίιζμπολ.

Επομένως, είναι σαφής η αξία αυτής της λέξης σε ένα εργασιακό περιβάλλον.

Η ομαδική εργασία ορίζεται από τον Scarnati⁴⁸ "ως μια διαδικασία συνεργασίας που επιτρέπει στους ανθρώπους να επιτύχουν εξαιρετικά αποτελέσματα".

Η επιτυχής ομαδική εργασία βασίζεται στη συνέργεια που υπάρχει μεταξύ όλων των μελών της ομάδας, δημιουργώντας ένα περιβάλλον όπου όλοι είναι πρόθυμοι να συνεισφέρουν και να συμμετέχουν, προκειμένου να προάγεται και να καλλιεργείται ένα θετικό και αποτελεσματικό περιβάλλον. Τα μέλη της ομάδας πρέπει να είναι ευέλικτα ώστε να προσαρμόζονται σε συνεργατικά περιβάλλοντα εργασίας όπου οι στόχοι επιτυγχάνονται μέσω της συνεργασίας και της κοινωνικής αλληλεξάρτησης και όχι μέσω εξατομικευμένων,

⁴⁷ Πηγή επίσης του Old Norse taumr, Old Frisian tam "bridle; progeny, line of descent," Dutch toom, Old High German zoom, German Zaum "bridle"- <https://www.etymonline.com/word/teamwork>

⁴⁸ Scarnati, J. T. (2001). Το να γίνεις ομαδικός παίκτης. Διαχείριση της απόδοσης της ομάδας: An International Journal, 7(1/2), 5-10.



ανταγωνιστικών στόχων (Luca & Tarricone, 2001)⁴⁹. Δεν υπάρχει "εγώ" σε μια ομάδα. Όλα τα μέλη έχουν μοναδικές δεξιότητες και δυνάμεις που συμβάλλουν στην επιτυχία της. Αυτό δεν σημαίνει ότι κάποιος πρέπει να παραμερίζει τη προσωπικότητα του/της και να αποκηρύξει την προσωπική του επιτυχία επειδή είναι μέλος μιας ομάδας. Η επιτυχία θα έρθει μέσα από την ομαδική εργασία και μπορείτε να λάμψετε βοηθώντας την ομάδα σας.

Ορισμένα χαρακτηριστικά ενός ατόμου που συμμετέχει σε μια ομαδική εργασία:

- Καλή συνεργασία για την επίτευξη κοινών στόχων
- Ακούει προσεκτικά τα άλλα άτομα στην ομάδα
- Έχει λόγο και μοιράζεται ιδέες
- Λαμβάνει υπόψιν όλες τις ιδέες (όχι μόνο τις δικές του)
- Επιμερισμός της ευθύνης για αποτυχίες ή επιτυχίες
- Ερχόμαστε μαζί, μοιραζόμαστε μαζί, δουλεύουμε μαζί, πετυχαίνουμε μαζί
- Αίσθηση κοινότητας και εμπιστοσύνης
- Ανταλλαγή πληροφοριών

Γιατί είναι σημαντική η ομαδική εργασία;

Ένας μεγάλος αριθμός δραστηριοτήτων στη ζωή ενός ατόμου γίνεται ομαδικά, από τις σχολικές εργασίες μέχρι τον προγραμματισμό ενός πάρτι γενεθλίων μέσω του διαδικτύου ή πρόσωπο με πρόσωπο.

Ακολουθούν ορισμένοι λόγοι για τους οποίους η ομαδική εργασία είναι σημαντική:

- Η ομαδική εργασία βοηθά τους κοινούς στόχους να γίνουν πραγματικότητα
- Η εργασία που γίνεται ομαδικά είναι πιο ευχάριστη
- Στους εργοδότες αρέσουν οι άνθρωποι που είναι σε θέση να συνεργάζονται καλά με άλλους, διότι αυτό βελτιώνει τα αποτελέσματα των εταιρειών.
- Όλοι μαζί πετυχαίνουμε περισσότερα⁵⁰
- Γρηγορότερες λύσεις
- Βελτιωμένη αποδοτικότητα
- Καλύτερη κατανομή του φόρτου εργασίας
- Ποικιλομορφία ιδεών
- Μαθαίνοντας από τους άλλους
- Καλύτερη λήψη αποφάσεων και κοινή ευθύνη ☐ λιγότερο άγχος, περισσότερα κίνητρα
- Η συνεργατική επίλυση προβλημάτων οδηγεί σε καλύτερα αποτελέσματα
- Οι άνθρωποι είναι πιο πιθανό να αναλάβουν κινδύνους που οδηγούν στην καινοτομία, αν έχουν την υποστήριξη μιας ομάδας πίσω τους.
- Η ομαδική εργασία ενθαρρύνει την προσωπική ανάπτυξη, αυξάνει την ικανοποίηση από την εργασία και μειώνει το άγχος.

Για την εμβάθυνση των γνώσεων σας:

⁴⁹ Luca, J., & Tarricone, P. (2001). Επηρεάζει η συναισθηματική νοημοσύνη την επιτυχή ομαδική εργασία; Πρακτικά του

18ο Ετήσιο Συνέδριο της Αυστραλοασιατικής Εταιρείας για τους Υπολογιστές στη Μάθηση στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση στο ASCILITE, σ. 367 - 376, Μελβούρνη: Μελβούρνη: Πανεπιστήμιο της Μελβούρνης.

⁵⁰ "Ομαδική εργασία", από την Sarmistha Mitra, Slideshare, Μάρτιος 2016 - <https://www.slideshare.net/SarmisthaMitra/team-work-59007264>



"Η σημασία της ομαδικής εργασίας (όπως αποδεικνύεται από την επιστήμη)", της Tracy Middleton, Ιανουάριος 2022 -
<https://www.atlassian.com/blog/teamwork/the-importance-of-teamwork>

2.2 Δεξιότητες για να εργάζεται ομαδικά

Ποιες είναι οι δεξιότητες για να εργάζεστε ομαδικά και γιατί είναι σημαντικές;

Μπορούμε να συνοψίσουμε λέγοντας ότι είναι "η ικανότητα να συνεργάζεσαι και να επικοινωνείς με άλλους αποτελεσματικά για την επίτευξη ενός στόχου".

Οι δεξιότητες ομαδικής εργασίας είναι αποτελέστερες από κρίσιμες προσωπικές δεξιότητες οι οποίες απαιτούνται για να μπορεί κανείς να εργάζεται σωστά με την ομάδα του.

Ας δούμε περισσότερες λεπτομέρειες για το τι εννοούμε όταν μιλάμε για δεξιότητες ομαδικότητας.

Οι ικανότητες σας σε μια ομαδική εργασία μπορούν να βοηθήσουν τους ανθρώπους με πολλούς τρόπους. Το να κατέχετε αυτές τις δεξιότητες θα κάνει την εμπειρία πολύ καλύτερη για όλους, είτε κάποιος εργάζεται πολλές ώρες είτε προσπαθεί να επιλέξει το είδος της τούρτας για ένα πάρτι γενεθλίων.

Οι σωστές δεξιότητες αυξάνουν τις πιθανότητες βελτίωσης της καριέρας των ανθρώπων σε οποιοδήποτε τομέα επιλέξουν να απασχοληθούν. Όποιος κατέχει αυτές τις δεξιότητες θεωρείται ως ένα άτομο με θετική στάση που εργάζεται προς όφελος της κοινωνίας.

Οι πιο σημαντικές δεξιότητες ομαδικής εργασίας περιλαμβάνουν:

1. *Επικοινωνία* (θα γίνει περαιτέρω ανάλυση και στο επόμενο κεφάλαιο της παρούσας ενότητας)

Είναι η ικανότητα του να μπορεί κάποιος να εκφράζει την άποψη του, να την κάνει να ακουστεί στους υπόλοιπους, αλλά και η ικανότητα να ακούει τις ιδέες και τις ανησυχίες των υπολοίπων. Τόσο η λεκτική όσο και η μη λεκτική επικοινωνία είναι εξίσου σημαντικές. Δεν έχει σημασία αν η επικοινωνία γίνεται αυτοπροσώπως, γραπτώς ή μέσω οποιουδήποτε άλλου μέσου. Αυτό που έχει σημασία είναι το ότι πρέπει να είναι αποτελεσματική.

Ο τόνος της φωνής, το ύφος των λέξεων που χρησιμοποιούνται, οι ερωτήσεις που γίνονται, ξεχωρίζουν, όμως, κάθε πτυχή της επικοινωνίας έχει και την αξία της.

2. *Διαχείριση συγκρούσεων* (θα γίνει περαιτέρω ανάλυση και στο επόμενο κεφάλαιο της παρούσας ενότητας)

Οι συγκρούσεις μπορούν να προκύψουν παντού και ανά πάσα στιγμή. Τα αίτια μπορεί να είναι ποικίλα και οι συγκρούσεις αυτές σε ορισμένες περιπτώσεις να είναι πολύ δύσκολο να επιλυθούν, οδηγώντας τις σχέσεις μεταξύ 2 ή περισσότερων ανθρώπων κάποιες φορές μέχρι και σε ρήξη. Η επίλυσή τους μπορεί να διαρκέσει αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα, αλλά η ικανότητά σας να τις διαχειρίζεστε μπορεί να κάνει τη ζωή σας ευκολότερη σε πολλά επίπεδα.

3. *Ανάπτυξη σχέσεων*

Αυτός ο παράγοντας συνδέεται με την ικανότητα της ακρόασης, την ικανότητα ανάπτυξης των σχέσεων είναι μια δεξιότητα που δεν πρέπει να λείπει από ένα άτομο που δουλεύει ομαδικά.

3. *Λήψη αποφάσεων* (Θα γίνει περαιτέρω ανάλυση και στην επόμενη Ενότητα του παρόντος Εγχειριδίου)

Είναι ο τρόπος με τον οποίο θέλουμε να συνεννοηθούμε με την υπόλοιπη ομάδα για τη "λήψη αποφάσεων" και συνδέεται με την ικανότητα να βλέπεις κάποιος τη μεγάλη εικόνα, να κοιτάει στο μέλλον και να παίρνει μια απόφαση που μπορεί να μην είναι δημοφιλής, όμως λαμβάνεται για το καλό της ομάδας.

5. *Επίλυση προβλημάτων* (θα γίνει περαιτέρω ανάλυση και στο επόμενο κεφάλαιο της παρούσας ενότητας)

Η διατήρηση μιας θετικής στάσης λειτουργεί πάντα όταν έχετε να κάνετε με ανθρώπους. Συχνά στις διαπροσωπικές σχέσεις μπορεί να προκύψουν ζητήματα τα οποία αν δεν εξεταστούν με τον κατάλληλο τρόπο μπορεί να εξελιχθούν σε προβλήματα. Η ικανότητα να εξετάζετε ενδεχόμενα ζητήματα από διαφορετικές οπτικές μπορεί να βοηθήσει στη μετατροπή ενός προβλήματος σε ευκαιρία.

6. *Δεξιότητες οργάνωσης και προγραμματισμού* (θα γίνει περαιτέρω ανάλυση στις επόμενες ενότητες του παρόντος εγχειριδίου)

Οι άριστες δεξιότητες προγραμματισμού, η ικανότητα κάποιου να δίνει προτεραιότητα στα σωστά πράγματα σίγουρα τον βοηθούν στο να κάνει καλύτερα τη δουλειά του ή αν δουλεύει ομαδικά να μπορεί να κατευθύνει την υπόλοιπη ομάδα. Αν αυτή η ικανότητα έχει αναπτυχθεί, θα μπορούσε κανείς να είναι γίνει τόσο καλός ώστε να μπορεί να σχεδιάζει και να οργανώνει εργασίες καθώς και να θέτει προθεσμίες για τους υπόλοιπους συνεργάτες του. Σε αυτή την περίπτωση συστατικό στοιχείο της δεξιότητας είναι η "ηγεσία" και το άτομο γίνεται ηγέτης, αλλά πουθενά δεν αναφέρεται ότι ένας ηγέτης δεν μπορεί να λειτουργεί ομαδικά, αλλά στην πραγματικότητα το να είσαι ένας καλός παίκτης εντός της ομάδας μπορεί να βοηθήσει στην αναγνώριση του εαυτού σας ως ηγέτη.

7. *Μαθαίνω να εξελίσσομαι*

Μια ομαδική εργασία μπορεί να αποτελεί πρόκληση κατά καιρούς, αλλά συχνότερα είναι μια εξαιρετική ευκαιρία να ανακαλύψετε δημιουργικές ιδέες, να μοιραστείτε διαφορετικές οπτικές και εμπειρίες, καθώς και να βελτιώσετε τις δικές σας δεξιότητες. Αν αντιμετωπίζετε κάθε ομαδικό έργο ως μια εμπειρία για μάθηση, μπορείτε να βοηθήσετε στην δημιουργία ενός πιο παραγωγικού ομαδικού περιβάλλοντος. Η επιθυμία σας να μαθαίνετε και η προθυμία σας να εξερευνήσετε νέες ιδέες θα βελτιώσουν τη συνεισφορά σας στην ομάδα. Η ικανότητα να αποκτάτε γρήγορα και συνεχώς νέες δεξιότητες και γνώσεις είναι σημαντική για την επιτυχία σε έναν κόσμο που αλλάζει με γρήγορους ρυθμούς.

8. *Αξιοπιστία*

Είναι αλληλένδετη με την εμπιστοσύνη. Όσοι άνθρωποι είναι αξιόπιστοι λαμβάνουν σεβασμό και αναλαμβάνουν καθήκοντα ευθύνης από τους άλλους. Και αυτό βελτιώνει την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή τους.

9. *Σεβασμός*

Οι άνθρωποι που σέβονται τους υπόλοιπους γίνονται και αυτοί σεβαστοί από τους άλλους. Ένας άνθρωπος που τον σέβονται μπορεί να είναι πιο ανοιχτός να μοιραστεί τις ιδέες του.

Υπάρχει και μια άλλη πτυχή στην οποία πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στην παγκόσμια κοινωνία μας: οι ομάδες αποτελούνται όλο και περισσότερο από άτομα διάφορων εθνών.

Η εργασία σε μια ομάδα απαιτεί χρόνο και ενέργεια. Οι άνθρωποι έχουν διαφορετικές απόψεις και τρόπους εργασίας, η συνεργασία μπορεί να είναι κουραστική και απογοητευτική, το αποτέλεσμα μπορεί να είναι χαοτικό και να υπάρχει ασυνέπεια στην απόδοση των αποτελεσμάτων.



Η **διαπολιτισμική ικανότητα** είναι μια προσωπική δεξιότητα στην οποία θα εστιάσουμε στο τελευταίο κεφάλαιο αυτής της ενότητας.

Για περισσότερες γνώσεις:

"Σημαντικές δεξιότητες ομαδικής εργασίας που εκτιμούν οι εργοδότες", της Alison Doyle, Φεβρουάριος 2021 - <https://www.thebalancecareers.com/list-of-teamwork-skills-2063773>

"Δεξιότητες ομαδικής εργασίας: Maciej Duszynski, Φεβρουάριος 2022 - <https://zety.com/blog/teamwork-skills>

2.3 Δημιουργία ομάδων και ομαδική εργασία

Από όσα έχουμε μάθει έως τώρα αντιλαμβανόμαστε ότι η ομαδική εργασία είναι "η διαδικασία συνεργασίας με μια ομάδα ανθρώπων για την επίτευξη ενός κοινού στόχου" και αυτή η ομάδα ανθρώπων για να μπορέσει να επιτύχει αυτόν τον στόχο θα πρέπει να έχει διαφορετικές δεξιότητες για να συνεργαστεί.

Τώρα θα γίνει εισαγωγή μια νέας έννοιας, διότι ακόμη και αν ένα άτομο έχει ανεπτυγμένες τις δεξιότητες που απαιτούνται ώστε να λειτουργεί ομαδικά, δεν θα πετύχει τον στόχο αν τα υπόλοιπα μέλη δεν είναι ικανά.

Έτσι, η νέα έννοια που εισάγουμε είναι η "ομαδοποίηση".

Σύμφωνα με το λεξικό Longman Business Dictionary, η **ομαδοποίηση** είναι "η διαδικασία με την οποία οι εργαζόμενοι συνεργάζονται σωστά και επικοινωνούν αποτελεσματικά".

Η έρευνα της Meredith Belbin φανέρωσε ότι οι πιο επιτυχημένες ομάδες αποτελούνται από ένα μείγμα συμπεριφορών:

"Οι τύποι συμπεριφοράς των ανθρώπων είναι αμέτρητοι. Το φάσμα των συμπεριφορών, οι οποίες συμβάλλουν αποτελεσματικά στην απόδοση της ομάδας, είναι πεπερασμένο. Αυτές οι συμπεριφορές ομαδοποιούνται σε έναν καθορισμένο αριθμό συναφών ομάδων, στις οποίες εφαρμόζεται ο όρος "Ομαδικός Ρόλος"."

Σύμφωνα με την ταξινόμηση Belbin, υπάρχουν εννέα τύποι ρόλων⁵¹ για τη δημιουργία αποτελεσματικών ομάδων.

Ρόλοι εντός της ομάδας	Ρόλος	Περιγραφή
Οι κοινωνικοί ρόλοι	Ερευνητής πηγών	Χρησιμοποιεί την ερευνητική του φύση για να βρίσκει ιδέες που θα μεταφέρει στην ομάδα.
	Ομαδικός συνεργάτης	Βοηθάει την ομάδα να συσπειρωθεί, χρησιμοποιώντας ευέλικτους τρόπους ώστε να εντοπίζει τις απαιτούμενες εργασίες και να τις ολοκληρώνει.

⁵¹ Μπορείτε να βρείτε περισσότερες λεπτομέρειες για κάθε ρόλο της ομάδας εδώ:

<https://www.belbin.com/about/belbin-team-roles>



	Συντονιστής	Χρειάζεται να εστιάζει στους στόχους της ομάδας, να αναδεικνύει τα μέλη της και να οργανώνει τις εργασίες του κάθε μέλους με κατάλληλο τρόπο.
Οι ρόλοι της σκέψης	“Φυτό”	Τείνει να είναι ιδιαίτερα δημιουργικός και καλός στην επίλυση προβλημάτων με ασυνήθιστους τρόπους
	Αξιολογητής των εργασιών	Προβαίνει σε λογικές σκέψεις, με αμερόληπτη κρίση όπου απαιτείται και σταθμίζει τις επιλογές της ομάδας με αμερόληπτο τρόπο.
	Ο Ειδικός	Διαθέτει πολλές γνώσεις ενός βασικού τομέα για τη λειτουργία της ομάδας.
Οι ρόλοι δράσης ή εργασίας	Διαμορφωτής	Παρέχει την απαραίτητη ώθηση για να διασφαλίσει ότι η ομάδα συνεχίζει να λειτουργεί και δεν χάνει την εστίαση ή τη δυναμική της.
	Φορέας υλοποίησης	Χρειάζεται ώστε να σχεδιάσει μια στρατηγική που μπορεί να εφαρμοστεί και να υλοποιηθεί όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματικά.
	Ολοκληρωτής Εργασιών	Χρειάζεται ώστε να σχεδιάσει μια στρατηγική που μπορεί να εφαρμοστεί και να υλοποιηθεί όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματικά.

Επομένως, από την οπτική ενός μάνατζερ η καλύτερη επιλογή είναι να έχει μια ομάδα που να αποτελείται από ανθρώπους με αυτά τα χαρακτηριστικά, αλλά γιατί σημαντικό για την επίτευξη του στόχου μας; Εξετάζουμε το θέμα από την πλευρά του ατόμου/μέλους της ομάδας, όχι από την πλευρά του διευθυντή της ομάδας (θα γίνει περαιτέρω ανάλυση στην Ενότητα 2 του παρόντος Εγχειριδίου). Υπάρχουν μερικοί απλοί λόγοι:



- 1) Αν κάποιος γνωρίζει ποιος είναι ο ρόλος του και τι ακριβώς αναμένεται από αυτόν, θα γίνει ένας πραγματικά συνεργάσιμος άνθρωπος
- 2) Αν κάποιος αναγνωρίσει το ρόλο που χρειάζεται να έχει για την βέλτιστη αποτελεσματικότητα της ομάδας, μπορεί να προσπαθήσει να αναπτύξει τις απαιτούμενες δεξιότητες ή μπορεί να διαπιστώσει ότι κατέχει ήδη αυτές τις δεξιότητες.
- 3) Εάν κάποιος αισθάνεται ότι του/της έχει ανατεθεί λάθος ρόλος, θα μπορεί να το συζητήσει και να εξηγήσει ποιος θα μπορούσε να είναι ο καλύτερος ρόλος γι' αυτόν/αυτήν προς όφελος ολόκληρης της ομάδας.

Για να αναπτύξετε περαιτέρω τις γνώσεις σας:

"Ομαδικό ρόλο των Benne και Sheats. Identifying Both Positive and Negative Group Behavior Roles", https://www.mindtools.com/community/pages/article/newTMM_85.php.

2.4 Πως να γίνεται σωστός ομαδικός συνεργάτης

Ακόμα και αν ένα άτομο εργάζεται καλά λόγω της εξαιρετικής αυτοδιαχείρισης, το να είσαι σωστός συνεργάτης αποτελεί απαραίτητη δεξιότητα για τις περισσότερες θέσεις εργασίας. Όπως τονίστηκε ήδη παραπάνω, αυτή η συμπεριφορά μπορεί να δημιουργήσει νέες εργασιακές ευκαιρίες, τόσο αν το άτομο στοχεύει στη δημιουργία ή στον οργανισμό του όσο και αν στοχεύει στην ανάδειξη του εντός μια εταιρείας.

Ύστερα από την εξέταση των βασικών δεξιοτήτων που πρέπει να έχει ένα άτομο ώστε να λειτουργεί ομαδικά τώρα θα ανακαλύψουμε το πως μπορεί ένα άτομο να αναπτύξει ή να βελτιώσει αυτές τις δεξιότητες. Ακολουθούν μερικά βήματα που πρέπει να ακολουθήσει ένα άτομο προκειμένου να βελτιώσει ή να αναπτύξει τις προαναφερθείσες δεξιότητες:

Το πρώτο και ίσως πιο σημαντικό βήμα είναι να αντιληφθείτε αν έχετε ήδη κάποιες από αυτές τις δεξιότητες. Ο ευκολότερος τρόπος για να το διαπιστώσετε είναι να **ζητήσετε ειλικρινή σχόλια** από όσους σας γνωρίζουν ή εργάζονται μαζί σας. Είναι επίσης δυνατό να προχωρήσετε σε μια ανάλυση του εαυτού σας ακολουθώντας μια από τις ασκήσεις που προτείνονται στα προηγούμενα κεφάλαια.

Το επόμενο βήμα είναι η **παρατήρηση συνεργατών με ισχυρές δεξιότητες ομαδικής εργασίας**, να συγκρίνετε και να δείτε πόσο η συμπεριφορά και ο χαρακτήρας σας από εκείνους. Με αυτόν τον τρόπο θα μπορούσε να είναι ευκολότερο να εντοπίσετε τι σας λείπει και να **μιμηθείτε** τις ίδιες συμπεριφορές όταν αλληλεπιδράτε με τους συνεργάτες σας και αποτελεί ένα καλό σημείο εκκίνησης προς την ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων.

Αφού γίνει κατανοητός ο τομέας ο οποίος χρειάζεται βελτίωση, είναι καιρός να **τεθούν οι στόχοι και να προγραμματιστεί** η επίτευξη τους (έχουμε παρουσιάσει ορισμένες τεχνικές στην Ενότητα 0 και 1).

Η δημιουργία ή η βελτίωση των δεξιοτήτων απαιτεί χρόνο, ενώ η **εξάσκηση** μπορεί να διευκολύνει τη διαδικασία. Έχουμε αναφέρει διάφορες δεξιότητες που χρειάζονται για να λειτουργείτε ομαδικά οι οποίες είναι ανάγκη να τις κατέχετε. Η εξάσκηση για παράδειγμα της επικοινωνίας, της υποστήριξης των άλλων, της ενεργής ακρόασης, του σεβασμού, της επίλυσης προβλημάτων, θα βοηθήσει στη βελτίωση αυτών των δεξιοτήτων, ειδικά αν η εξάσκηση συνοδεύεται από ειλικρινή ανάλυση του εαυτού μας και λήψη πληροφοριών για τον χαρακτήρα μας από άλλους:

Η **επικοινωνία** που σχετίζεται με την ενημέρωση της εξέλιξης, η αναφορά δυσκολιών και επιτευγμάτων θα κάνει όλα τα μέλη της ομάδας να αισθάνονται ότι συμμετέχουν και εργάζονται



για ένα κοινό στόχο. Αποφύγετε τα κουτσομπολιά αλλά επιδιώξτε την ειλικρινή και ανοιχτή επικοινωνία.

Να είστε ενσυναίσθητοι και να υποστηρίζετε τους άλλους: αν κάποιος από την ομάδα είναι υπερφορτωμένος με τη δουλειά, ρωτήστε τον αν χρειάζεται βοήθεια και, αν χρειάζεται, μην ξεχνάτε να ζητάτε και εσείς βοήθεια.

Ενεργητική ακρόαση σημαίνει όχι μόνο να ακούς, αλλά να δίνεις προσοχή και να σκέφτεσαι τη πληροφορία που δέχεσαι. Σημαίνει επίσης να κάνεις ερωτήσεις για πράγματα που δεν είναι ξεκάθαρα.

Μοιραστείτε πληροφορίες και πηγές με τους άλλους, θυμηθείτε ότι δεν υπάρχουν νικητές ή ηττημένοι, η ομάδα υπάρχει για έναν κοινό σκοπό και εσείς συμμετέχετε για αυτόν.

Σεβασμός: Αναγνώριση των προσπαθειών και των ρόλων των άλλων, δείχνοντας σεβασμό για ό,τι κάνουν και πετυχαίνουν. Ο εορτασμός της επιτυχίας τους τόσο στην εργασία όσο και στη ζωή είναι ένδειξη σεβασμού και φέρνει τους ανθρώπους πιο κοντά.

Να επιλύετε προβλήματα, να αναλαμβάνετε δράση για την επίλυση ζητημάτων και να αποφεύγετε τη μετατροπή τους σε προβλήματα. Αν δημιουργηθούν προβλήματα, προσπαθήστε να συγκεντρώσετε την ομάδα για να βρείτε πιθανές λύσεις, ακούγοντας τους πάντες και ζητήστε πληροφορίες για το θέμα που προέκυψε.

Παραμείνετε ευέλικτοι: άτομα μπορεί να ενταχθούν ή να αποχωρήσουν από την ομάδα, ο προϋπολογισμός μπορεί να μειωθεί ή οι στόχοι μπορεί να επαναπροσδιοριστούν. Τα άτομα που λειτουργούν με ομαδικότητα γνωρίζουν το πως μπορούν να είναι ευέλικτοι. Δέχονται τις αλλαγές και τις αντιμετωπίζουν ως ευκαιρία για ανάπτυξη.

Μην προσπαθείτε να επιλέγετε πάντα το πιο ελκυστικό έργο ή εργασία. Πριν ζητήσετε να σας ανατεθεί ένα συγκεκριμένο έργο ή εργασία, εξετάστε τις δεξιότητες και τις ικανότητες σας αλλά και αυτές των άλλων και δείξτε σεβασμό για την εργασία ή τον τομέα που σας προσφέρετε, θα σας ορίσουν ως μετριοπαθή και σκληρά εργαζόμενο.

Διατηρήστε θετική στάση. Αυτό δεν σημαίνει ότι αρκεί απλά να είστε χαρούμενοι και να σκέφτεστε ότι όλα θα πάνε καλά. Σημαίνει να βλέπετε τις προκλήσεις ως δυνατότητες αντί για αδιέξοδα. Η θετική στάση σημαίνει να κοιτάς μπροστά και να θέλεις να εργαστείς για κάτι καλύτερο.

Ενεργή συμμετοχή: Συμμετέχετε όσο μπορείτε περισσότερο στη δραστηριότητα που εκτελεί η ομάδα, προσφέρετε τη συμβολή σας και δεχτείτε τη συμβολή των άλλων χωρίς να κρίνετε ή να κάνετε αρνητικά σχόλια αν δεν ανταποκρίνεται στις προσδοκίες σας, αλλά βοηθήστε τους να καταλάβουν πως να βελτιωθούν.

Για περισσότερες πληροφορίες:

"Πώς να γίνεις μεγάλος ομαδικός παίκτης. Μεγιστοποιώντας τη συμβολή σας στην ομάδα", https://www.mindtools.com/community/pages/article/newTMM_53.php?route=pages/article/newTMM_53.php.

Για την περαιτέρω ανάπτυξη των γνώσεων σας σχετικά με τις δεξιότητες ομαδικής εργασίας και πως αυτές επηρεάζουν τα άτομα και τις ομάδες:

"Επιτυχημένη ομαδική εργασία: Tarricone, P. & Luca, J. (2002) στο Quality Conversations, Proceedings of the 25th HERDSA Annual Conference, Perth, Western Australia, 7-10 July 2002: pp 640. Εκδόθηκε το 2002 από την HERDSA -

<https://ro.ecu.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=5007&context=ecuworks>



Πως να οργανώσετε τις δραστηριότητες

Ακολουθώντας τη ροή των όσων παρουσιάστηκαν σε αυτό το κεφάλαιο, συνιστάται η έναρξη της εκπαίδευσης με ένα σύντομο βίντεο ώστε να εισάγετε την έννοια της ομαδικής εργασίας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1	
Τίτλος δραστηριότητας	Εισαγωγή των εννοιών
Διάρκεια	25/30 λεπτά
Στόχοι	- Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να επικεντρωθούν στην έννοια της ομαδικής εργασίας και στους τομείς που την απαρτίζουν. - Εστιάστε στη σημασία του "εμείς" και όχι του "εγώ". - Ξεκινήστε να μαθαίνετε τι σημαίνει να δουλεύετε ως ομάδα - Εξασκήστε τις διαπραγματευτικές σας ικανότητες
Απαιτούμενα υλικά	Στυλό, χαρτί για να γράφουν οι συμμετέχοντες σημειώσεις, πρόσβαση στο Padlet. Υπολογιστές/tablets. Ένας βιντεοπροβολέας αν θέλετε να προβάλλετε τις εργασίες σε μεγάλη οθόνη.
Προετοιμασία	Δημιουργήστε μια ειδική στήλη για αυτή τη δραστηριότητα στο Padlet αυτής της ενότητας. Μπορείτε να την ονομάσετε "Ορισμός ομαδικής εργασίας".
Υλοποίηση	Δείξτε στους συμμετέχοντες πως λειτουργεί το Padlet. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των 4/5 ατόμων. Βεβαιωθείτε ότι θα έχετε 4 ή 6 ομάδες, καθώς θα πρέπει να αναθέσετε 2 διαφορετικές εργασίες: Δώστε τη 1^η εργασία στο 1^ο γκρουπ: κάντε καταιγισμό ιδεών και βρείτε όσες περισσότερες προτάσεις μπορούν να αποδώσουν την έννοια της "ομαδικής εργασίας". Μόλις είναι έτοιμες, οι 2 ομάδες συγκεντρώνονται, συγκρίνουν τις διάφορες προτάσεις και βρίσκουν 4-5 προτάσεις που θεωρούν αντιπροσωπευτικές. Δώστε την 2^η εργασία στο άλλο γκρουπ: κάντε καταιγισμό ιδεών και βρείτε όσο το δυνατόν περισσότερους λόγους για τους οποίους η ομαδική εργασία είναι σημαντική. Μόλις είναι έτοιμες, οι 2 ομάδες συγκεντρώνονται, συγκρίνουν τους διαφορετικούς λόγους και καταλήγουν σε 4-5 λόγους που αναγνωρίζουν ως πιο σημαντικούς. Μοιραστείτε μαζί τους τον σύνδεσμο για το Padlet. Θα πρέπει να ανεβάσουν τις προτάσεις στην κατάλληλη ενότητα του Padlet. Μία ανάρτηση ανά ομάδα.



	Αφιερώστε περίπου 20-25 λεπτά για την πλήρη εργασία, ελέγχοντας το πως εξελίσσεται και συγκεντρώστε τις ομάδες που ασχολήθηκαν με κάθε γκρουπ εργασίας μόλις είναι έτοιμες. Αν στο τέλος μια από τις 2 ομάδες (εργασία 1 και εργασία 2) τελειώσει πριν από την άλλη, βεβαιωθείτε ότι δεν ενοχλούν τις ομάδες που ακόμη εργάζονται. Ζητήστε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει την εργασία της. Αφιερώστε μερικά λεπτά για να τη σχολιάσετε, εξηγώντας τους στόχους της δραστηριότητας.
--	--

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2	
Τίτλος δραστηριότητας	Video per fissare i concetti
Διάρκεια	5 λεπτά
Στόχοι	Εξηγήστε την έννοια με ένα πιο διασκεδαστικό τρόπο
Απαιτούμενα υλικά	Προβολέας βίντεο. Υπολογιστής, καλώδια. Σύνδεση στο Διαδίκτυο/βίντεο που έχει μεταφορτωθεί. Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες έχουν πρόσβαση στην οθόνη.
Προετοιμασία	--
Υλοποίηση	Δείξτε το βίντεο. https://www.youtube.com/watch?v=4duPBWzf46E Συνδέστε το με ό,τι έγινε κατά τη διάρκεια της προηγούμενης άσκησης.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3	
Τίτλος δραστηριότητας	Δοκιμάζοντας τις ικανότητες σας ως μέλος μιας ομάδας...
Διάρκεια	Μέγιστη διάρκεια 1 ώρα
Στόχοι	-Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τις έννοιες που έμαθαν κατά τη διάρκεια του μαθήματος



	-Να κατανοήσουν μέσω της αξιολόγησης του εαυτού τους ποιες ικανότητες πρέπει να δουλέψουν περισσότερο για να γίνουν καλοί ομαδικοί συνεργάτες.
Απαιτούμενα υλικά	Στυλό, τα φυλλάδια της δραστηριότητας
Προετοιμασία	Εκτυπώστε ένα αντίγραφο των φυλλαδίων για κάθε συμμετέχοντα.
Υλοποίηση	Εξηγήστε τη δραστηριότητα, μοιράστε τα φυλλάδια. Είναι μια ατομική άσκηση, μια αυτοαξιολόγηση. Δώστε τους 45 λεπτά για τις 3 εργασίες. Ανάλογα με την ομάδα που έχετε, μπορείτε να διαθέσετε 15 λεπτά για κάθε εργασία. Λάβετε υπόψη σας ότι είναι πιθανό να μην είναι όλοι οι συμμετέχοντες σε θέση να βρουν τον αριθμό των παραδειγμάτων/περιπτώσεων που απαιτούνται για κάθε ερώτηση. Οι αριθμοί έχουν οριστεί για να τους ενθαρρύνουν να προβληματιστούν και όχι για να αγχωθούν. Έτσι, ακόμη και αν δεν βρουν όλα τα παραδείγματα δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα. Αφήστε 5-15 λεπτά για να μοιραστεί όποιος επιθυμεί το τι έγραψε. Εάν κανείς δεν επιθυμεί το επιθυμεί, μπορείτε να ξεκινήσετε με το να μοιραστείτε μία ή δύο από τις εμπειρίες σας. Αυτό θα μπορούσε να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τι σημείωσαν. Ακόμη και αν η δραστηριότητα ήταν ατομική, η ανταλλαγή προσωπικών εμπειριών βοηθά στον προβληματισμό και διεγείρει τη μίμηση ανεπτυγμένων δεξιοτήτων από τους συμμετέχοντες.

Φυλλάδιο ερωτήσεων δραστηριότητας v.3	
ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ	ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ
Αναφέρετε 10 περιπτώσεις που είχατε θετική στάση για τις ομάδες με τις οποίες συνεργαστήκατε.	
Σκεφτείτε τις στιγμές που υποστηρίξατε μέλη των ομάδων που συνεργαστήκατε. Επιλέξτε τουλάχιστον 5 περιπτώσεις και προχωρήστε στη περιγραφή τους.	



Σκεφτείτε στιγμές που υπήρξαν συγκρούσεις ή διαφωνίες στην ομάδα. Πως αντιδράσατε; Καταφέρατε να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας;	
Χρησιμοποιείτε δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων για να βρείτε τρόπους επίλυσης των προβλημάτων που ενδέχεται να παρουσιαστούν εντός της ομάδας; Περιγράψτε 3 καταστάσεις	
Σκεφτείτε 3 φορές που πρόσφατα, κατά τη διάρκεια ομαδικών συναντήσεων, μιλούσατε πάνω από κάποιον άλλο αντί να ακούτε τις ιδέες του.	
Σκεφτείτε 5 φορές που ζητήσατε βοήθεια από τα μέλη της ομάδας σας όταν δεν ξέρατε πως να κάνετε κάτι.	

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4	
Τίτλος δραστηριότητας	Δεξιότητες ομαδικής εργασίας
Διάρκεια	120 λεπτά ή περισσότερο ανάλογα με τον αριθμό των δεξιοτήτων και των ασκήσεων. Προγραμματίστε το εκ των προτέρων!
Στόχοι	- Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τις έννοιες που έμαθαν κατά τη διάρκεια του μαθήματος - Αναλογισμός των ικανοτήτων που θα πρέπει να αναπτύξουν περισσότερο για να γίνουν "ομαδικοί παίκτες"



Απαιτούμενα υλικά	Στυλό, μαρκαδόρους, χαρτί για να γράφετε σημειώσεις. Πρόσβαση στο Padlet.
Προετοιμασία	Προετοιμάστε μια παρουσίαση (power point ή οποιοδήποτε άλλο εργαλείο) που θα περιέχει μια θεωρητική εισαγωγή στο θέμα και συμπεριλάβετε μια επεξήγηση των πιο σημαντικών δεξιοτήτων που πρέπει να έχει κάποιος για να εργάζεται ομαδικά. Λάβετε υπόψη αυτές που παρουσιάσαμε στο Κεφάλαιο και προσθέστε περισσότερες ανάλογα με την ομάδα που θα έχετε. Κάντε την διαδραστική, περιλαμβάνοντας μια σύντομη άσκηση για κάθε δεξιότητα που αναφέρετε στην παρουσίαση. Θα βρείτε μερικά παραδείγματα ασκήσεων στα φυλλάδια αυτής της δραστηριότητας. Προετοιμάστε ό,τι χρειάζεστε για να πραγματοποιήσετε τις ασκήσεις.
Υλοποίηση	Εξηγήστε τη δραστηριότητα, χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 4-5 ατόμων. Ξεκινήστε με την παρουσίαση και σταματήστε πριν δείξετε τις δεξιότητες. Δώστε τους 20 λεπτά για να σκεφτούν όσες δεξιότητες νομίζουν ότι μπορούν να ενταχθούν στον κατάλογο των δεξιοτήτων "ομαδικής εργασίας". Μόλις είναι έτοιμοι, συνεχίστε την παρουσίαση σας. Για κάθε δεξιότητα, πριν την παρουσιάσετε, ρωτήστε τις ομάδες αν βρήκαν την ίδια δεξιότητα και αν ναι, ζητήστε από μία από αυτές να παρουσιάσει αυτό που βρήκε, καλώντας τις υπόλοιπες να συμμετέχουν στην επεξήγηση της. Στη συνέχεια, συνεχίστε την παρουσίαση σας αν θέλετε να προσθέσετε κάτι, αν όχι, προχωρήστε στην άσκηση. Αυτό θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε το νόημα της δεξιότητας και να διασκεδάσετε. Δώστε μεγαλύτερη έμφαση στις διαφάνειες με τις δεξιότητες που δεν σκέφτηκαν οι συμμετέχοντες. Αφήστε χρόνο για σχόλια και ερωτήσεις.

Φυλλάδιο ασκήσεων Δραστηριότητας v.4	
ΟΜΑΔΙΚΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ	ΑΣΚΗΣΗ
Επικοινωνία	Ζητήστε από έναν συμμετέχοντα να σας βοηθήσει. Δείξτε του/της την παρακάτω εικόνα και ζητήστε του/της να δώσει οδηγίες στους υπόλοιπους για να τη σχεδιάσουν.



	1st προσπάθεια: μπορεί να δώσει μόνο γενικές οδηγίες: υπάρχουν 3 σχήματα, χωρίς να φανερώνει τη θέση τους Ζητήστε τους να δείξουν τις ζωγραφιές τους 2nd προσπάθεια: μπορεί να προσθέσει όλες τις πληροφορίες που θέλει και να απαντήσει σε ερωτήσεις Ζητήστε τους να δείξουν τις ζωγραφιές τους Αφιερώστε μερικά λεπτά για να τονίσετε τη σημασία της αποτελεσματικής επικοινωνίας. 
Προγραμματισμός, η σημασία της διαφορετικής αντίληψης του χρόνου	Ζητήστε από όλους να κλείσουν τα μάτια τους και να μετρήσουν μέχρι το 60. Μόλις τελειώσουν, μπορούν να ανοίξουν τα μάτια τους και να παραμείνουν σιωπηλοί. Θα δουν ανθρώπους με κλειστά μάτια και ανθρώπους που έχουν ήδη ανοίξει τα μάτια τους. Αφιερώστε μερικά λεπτά για να σχολιάσετε γιατί συνέβη αυτό
Διαχείριση συγκρούσεων	Το Divide the Loot είναι ένα παιχνίδι που προσπαθεί να κάνει τους ανθρώπους να επιλέξουν τα οφέλη της ομαδικής εργασίας και όχι τις ατομικές ανταμοιβές. Η ομάδα χωρίζεται σε δύο ομάδες, τη "Διοίκηση" και τους "Εργαζόμενους", και ένα καθορισμένο ποσό ψεύτικων (ή πραγματικών) χρημάτων μοιράζεται σε όλους τους παρευρισκόμενους στο δωμάτιο. Κάθε ομάδα έχει έναν κουμπαρά με χρήματα. Τα μέλη συνεισφέρουν ένα μυστικό ποσό από το προσωπικό τους χρηματικό απόθεμα στον κουμπαρά της ομάδας τους, αλλά κανείς δεν γνωρίζει πόσο συνεισέφερε ο καθένας. Ο αρχηγός θα ενώσει τους κουμπαράδες, θα προσθέσει τη δική του μυστική συνεισφορά και στη συνέχεια θα αποκαλύψει το συνολικό ποσό που συγκεντρώθηκε. Κάθε ομάδα έχει στη συνέχεια δέκα λεπτά για να αποφασίσει πως θα διανεμηθούν τα χρήματα και άλλα δέκα λεπτά για να διαπραγματευτεί την απόφαση της με την άλλη ομάδα. Οι συζητήσεις που προκύπτουν από αυτή τη διαπραγμάτευση, κατά την οποία κανείς δεν γνωρίζει πόσα "χρήματα" κρατούσε ο κάθε παίκτης στην τσέπη του, αποκαλύπτουν ενδιαφέροντα θέματα εμπιστοσύνης και συνεργασίας.
Σεβασμός	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν κάποιον που σέβονται και να τονίσουν τους λόγους για τους οποίους θα ήταν καλός συνεργάτης.



	Αφιερώστε μερικά λεπτά για να συζητήσετε τις απαντήσεις
Μαθαίνω να αναπτύσσομαι	Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες των 3-4 ατόμων. Κάθε ομάδα συζητά το θέμα ή την ερώτηση που θα γίνει από ένα μέλος της. Δώστε τους λίγα λεπτά για να δώσουν επιχειρήματα, απαντήσεις ή ιδέες. Μόλις τελειώσει ο χρόνος, ζητήστε από κάθε ομάδα να μοιραστεί τι έμαθε ο καθένας για το θέμα. Αφιερώστε μερικά λεπτά για να ολοκληρωθεί η διαδικασία.
Λήψη αποφάσεων	Φτιάξτε μικρές ομάδες των 2-3 ατόμων. Δείξτε τους μια εικόνα ενός μυρμηγκιού και μια εικόνα ενός ελέφαντα. Μοιράστε σε κάθε ομάδα μια κάρτα "θα προτιμούσατε...". Πρέπει να διαλέξει μια απάντηση και να εξηγήσει γιατί. Θα προτιμούσατε να φάτε πίτσα ή φρούτα για πρωινό; Θα προτιμούσατε να είστε γίγαντας ή ξωτικό; Θα προτιμούσατε να πάτε για κάμπινγκ ή να επισκεφθείτε μια όμορφη πόλη; Θα προτιμούσατε να κάνετε μπάνιο σε σοκολάτα ή σε milkséik; Θα προτιμούσατε να ανεβείτε σε ένα βουνό ή να σερφάρετε στα κύματα; Θα προτιμούσατε να μπορείτε να μιλάτε ή να περπατάτε; Θα προτιμούσατε να επισκεφθείτε την Αλίκη στη Χώρα των Θαυμάτων ή τον γίγαντα που ζει στη φασολιά; Θα προτιμούσατε να μην έχετε μάτια ή αυτιά; Θα προτιμούσατε ένα γρήγορο ντους ή ένα μπάνιο μεγάλης διάρκειας; Θα προτιμούσατε να ζείτε σε ένα κάστρο ή σε ένα εξοχικό σπίτι; Κρατήστε μερικά λεπτά για έναν σύντομο καταιγισμό ιδεών

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5	
Τίτλος δραστηριότητας	Προσδιορισμός ρόλων που συνδέονται με δεξιότητες ομαδικής εργασίας
Διάρκεια	50 - 60 λεπτά
Στόχοι	-Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις δεξιότητές τους και, κατά συνέπεια, σχετικά με τους ρόλους που θα μπορούσαν να έχουν σε μια ομάδα.



	-Να τους ενθαρρύνετε να βελτιώσουν τις ικανότητες τους όταν εργάζονται ομαδικά
Απαιτούμενα υλικά	Στυλό, χαρτί για να γράφουν οι συμμετέχοντες σημειώσεις, πρόσβαση στο Padlet. Υπολογιστές/tablets. Ένας βιντεοπροβολέας αν θέλετε να προβάλλετε τις εργασίες σε μεγάλη οθόνη.
Προετοιμασία	Δημιουργήστε μια ειδική στήλη για αυτή τη δραστηριότητα στο Padlet αυτής της ενότητας. Μπορείτε να την ονομάσετε "Ρόλοι και δεξιότητες ομαδικής εργασίας". Προετοιμαστείτε για το θέμα, ανατρέξτε στη δεύθυνση https://www.belbin.com/about/belbin-team-roles.. Θα μπορούσατε επίσης να προετοιμάσετε μια παρουσίαση Power Point ή με τη χρήση ενός παρόμοιου εργαλείου παρουσίασης.
Υλοποίηση	Ξεκινήστε τη δραστηριότητα προβάλλοντας ένα βίντεο σχετικά με τις δεξιότητες των ομαδικών συνεργατών: https://www.youtube.com/watch?v=EZ7X4MWIa4Q Εξηγήστε τη δραστηριότητα. Θα αποτελείται από 2 μέρη. 1^ο μέρος, ατομική δραστηριότητα - 20-30 λεπτά Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να προβληματιστούν σχετικά με τους εννέα ομαδικούς ρόλους του Belbin και να πουν ποιος ρόλος τους ταιριάζει. Θα μπορούσαν να έχουν έναν ή περισσότερους ρόλους. Θα πρέπει να δηλώσουν: 1) Ποια δυνατά σημεία θα μπορούσαν να βοηθήσουν κάθε ρόλο (για παράδειγμα, για τον ερευνητή πηγών: εξωστρεφής, ενθουσιώδης), 2) Ποιες αδυναμίες θα μπορούσαν να "επιτρέπονται" για κάθε ρόλο (για παράδειγμα, για τον αξιολογητή παρακολούθησης: μπορεί να είναι υπερβολικά επικριτικός). 2^ο μέρος, ομαδική εργασία – φροντίστε να υπάρχουν 15 λεπτά για την ανταλλαγή των ιδεών και λίγο επιπλέον χρόνος για την ανάρτηση της εργασίας στο Padlet. Οι συμμετέχοντες χωρισμένοι σε μικρές ομάδες των 4-5 ατόμων συγκρίνουν και συμπληρώνουν τις απαντήσεις τους, ανεβάζοντας τους "ρόλους" που πιστεύουν ότι τους εκπροσωπεί στην κατάλληλη στήλη του Padlet. Μόλις τελειώσουν, στην ολομέλεια, αφιερώστε λίγο χρόνο για εθελοντική ανταλλαγή απόψεων και, για να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, δείξτε τον πίνακα του Belbin υπογραμμίζοντας το μέρος "μην εκπλαγείτε αν το βρείτε αυτό" για κάθε ρόλο. Θα μπορούσατε να δείξετε την παρουσίαση που θα είχατε προετοιμάσει εκ των προτέρων.



Co-funded by
the European Union



Για να κλείσετε το κεφάλαιο, μπορείτε να δείξετε το "Μαθήματα των χηνών - Η τέχνη της ομαδικής εργασίας" <https://www.youtube.com/watch?v=Ek2fkneLcjM>

Μια σκέψη: η δύναμη της ομάδας είναι το κάθε μέλος ξεχωριστά, η δύναμη του κάθε μέλους είναι η ομάδα.

Κεφάλαιο 3 - Διαπολιτισμική Αποδοχή

Ζούμε σε μια πολυπολιτισμική κοινωνία. Είναι όλο και πιο συνηθισμένο να συναντάμε ανθρώπους που προέρχονται από διαφορετικού πολιτισμούς, με τα χαρακτηριστικά και τις προσωπικότητές τους να έχουν διαμορφωθεί με βάση διαφορετικές αξίες, πεποιθήσεις και εμπειρίες.

Το να μπορεί κανείς να εργάζεται και να ζει σε ένα πολυπολιτισμικό περιβάλλον χωρίς να γίνεται παρεξηγήσιμος για πολιτισμικές διαφορές είναι πολύ σημαντικό για όλους τους ανθρώπους. Τα άτομα που κατέχουν ή αναπτύσσουν αυτή την ιδιότητα είναι σε θέση να εργάζονται σε οποιοδήποτε περιβάλλον, να σχετίζονται με οποιονδήποτε, επειδή αναγνωρίζουν και να εκτιμούν τις διαφορές.

Σε αυτό το κεφάλαιο θα κατανοήσουμε καλύτερα την έννοια της "κουλτούρας" και πως μπορεί να επηρεάσει τη ζωή και την απόδοση κάποιου.

Ξεκινώντας από την ανάλυση της έννοιας του πολιτισμού⁵², περνώντας μέσα από τις έννοιες των στερεοτύπων και των προκαταλήψεων, θα εξοικειώσουμε τους εκπαιδευτές με μεθόδους και θεωρίες διαπολιτισμικής μάθησης και θα παρέχουμε γνώσεις και εργαλεία για να οδηγήσουμε τους συμμετέχοντες στην ανάπτυξη διαπολιτισμικής αποδοχής.

3.1 Τι εννοούμε με τον όρο διαπολιτισμική αποδοχή;

Οι διαπολιτισμική αποδοχή περιλαμβάνουν ικανότητες που αφορούν την αναγνώριση και την εκτίμηση της πολλαπλότητας του καθενός και των άλλων και του τρόπου με τον οποίο αυτές φαίνονται σε διάφορες καταστάσεις.

Δεν θα πρέπει να επαναλαμβάνουν κανονιστικές λύσεις για "συγκεκριμένες κουλτούρες", αντίθετα, θα πρέπει να επικεντρώνονται στην προετοιμασία για το απροσδόκητο, την προσεκτική αντίληψη και την αντιμετώπιση της αβεβαιότητας.

Δηλώνουν την ετοιμότητα αντιμετώπισης της διαφοράς με τρόπο που σχετίζεται με τα έθνη (βλέποντας τις αξίες και τις συμπεριφορές των άλλων από ευρύτερες οπτικές και μη θεωρώντας τις δικές μας ως φυσιολογικές/υψηλότερες από των άλλων).

Πρέπει επίσης να αποφύγουν τον μηχανισμό της "ομαδοποίησης" - εμείς εναντίον εκείνων, όπου "εκείνοι" είναι διαφορετικοί από εμένα/εμάς. Η ταυτοποίηση και ο χαρακτηρισμός "των άλλων" αποδίδει μια σταθερή ταυτότητα σε "αυτούς", αντί να εξετάζει το κάθε άτομο για αυτό που είναι, για το τι μπορεί να κάνει, για τις προσδοκίες και τις δυνατότητες του.

Η "διαπολιτισμική αποδοχή" αποτελεί σήμερα μέρος εννοιών που περιλαμβάνουν: παγκόσμια αποδοχή, δεξιότητες απασχόλησης, παγκόσμια ιθαγένεια, εκπαίδευση για βιώσιμη ανάπτυξη, παγκόσμια απασχόληση... Αυτό που συνδέει όλες αυτές τις έννοιες είναι η αναγνώριση της **παγκοσμιοποίησης** ως δύναμης αλλαγής σε όλες τις πτυχές του σύγχρονου κόσμου και η σημασία του να είναι όλοι σε θέση να συμμετέχουν και να ενεργούν σε παγκόσμιο επίπεδο.

Τα τελευταία 50 χρόνια διάφοροι ερευνητές εργάζονται για να ορίσουν και να αποδώσουν θεωρίες σχετικά με τη διαπολιτισμική αποδοχή τονίζοντας κάθε φορά ένα στοιχείο (όπως η γλώσσα και η επικοινωνία, η ταυτότητα, η σημασία των κινήτρων για την ανάπτυξη των ανθρώπων και άλλα)⁵².

⁵² Για περαιτέρω εμβάθυνση στις έρευνες που αναφέρθηκαν βλ: "The Sage handbook of intercultural competence", της Darla K Deardorff, 2009. Το Sage περιέχει έννοιες κορυφαίων εμπειρογνομόνων και μελετητών από διάφορους τομείς (π.χ. εκπαίδευση, επικοινωνία, ψυχολογία, κοινωνική εργασία, υγειονομική περίθαλψη, μελέτη συγκρούσεων κ.λπ.) από όλο τον κόσμο που ασχολούνται με τη διαπολιτισμική αποδοχή.



Όπως αναφέρθηκε στην Ενότητα 0, μια ικανότητα περιγράφεται συνήθως ως ένας συνδυασμός δεξιοτήτων, γνώσεων και στάσεων που επιτρέπουν σε ένα άτομο να εκτελεί με επιτυχία ένα έργο ή μια δραστηριότητα σε ένα δεδομένο πλαίσιο.

Παρακάτω παρουσιάζεται ένας κατάλογος ικανοτήτων που βοηθούν στην διαπολιτισμική αποδοχή. Ο κατάλογος αυτός βασίζεται σε διάφορα μοντέλα και πρακτικές που αφορούν τη διαπολιτισμική μάθηση.⁵³

Οι ικανότητες παρουσιάζονται χωριστά για εκπαιδευτικούς σκοπούς, αλλά στην πραγματικότητα είναι αλληλένδετες σε μεγάλο βαθμό, όπως είναι αλληλένδετες με τις άλλες ικανότητες που αναλύουμε στο παρόν εγχειρίδιο.

Αξίες και συμπεριφορές	Σεβασμός για τον εαυτό μας και τους άλλους	Πηγάζει από το σεβασμό, την ανθρωπινή αξιοπρέπεια και τη πίστη στην ισότητα και την ατομική ελευθερία. Βασικά είναι ο σεβασμός των ανθρωπίνων δικαιωμάτων⁵⁴. Ξεκινά με την προσπάθεια κατανόησης του εαυτού μας και των άλλων, αναγνωρίζοντας ότι οι άνθρωποι έχουν διαφορετικούς χαρακτήρες και αποδέχονται τη σύνθετη πραγματικότητα στην οποία ζουν οι άνθρωποι. Αφορά την ικανότητα να κατανοήσουμε ότι υπάρχουν περισσότερες από μία πιθανές και σωστές ομάδες αξιών, στάσεων και πεποιθήσεων. Ο σεβασμός περιλαμβάνει την εκτίμηση και την αποδοχή της διαφορετικότητας και δεν συνεπάγεται απαραίτητα με τη συμφωνία της κοσμοθεωρίας του άλλου ή την υιοθέτηση της. Το να σέβεστε τις απόψεις των άλλων δεν σημαίνει ότι συμφωνείτε ή τις υιοθετείτε.
	Αίσθημα κοινωνικής δικαιοσύνης και κοινωνικής ευθύνης	Η κοινωνική υπευθυνότητα ξεκινά από την ικανότητα κατανόησης των ανθρωπίνων δικαιωμάτων ως έννοια και οδηγεί στην προθυμία να υπερασπιστεί κανείς τα ανθρωπίνια δικαιώματα όταν αυτά παραβιάζονται. Η στάση αυτή βασίζεται στα εξής: - την αίσθηση της ανθρωπίνης αξιοπρέπειας, της αυτοεκτίμησης και της αξίας των άλλων, ανεξάρτητα από κοινωνικές, πολιτισμικές, γλωσσικές ή θρησκευτικές διαφορές,

⁵³ Ο κατάλογος είναι μια αναπροσαρμογή του καταλόγου που δημιουργήθηκε από την ομάδα συγγραφέων και συντελεστών που εργάστηκαν για το "T-Kit 4 Intercultural learning", 2η έκδοση - Σύμπραξη μεταξύ της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και του Συμβουλίου της Ευρώπης στον τομέα της νεολαίας.

⁵⁴ <https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights>



		- αίσθημα ευθύνης για τις πράξεις του καθενός, δέσμευση για προσωπική ανάπτυξη και κοινωνική αλλαγή, - το αίσθημα δικαιοσύνης, την επιθυμία να εργαστούν προς την κατεύθυνση των ιδανικών της ελευθερίας, της ισότητας και του σεβασμού της διαφορετικότητας.
	Ικανότητα να αποδεχόμαστε και η περιέργεια απέναντι στη διαφορετικότητα	Η φυσιολογική περιέργεια και η αποδοχή σημαίνουν αναστολή των υποθέσεων για το τι χαρακτήρας είναι κάποιος και τι αξίες έχει, αντιμετώπιση της ασάφειας και της αβεβαιότητας και εξερεύνηση άγνωστων "πτυχών" με ανοιχτό μυαλό. Το ανοιχτό μυαλό τονίζει την προθυμία να κινηθεί κανείς πέρα από τη ζώνη άνεσης του και να επιδιώξει τη γνώση παρά τα αγχώδη συναισθήματα. Είναι η δύναμη που οδηγεί τους ανθρώπους να ανακαλύψουν άλλες πεποιθήσεις και κοσμοθεωρίες, αμφισβητώντας παράλληλα τις δικές τους. Συμβάλλει στην ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων και στην αποδοχή και δημιουργία κάτι νέου που έχει ως αποτέλεσμα την κατάργηση παλαιών πεποιθήσεων και αξιών - όπως αντιλήψεις, ιδέες και τρόποι ζωής.
	Ανοχή της ασάφειας	Αναφέρεται στη στάση των ανθρώπων απέναντι σε ασαφείς καταστάσεις και ασύμβατες προοπτικές. Οι άνθρωποι που ανέχονται την ασάφεια βλέπουν την αξία σε δηλώσεις που μπορεί να είναι αντίθετες από τα πιστεύω τους, χωρίς να χρειάζεται να συμφωνήσουν με καμία από αυτές, και βρίσκουν πολλές έννοιες και δυνατότητες στις διαπολιτισμικές συναντήσεις. Αποφεύγουν τις υποθέσεις και επιθυμούν την κατανόηση των πραγμάτων και των συνθηκών αντί να προβούν σε άμεσες αξιολογήσεις. Δεν αναζητούν πληροφορίες που υποστηρίζουν τις δικές τους πεποιθήσεις, αλλά πληροφορίες που τους βοηθούν να κατανοήσουν τους άλλους και να θεωρήσουν την οπτική τους σε μια κατάσταση ως εξίσου έγκυρη. Η ανοχή στην ασάφεια συνεπάγεται με την υπέρβαση των σταθερών και άκαμπτων κατηγοριών και την προθυμία εποικοδομητικής αντιμετώπισης των αντιφάσεων και της



		πολυπλοκότητας. Δεδομένης της ποικιλομορφίας των πολιτισμών και της πολυπλοκότητας των ταυτοτήτων, η στάση αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική στη διαπολιτισμική μάθηση. Οι διαφορούμενες και αβέβαιες καταστάσεις δίνουν χώρο για επιρροή και επηρεασμό (Συμβούλιο της Ευρώπης 2008α), καθώς και για μάθηση και αλλαγή- μπορούν να ενεργοποιήσουν τους ανθρώπους όχι μόνο για να κατανοήσουν τους άλλους, αλλά και για να προχωρήσουν σε μια διαδικασία αλλαγής του εαυτού τους. Ως εκ τούτου, απαιτείται να είμαστε ανοιχτοί σε εναλλακτικές απόψεις, ερμηνείες, πρότυπα και τρόπους ζωής. Η ανοχή της ασάφειας δεν πρέπει να συγχέεται με τον πολιτισμικό σχετικισμό. Η ικανότητα να θέτει κανείς υπό αμφισβήτηση τις δικές του απόψεις, πράξεις και συμπεριφορές δεν συνεπάγεται με την απεριόριστη αποδοχή όλων των πρακτικών και απόψεων που αναφέρονται λόγω των πολιτισμικών διαφορών.
Γνώση και κατανόηση	Γνώσεις πολιτισμού, πολιτικής και ιστορίας	<u>Η γνώση του πολιτισμού</u> αναφέρεται στην κατανόηση του τρόπου με τον οποίο ο πολιτισμός διαμορφώνει τις κοσμοθεωρίες και τις συμπεριφορές των ανθρώπων, καθώς και του ευρύτερου πλαισίου στο οποίο λειτουργεί, λαμβάνοντας υπόψη τις κοινωνικές και πολιτικές πτυχές. Προϋποθέτει ένα ορισμένο επίπεδο γνώσεων σχετικά με τις πεποιθήσεις, τις αξίες και τις πρακτικές που χαρακτηρίζουν τους διάφορους πολιτισμούς, καθώς και την κατανόηση της εσωτερικής ποικιλομορφίας των πολιτισμικών ομάδων. <u>Η γνώση της πολιτικής και της επικαιρότητας</u> οδηγεί στην κατανόηση της δομής της εξουσίας, των κυρίαρχων και μη κυρίαρχων ομάδων σε μια χώρα, καθώς και των διεθνών σχέσεων και συγκρούσεων. Διευκολύνει τον εντοπισμό πρακτικών διακρίσεων και θεσμικών φραγμών μεταξύ και εντός πολιτισμικών ομάδων, που περιορίζουν και αποδυναμώνουν ορισμένα μέλη ομάδων. Βοηθά επίσης στην αποφυγή της γενίκευσης των πρακτικών: κάτι που λειτουργεί ή έχει νόημα για μια ομάδα ή σε μια κοινωνία δεν είναι απαραίτητα μεταβιβάσιμο σε μια άλλη.



		Η γνώση της ιστορίας προϋποθέτει την κατανόηση τόσο των διαδικασιών μέσω των οποίων καταγράφεται η ιστορία όσο και του περιεχομένου της. Μια διαπολιτισμική προσέγγιση της ιστορίας οδηγεί τους ανθρώπους στην άντληση πληροφοριών από πολλαπλές, διαφορετικές πηγές και να απορρίπτουν εθνικιστικές αφηγήσεις. Επιτρέπει στους ανθρώπους να αποκρυπτογραφήσουν την πολιτική επιρροή που επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται τον πολιτισμό, να κατανοήσουν τις μεταναστευτικές διαδικασίες, την καταπίεση και τους μηχανισμούς αποκλεισμού.
	Επίγνωση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων	Η γνώση και η κριτική κατανόηση των αρχών των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και των διεθνών νομικών μέσων επιτρέπει την ενδυνάμωση των ανθρώπων ώστε να απολαμβάνουν και να ασκούν τα δικαιώματά τους και να σέβονται και να υποστηρίζουν τα δικαιώματα των υπόλοιπων. Η διαπολιτισμική μάθηση διευκολύνει την αναγνώριση ότι τα ανθρώπινα δικαιώματα ισχύουν για όλους τους ανθρώπους, ανεξάρτητα από το πολιτισμικό υπόβαθρο και τις ανισότητες που εξακολουθούν να υπάρχουν στην πράξη.
	Γνώση των στερεοτύπων, των προκαταλήψεων και των διακρίσεων	Η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο διαμορφώνονται τα στερεότυπα και οι προκαταλήψεις, του τρόπου λειτουργίας τους και του τρόπου με τον οποίο μπορούν να καταρριφθούν αποτελεί προϋπόθεση για την επίτευξη βαθύτερης κατανόησης του εαυτού μας και των άλλων, καθώς και της δυναμικής των διαπολιτισμικών σχέσεων. Η στήριξη των στερεοτύπων που διαστρεβλώνουν την αντίληψη των ανθρώπων οδηγεί σε συναισθηματισμούς που επιβεβαιώνουν τις υπάρχουσες προκαταλήψεις. Η διαπολιτισμική προοπτική απαιτεί την αναγνώριση ότι η πραγματικότητα είναι πλουραλιστική, σύνθετη, δυναμική και μεταβαλλόμενη. Το υπόβαθρο και οι πεποιθήσεις του καθενός λειτουργούν ως πολιτισμικοί δίοδοι μέσα από τους οποίους μπορεί κανείς να δει τον κόσμο. Επιπλέον, η γνώση σχετικά με τη λειτουργία των στερεοτύπων μπορεί επίσης να βοηθήσει να ξεπεραστούν τα εσωτερικευμένα στερεότυπα για



		τον εαυτό μας ως μέλος μιας ομάδας. Η γνώση των σημερινών και παλαιότερων πολιτικών και πρακτικών που προωθούν τις διακρίσεις, οδηγεί στην καλύτερη κατανόηση της δυναμικής μεταξύ των διαφόρων ομάδων στην κοινωνία και βοηθά στην κατανόηση του τρόπου δράσης για την αποφυγή κάθε είδους διακρίσεων και αποκλεισμού από ευκαιρίες που θα έπρεπε να παρέχονται σε όλους.
	Γνώση των πολιτισμικών διαφορών στην επικοινωνία	Η γλώσσα χρησιμεύει ως εργαλείο επικοινωνίας, αλλά και ως "σύστημα αναπαράστασης" για την αντίληψη και τη σκέψη (Bennett 1998) και για τις κοινωνικές σχέσεις. Τόσο η λεκτική όσο και η μη λεκτική επικοινωνία μπορεί να έχουν διαφορετικά νοήματα σε διαφορετικούς πολιτισμούς. Οι παρερμηνείες ή οι παρεξηγήσεις στην επικοινωνία μπορούν να εμποδίσουν τις διαπολιτισμικές σχέσεις και να οδηγήσουν σε διαπολιτισμικές συγκρούσεις. Η επίγνωση των διαφορών στις διαδικασίες επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης και ο σεβασμός ορισμένων βασικών κανόνων είναι σημαντικά για την εξασφάλιση της επιτυχούς διαπολιτισμικής επικοινωνίας (Olafsdottir 2011). "Μεταξύ αυτού που σκέφτομαι, αυτού που θέλω να πω, αυτού που πιστεύω ότι λέω, αυτού που λέω, αυτού που θέλετε να ακούσετε, αυτού που ακούτε, αυτού που πιστεύετε ότι καταλαβαίνετε, αυτού που θέλετε να καταλάβετε και αυτού που καταλαβαίνετε, υπάρχουν τουλάχιστον εννέα πιθανότητες παρεξήγησης" (Bernard Werber).
Δεξιότητες	Ενσυναίσθηση	Προϋποθέτει την κατανόηση των σκέψεων και των συναισθημάτων των άλλων ανθρώπων, τη φαντασία των αναγκών και των προσδοκιών τους και το βίωμα παρόμοιων συναισθημάτων, που οδηγεί σε μια κατανόηση με σεβασμό των όσων βιώνουν οι άλλοι άνθρωποι. Η ενσυναίσθηση δεν είναι εύκολη υπόθεση. Χρειάζεται συνεχόμενη εξάσκηση. Η εξάσκηση της ενσυναίσθησης ξεκινά με την παρακίνηση και οδηγεί στη δράση με πνεύμα αλληλεγγύης. Ενσυναίσθηση δεν σημαίνει να "ξέρεις" τι σκέφτεται ή τι αισθάνεται ή το τι είναι κάποιος. Σημαίνει να προσπαθείς να μπεις στη θέση



		κάποιου άλλου, χωρίς να προσποιείσαι ότι είσαι αυτό το άλλο άτομο.
	Αλληλεγγύη	Είναι το ενδιαφέρον και η φροντίδα για την ευημερία των άλλων ανθρώπων, ιδίως για τις μειονεκτούσες ομάδες. Η δράση με πνεύμα αλληλεγγύης οδηγεί σε μια πιο συνεκτική κοινωνία, στην οποία αλληλοϋποστηριζόμενες κοινότητες επιδιώκουν κοινούς στόχους με δημοκρατικά μέσα.
	Κριτική σκέψη	Είναι η μετάβαση από την παθητική ακρόαση στην ενεργή παρακολούθηση των πληροφοριών που λαμβάνουμε. Είναι μια ικανότητα που βοηθά τους ανθρώπους να ξεχωρίζουν τις απόψεις από τα γεγονότα και να είναι φιλτράρουν τη κάθε πληροφορία, από όπου κι αν προέρχεται. Προϋποθέτει επίσης την αναγνώριση των δικών μας προκαταλήψεων και την επίγνωση του τρόπου με τον οποίο το πολιτισμικό μας υπόβαθρο επηρεάζει την αντίληψη και την κατανόηση μας. Αυτή η ικανότητα έχει γίνει ακόμη πιο απαραίτητη στις μέρες μας, διότι λόγω του COVID-19, η πρόσβαση σε μαζική πληροφορία από κάθε είδους μέσων έχει γίνει μαζική.
	Ενεργητική ακρόαση	Ενεργητική ακρόαση είναι η ικανότητα να συγκεντρώνεστε πλήρως όχι μόνο σε αυτό που λέγεται αλλά και σε μη λεκτικές πτυχές, όπως η γλώσσα του σώματος, ο τόνος φωνής, οι εκφράσεις του προσώπου κ.λπ. Περιλαμβάνει την πλήρη παρουσία, τη μη διακοπή, το να επιτρέπτε τον άλλον να συνεχίζει να μιλάει για κάτι που ήδη γνωρίζετε, την χρήση προσεκτικών ερωτήσεων και τον εντοπισμό της λάθους χρήσης λεκτικών και μη λεκτικών μηνυμάτων. Όσον αφορά τη διαπολιτισμικότητα, η ενεργητική ακρόαση είναι ένας σημαντικός τρόπος εκμάθησης των διαφόρων πολιτισμικών πεποιθήσεων και συμπεριφορών, των τρόπων επικοινωνίας και των λεπτομερειών.
	Εποικοδομητική αντιμετώπιση των συγκρούσεων	Η εποικοδομητική αντιμετώπιση των συγκρούσεων είναι η ικανότητα χαρτογράφησης των συγκρούσεων προκειμένου να εντοπιστούν οι πραγματικές ανάγκες που κρύβονται πίσω από



		τα λεγόμενα ώστε να βρεθεί μια κοινή λύση που να ικανοποιεί τις ανάγκες όλων των εμπλεκόμενων μερών. Προϋποθέτει την προθυμία να βλέπεις τους άλλους ως ίσους και να βρίσκεις λύσεις που ωφελούν όλους τους ανθρώπους δηλαδή προϋποθέτει κάποιος να προληπτικός και όχι αντιδραστικός. Όσον αφορά το διαπολιτισμικό πλαίσιο, αυτό σημαίνει ότι πρέπει να απομακρυνθούμε συνειδητά από την έννοια του "εμείς εναντίον αυτών". Οι συγκρούσεις μπορούν να οδηγήσουν σε κοινωνικό αλλαγές, εάν γίνονται εντός ενός θετικού πλαισίου, με τη δυνατότητα να προάγουν την αλλαγή και την ανάπτυξη. Η αλλαγή της οπτικής και του αποτελέσματος των συγκρούσεων δεν σημαίνει την εξεύρεση γρήγορων λύσεων, αλλά την αφιέρωση ενέργειας σε σχέσεις και στην ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων για τη δημιουργία μακροπρόθεσμης δέσμευσης για αλλαγή, ισότητα και κοινωνική δικαιοσύνη.
--	--	--

Για περισσότερες γνώσεις:

"The Identification and Assessment of Intercultural Competence as a Student Outcome of Internationalization at Institutions of Higher Education in the United States", Deardorff, D. K. (2006), Journal of Studies in International Education 10:241-266

["T-Kit 4 - Διαπολιτισμική Μάθηση"](#), Nestian Sandu, O. και Lyamouri-Bajja, N. (Μάρτιος 2018), Συμβούλιο της Ευρώπης και Ευρωπαϊκή Επιτροπή.

3.2 Κουλτούρα και διαπολιτισμική μάθηση

Για να κατανοήσουμε τις ικανότητες αποδοχής του διαπολιτισμού, είναι απαραίτητο να κατανοήσουμε την έννοια της κουλτούρας.

Υπάρχουν πολλά επιχειρήματα και συζητήσεις σχετικά με την έννοια της κουλτούρας και μπορεί να οριστεί με πολλούς τρόπους. Κάθε άτομο έχει τη δική του αντίληψη για τον ορισμό της.

Ακολουθούν τρία παραδείγματα του τρόπου με τον οποίο ορίζεται η κουλτούρα: πρώτον, από μια μακροσκοπική προοπτική- δεύτερον, από μια ατομική προοπτική- και, τρίτον, από μια προοπτική περισσότερο προσανατολισμένη στη διαδικασία.

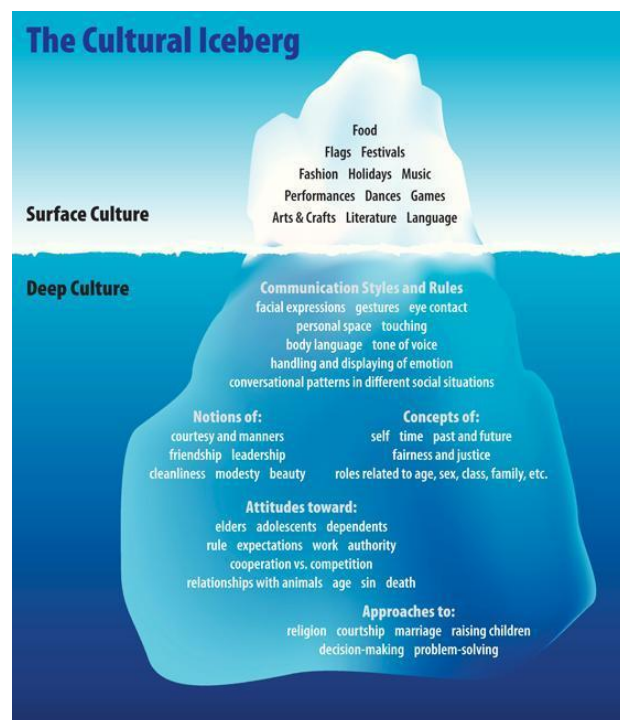
- Η UNESCO (2002) ορίζει την κουλτούρα ως "ένα σύνολο ξεχωριστών πνευματικών, υλικών, διανοητικών και συναισθηματικών χαρακτηριστικών της κοινωνίας ή μιας κοινωνικής ομάδας και περιλαμβάνει, εκτός από την τέχνη και τη λογοτεχνία, τον τρόπο ζωής, τους τρόπους συμβίωσης, τα συστήματα αξιών, τις παραδόσεις και τις πεποιθήσεις".

- Οι Cunha και Gomes (2009) ορίζουν την κουλτούρα από τη σκοπιά της διαπολιτισμικής μάθησης, ως ένα "σύνολο κοινών χαρακτηριστικών που δίνουν σε ένα άτομο την αίσθηση ότι ανήκει σε μια συγκεκριμένη κοινότητα".



-Οι Trompenaars και Hampden-Turner (1997) έδωσαν έναν ακόμη πιο ρεαλιστικό ορισμό: "κουλτούρα είναι ο τρόπος με τον οποίο μια ομάδα ανθρώπων λύνει προβλήματα και βοηθά στον συμβιβασμό των διλημμάτων".

Ο ορισμός της κουλτούρας έχει προσεγγιστεί διαφορετικά με την πάροδο των ετών. Έχει εξελιχθεί από την ιδέα ότι είναι προκαθορισμένη και στατική. Η κουλτούρα βρίσκεται σε συνεχή εξέλιξη και είναι πολύπλευρη. Εξελίσσεται και αναδιαμορφώνεται με την πάροδο των ετών- επηρεάζεται από την αλληλεπίδραση των μελών της με μέλη άλλων πολιτισμών και του περιβάλλοντος τους, από τις πολιτιστικές και οικονομικές ανταλλαγές και συναλλαγές και από την παγκοσμιοποίηση. Ένας από τους πιο γνωστούς και επεξηγηματικούς τρόπους που μπορούν να βοηθήσουν στην απόδοση της έννοιας της κουλτούρας είναι το "μοντέλο του παγόβουνου της κουλτούρας"⁵⁵. Το μοντέλο αυτό δείχνει ότι ορισμένες πτυχές του πολιτισμού είναι ορατές (όπως η κορυφή του παγόβουνου πάνω από



το νερό), ενώ άλλες είναι κρυμμένες (κάτω από το νερό). Οι ορατές πτυχές είναι αντικείμενα και συμπεριφορές, όπως το φαγητό, η τέχνη, η ενδυμασία, η γλώσσα και οι γιορτές... Η ιδέα πίσω από αυτό είναι ότι αυτά τα στοιχεία είναι εκείνα που κάποιος αντιλαμβάνεται αμέσως και συνδέει με τη δεδομένη κουλτούρα/ταυτότητα ενός ατόμου μόλις συναντηθούν. Ενώ χρειάζεται περισσότερος χρόνος και παρατήρηση για να γνωρίσει κανείς τις αόρατες πτυχές, όπως οι αξίες, οι πεποιθήσεις και οι κανόνες.⁵⁶

Κουλτούρα και πολιτιστική ταυτότητα

Είναι σαφές ότι η εξέταση της έννοιας της κουλτούρας προϋποθέτει την εξέταση της **αλληλεπίδρασης των πολιτισμών**. Πολλοί συγγραφείς έχουν δηλώσει ότι, αν δεν υπήρχε η ύπαρξη περισσότερων από μια κουλτουρών, δεν θα σκεφτόμασταν καθόλου το τι είναι κουλτούρα. Η αντίληψη ότι οι άνθρωποι μπορούν να σκέφτονται, να αισθάνονται και να ενεργούν διαφορετικά είναι αυτό που μας κάνει να αντιληφθούμε την αντιληφθούμε. Επομένως, η κουλτούρα δεν μπορεί να θεωρηθεί ως ΜΙΑ, αλλά πρέπει να σκεφτούμε την έννοια ως "κουλτούρες" και κατά συνέπεια, να κατανοήσουμε καλύτερα το νόημα και τον τρόπο με τον οποίο αυτή επηρεάζει την ταυτότητα των ατόμων ώστε να επικεντρωθούμε στις διαπολιτισμικές εμπειρίες.

Οι περισσότεροι άνθρωποι θέλουν να επιτύχουν αρμονία και σταθερότητα, αλλά η συνάντηση με διαφορετικές κουλτούρες τείνει να διαταράξει αυτή τη σταθερότητα και την αρμονία και φέρνει επίσης ερωτήματα σχετικά με τις αξίες...

⁵⁵ Για περαιτέρω ανάλυση, βλέπε "Πέρα από τον πολιτισμό" του Edward T. Hall, 1976 - https://www.spps.org/cms/lib/MN01910242/Centricity/Domain/125/iceberg_model_3.pdf

⁵⁶ Για την ανάλυση περισσότερων απόψεων σχετικά με τον πολιτισμό, βλέπε "T-Kit 4 Intercultural learning", 2η έκδοση - Σύμπραξη μεταξύ της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και του Συμβουλίου της Ευρώπης στον τομέα της νεολαίας, σελ. 15.



Συγκρίνοντας τον εαυτό μας με τους άλλους, συχνά αναρωτιόμαστε "ποιος είμαι;", "Είμαι σαν αυτήν/αυτόν;" και όταν παρατηρούμε άτομα από τη δική μας "κοινωνία" αρχίζουμε να αναρωτιόμαστε αν έχουμε κάτι κοινό. Στη συνέχεια αρχίζουμε να περιορίζουμε την ομάδα και αρχίζουμε να αναφερόμαστε στη "δική μας κοινότητα" και πάλι, μέσα σε αυτήν περιοριζόμαστε ξανά για να βρούμε μικρότερες και πιο ακριβείς ομάδες στις οποίες νιώθουμε ότι ανήκουμε, και συνεχίζουμε να συγκρίνουμε και να αναρωτιόμαστε ποιος είμαι και τι κοινό έχω με τα άλλα μέλη αυτής της ομάδας και αρχίζουμε να εντοπίζουμε κάποια χαρακτηριστικά που για εμάς είναι σημαντικά και καθορίζουν το ποιοι είμαστε. Αυτή η σύγκριση και η ανάπτυξη είναι συνεχής και όταν συναντάμε άλλους πολιτισμούς, τότε, αρχίζουμε να χτίζουμε την "πολιτισμική μας ταυτότητα" και πάλι δεν θα διατηρηθεί, διότι όσο περισσότερα ανακαλύπτουμε γύρω μας, τόσο περισσότερο μπορεί να είμαστε επιρρεπείς στο να προσαρμόζουμε, να αλλάζουμε και να συμπληρώνουμε τον "εαυτό" μας.

Οι επαφές με άλλους πολιτισμούς προκαλούν προσωπικές αλλαγές.

Η διαπολιτισμική μάθηση βοηθά στην αντιμετώπιση της αλλαγής της προσωπικής ταυτότητας, στη διάκριση των αλλαγών του νοήματος, στην αποδοχή των εντάσεων και των αντιφάσεων. Και όπως είπαμε στην αρχή αυτού του κεφαλαίου, για να κατανοήσουμε καλύτερα τον πολιτισμό μας και τον πολιτισμό των άλλων είναι απαραίτητο να αναπτύξουμε διαπολιτισμικές ικανότητες.

Παρακάτω θα δούμε πως θα τις αναπτύξουμε.

Για περισσότερες γνώσεις σχετικά με την κουλτούρα και την πολιτιστική ταυτότητα, βλ:

"Τι είναι η πολιτιστική ταυτότητα και γιατί είναι σημαντική;" της Victoria Wilson, -

<https://www.exceptionalfutures.com/cultural-identity/>

"Διαμορφώνει η κουλτούρα την ταυτότητά μας;", του Souhir Jerbi, ασκούμενου της Παγκόσμιας Συμμαχίας Νεολαίας στη Μέση Ανατολή από την Τυνησία -

<https://www.wya.net/op-ed/does-culture-shape-our-identity/>

"Το μόριο της προσωπικής ταυτότητας", στο "Πρώθηση της διαπολιτισμικής ικανότητας" -

<https://myheritagelanguage.com/book/promoting-intercultural-competence/unit-1-culture-identity-alike-yet-different/personal-identity-molecule/>

"Η καμπύλη πολιτισμικής προσαρμογής:

<https://www.state.gov/courses/answerindifficultquestions/assets/m/resources/DifficultQuestions-CultureShock.pdf>

3.3 Πως να αναπτύξετε διαπολιτισμικές ικανότητες

Οι διαπολιτισμικές ικανότητες ορίζονται γενικά ως οι ικανότητες (γνώσεις, δεξιότητες και στάσεις) που απαιτούνται για τη βελτίωση των ανθρώπινων αλληλεπιδράσεων πέρα από τις διαφορές που παρατηρούνται είτε εντός μιας κοινωνίας (διαφορές λόγω ηλικίας, φύλου, θρησκείας, κοινωνικοοικονομικής κατάστασης, πολιτικής τοποθέτησης, εθνικότητας κ.ο.κ.) είτε έξω από αυτήν⁵⁷.

Η ανάπτυξη διαπολιτισμικών ικανοτήτων αφορά μια διαδικασία. Δεν είναι κάτι που μπορεί να αναπτυχθεί κατά τη διάρκεια μιας εκπαιδευτικής ενότητας ή κατά τη διάρκεια ενός ορισμένου χρόνου. Κάθε άτομο χρειάζεται διαφορετικό χρόνο. Μπορεί να είναι δύσκολο και επώδυνο

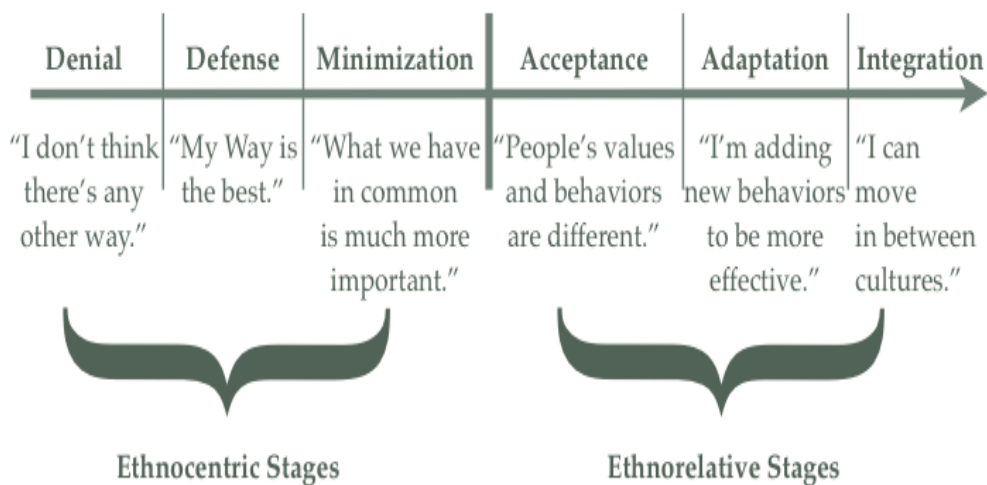
⁵⁷ Εγχειρίδιο για την ανάπτυξη διαπολιτισμικών ικανοτήτων - Κύκλοι ιστοριών, της Darla K. Deardorff - UNESCO 2020, σελ. 70

μερικές φορές, επειδή μπορεί να οδηγήσει σε πλήρη αλλαγή των πεποιθήσεων των ανθρώπων.

Αναπτυξιακό μοντέλο διαπολιτισμικής ευαισθησίας

Το μοντέλο αυτό αναπτύχθηκε από τον Dr. Milton J. Bennett το 1993. Δεν λέει τι πρέπει να κάνει κανείς για να αναπτύξει διαπολιτισμικές ικανότητες, αλλά τη διαδικασία. Συμβαίνει όταν κάποιος περνάει από τον "εθνοκεντρισμό" σε μια μεγαλύτερη αναγνώριση και αποδοχή των διαφορών που ονομάζεται "εθνοσχετισμός".

Ο Bennett περιγράφει τα έξι στάδια ανάπτυξης της διαπολιτισμικής ευαισθησίας. Τα στάδια αυτά δίνονται από ένα πλαίσιο μέσα στο οποίο καθορίζονται οι τρόποι εργασίας και η βελτίωση της ικανότητας για διαπολιτισμική ευαισθησία και συνεργασία. Μερικά από τα στάδια της "πολιτισμικής ευαισθησίας" περιλαμβάνουν συμπεριφορές ή προσαρμογές που οι συγγραφείς συμπεριλαμβάνουν στον ορισμό της "πολιτισμικής επάρκειας".



I. ΑΡΝΗΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ (απομόνωση και διαχωρισμός) ☐ Δεν έχει πραγματικά επίγνωση ή ενδιαφέρον για τους άλλους. Ενδεχομένως επιθετικός απέναντι στη διαφορετικότητα.

"Δεν χρειάζεται να γνωρίζω τίποτα για άλλους πολιτισμούς - δεν υπάρχουν τέτοιοι άνθρωποι στους κύκλους και την κοινωνία μου".

"Εφόσον μιλάμε όλοι την ίδια γλώσσα, δεν υπάρχει πρόβλημα".

"Με την εμπειρία μου, μπορώ να επιτύχω σε οποιαδήποτε κουλτούρα χωρίς ιδιαίτερη προσπάθεια".

"Όλες οι μεγάλες πόλεις είναι ίδιες - πολλά κτίρια, πάρα πολλά αυτοκίνητα, McDonalds".

"Η καθολική εκκλησία είναι αυτό που πραγματικά μετράει".

II. ΑΜΥΝΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ (υποτίμηση, υπεροχή, αποστροφή) ☐ Συγκρίνοντας τις καλύτερες αξίες μας με αυτές που θεωρούμε χειρότερες άλλων πολιτισμών.

"Μακάρι αυτοί οι άνθρωποι να μιλούσαν όπως εμείς".

"Παρόλο που μιλάω τη γλώσσα τους, εξακολουθούν να είναι αγενείς μαζί μου".

"Το Ισλάμ είναι στην πραγματικότητα μια θρησκεία τρομοκρατών"

"Αυτοί οι άνθρωποι δεν εκτιμούν την αλήθεια όπως εμείς".

"Όταν αυτοί οι Αφρικανοί μπορούν να μας δείξουν έναν συγγραφέα στο επίπεδο του Σαίξπηρ, τότε ας μιλήσουμε".

"Τι σεξιστική κοινωνία - καταπιέζουν τις γυναίκες τους!"

III. ΕΛΑΧΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΩΝ (φυσικός και υπερβατικός οικουμενισμός) ☐ Θετική στάση απέναντι στους άλλους - αλλά έλλειψη πολιτισμικής αυτογνωσίας

Προσπαθούμε να αποφύγουμε τα στερεότυπα και να εκτιμήσουμε τις διαφορές στη γλώσσα και τον πολιτισμό. Ωστόσο, εξακολουθούμε να θεωρούμε πολλές από τις δικές μας αξίες ως κοινά αποδεκτές, αντί να τις θεωρούμε απλώς ως μέρος της δικής μας εθνικότητας.

"Το κλειδί για να τα βγάλεις πέρα σε οποιαδήποτε κουλτούρα είναι να είσαι ο εαυτός σου - αυθεντικός και ειλικρινής!"

"Τα έθιμα διαφέρουν, φυσικά, αλλά όταν τους γνωρίσεις πραγματικά, μοιάζουν πολύ με εμάς".

"Έχω αυτή τη διαίσθηση των άλλων ανθρώπων, ανεξάρτητα από την κουλτούρα τους".

"Ανεξάρτητα από την κουλτούρα τους, οι άνθρωποι έχουν σχεδόν τα ίδια κίνητρα".

IV. ΑΠΟΔΟΧΗ ΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΩΝ (σεβασμός των διαφορών συμπεριφοράς/αξιών) ☐ Περιέργεια και ενδιαφέρον για άλλους πολιτισμούς. Εδώ, αρχίζουμε να είμαστε σε θέση να αλλάξουμε οπτική, διατηρώντας παράλληλα τις δεσμεύσεις μας για τις αξίες μας. Αρχίζουμε να κατανοούμε ότι η ίδια συμπεριφορά μπορεί να έχει διαφορετικές σημασίες σε διαφορετικούς πολιτισμούς.

"Όσο περισσότερες διαφορές τόσο το καλύτερο - περισσότερες διαφορές ίσον περισσότερες δημιουργικές ιδέες!"

"Σίγουρα δεν θα θέλατε να έχετε γύρω σας όλους τους ίδιους ανθρώπους - οι ιδέες παλιώνουν και, εξάλλου, είναι βαρετό".

"Πάντα προσπαθώ να ερευνώ μια νέα κουλτούρα πριν πάω εκεί".

"Μερικές φορές μπερδεύεσαι, γνωρίζοντας ότι οι αξίες είναι διαφορετικές σε διάφορους πολιτισμούς και προσπαθώντας να δείξω σεβασμό, αλλά και να διατηρήσω τις δικές μου βασικές αξίες".

"Όταν μεταναστεύετε σε άλλη χώρα, πρέπει να γνωρίζετε τις σχετικές πολιτισμικές διαφορές".

V. ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ (ενσυναίσθηση, πλουραλισμός) ☐ Ικανότητα να αντιδρά κανείς διαφορετικά σε διαφορετικές καταστάσεις και να εξακολουθεί να αισθάνεται ο εαυτός του. Σε αυτό το στάδιο, ένα άτομο είναι σε θέση να λάβει την οπτική μιας άλλης κουλτούρας και να είναι σε θέση να εναρμονιστεί με αυτή. Αυτή η ικανότητα απαιτεί από το άτομο να έχει πολλές γνώσεις για τη δική του κουλτούρα και εξίσου για μια άλλη κουλτούρα ώστε να μπορεί να μετατοπιστεί νοητικά στο σύστημα αξιών της άλλης κουλτούρας και να αξιολογήσει τη συμπεριφορά με βάση τους κανόνες της και όχι τους κανόνες της δικής του κουλτούρας. Αυτό αναφέρεται ως "γνωσιακή προσαρμογή". Η πιο προχωρημένη μορφή προσαρμογής είναι η "συμπεριφορική προσαρμογή", κατά την οποία το άτομο μπορεί να αναπαράγει συμπεριφορές ανάλογες με τα πρότυπα του άλλου πολιτισμού.

"Ξέρω ότι προσπαθούν πραγματικά σκληρά να προσαρμοστούν στο στυλ μου, οπότε είναι δίκαιο να προσπαθώ να κάνω και εγώ το ίδιο".

"Υποδέχομαι με χαρά τους ανθρώπους της δικής μου κουλτούρας αλλά και τους ανθρώπους της άλλης κουλτούρας με προσοχή, ώστε να λάβω υπόψη τις πολιτισμικές διαφορές στον τρόπο με τον οποίο επικοινωνείται ο σεβασμός".

"Μπορώ να διατηρώ τις αξίες μου και να συμπεριφέρομαι με κατάλληλους πολιτισμικά τρόπους".



"Αν μετανάστευα, θα προσπαθούσα να προσαρμοστώ τουλάχιστον σε κάποιες πολιτισμικές διαφορές".

"Αρχίζω να αισθάνομαι σαν μέλος αυτής της κουλτούρας".

"Όσο περισσότερο καταλαβαίνω αυτή τη κουλτούρα, τόσο καλύτερα μαθαίνω τη γλώσσα".

VI. ΕΝΤΑΞΗ ΤΗΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ (αξιολόγηση βάση ενός πλαισίου, επικοδομητική περιθωριοποίηση) ☐ Αποδοχή μιας ταυτότητας που δεν βασίζεται πρωτίστως σε έναν πολιτισμό

"Παντού μπορείς να μείνεις, αν γνωρίζεις αρκετές πληροφορίες για το πως λειτουργούν τα πράγματα εκεί".

"Αισθάνομαι πιο άνετα όταν γεφυρώνω τις διαφορές μεταξύ των πολιτισμών που γνωρίζω".

"Όποια κι αν είναι η κατάσταση, μπορώ συνήθως να την εξετάσω από διάφορες πολιτιστικές οπτικές".

"Οι ικανότητες μου στη λήψη αποφάσεων ενισχύονται από την ύπαρξη πολλών πλαισίων αναφοράς".

"Όσο περισσότερο έρχομαι σε επαφή με διαφορετικές θρησκείες τόσο περισσότερα μαθαίνω για τον Θεό και τον εαυτό μου"

Για περαιτέρω εμπάθυνση των γνώσεων: "Προς τον εθνοσχετισμό! : J. (1993) -

https://www.idrinstitute.org/wp-content/uploads/2018/02/FILE_Documento_Bennett_DMIS_12pp_quotes_rev_2011.pdf.

Πως να οργανώσετε τις δραστηριότητες

Ακολουθώντας τη ροή των όσων παρουσιάστηκαν σε αυτό το κεφάλαιο, συνιστάται να ξεκινήσει η εκπαίδευση με ένα σύντομο βίντεο για την εισαγωγή της έννοιας της διαπολιτισμικής ικανότητας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1	
Τίτλος δραστηριότητας	Εισαγωγή στο θέμα
Διάρκεια	5-7 λεπτά
Στόχοι	-Αφήστε τους συμμετέχοντες να είναι περίεργοι για το θέμα της συνεδρίας -Βοηθήστε τους να εξοικειωθούν με την ορολογία -Καλή διασκέδαση
Απαιτούμενα υλικά	Βιντεοπροβολέας
Προετοιμασία	https://youtu.be/SJqBhLgSNQY



	Κρατήστε σημειώσεις ώστε να είστε έτοιμοι να απαντήσετε σε πιθανές ερωτήσεις, αλλά μην εμβαθύνετε αρκετά, διότι το βίντεο προετοιμάζει τους συμμετέχοντες για την επόμενη δραστηριότητα.
Υλοποίηση	Προβάλετε το σύντομο βίντεο για να ξεκινήσετε το μάθημα. Παρουσιάστε το ως μια εισαγωγική δραστηριότητα.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2	
Τίτλος δραστηριότητας	"Αγώνας" ορισμού των ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ
Διάρκεια	Περίπου 30 λεπτά
Στόχοι	-Επιτρέψτε στους μαθητές να εντυπώσουν την έννοια της διαπολιτισμικής ικανότητας. -Βοηθήστε τους να συγκρίνουν διαφορετικές απόψεις για τον ορισμό -Βοηθήστε τους να προβληματιστούν σχετικά με την έννοια και τα όσα παρατήρησαν παρακολουθώντας το βίντεο -Σπάστε τον πάγο και διασκεδάστε πραγματοποιώντας μια δραστηριότητα Όπως και η προηγούμενη, αυτή η δραστηριότητα χρησιμεύει για την εισαγωγή των θεωρητικών εννοιών της εκπαίδευσης και είναι ένα καλό σημείο εκκίνησης πριν από την έναρξη μιας συγκεκριμένης παρουσίασης για παράδειγμα.
Απαιτούμενα υλικά	3 Flipcharts, 3 μαρκαδόρους διαφορετικών χρωμάτων, έναν τοίχο όπου μπορείτε να κολλήσετε τα 3 Flipcharts σε μεγάλη απόσταση μεταξύ τους, ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να τρέξουν χωρίς να τραυματιστούν.
Προετοιμασία	Προετοιμάστε μια παρουσίαση σχετικά με τις έννοιες των διαπολιτισμικών ικανοτήτων. Θα την παρουσιάσετε στο τέλος της δραστηριότητας. Γράψτε τη λέξη "διαπολιτισμικότητα" κάθετα και στο κέντρο κάθε flipchart. Χρησιμοποιήστε διαφορετικό χρώμα για κάθε flipchart. Γράψτε ένα παράδειγμα μιας λέξης που συνδέεται με τις διαπολιτισμικές ικανότητες. Επιλέξτε έναν χώρο που να είναι αρκετά μεγάλος για τον αγώνα ώστε να επιτρέψει στους συμμετέχοντες να παίζουν με ασφάλεια. Η δραστηριότητα μπορεί να διεξαχθεί και σε ανοιχτό χώρο, αν έχετε έναν τοίχο ή αν βρείτε κάποιον άλλο τρόπο να έχετε μια επίπεδη επιφάνεια όπου μπορούν να κρεμαστούν τα flipcharts.



Υλοποίηση	Εξηγήστε τη δραστηριότητα στην ομάδα. Χωρισμένοι σε 3 μικρές ομάδες θα πρέπει να σταθούν σε μια γραμμή μπροστά από το flipchart και να παίξουν ένα παιχνίδι σκυταλοδρομίας. Ο/η πρώτος/η ξεκινά, φτάνει στο flipchart και γράφει μια ικανότητα που θεωρεί ότι είναι διαπολιτισμική ή έχει τουλάχιστον μια σχέση με αυτήν. Η λέξη πρέπει να αρχίζει, να τελειώνει ή να περιέχει ένα από τα γράμματα της λέξης "διαπολιτισμικότητα", όπως στην παραπάνω εικόνα. Όπως και σε έναν πραγματικό αγώνα, αφού γράψει τη λέξη, ο συμμετέχων τρέχει πίσω στην ομάδα και αγγίζει το χέρι του επόμενου συμπαίκτη του στην ουρά. Μόνο τότε ο δεύτερος μπορεί να ξεκινήσει να τρέχει. Το παιχνίδι τελειώνει όταν η πρώτη ομάδα συμπληρώσει όλα τα γράμματα με λέξεις. Κάθε ομάδα έχει έναν μαρκαδόρο διαφορετικού χρώματος. Όταν τελειώσει ο αγώνας, ξεκινήστε τον καταιγισμό ιδεών σχετικά με την ορθότητα των λέξεων που γράφτηκαν. Μπορείτε να δώσετε έναν πόντο για κάθε λέξη που θεωρείται πως είναι σωστή. Ενώ οι συμμετέχοντες δίνουν την εξήγηση του αν είναι σωστές ή λάθος οι λέξεις, προσθέστε θεωρία που υποστηρίζει το τι είναι σωστό. Τονίστε ότι στόχος ήταν να προβληματιστούν για τις λέξεις και όχι να υπάρξει νικητής. Τώρα μπορείτε να συγκεντρώσετε την ομάδα και να ξεκινήσετε την παρουσίαση σας για να καθορίσετε τις έννοιες.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3	
Τίτλος δραστηριότητας	Τι είναι κουλτούρα;
Διάρκεια	60 - 70 λεπτά
Στόχοι	-Αφήστε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τι είναι κουλτούρα -Δώστε τους τη δυνατότητα να μοιραστούν τις ιδέες τους -Διευκολύνετε τη συζήτηση για πιθανά ευαίσθητα θέματα, όπως οι αξίες και οι πεποιθήσεις. -Προετοιμαστείτε να μιλήσετε για τη διαπολιτισμική μάθηση -Αφήστε τους συμμετέχοντες να νιώσουν δημιουργικοί και εκφραστικοί.



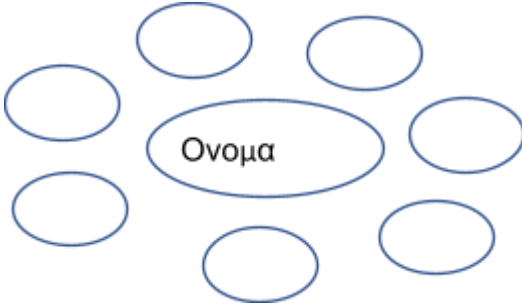
Απαιτούμενα υλικά	Υπολογιστές/tablets, πρόσβαση στο Padlet, βιντεοπροβολέας
Προετοιμασία	Δημιουργήστε ένα νέο Padlet για αυτή τη δραστηριότητα συνδεδεμένο με το κύριο Padlet. Δημιουργήστε μια στήλη για κάθε συμμετέχοντα. Στους τίτλους κάθε στήλης θα αναγράφονται τα ονόματα τους. Τοποθετήστε όλα τα είδη υλικών που πιστεύετε ότι θα μπορούσαν να είναι χρήσιμα για να αισθάνονται πιο δημιουργικοί σε ένα τραπέζι ή σε ένα χώρο για να μπορούν να έχουν πρόσβαση οι μαθητές (χαρτί A4 λευκό και πολύχρωμο, κόλλα, αυτοκόλλητες σημειώσεις, παλιά περιοδικά, ψαλίδια, μαρκαδόρους...).
Υλοποίηση	Εξηγήστε τη δραστηριότητα. Κάθε συμμετέχων θα πρέπει να προβληματιστεί σχετικά με την έννοια της "κουλτούρας". Για να βοηθήσετε στον προβληματισμό, μπορείτε να τους δώσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις: ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΓΙΑ ΕΣΑΣ; ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ ΟΤΑΝ ΕΡΧΕΣΤΕ ΣΕ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΜΙΑ ΑΛΛΗ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ; ΕΙΝΑΙ ΕΥΚΟΛΟ ΝΑ ΖΕΙΤΕ ΜΕ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΑΣ; Θα πρέπει να δημιουργήσουν τη δική τους "αφίσα" που αντιπροσωπεύει τη κουλτούρα τους. Μπορούν να δημιουργήσουν πραγματικές αφίσες χρησιμοποιώντας όλα τα διαθέσιμα υλικά, ή μπορούν να χρησιμοποιήσουν ψηφιακού τρόπου για να την φτιάξουν. Σε κάθε περίπτωση το αποτέλεσμα θα πρέπει να το ανεβάσουν στο Padlet κάτω από τη στήλη με το όνομα τους. Μπορούν επίσης να συμπεριλάβουν κάποια κείμενα αν πιστεύουν ότι μπορεί να βοηθήσει στην καλύτερη έκφραση των σκέψεων τους. Η δραστηριότητα αποτελείται από τρία μέρη: 1) Δημιουργία (ατομική) 2) Παρατήρηση (ατομική) των αφισών στο Padlet 3) Ανταλλαγή - εθελοντική - στην αίθουσα Δώστε τους αρκετό χρόνο για να δημιουργήσουν την αφίσα, τουλάχιστον 30-40 λεπτά. Αν θα δημιουργήσουν την αφίσα με τη χρήση ψηφιακών εργαλείων συμβουλευτείτε τους να κάνουν χρήση εργαλείων που ξέρουν να χρησιμοποιούν διότι δεν υπάρχει χρόνος για πειραματισμούς. Δώστε τους 10 λεπτά για να παρατηρήσουν την εργασία των άλλων.



	Ρωτήστε αν κάποιος θα ήθελε να μοιραστεί τις απόψεις του και πείτε του να κάνει ερωτήσεις στους δημιουργούς των αφισών. ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ: η δραστηριότητα έχει μεγαλύτερο αντίκτυπο αν οι αφίσες δημιουργηθούν σε χαρτί και τοποθετηθούν στο πάτωμα σε ένα μακρύ χαλί: το "χαλί του πολιτισμού". Για να κλείσετε την ενότητα προσθέτοντας λίγη διασκέδαση, μπορείτε να δείξετε ένα σύντομο βίντεο από τον Bruno Bozzetto https://www.youtube.com/watch?v=RSIzWe33kpw Δώστε μια σύντομη εξήγηση για τον καλλιτέχνη και τα χαρακτηριστικά του. Ο Bruno Bozzetto εκτιμάται ως ένας από τους πιο εκλεκτούς και επιδραστικούς γελοιογράφους όλων των εποχών. Το μινιμαλιστικό του στυλ εστιάζει περισσότερο στο περιεχόμενο παρά στο να μιλήσει για οικουμενικά θέματα με μια εκπαιδευτική προσέγγιση, μέσα από μια ολίγη ειρωνεία που καθιστούν τις ταινίες του κατάλληλες για ένα νεανικό ενήλικο κοινό. https://www.bozzetto.com/#prettyPhoto
--	--

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4	
Τίτλος δραστηριότητας	Σκετς ταυτότητας
Διάρκεια	30 λεπτά
Στόχοι	-Να διευκολύνουν τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις σχέσεις που έχουν με διαφορετικές ομάδες, με μειονοτικές ή πλειοψηφικές ομάδες και τις εμπειρίες που συνδέονται με αυτές. -Να τους βοηθήσει να προβληματιστούν σχετικά με τη δική τους πολιτιστική ταυτότητα και να συνειδητοποιήσουν τις ομοιότητες και τις διαφορές
Απαιτούμενα υλικά	Χαρτί A4, πολύχρωμοι μαρκαδόροι
Προετοιμασία	Σχεδιάστε το "σχήμα". Προετοιμαστείτε σχετικά με το θέμα και δώστε πιθανές εξηγήσεις για τις κατηγορίες στις οποίες οι συμμετέχοντες θα μπορούσαν να αισθάνονται ότι ανήκουν. Αν θέλετε να συνδέσετε αυτές τις έννοιες με την έννοια των ικανοτήτων "ομαδικής εργασίας" που εξετάστηκε στο προηγούμενο κεφάλαιο,



	δημιουργήστε ένα μεγαλύτερο σχήμα σε ένα flipchart και γράψτε "ΟΜΑΔΑ" στο κέντρο. 
Υλοποίηση	Δώστε μαρκαδόρους και χαρτί. Εξηγήστε τη δραστηριότητα στην ομάδα: 1-Ατομική δραστηριότητα. Κάθε μαθητής σχεδιάζει το σχήμα. Ζητήστε τους να αφιερώσουν λίγο χρόνο για να σκεφτούν τα στοιχεία που πιστεύουν ότι συμβάλλουν/έχουν συμβάλει στο να γίνουν αυτό που είναι σήμερα. Στη συνέχεια, γράψτε αυτά τα στοιχεία στους γύρω κύκλους (μερικά παραδείγματα: οικογένεια, σχολείο/καθηγητές, ελεύθερος χρόνος, παραδόσεις, θρησκεία, φίλοι, ομάδες συνομιλίας, φίλοι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κ.λπ.) Μπορούν να προσθέσουν όσους κύκλους θέλουν, αλλά έχουν μόνο 10 λεπτά. 2-Κοινή χρήση και οπτικοποίηση των στοιχείων - 10 -15 λεπτά Ζητήστε από μερικούς εθελοντές να μοιραστούν το σχήμα τους. Στην αρχή μπορεί να είναι διστακτικοί, επειδή μπορεί να αισθάνονται ότι μοιράζονται κάτι προσωπικό. Μπορείτε να αρχίσετε δείχνοντας το δικό σας σχήμα και εκείνοι θα νιώσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση για να μοιραστούν το δικό τους. Ρωτήστε αν κάποιος έχει σημειώσει κάτι κοινό με εσάς και σχολιάστε τα στοιχεία. -Υπάρχει κάποιο στοιχείο που θεωρείτε ισχυρότερο από τα υπόλοιπα που προσδιορίζουν τον εαυτό σας; -Πως αλληλεπιδρούν οι άλλες πτυχές της ταυτότητας σας με την κύρια ταυτότητα σας; -Αυτή ήταν πάντα η κύρια ταυτότητα σας; -Ποια από τα στοιχεία έχουν επηρεαστεί ή επηρεάζονται αφού συναντήσατε ανθρώπους διαφορετικούς από εσάς; -Τι είδους επιρροές είχαν τα διάφορα περιβάλλοντα διαβίωσης (οικογένεια, ελεύθερος χρόνος, εθνική κουλτούρα και παραδόσεις) στη διαμόρφωση του χαρακτήρα σας;



	Για να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, ρωτήστε τους συμμετέχοντες αν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας ανακάλυψαν κάτι νέο για τον εαυτό τους. Δεν χρειάζεται να πάρετε απαντήσεις, είναι τροφή για σκέψεις που γίνονται για περαιτέρω προβληματισμό. ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ: Στο στάδιο 2, ενώ οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις απόψεις τους, γράψτε στις φυσαλίδες ενός σχήματος που είχατε σχεδιάσει εκ των προτέρων, τα στοιχεία που ακούγονται κοινά σε περισσότερους ανθρώπους. Στο τέλος θα έχετε ένα ομαδικό σχήμα το οποίο θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε για να μιλήσετε για τη σημασία του να μοιράζεστε παρόμοιες και διαφορετικές εμπειρίες όταν είστε μέλος μιας ομάδας. Θα μείνουν, μάλιστα, κάποια στοιχεία εκτός, επειδή δεν ταυτίζονται με πολλούς ανθρώπους στην αίθουσα. Θα μπορούσε να αποτελέσει την αφετηρία για μια άλλη εκπαίδευση σχετικά με την ένταξη/αποκλεισμό, αν πιστεύετε ότι είναι σχετίζονται.
--	---

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5	
Τίτλος δραστηριότητας	Διαπολιτισμική ευαισθησία
Διάρκεια	40 λεπτά
Στόχοι	-Εσωτερικός αναστοχασμός σχετικά με το μοντέλο ανάπτυξης της διαπολιτισμικής ευαισθησίας -Ανάλυση της διαφοράς μεταξύ εθνοκεντρικής και εθνοσχετικής στάσης -Να προβληματιστούν σχετικά με το πως οι στάσεις των ανθρώπων μπορούν να επηρεάσουν τις σχέσεις με άτομα από διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο
Απαιτούμενα υλικά	Πολύχρωμες αυτοκόλλητες σημειώσεις, στυλό, μαρκαδόροι, υπολογιστής, βιντεοπροβολέας
Προετοιμασία	Μέρος I Σχεδιάστε σε ένα flipchart το Αναπτυξιακό Μοντέλο Διαπολιτισμικής Ευαισθησίας. Βεβαιωθείτε ότι είναι αρκετά μεγάλο ώστε να υπάρχει αρκετός χώρος για να κολλήσετε τις σημειώσεις. Μέρος II



	Δημιουργήστε μια διαφάνεια με το μοντέλο Milton J. Bennett με τη χρήση ενός ψηφιακού εργαλείου παρουσίασης που προτιμάτε. Κολλήστε σε μια πλευρά εικόνες από την ταινία μικρού μήκους "Μέρα & Νύχτα"⁵⁸
Υλοποίηση	Μέρος I 1) Παρουσιάστε το μοντέλο με μια παρουσίαση - 10 λεπτά 2) Εξηγήστε τη δραστηριότητα: χρησιμοποιώντας αυτοκόλλητες σημειώσεις, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να κολλήσουν τη σημείωση στο κατάλληλο στάδιο σύμφωνα με την ερώτηση. Σε κάθε σημείωμα θα πρέπει να αναγράφεται το όνομα του ατόμου που το κολλάει. Χρησιμοποιήστε διαφορετικό χρώμα για κάθε ερώτηση. • Που βλέπετε τον εαυτό σας στο μοντέλο; □ ροζ σημειώσεις • Ποιο σημείο του μοντέλου αντικατοπτρίζει τον χαρακτήρα των περισσότερων ανθρώπων στο περιβάλλον σας; □ κίτρινες σημειώσεις • Σε ποιο σημείο του μοντέλου βλέπετε τους περισσότερους ανθρώπους στην κοινωνία σας; □ πορτοκαλί σημειώσεις • Υπάρχει διαφορά μεταξύ μεταναστών και γηγενών; □ πράσινο για τους μετανάστες, μπλε για τους ντόπιους • Όταν όλοι τελειώσουν με την εργασία, κάντε καταιγισμό ιδεών σχετικά με τα αποτελέσματα. Που βρίσκονται τα περισσότερα αυτοκόλλητα; απέχουμε πολύ από το επιθυμητό αποτέλεσμα; Αφιερώστε 10-15 λεπτά για την υλοποίηση αυτής της διαδικασίας, συμπεριλαμβανομένων των σχολίων. Μην αφιερώσετε πάρα πολύ χρόνο, διότι υπάρχει ακόμα ένα μέρος της δραστηριότητας και διαρκέσει πολύ ώρα θα γίνει κουραστική. Μέρος II 1) Προβολή της ταινίας μικρού μήκους "Day & Night" - https://www.youtube.com/watch?v=dJz_noKP-Bw. Συμβουλευστε τους συμμετέχοντες να δώσουν προσοχή στις σκηνές και στο νόημα τους, διότι η επόμενη δραστηριότητα θα βασιστεί σε αυτές. 2) Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 4-5 ατόμων. Παρουσιάστε στην οθόνη τη διαφάνεια που είχατε προετοιμάσει. Εξηγήστε την εργασία: κοιτάζοντας την διαφάνεια, κάθε ομάδα θα πρέπει να βρει που θα μπορούσε να τοποθετηθεί κάθε φωτογραφία της ταινιοθήκης.

⁵⁸ Το "Day & Night" είναι μια ταινία μικρού μήκους της Pixar που κυκλοφόρησε στους κινηματογράφους πριν το Toy Story 3 - http://pixar.wikia.com/wiki/Day_%26_Night



	Δώστε τους 10 λεπτά. 3) Επιστρέφοντας στην αίθουσα, ρωτήστε τυχαία τις ομάδες τους λόγους που τοποθέτησαν έτσι τις φωτογραφίες. Εξηγήστε τους ότι δεν είναι απαραίτητο να γίνει χρήση όλων των φωτογραφιών και ότι η άσκηση αποσκοπεί στο να βοηθήσει στην κατανόηση της σημασίας της διαδικασίας ανάπτυξης της διαπολιτισμικής ευαισθησίας και βοηθά τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με αυτή και πως μπορεί να μεταβεί σε νέα στάδια.
--	---



Φωτογραφίες για τη Δραστηριότητα v.5



Η πρώτη φορά που η Ημέρα συναντά τη Νύχτα
άλλη



Η μέρα και η νύχτα εξετάζουν η μια την



Η μέρα απεχθάνεται τη νύχτα



Η μέρα και η νύχτα μαλώνουν



Η μέρα απειλή τη νύχτα



Στη νύχτα αρέσει αυτό που βλέπει



Η νύχτα ουρλιάζει ως ένας λύκος, ενώ η
μέρα επιδεικνύει ένα πάρτι στην πισίνα



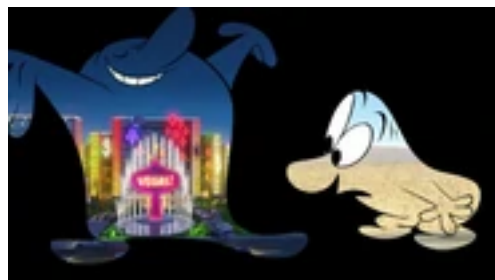
Η μέρα δείχνει στη νύχτα ένα
όμορφο ουράνιο τόξο



Η νύχτα φωτίζεται με πυροτεχνήματα



Η νύχτα εντυπωσιάζεται από μια επίδειξη αεροπλάνων



Η ημέρα απολαμβάνει μια ταινία που προβάλλεται εντός της νύχτας



Η ομορφιά του Λας Βέγκας τη νύχτα



Χορός μέρα & νύχτας στο Λας Βέγκας



Ο ήλιος ανατέλλει, ο ήλιος δύει. Η νύχτα γίνεται μέρα και η μέρα γίνεται νύχτα.

Η μέρα με τη νύχτα αλλάζουν ρόλους



139



Co-funded by
the European Union



Η νύχτα είναι τώρα μέρα

Η μέρα είναι τώρα νύχτα



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6	
Τίτλος δραστηριότητας	Αυτοαξιολόγηση και ανάπτυξη διαπολιτισμικών ικανοτήτων
Διάρκεια	Η δραστηριότητα είναι μια επανάληψη των "ΤΡΙΩΝ ΒΗΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΜΟΥ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ" που αναπτύχθηκαν στο "T-Kit 4 Διαπολιτισμική μάθηση", 2η έκδοση. Αποτελεί την έναρξη της δράσης για την ανάπτυξη διαπολιτισμικών ικανοτήτων. Ο προβλεπόμενος χρόνος για την υλοποίηση της δραστηριότητας είναι 80 λεπτά.
Στόχοι	-Καθοδήγηση των συμμετεχόντων προς τη διαδικασία ανάπτυξης διαπολιτισμικών ικανοτήτων -Υποστήριξη των συμμετεχόντων στην αυτοαξιολόγηση των ικανοτήτων τους σε σχέση με τη διαπολιτισμική μάθηση -Ευαισθητοποίηση της δια βίου μάθησης για διαπολιτισμική μάθηση -Να προσδώσει στους συμμετέχοντες ιδέες για το πως να αναπτύξουν περαιτέρω τις διαπολιτισμικές τους ικανότητες
Απαιτούμενα υλικά	Φυλλάδια αυτής της άσκησης, στυλό, μαρκαδόροι
Προετοιμασία	Εκτυπώστε τα φυλλάδια που χρειάζεστε για τη δραστηριότητα. Μελετήστε τις έννοιες που εξετάζονται σε αυτό το κεφάλαιο και ιδιαίτερα αυτές που σχετίζονται με τις διαπολιτισμικές ικανότητες.
Υλοποίηση	Υπενθυμίστε τη συνεδρία "Διαπολιτισμικές ικανότητες" και πείτε στους συμμετέχοντες να είναι έτοιμοι για μια δραστηριότητα αυτοαξιολόγησης. Αφιερώστε επίσης λίγο χρόνο για να τους υπενθυμίσετε ότι η ανάπτυξη διαπολιτισμικών ικανοτήτων (όπως όλες οι ικανότητες) απαιτεί χρόνο και χρειάζεται επιμονή και ευαισθησία. Ζητήστε τους να σκεφτούν συγκεκριμένα παραδείγματα, όπως όταν συνάντησαν κάποιον από διαφορετική χώρα ή με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο, όταν έγιναν μάρτυρες διακρίσεων απέναντι σε ανθρώπους ή όταν ένιωσαν παρεξηγημένοι σε σχέση με τη καταγωγή τους. Ενημερώστε τους ότι αυτή η δραστηριότητα αποτελεί την έναρξη μιας μεγαλύτερης δραστηριότητας που θα πραγματοποιήσουν οι ίδιοι κατά τη διάρκεια των επόμενων μηνών. Εξηγήστε τους ότι αυτό που θα κάνουν τώρα θα τους επιτρέψει να προβληματιστούν σχετικά με τις διαπολιτισμικές τους ικανότητες και ότι θα πάρουν κάποιες ιδέες για το πως να τις αναπτύξουν περαιτέρω τους επόμενους μήνες.



	1) Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα ένα αντίγραφο του πίνακα ικανοτήτων που παρουσιάζεται στην παράγραφο 3.1 του παρόντος κεφαλαίου. Δώστε σε καθέναν από αυτούς ένα αντίγραφο της δραστηριότητας v.6. 2) Ζητήστε τους να διαβάσουν τις ικανότητες και τις επεξηγήσεις που μπορούν να βρουν στον πίνακα ικανοτήτων. Δώστε τους 10 λεπτά για την εργασία. 3) Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζεύγη και ζητήστε τους να εξετάσουν το φύλλο ικανοτήτων μαζί με τους υπόλοιπους. Για κάθε μία από τις 13 ικανότητες, ζητήστε τους να συζητήσουν ένα δυνατό σημείο που έχουν και κάτι που θέλουν να βελτιώσουν. Μπορεί να επιθυμούν να παραλείψουν ορισμένες ικανότητες, εάν δεν γνωρίζουν κάτι για αυτές ή τις θεωρούν πολύ περίπλοκες. Αυτές μπορούν να συζητηθούν αργότερα κατά την ενημέρωση. Δώστε τους 30 λεπτά. 4) Στο τέλος της συζήτησης, ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να προσδιορίσει έως και τρία βήματα για το τι θα ήθελε να κάνει για να έχει βελτιώσει τις ικανότητες του σε ένα χρόνο από τώρα. Ζητήστε τους να είναι ρεαλιστές κατά τον προσδιορισμό αυτών των βημάτων. Μπορεί να είναι δύσκολο για ορισμένους ανθρώπους. Ενθαρρύνετε τους υπενθυμίζοντας ότι πρόκειται για κάτι που τώρα αρχίζει. Δώστε τους 15 λεπτά. 5) Φέρτε τα ζευγάρια πίσω στην αίθουσα και κάντε έναν γύρο με τους συμμετέχοντες να αναφέρουν τα τρία βήματα. Εάν οι συμμετέχοντες έχουν παρόμοιες ιδέες για το τι θα μπορούσαν να κάνουν, αυτές θα μπορούσαν επίσης να γίνουν ιδέες για να δράσει ολόκληρη η ομάδα. 6) Ολοκληρώστε το μάθημα δίνοντας οδηγίες για τη δραστηριότητα αυτοαξιολόγησης. Πείτε τους να επαναλάβουν την άσκηση που έγινε προσδιορίζοντας το χρονικό διάστημα μέχρι τότε δηλαδή θα πρέπει να γίνει ξανά η ανάλυση των δυνατών και αδύναμων σημείων για κάθε ικανότητα. Μόλις γίνει αυτό, θα πρέπει να δημιουργήσουν το σχέδιο δράσης τους και γι' αυτό μπορείτε να πείτε στους συμμετέχοντες να σκεφτούν κάτι που μπορούν να κάνουν κάθε μέρα, κάτι που μπορούν να κάνουν μια φορά την εβδομάδα/μήνα και κάτι που μπορούν να κάνουν μια φορά το χρόνο.
--	--

Πίνακας Δραστηριότητας v.6		
Οι αρμοδιότητές μου	Σε τι είμαι καλός;	Τι θέλω να βελτιώσω ¹ ;



1. Σεβασμός για τον εαυτό μας και τους άλλους		
2. Αίσθημα κοινωνικής δικαιοσύνης και κοινωνικής ευθύνης		
3. Είμαι ανοιχτός και περιέργος για τη διαφορετικότητα		
4. Ανοχή της ασάφειας		
5. Γνώσεις πολιτισμού, πολιτικής και ιστορίας		
6. Γνώση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων		
7. Γνώση των στερεοτύπων, προκαταλήψεις και διακρίσεις		
8. Γνώση των πολιτισμικών διαφορών στην επικοινωνία		
9. Ενσυναίσθηση		
10. Αλληλεγγύη		
11. Κριτική σκέψη		
12. Ενεργητική ακρόαση		
13. Εποικοδομητική αντιμετώπιση των συγκρούσεων		

Περίληψη

Οι προσεγγίσεις για τις διαπολιτισμικές ικανότητες και το ICL είναι ποικίλες και η βιβλιογραφία που ασχολείται με αυτές ποικίλλει. Στο παρόν κεφάλαιο προσπαθήσαμε να συγκεντρώσουμε θεωρίες και προσεγγίσεις που κατά τη γνώμη μας θα μπορούσαν να ενταχθούν καλύτερα στο πεδίο εφαρμογής του παρόντος εγχειριδίου. Ξεκινήσαμε με τον ορισμό των ικανοτήτων για να δείξουμε έναν τρόπο με τον οποίο μπορούν να δημιουργηθούν ή να βελτιωθούν. Θέλουμε να αναφέρουμε ότι υπάρχει μια σχετική εργασία που έχει πραγματοποιηθεί από την UNESCO, η οποία οδήγησε στη δημιουργία ενός εργαλείου, το οποίο θα μπορούσε να είναι χρήσιμο για όσους θα ήθελαν να γνωρίσουν περισσότερα ή να εξειδικεύουν επάνω στο θέμα. Το εργαλείο ονομάζεται **Story Circles** και είναι ένα προσαρμόσιμο, πρακτικό εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε πολλά διαφορετικά πλαίσια και καταστάσεις σε όλο τον κόσμο για την



Co-funded by
the European Union



ανάπτυξη των διαπολιτισμικών ικανοτήτων των ατόμων και τη γεφύρωση των διαφορών που υπάρχουν.

Κεφάλαιο 4 - Δεξιότητες επικοινωνίας

Η ικανότητα αποτελεσματικής επικοινωνίας είναι μια από τις σημαντικότερες δεξιότητες που πρέπει να μάθει κανείς. Η ίδια η επικοινωνία ορίζεται ως η μεταφορά πληροφοριών που βοηθά στην καλύτερη κατανόηση. Μπορεί να γίνει με τη χρήση της φωνής (μέσω προφορικών ανταλλαγών πληροφοριών), μέσω γραπτών μέσων (βιβλία, ιστότοποι, μέσα κοινωνικής δικτύωσης και περιοδικά), οπτικά (χρησιμοποιώντας γραφήματα, διαγράμματα και χάρτες) ή μη λεκτικά (γλώσσα του σώματος, χειρονομίες, τόνος φωνής). Όλα αυτά σημαίνουν ότι οι επικοινωνιακές δεξιότητες αποτελούν βασικές κοινωνικές δεξιότητες και είναι εξαιρετικής σημασίας για μια επιτυχημένη σταδιοδρομία, όποιος κι αν είναι ο τομέας στον οποίο θέλει κανείς να αναπτύξει την καριέρα του/της. Όμως η επικοινωνία περιλαμβάνει επίσης ένα σύνολο δεξιοτήτων που αναγνωρίζονται ως "σκληρές δεξιότητες"⁵⁹. Για παράδειγμα, η τεχνική γραφή είναι μια ειδική μορφή επικοινωνίας όπου κάποιος πρέπει να χρησιμοποιεί εξειδικευμένο λεξιλόγιο (επιστημονικοί, μηχανολογικοί, ιατρικοί όροι για παράδειγμα). Η εκμάθηση του τρόπου σύνταξης του βιογραφικού σημειώματος είναι μια τεχνική δεξιότητα, η δημιουργία ιστοσελίδων και ιστοτόπων για το Διαδίκτυο, η παραγωγή βίντεο για το Διαδίκτυο ή η παραγωγή τηλεοπτικών εκπομπών απαιτούν κάποιες τεχνικές δεξιότητες επικοινωνίας.

Οι κοινωνικές δεξιότητες γίνονται όλο και περισσότερο οι σκληρές δεξιότητες του σημερινού εργατικού δυναμικού. Είναι η ανάγκη να αποκτήσει κανείς σύγχρονες τεχνικές δεξιότητες και να αναπτύξει τις ήπιες, διαπροσωπικές δεξιότητες και δεξιότητες δημιουργίας σχέσεων που βοηθούν τους ανθρώπους να επικοινωνούν και να συνεργάζονται αποτελεσματικά.

Σε αυτό το κεφάλαιο θα διερευνήσουμε τρόπους βελτίωσης των δεξιοτήτων επικοινωνίας. Στην τελευταία Ενότητα του παρόντος εγχειριδίου, θα βρείτε ορισμένες αναφορές για το πως να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να βελτιώσουν το τεχνικό μέρος των επικοινωνιακών δεξιοτήτων.

Καθώς η ανάπτυξη της επικοινωνιακής επάρκειας συνδέεται στενά με τη γνώση του εαυτού μας και του τρόπου επικοινωνίας μας, στο παρόν κεφάλαιο θα προσφέρουμε στον εκπαιδευτή μια σειρά από θεωρίες και ορισμούς και θα συμπεριλάβουμε συμβουλές και προτάσεις για το πως να βελτιώσει κάθε συγκεκριμένη πτυχή της επικοινωνίας.

4.1 Τύποι επικοινωνίας

Είμαστε κοινωνικά όντα και η "επικοινωνία" είναι αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας μας. Πρέπει να επικοινωνούμε για να εκφράσουμε τις ανάγκες μας και για να επιβιώσουμε. Μπορεί να υπάρχει ανάγκη για βοήθεια, για να μάθουμε κάτι ζωτικής σημασίας ή για να προειδοποιήσουμε κάποιον. Μαθαίνουμε πως να ζούμε και πως να επιβιώνουμε από άλλους ανθρώπους.

Επικοινωνούμε για να λύσουμε την περιέργεια μας αλλά και για να κοινωνικοποιηθούμε. Για να χτίσουμε, να καταστρέψουμε, να αλλάξουμε, να βελτιώσουμε. Επικοινωνούμε επειδή έχουμε τη φυσική ανάγκη να εκφραζόμαστε, να γινόμαστε κατανοητοί και να μαθαίνουμε από τους άλλους. Είναι το κλειδί για την ανταλλαγή πληροφοριών και αγάπης μεταξύ μας.

⁵⁹ Οι ήπιες δεξιότητες είναι χαρακτηριστικά του χαρακτήρα και προσωπικές δεξιότητες που χαρακτηρίζουν τη σχέση ενός ατόμου με άλλους ανθρώπους. Σε σχέση με την επικοινωνία, οι ήπιες δεξιότητες αντικατοπτρίζονται μέσα από τις ακόλουθες ενέργειες: καλή επικοινωνία για να αλληλεπιδράσετε και να τα πάτε καλά με άλλους ανθρώπους, αποτελεσματική χρήση της επικοινωνίας για να είστε ομαδικό άτομο και χρήση της επικοινωνίας ως μέσο επιρροής των ανθρώπων.

Από την άλλη πλευρά, η επικοινωνία είναι το εργαλείο που χρησιμοποιούμε για να ασκήσουμε την επιρροή μας στους άλλους, να επιφέρουμε αλλαγές στις συμπεριφορές μας και στις συμπεριφορές των άλλων, να επηρεάσουμε τους ανθρώπους γύρω μας, να δημιουργήσουμε και να διατηρήσουμε σχέσεις μαζί τους.

Όταν σκέφτεται κανείς την επικοινωνία, το πρώτο πράγμα που σκέφτεται είναι η προφορική μετάδοση πληροφοριών από το ένα άτομο στο άλλο, αλλά στην πραγματικότητα είναι κάτι πολύ περισσότερο από αυτό.

Υπάρχουν 4 τρόποι επικοινωνίας μεταξύ σας:

1. Μη λεκτική επικοινωνία

Η μη λεκτική επικοινωνία χρησιμοποιείται τόσο εκούσια όσο και ακούσια.

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουν τέλειο έλεγχο των εκφράσεων του προσώπου τους - όλοι μας έχουμε σηκώσει τα φρύδια μας ως αντίδραση σε ένα ακατάλληλο σχόλιο, ανεξάρτητα από το αν σωστό να το κάνουμε.

Εκφράσεις προσώπου

Οι άνθρωποι συχνά χρησιμοποιούν εκφράσεις του προσώπου για να δώσουν να καταλάβουν ότι ασχολούνται και ακούνε το άτομο που μιλάει. Ένα χαμόγελο ή ένα σμίξιμο των φρυδιών μπορεί στην πραγματικότητα να πει πολύ περισσότερα από μια ολόκληρη πρόταση και μπορεί να ενθαρρύνει τον ομιλητή να συνεχίσει την ομιλία του ή μπορεί να του δηλώσει ότι είναι καλύτερα να αλλάξει θέμα. Μιλώντας σε ένα άτομο που δεν χρησιμοποιεί εκφράσεις καθιστά δύσκολη τη συνέχιση της ομιλίας.

Στάση του σώματος

Η θέση που παίρνει κανείς κατά τη διάρκεια μιας συζήτησης είναι σημαντική. Ακόμη και αν το άτομο μιλάει στο τηλέφωνο, είναι δυνατόν να καταλάβετε αν το άτομο αυτό στέκεται, κάθεται, ξαπλώνει ή κρατάει το κεφάλι του/της ενώ μιλάει.

Υιοθετώντας μια χαλαρή και ανοιχτή στάση, γέρνοντας προς τον ομιλητή, τον προσκαλείτε να εμπλακεί μαζί σας με πιο πλήρη τρόπο. Αν ξεκινήσετε να γέρνετε προς τα πίσω, να σταυρώνετε τα χέρια ή να στρέψετε μακριά από τον ομιλητή δείχνει μια εξαιρετικά κλειστή στάση και μεταδίδει ένα αρνητικό μήνυμα.

Χειρονομίες και φυσική επαφή

Ανάλογα το άτομο και την κουλτούρα του, μπορεί να χρησιμοποιεί χειρονομίες ή και σωματικό άγγιγμα συχνά ή σχεδόν ποτέ. Ωστόσο, με αυτές τις ενέργειες μεταφέρονται πολλές πληροφορίες.

Επαφή με τα μάτια

Όπως οι χειρονομίες, έτσι και αυτή συνδέεται με τον πολιτισμό, επομένως είναι εξαιρετικά σημαντικό να λαμβάνουμε υπόψη το πολιτισμικό υπόβαθρο του συνομιλητή μας. Στις κουλτούρες μας, όταν κάποιος δεν μπορεί να διατηρήσει οπτική επαφή, το εκλαμβάνουμε ως ένδειξη ότι δεν είναι ειλικρινής, ότι είναι επιπόλαιος ή ότι δεν προσέχει.

Συμβουλές: διατηρήστε οπτική επαφή κατά την ακρόαση, ώστε ο ομιλητής να γνωρίζει ότι είστε παρόντες και αφοσιωμένοι. Αν μεταφέρετε ένα δυσάρεστο μήνυμα δείχνει τον σεβασμό και την ειλικρίνεια σας

2. Προφορική επικοινωνία

Ο τρόπος που μιλάς είναι κάτι πολύ περισσότερο από το να λες λέξεις. Μπορούμε να αλλάξουμε τον τονισμό ή να χρησιμοποιήσουμε συνώνυμα και αυτό θα δώσει ένα εντελώς διαφορετικό νόημα σε αυτό που λέμε. Ο τρόπος με τον οποίο παρουσιάζομαστε μπορεί επίσης να παίξει πολύ σημαντικό ρόλο στο να διασφαλίσουμε ότι το μήνυμά που θέλουμε να μεταφέρουμε θα ληφθεί ακριβώς όπως θέλουμε.

Στάση

Όταν μιλάμε, τα συναισθήματά μας συχνά συμμετέχουν στην συνομιλία μας. Αν είμαστε θυμωμένοι, αναστατωμένοι ή απογοητευμένοι, το ύψος της φωνής μας μπορεί να αυξηθεί, μεταφέροντας στον ακροατή την αίσθηση ότι βιώνουμε ένα έντονο συναίσθημα.

Συμβουλές: μάθετε πως να ελέγχετε τα συναισθήματά σας για να βεβαιωθείτε ότι μεταφέρετε αποτελεσματικά την πληροφορία που θέλετε στον ακροατή.

Τόνος φωνής

Ο τόνος μεταφέρει πολλές πληροφορίες στον ακροατή σχετικά με το πως ο ομιλητής αισθάνεται, βλέπει και θεωρεί τον ακροατή.

Συμβουλές: Μάθετε να μιλάτε με επαγγελματισμό και σεβασμό. Βοηθά στην δημιουργία θετικών διαπροσωπικών σχέσεων στο εργασιακό περιβάλλον.

Μην επιτρέπεται στον εαυτό σας να αλλάζετε τον τόνο της φωνής σας από ήρεμο και επαγγελματικό σε απότομο, σύντομο ή αγενή: διατηρήστε τον επαγγελματικό σας χαρακτήρα.

Περιεχόμενο ομιλίας

Το περιεχόμενο είναι το σημαντικότερο μέρος της προφορικής επικοινωνίας. Αυτό που λέμε και οι λέξεις που επιλέγουμε να χρησιμοποιήσουμε είναι ύψιστης σημασίας.

Η επικοινωνία στη δουλειά τείνει να είναι τυπική, ενώ η επικοινωνία με τους φίλους τείνει να είναι πιο χαλαρή και άνετη.

Συμβουλές: Χρησιμοποιήστε συγκεκριμένες λέξεις όταν συζητάτε για τεχνικά θέματα- αυτό δείχνει ότι έχετε γνώση αυτού για το οποίο μιλάτε.

3. Γραπτή επικοινωνία

Με τη μαζική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των ψηφιακών εργαλείων επικοινωνίας γενικότερα, βιώνουμε μια μαζική αύξηση του γραπτού λόγου. Και ειδικά κατά τη διάρκεια του COVID 19 όλοι είδαμε το πόσο εύκολο είναι να δημιουργηθούν παρεξηγήσεις όταν χρησιμοποιείται αυτό το μέσο.

Τα γρήγορα γραπτά μηνύματα, η χρήση των emoticons και άλλων οπτικών μέσων στις γραπτές συνομιλίες μπορούν να αλλοιώσουν αυτό που θέλει κανείς να πει ή να εκφράσει, όπως από την άλλη πλευρά η κακή διάθεση και η γρήγορη ανάγνωση μπορεί να οδηγήσουν σε παρεξηγήσεις.

Συμβουλές: Μια σημαντική δεξιότητα που πρέπει να έχετε όταν βασίζεστε στη γραπτή επικοινωνία είναι να ξέρετε πότε πρέπει να σταματήσετε να τη χρησιμοποιείτε. Ένα απλό

τηλεφώνημα, στις περισσότερες περιπτώσεις, μπορεί να λύσει αυτά τα προβλήματα επικοινωνίας.

Δομή

Όταν γράφετε, είναι σημαντικό να σκέφτεστε τον τρόπο με τον οποίο παρουσιάζετε την πληροφορία. Η χρήση παραγράφων και κενών είναι απαραίτητη για να επιτρέψει στον αναγνώστη να αναπνεύσει και να κατανοήσει καλύτερα τις πληροφορίες.

Σαφήνεια

Οι σύντομες, σαφείς προτάσεις επιτρέπουν την καλύτερη κατανόηση του μηνύματος. Μερικές φορές τα λιγότερα λόγια είναι και περισσότερα.

Η προσθήκη περισσότερων ή λιγότερων λεπτομερειών (εξηγήσεων) εξαρτάται επίσης από το ακροατήριο (τι γνωρίζει για αυτό για το οποίο μιλάτε;).

Περιεχόμενο

Το γραπτό περιεχόμενο τείνει να είναι λίγο πιο επίσημο από το προφορικό.

Συμβουλές: Αφήστε τις γρήγορες εκφράσεις για τους φίλους σας.

Έχετε υπόψη σας ότι τα γραπτά αστεία μπορεί να χάσουν το νόημα τους χωρίς τον τόνο της φωνής ή τις εκφράσεις του προσώπου.

4. Οπτική επικοινωνία

Η οπτική επικοινωνία γίνεται ένας από τους πιο διαδεδομένους τύπους επικοινωνίας, με κινητήρια δύναμη τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους η οπτική επικοινωνία μπορεί να συμβάλει στη κατανόηση των μηνυμάτων (όπως διαγράμματα, φωτογραφίες, σκίτσα, βίντεο, γραφήματα, ακόμη και emojis και GIFs). Αλλά θα μπορούσαν να υπάρξουν εξίσου πολλά λάθη που θα μπορούσαν να μετατρέψουν τη συνομιλία σε μια καταστροφική επικοινωνία.

Συμβουλές: Η κατανόηση του τρόπου σύνδεσης του οράματος, της αποστολής και των στόχων της εταιρείας/του οργανισμού σας, με τη χρήση της κατάλληλης οπτικής επικοινωνίας μπορεί να αποτελέσει μια καλή δεξιότητα.

Περιεχόμενο

Πρώτος κανόνας: πάντα να αναρωτιέστε πως θα βοηθήσουν τα "οπτικά" χαρακτηριστικά στην επικοινωνία;

Είναι χρήσιμα;

Είναι απαραίτητα;

Δεν είναι απαραίτητο να προστεθούν οπτικά στοιχεία σε όλες τις επικοινωνίες, και σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να αποσπάσουν την προσοχή από αυτό που προσπαθείτε να μεταδώσετε.

Τόνος φωνής

Βεβαιωθείτε ότι είστε κατανοητοί από το κοινό σας. Συνιστάται να συμπεριλάβετε περιγραφές για τα διαγράμματα εάν περιέχουν πολύπλοκα δεδομένα. Η επιλογή των εικόνων θα πρέπει να γίνεται με προσοχή και να είναι κατάλληλες για το ακροατήριο, ώστε να μην αναστατώνουν κανέναν.

Συμβουλές: Μην χρησιμοποιείτε εικόνες που είναι γραφικές ή θα μπορούσαν να προκαλέσουν αναστάτωση.
Μην δημιουργείτε κάτι που δεν θα θέλατε να σχετίζεται με εσάς στο μέλλον.

Εκτός από τους 4 τύπους, λαμβάνοντας υπόψη ότι η επικοινωνία είναι μια αμφίδρομη διαδικασία που απαιτεί τη μετάδοση πληροφοριών στους άλλους ΚΑΙ την ερμηνεία των πληροφοριών που οι άλλοι προσπαθούν να σας μεταφέρουν, προκύπτει ένας ακόμη τύπος επικοινωνίας:

5. Ενεργητική ακρόαση

Σύμφωνα με τον ορισμό που έδωσε ο Carl Rogers, η ενεργητική ακρόαση συνεπάγεται με την ικανότητα του ακροατή να δοκιμάζει συνεχώς την ικανότητα του να βλέπει τον κόσμο με τον τρόπο που τον βλέπει ο ομιλητής. Αυτό γίνεται με το να αντανakλά με δικά του λόγια ο ακροατής αυτό που ο ομιλητής φαίνεται να εννοεί με τα λόγια και τις πράξεις του. Η ανταπόκριση που δείχνει ο ακροατής φανερώνει αν ο ομιλητής γίνεται κατανοητός ή όχι.

Οι πέντε προαναφερθείσες μορφές επικοινωνίας μπορεί να είναι σύγχρονες ή ασύγχρονες, ανάλογα με την περίπτωση. Μπορούν επίσης να γίνονται στο διαδίκτυο ή από κοντά.

Αυτοί οι πέντε βασικοί τύποι επικοινωνίας διακλαδίζονται περαιτέρω σε διάφορους υποτύπους που θα χρησιμοποιήσει κανείς, συνειδητά ή ασυνειδητά, κατά την επικοινωνία του με μέλη της ομάδας, συναδέλφους, φίλους, διευθυντές.

Για να εμβαθύνετε τις γνώσεις σας σχετικά με τους 5 κύριους τύπους επικοινωνίας και τους τύπους που τους απαρτίζουν, διαβάστε:

"Είδη επικοινωνίας", του Pumble⁶⁰ -
<https://pumble.com/learn/communication/communication-types/>

4.2 Μοντέλα επικοινωνίας

Οι ακαδημαϊκοί προσφέρουν διαφορετικά μοντέλα επικοινωνίας για τη μελέτη της ανθρώπινης αλληλεπίδρασης.

Μια σύντομη ματιά στα κύρια μοντέλα⁶¹ βοηθάει στην οπτικοποίηση του τρόπου με τον οποίο συμβαίνει η διαδικασία της επικοινωνίας και δίνει επίσης μια ιδέα για το πώς η σκέψη μας για την επικοινωνία έχει εξελιχθεί με την πάροδο των χρόνων, λόγω διαφόρων λόγων - και όχι μόνο λόγω της αλλαγής των μέσων επικοινωνίας (MME):

- 1) Μοντέλο μετάδοσης
η επικοινωνία ως γραμμική διαδικασία με έναν αποστολέα να στέλνει ένα μήνυμα σε έναν παραλήπτη
- 2) Διαδραστικό μοντέλο

⁶⁰ Το "Pumble" είναι μια δωρεάν εφαρμογή ομαδικής συνομιλίας που αναπτύχθηκε από την COING Inc. και επιτρέπει στις ομάδες να συνεργάζονται και να μειώνουν τα email. Επιπλέον, προσφέρει έναν κόμβο πόρων για την "επικοινωνία".

⁶¹

η επικοινωνία ως αμφίδρομη διαδικασία με πληροφορίες και ανατροφοδότηση που πηγαινοέρχονται μεταξύ αποστολέα και παραλήπτη και γίνονται κατανοητές μέσα από το πλαίσιο του κάθε συμμετέχοντα

3) Μοντέλο συναλλαγής

η επικοινωνία ως μια σχεδόν στιγμιαία διαδικασία με τους συμμετέχοντες να δημιουργούν και να διαπραγματεύονται το νόημα ταυτόχρονα

Για περισσότερες γνώσεις σχετικά με τα μοντέλα επικοινωνίας:

"Μοντέλα επικοινωνίας", από την Lumen Candela -
<https://courses.lumenlearning.com/suny-esc-communicationforprofessionals/chapter/communication-process-overview/>

Το Μοντέλο στο οποίο αναφερόμαστε για τους σκοπούς του παρόντος κεφαλαίου είναι το Διαδραστικό Μοντέλο, επειδή δίνει την ευκαιρία να εξεταστούν περισσότερες μεταβλητές που μπορούν να βοηθήσουν καλύτερα στην ανάπτυξη των επικοινωνιακών δεξιοτήτων.

Πράγματι, περιλαμβάνει ορισμένα συγκεκριμένα στοιχεία χωρίς τα οποία η διαδικασία δεν θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί (Ilieva, 2020a):

- Επικοινωνητής/Αποστολέας
- Κωδικοποίηση - τα μηνύματα κωδικοποιούνται με τη βοήθεια λεκτικών (γλώσσα, λέξεις, γραμματική) και μη λεκτικών (εκφράσεις προσώπου, χειρονομίες, μιμητική, στάση του σώματος, μουσική, χρώματα, φως) συμβόλων.
- Το μήνυμα
- Ο παραλήπτης/αποδέκτης
- Κανάλια επικοινωνίας (πρόσωπο με πρόσωπο, τηλέφωνο, ταχυδρομείο, ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, μέσα ενημέρωσης)
- Αποκωδικοποίηση - όταν ο δέκτης μετατρέπει τα σύμβολα του μηνύματος σε έννοιες και ιδέες.
- Θόρυβος - εξωτερικοί παράγοντες που ενδέχεται να επηρεάσουν την αποτελεσματικότητα της διαδικασίας επικοινωνίας.
- Απάντηση
- Ανατροφοδότηση

4.3 Στυλ επικοινωνίας και πως να τα βελτιώσετε

Η επικοινωνία είναι μια αμφίδρομη διαδικασία: δεν έχει να κάνει μόνο με **τη μετάδοση μηνυμάτων** με πιο αποτελεσματικό τρόπο- έχει επίσης να κάνει με **την ακρόαση** και την ικανότητα **κατανόησης** του τι πραγματικά λέει ο άλλος.

Το πρόβλημα είναι ότι κάθε άτομο έχει έναν μοναδικό τρόπο έκφρασης και κάθε άτομο δέχεται τις ιδέες και τις απόψεις των άλλων με διαφορετικό τρόπο.

Αυτοί οι διαφορετικοί τρόποι με τους οποίους οι άνθρωποι προσεγγίζουν τη διαδικασία της επικοινωνίας ονομάζονται **στυλ επικοινωνίας**.



Όσον αφορά τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι επικοινωνούν σε διάφορες καταστάσεις ή με διαφορετικούς ανθρώπους, αναγνωρίζουμε το **υποχωρητικό**, το **επιθετικό**, το **παθητικό-επιθετικό**, το **χειριστικό** και το **διεκδικητικό** στυλ επικοινωνίας⁶².

Όσον αφορά τον τρόπο με τον οποίο προτιμούν να μεταδώσουν τις πληροφορίες, οι άνθρωποι μπορούν να θεωρηθούν ως **αναλυτικοί**, **δισυσθητικοί**, **λειτουργικοί** ή **προσωπικοί** επικοινωνούντες⁶³.

Στυλ επικοινωνίας

Αν γνωρίζετε το στυλ επικοινωνίας σας, είστε ήδη πολύ πιο κοντά στο να βελτιώσετε την επικοινωνία σας.

Ο καλύτερος τρόπος για να αρχίσετε να αναπτύσσετε την ικανότητα της επικοινωνίας σας είναι να εξετάσετε το δικό σας στυλ επικοινωνίας και να κατανοήσετε από που πηγάζει.

	Υποτακτικός
Περιγραφή	-Να ευχαριστεί τους άλλους ανθρώπους και να αποφεύγει τις συγκρούσεις. -Αυτός ο τύπος επικοινωνίας είναι μετριοπαθής, αποφεύγει τις συγκρούσεις και είναι χαλαρός. -Αυτό μπορεί να οδηγήσει στη συσσώρευση δυσαρέσκειας με την πάροδο του χρόνου, επειδή το άτομο δεν είναι σε θέση να επικοινωνήσει με σαφήνεια τις απόψεις, τις ανάγκες και τις επιθυμίες του. -Οι παθητικά επικοινωνιακοί άνθρωποι τείνουν να κάνουν πίσω και να αφήνουν άλλους, πιο δυναμικούς ή επιθετικούς επικοινωνιακά ανθρώπους να καθοδηγούν. -Μπορεί να δυσκολεύονται να εκφραστούν αποτελεσματικά και θέλουν να αποφεύγουν τις αντιπαραθέσεις με κάθε κόστος. -Αυτό μπορεί να οδηγήσει άμεσα στο να μην ακουστούν ποτέ οι καλές ιδέες τους ή να προκύψουν παρεξηγήσεις.
Χαρακτηριστικά	• να απολογείται • αποφυγή έκφρασης των συναισθημάτων, των απόψεων και των επιθυμιών του • αποφυγή των αντιπαραθέσεων • δυσκολία στην ανάληψη ευθυνών • δυσκολία στη λήψη αποφάσεων • κατηγορούν τους άλλους για γεγονότα και καταστάσεις • αρνούνται τα κομπλιμέντα • αισθάνονται θύματα • χαμηλή ένταση φωνής • επικοινωνούν έχοντας το κεφάλι τους σκυμμένο

⁶² "The Anxiety and Phobia Workbook", by Edmund J. Bourne Ph.D.

https://pumble.com/learn/communication/communication-styles/#Submissive_communication_style

⁶³ Αυτά τα 4 στυλ επικοινωνίας δίνονται από τον Mark Murphy και την ομάδα του στο "Leadership IQ". Αφού πέρασαν μια δεκαετία ερευνώντας τη διαπροσωπική επικοινωνία, κατέληξαν στο σημείο ότι τα άτομα χρησιμοποιούν αυτά τα 4 στυλ επικοινωνίας.



	• είναι υπερκινητικοί • αποφεύγουν την οπτική επαφή • καταλαμβάνουν όσο το δυνατόν λιγότερο χώρο • κάνουν τον εαυτό τους να φαίνεται μικρότερος, για να αποφύγουν την προσοχή των υπολοίπων.
Παραδείγματα	Ένας νέος και ένας έμπειρος σχεδιαστής προϊόντων συζητούν την τελευταία σχεδιαστική τους λύση. Προκειμένου να αποφύγει να μπει σε μια βαθιά συζήτηση που θα μπορούσε να προκαλέσει σύγκρουση απόψεων, η νεότερη σχεδιάστρια τελειώνει τη συζήτηση λέγοντας: "Θα σε αφήσω να αποφασίσεις εσύ τι θεωρείς ότι είναι καλύτερο".
Πως να βελτιωθείτε	-Πρέπει να αναγνωρίσετε ότι είστε ικανός συνομιλητής. -Μη φοβάστε να εκφράσετε τις απόψεις σας και να εκφράσετε τη διαφωνία σας. -Με αυτόν τον τρόπο, θα επωφεληθείτε τόσο εσείς όσο και ο συνομιλητής σας, βοηθώντας τη ροή της επικοινωνίας και αποφεύγοντας την ένταση και την απογοήτευση. -Μάθετε την αξία του να λέτε "Όχι". -Βελτιώστε τα μη λεκτικά σας σημεία, εξασκώντας την οπτική επαφή και το να μιλάτε δυνατά. Μελέτες έχουν δείξει ότι ο τρόπος που χρησιμοποιείτε τη γλώσσα του σώματος σας μπορεί να επηρεάσει τα συναισθήματά σας, οπότε μπορείτε να προσποιηθείτε μέχρι να αποκτήσετε περισσότερη αυτοπεποίθηση. -Δείξτε σεβασμό στο άλλο άτομο αναγνωρίζοντας την άποψη του ΑΛΛΑ θα πρέπει να εκφράζεται την αντίθεση σας με όμορφο τρόπο. Μπορείτε να ξεκινήσετε με έναν από τους ακόλουθους τρόπους: "Καταλαβαίνω την άποψη σας, αλλά..." "Καταλαβαίνω γιατί το πιστεύεις αυτό, αλλά..." "Το επιχείρημά σας έχει νόημα, ωστόσο..." -Βοηθήστε την έκφραση σας με ένα χαμόγελο. Στην επικοινωνία μέσω διαδικτύου, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε emojis για να δείξετε αυτό το τρόπο έκφρασης.
Πως να βοηθήσετε	-Ρωτήστε τη γνώμη τους για θέματα, ενθαρρύνετε τους να μιλήσουν, όντας ζεστοί, φιλικοί και φιλόξενοι. -Σε ομαδικές συναντήσεις που περιλαμβάνουν καταιγισμό ιδεών, μπορείτε επίσης να ενθαρρύνετε τους ανθρώπους που δεν μιλούν πολύ να μοιραστούν τις απόψεις τους τονίζοντας: "Ότι η συμβολή όλων έχει σημασία και δεν υπάρχουν ανόητες ιδέες, οπότε μοιραστείτε τις ελεύθερα!" -Δώστε τους χώρο μέσα στη συζήτηση για να εκφράσουν τις απόψεις τους και δώστε τους χρόνο να τις εκφράσουν σωστά. -Μην απορρίπτετε τις ιδέες τους διότι, δουλεύουν σκληρά για να χτίσουν την αυτοπεποίθησή τους. Αν μια ιδέα δεν μπορεί να εφαρμοστεί, επισημάνετε την αξία της ιδέας και τονίστε τις θετικές πτυχές της, αντί να τους μειώσετε με ένα σύντομο "Λοιπόν, αυτό δεν θα λειτουργήσει".



	-Διατηρήστε τις συζητήσεις θετικές και προσανατολισμένες στη λύση. Μην είστε θυμωμένοι ή έτοιμοι για συγκρούσεις διότι αυτό θα κάνει τα άτομα να φοβούνται να εκφράσουν τις απόψεις τους.
--	---

	Επιθετικός
Περιγραφή	-Κερδίζετε με κάθε κόστος - το οποίο μπορεί συχνά να γίνεται εις βάρος των άλλων. -Εκτιμούν ότι οι ανάγκες τους είναι υπεράνω των υπολοίπων και πιστεύουν ότι η γνώμη τους είναι η πιο σημαντική σε μια συζήτηση και με αυτό τον τρόπο συμπεριφέρονται. -Το περιεχόμενο του μηνύματος συχνά χάνεται εξαιτίας του τόνου της φωνής τους. -Αυτός ο τύπος επικοινωνίας μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα οι άνθρωποι να αισθάνονται υποτίμηση, νευριασμένοι και φοβισμένοι. -Ο αποδέκτης του μηνύματος μπορεί να αντιδράσει σε έναν επιθετικό συνομιλητή, όχι επειδή ο επικοινωνών είναι λανθασμένος, αλλά επειδή η μετάδοση του μηνύματος γίνεται με τρόπο που ενστικτωδώς τον κάνει να διαφωνεί.
Χαρακτηριστικά	• κατηγορούν τους άλλους • εκφοβίζουν άλλους ανθρώπους • είναι τρομακτικοί • είναι εχθρικοί • είναι απειλητικοί • είναι απαιτητικοί • είναι γλοιώδης ο τρόπος έκφρασης τους • είναι εριστικοί, • είναι εκρηκτικοί • είναι απρόβλεπτοι • είναι εκφοβιστικοί • χρησιμοποιούν την ένταση της φωνής τους για να περάσουν τις ιδέες και τις απόψεις τους, • τοποθετούνται με τρόπο που τους κάνει να αναδεικνύουν τον εαυτό τους και τις ιδέες τους υπεράνω από των υπολοίπων • χρησιμοποιούν εμφανείς, έντονες και γρήγορες χειρονομίες • εισβάλλουν στον προσωπικό χώρο των άλλων • χρησιμοποιούν σαρκαστικά σχόλια.
Παραδείγματα	Μια επείγουσα συνάντηση μεταξύ συναδέλφων για τη χορογραφία του ετήσιου μπαλέτου, υποτίθεται ότι θα αποφασιζόταν με ψηφοφορία, αλλά καταλήγει με τον διευθυντή να βαριέται τη συζήτηση και να δηλώνει: "Αρκετά με αυτό! Θα το κάνουμε με τον τρόπο που θέλω εγώ!"



Πως να βελτιωθείτε	-Προσπαθήστε να μπειτε στη θέση των άλλων: σκεφτείτε πως ο τρόπος με τον οποίο θα μεταδώσετε το μήνυμά σας θα επηρεάσει το άτομο στο οποίο απευθύνεστε. -Δώστε προσοχή στην γλώσσα του σώματός σας. Οι επιθετικοί συνομιλητές χρησιμοποιούν τη σωματική εγγύτητα, τον τόνο της φωνής και τις χειρονομίες για να τονίσουν τη δυναμικότητά τους στη συζήτηση. Αυτό δεν πρόκειται να βοηθήσει το τρόπο επικοινωνίας σας. Δώστε χώρο στον/στους συνομιλητή/τες και μην χρησιμοποιείτε υψηλή ένταση στον τρόπο ομιλίας σας. Οι αποδέκτες θα ανταποκριθούν πολύ καλύτερα σε ένα νέο, πιο ήρεμο στυλ συνομιλίας. -Αλλάξτε την οπτική σας, από το να κερδίζετε με κάθε κόστος στο να αναζητάτε την επίλυση του προβλήματος. -Προσπαθήστε να γίνετε πιο φιλικόι, πιο προσιτοί και λιγότερο απειλητικοί - Ξεκινήστε εξασκώντας την ενεργητική ακρόαση και αναγνωρίζοντας πραγματικά τις ιδέες και τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων.
Πως να βοηθήσετε	Είναι δύσκολο να τους βοηθήσεις να προσαρμόσουν το στυλ τους και χρειάζεται μεγάλη προετοιμασία. -Αν μπορείτε να συμβουλευστείτε το άτομο σχετικά με τη συμπεριφορά του, τότε μιλήστε του για τα στυλ επικοινωνίας που υπάρχουν και βοηθήστε τον με τις συμβουλές που αναφέρθηκαν. -Μπειτε κατευθείαν στο θέμα της συζήτησης και προσπαθήστε να απλοποιήσετε τη συζήτηση, ώστε να μην ξεφύγει σε δυσάρεστα ή άσχετα θέματα. -Αν ο επιθετικός συνομιλητής σας διακόψει στη μέση της πρότασης, απλά πείτε: "Περίμενε, δεν τελείωσα ακόμα."

	Παθητικός-επιθετικός
Περιγραφή	Το παθητικό-επιθετικό στυλ επικοινωνίας αφορά τους ανθρώπους οι οποίοι στην αρχή είναι παθητικοί (συνήθως γλυκοί και άνετοι), ενώ στην πραγματικότητα εκφράζουν έμμεσα το θυμό τους. Οι παθητικοί-επιθετικοί άνθρωποι ενεργούν με αυτόν τον τρόπο επειδή θέλουν να δράσουν πιο άμεσα, αλλά δεν έχουν την δύναμη να το κάνουν, συνήθως λόγω των μη κατάλληλων περιστάσεων. Αντ' αυτού, για να εκδηλώσουν το θυμό και τη δυσαρέσκεια τους, οι υπονομεύουν διακριτικά το άτομο με το οποίο επικοινωνούν χρησιμοποιώντας σαρκασμό, όντας συγκαταβατικοί, δημιουργώντας φήμες ή κουτσομπολεύοντας. Αυτό το στυλ τείνει να είναι πολύ τοξικό στο χώρο εργασίας, εξαπλώνοντας δυσαρέσκεια και αγανάκτηση σε όλη την ομάδα ή το τμήμα.
Χαρακτηριστικά	• είναι έμμεσα επιθετικοί • είναι σαρκαστικοί ή ειρωνικοί • είναι πονηροί,



	• είναι αναξιόπιστοι, • δεν έχουν διάθεση • είναι συγκαταβατικοί • είναι διπρόσωποι (π.χ. είναι ευγενικοί σε σας, αλλά προσπαθούν κρυφά να σαμποτάρουν τις προσπάθειες στην εργασία σας ή να διαδώσουν φήμες για εσάς) • διαμαρτύρονται περισσότερο από άλλους ανθρώπους • τους αρέσει να κουτσομπολεύουν • κάνουν προσπάθειες για να βλάψουν το άλλο άτομο • μιλούν με γλυκιά φωνή, για να κρύψουν τις πραγματικές τους προθέσεις και τα συναισθήματά τους απέναντί σας • τοποθετούνται ασύμμετρα (π.χ. ισχίο προς τα έξω, χέρι στο ισχίο), ιδίως όταν είναι συγκαταβατικοί • χρησιμοποιούν γρήγορες και απροσδόκητες χειρονομίες • προσπαθούν να εμφανίζονται ως γλυκοί και αθώοι • Στέκονται κοντά στον συνομιλητή τους, για να του προκαλέσουν μια ψευδή αίσθηση ζεστασίας και φιλικότητας.
Παραδείγματα	Προσπαθείτε να μπειτε στο θέατρο και έχετε αργήσει και έχετε μαζί σας πολλά πράγματα. Δυσκολεύεστε να ανοίξετε την πόρτα και λέτε σε έναν συνάδελφο που βρίσκεται σε ένα κοντινό δωμάτιο: "Μην ανησυχείς για μένα, θα τα καταφέρω μόνος/η μου, όπως πάντα".
Πως να βελτιωθείτε	-Προσπαθήστε να βρείτε από που πηγάζει ο θυμός σας. Νιώθετε ότι η ομάδα σας δεν σας ακούει; Αισθάνεστε ότι δεν αναγνωρίζονται οι προσπάθειες σας; Εργαστείτε για να γίνετε καλύτεροι στο να εκφράζεται τις απογοητεύσεις σας και να είστε άμεσοι. -Η έκφραση δυσαρέσκειας δεν χρειάζεται να οδηγεί σε σύγκρουση. Είναι καλύτερο να πείτε ευθέως τι σας ενοχλεί, να το επιλύσετε αμέσως και να απολαύσετε τη μέρα σας παρά να έχετε θυμό επειδή δεν επικοινωνήσατε αυτό που θέλατε. -Αναζητήστε τα κίνητρα της επικοινωνίας σας. Προσπαθείτε να βοηθήσετε στην επίλυση του προβλήματος ή να ξεσπάσετε; Προσαρμόστε τον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζετε τις συζητήσεις σας και προσπαθήστε να επικεντρωθείτε σε θετικές και βοηθητικές για την εξεύρεση λύσεων συνομιλίες. Ο προπονητής στον τομέα της ηγεσίας Peter Bregman έχει προτείνει μια διαδικασία τριών βημάτων για να ξεπεραστεί η παθητική-επιθετική συμπεριφορά σε οποιαδήποτε κατάσταση. Φανταστείτε ότι πάντα αργείτε στις συναντήσεις, επειδή δεν σας αρέσει η ώρα των συναντήσεων. Να πως θα χειριστείτε την κατάσταση χρησιμοποιώντας τη μέθοδο των τριών βημάτων: 1) Ρωτήστε γιατί. Ρωτήστε αν υπάρχει κάποιος ιδιαίτερος λόγος για τον οποίο πρέπει να πραγματοποιηθούν συναντήσεις εκείνη την ώρα εκφράζοντας τη περιέργεια σας.



	2) Πείτε την άποψη σας. Αναφέρετε γιατί θα ήταν πιο λογικό να αλλάξει η ώρα διεξαγωγής των συνεδριάσεων. 3) Ζητήστε να πραγματοποιηθεί η αλλαγή εάν το επιχείρημα σας έχει βάση. Το κλασικό χαμογελαστό πρόσωπο (😊) έχει γίνει συνώνυμο του σαρκασμού, της ειρωνείας και της συγκαταβατικής συμπεριφοράς. Η ανάποδη εκδοχή του (☹️) είναι ακόμη χειρότερη. Μια από τις χειρότερες καταστάσεις είναι να βλέπει κάποιος το μήνυμα "Κανένα πρόβλημα" ακολουθούμενο από αυτή τη φάτσα σε μια συνομιλία. Μια εξαιρετική εναλλακτική λύση που δεν θα παρερμηνευτεί είναι ένα χαμογελαστό emoji (😄). Ένα άλλο παράδειγμα χρησιμοποιείται ευρέως, αλλά πολλοί αγνοούν την άλλη εκδοχή του είναι το "thumbs-up" (👍). Εκτός από την πιο συνηθισμένη χρήση του, το thumbs-up μπορεί επίσης να είναι ένας ευγενικός και έμμεσος τρόπος για να δηλώσετε τη δυσαρέσκεια σας για κάτι, ενώ συμφωνείτε επιφανειακά. Καλύτερα να αποφύγετε αυτό το emoji εντελώς ή να το συνδυάσετε με ένα χαμογελαστό smiley.
Πως βοηθήσετε	να -Ζητήστε τους να είναι ευθείς. -Αν ο παθητικο-επιθετικός συνομιλητής σας κάνει συνεχώς κάτι που σας δεν σας αρέσει, δηλώστε το άμεσα: "Σάρα, θα το εκτιμούσα αν έφτανες στην ώρα σου στις συναντήσεις. Υπάρχει κάποιος συγκεκριμένος λόγος για τον οποίο αργείς στις συναντήσεις;" -Προσπαθήστε να τους αντιμετωπίσετε κατ' ιδίαν, για να μειώσετε τις πιθανότητες άμυνας του παθητικού-επιθετικού συνομιλητή. -Προσπαθήστε να κατανοήσετε τα κίνητρα τους, αν είναι δυνατόν. Αν υπάρχει ένας εξωτερικός παράγοντας που τους αναγκάζει να επικοινωνούν με αυτόν τον τρόπο, τότε θα μπορούσε να είναι στο χέρι σας να βοηθήσετε στην επίλυση αυτού του προβλήματος. Χρησιμοποιούν συστηματικά αυτό το στυλ όταν έχουν να κάνουν με έναν επιθετικό συνομιλητή; Συμβαίνει αυτό μόνο όταν έχουν σύντομες προθεσμίες; Σκεφτείτε τι είναι αυτό που προκαλεί το να λειτουργούν με αυτό το τρόπο. -Μην τους αντιμετωπίζετε με τον ίδιο τρόπο. Μπορεί να είναι δελεαστικό να απαντήσετε με το ίδιο νόμισμα, αλλά αυτό συνεχίζει έναν ανθυγιεινό κύκλο επικοινωνίας. Αντ' αυτού, επικεντρωθείτε στη επικοινωνία με αυτοπεποίθηση. Αν προσφέρετε απαντήσεις που αναδεικνύουν τη συμβολή τους, προσφέρουν λύσεις που κερδίζουν όλοι, θα δουν την αξία ενός διαφορετικού τύπου στυλ επικοινωνίας. -Επικεντρωθείτε στο μήνυμά τους και επαναδιατυπώστε το με διεκδικητικό τρόπο. Αλλάξτε τον τόνο, επιδεικνύοντας παράλληλα το ύψος επικοινωνίας με το οποίο θα προτιμούσατε να παραδίδεται το μήνυμά τους.



	Χειραγωγικός
Περιγραφή	Οι χειραγωγικοί άνθρωποι σπάνια λένε αυτό που εννοούν, αντίθετα κρύβουν τους πραγματικούς τους στόχους πίσω από συσκοτίσεις για να πετύχουν το σκοπό τους χωρίς να το καταλάβει ο άλλος. Αυτό το στυλ χαρακτηρίζεται συχνά ως ανειλικρινές και συγκαταβατικό, και όταν οι άνθρωποι συνειδητοποιούν ότι έχουν πέσει θύματα ενός χειριστικού ανθρώπου, οι μελλοντικές τους επικοινωνίες δεν θα γίνονται σε καλό κλίμα. Το χειραγωγικό στυλ επικοινωνίας περιλαμβάνει την πονηρή συμπεριφορά που υιοθετεί ένα άτομο προκειμένου να επιτύχει τα αποτελέσματα που επιθυμεί.
Χαρακτηριστικά	• Είναι πονηρός • γνωρίζει ακριβώς πως να πάρει αυτό που θέλει • κατσουφιάζουν προκειμένου να προκαλέσει συγκεκριμένα συναισθήματα και αντιδράσεις από τους άλλους • ζητούν αυτό που θέλουν ή χρειάζονται έμμεσα • κάνουν τους άλλους να αισθάνονται υπόχρεοι ή να τους λυπούνται • θέλουν να δέχονται κομπλιμέντα • χρησιμοποιούν υψηλό τόνο φωνής που δείχνει μια συγκαταβατική ή ζηλότυπη τάση • έχουν ενοχικές ή ντροπιασμένες εκφράσεις προσώπου.
Παραδείγματα	Μειώνετε επίτηδες την επιτυχία σας για να ενθαρρύνετε τους άλλους να σας συγχαρούν. "Έχω φτάσει μόνο σε 100 επαφές σήμερα. Ελπίζω να τα πάω καλύτερα αύριο!"
Πως να βελτιωθείτε	-Προσπαθήστε να είστε πιο άμεσοι με τις επιθυμίες και τις ανάγκες σας. -Εξασκηθείτε στο να ζητάτε ευθέως αυτό που θα θέλατε και να μην είστε δυσαρεστημένοι αν η απάντηση δεν είναι αυτή που θέλετε. -Μείνετε μακριά από τη χρήση συναισθηματικών επιχειρημάτων. Να είστε αληθινοί, ακριβείς και άμεσοι στην επικοινωνία σας. -Να αναζητάτε λύσεις που έχουν οφέλη για όλους, όχι μόνο εσάς. -Αναρωτηθείτε ποιο είναι το σημαντικότερο κίνητρο. Μήπως θέλετε κρυφά να κάνετε τους συνομιλητές σας να νιώσουν ασήμαντοι ή να τους κάνετε να ανησυχούν αν η ερώτηση ήταν ανόητη ή αν έκαναν κάτι λάθος;
Πως να βοηθήσετε	- Όπως και με έναν επιθετικό συνομιλητή, θα πρέπει να προσπαθήσετε να τον κατευθύνετε να επικοινωνούν με αυτοπεποίθηση. -Προσπαθήστε να τους ανακατευθύνετε όταν προσπαθούν να χρησιμοποιήσουν συναισθηματικά επιχειρήματα, μην επιτρέποντας τους να οδηγούν τη συζήτηση προς τους δικούς τους στόχους και μείνετε στο θέμα της συζήτησης. -Μην τους απαντάτε επικριτικά, αλλά χρησιμοποιήστε την τακτική της επαναδιατύπωσης του μηνύματος με αυτοπεποίθηση για να



	αποσαφηνίσετε αυτό που λένε, δείχνοντας ταυτόχρονα τον τρόπο που θα θέλατε να το πουν. -Χρησιμοποιήστε την υπομονή σας και παραμείνετε ήρεμοι κατά τη διάρκεια των συζητήσεων. Μείνετε σταθεροί στις πεποιθήσεις σας και θα δουν ότι δεν μπορούν να γίνουν χειριστικοί απέναντί σας.
--	--

	Επιβλητικός
Περιγραφή	Το επιβλητικό στυλ επικοινωνίας προκύπτει από την αυτοεκτίμηση και θεωρείται το πιο αποτελεσματικό στυλ επικοινωνίας. Οι επιβλητικοί άνθρωποι δεν είναι ούτε πολύ παθητικοί ούτε πολύ επιθετικοί - αντίθετα, έχουν την ικανότητα να επικοινωνούν άμεσα και αποτελεσματικά, χωρίς να καταφεύγουν σε παθητική επιθετικότητα ή χειραγώγηση. Επιπλέον, σέβονται εξίσου τις ανάγκες και τα δικαιώματα των δικών τους και των άλλων ανθρώπων. Δεν προσπαθούν να χειραγωγήσουν ή να φέρουν στα όρια του τον συνομιλητή τους, αλλά επιδιώκουν συμβιβασμό και συναίνεση μέσω της ενεργητικής ακρόασης και της σαφούς έκφρασης των επιθυμιών ή των αναγκών τους.
Χαρακτηριστικά	• στοχεύουν στην ικανοποίηση των αναγκών και των δικαιωμάτων τους, χωρίς να θίγουν τις ανάγκες και τα δικαιώματα των άλλων, • σέβονται τις ανάγκες και τα δικαιώματα των άλλων ανθρώπων, χωρίς να παραμελούν τις δικές τους ανάγκες και τα δικαιώματα τους • είναι κοινωνικά υποστηρικτικοί • εκφράζουν τα συναισθήματά τους • παίρνουν τις δικές τους αποφάσεις, αλλά αναλαμβάνουν πλήρως την ευθύνη για τα αποτελέσματα των αποφάσεών τους, • ζητούν αυτό που θέλουν άμεσα, λαμβάνοντας πάντα υπόψιν τους υπόλοιπους • δεν έχουν πρόβλημα στο να δέχονται κομπλιμέντα • μιλούν με μέτριο ύφος, ταχύτητα και ένταση φωνής • χρησιμοποιούν ανοιχτή, χαλαρή στάση σώματος • αποφεύγουν να στριφογυρίζουν να φαίνονται νευρικοί ή να προσπαθούν να φαίνονται μικρότεροι ή πιο επιβλητικοί από ό,τι είναι στην πραγματικότητα • διατηρούν οπτική επαφή κατά την επικοινωνία • χρησιμοποιούν χαλαρές, φυσιολογικές χειρονομίες • σέβονται τον προσωπικό χώρο των άλλων.
Παραδείγματα	Δυσκολεύεστε να συγκεντρωθείτε στη συγγραφή της πρότασής σας για μια σημαντική διοργάνωση μιας εκδήλωσης επειδή ο συνάδελφός σας ακούει μουσική στα ηχεία του. Θα χτυπήσετε την πόρτα λέγοντάς: "Σε παρακαλώ,



	Λίντα, μπορείς να χαμηλώσεις την ένταση ή να χρησιμοποιήσεις ακουστικά; Εργάζομαι για την προετοιμασία της εκδήλωσης και δυσκολεύομαι να συγκεντρωθώ λόγω της μουσικής".
Πως να βελτιωθείτε	Ανεξάρτητα από το στυλ επικοινωνίας σας, μπορείτε να προσπαθήσετε να γίνετε πιο διεκδικητικοί. - Δεδομένου ότι η διεκδικητικότητα βασίζεται στην αυτοπεποίθηση, πρέπει να κατανοήσετε την αξία σας και να σέβεστε τα δικαιώματα, τις ανάγκες και τις επιθυμίες σας, αλλά πρέπει επίσης να σέβεστε και τους άλλους προκειμένου να είστε επιτυχημένος επικοινωνιολόγος. -Μπορείτε να ξεκινήσετε εκφράζοντας τις απόψεις, τις ιδέες και τις ανησυχίες σας και ζητώντας αυτό που θέλετε άμεσα, χρησιμοποιώντας ουδέτερο τόνο. -Δεν πρέπει να αφήνετε την κρίση σας να θολώνει από την απογοήτευση και άλλα συναισθήματα. Αν χρειαστεί πριν αντιδράσετε πάρτε τον χρόνο που χρειάζεστε. -Μπορείτε να κάνετε κριτική ή να διαφωνήσετε χωρίς να ακούγεστε επικριτικοί, χρησιμοποιώντας προσωπικές δηλώσεις. Για παράδειγμα, αντί να πείτε: "Κάνετε τρομερή δουλειά!" Μπορείτε να πείτε: "Νομίζω ότι θα μπορούσατε να τα είχατε καταφέρει καλύτερα σε αυτό το έργο." - Μάθετε να λέτε "Όχι" αποφασιστικά αλλά ευγενικά. Παράδειγμα: "Αν και καταλαβαίνω τη σημασία της άμεσης έναρξης του νέου έργου, φοβάμαι ότι δεν θα μπορέσω να αρχίσω να εργάζομαι σε αυτό μέχρι να τελειώσω αυτό με το οποίο απασχολούμαι αυτή τη στιγμή". Στη συνέχεια, μπορείτε να προτείνετε έναν συμβιβασμό: "Ωστόσο, θα μπορούσα να κανονίσω μια γρήγορη συνάντηση με την ομάδα αυτή την εβδομάδα για να τους δώσω μερικές κατευθύνσεις για το πως να ξεκινήσουν. Αν αυτό δεν γίνεται, μπορώ να ξεκινήσω να εργάζομαι για το νέο έργο νωρίς το πρωί της Δευτέρας. Πες μου τη γνώμη σας". -Να σέβεστε το χρόνο και τα όρια σας και να ενημερώνετε τους άλλους. Για παράδειγμα, δεν θέλετε να χρησιμοποιείτε το whatsapp για τη δουλειά και εκτός ωραρίου εργασίας, ενημερώστε τους και διακόψτε τις ειδοποιήσεις.
Πως να βοηθήσετε	-Δώστε χώρο να μιλήσουν. Θα σας μιλήσουν για τις ιδέες και τις λύσεις τους, εσείς απλώς πρέπει να τους ακούσετε και να τους δώσετε την ευκαιρία να επικοινωνήσουν. -Ρωτήστε τους τι σκέφτονται και μην τους απορρίπτετε αν είναι επικριτικοί. Αν νομίζουν ότι σπαταλάτε τον χρόνο τους, δεν θα μουν στον κόπο να σας βοηθήσουν. -Περιμένετε να ζητήσουν και τις δικές σας απόψεις. Θέλουν μια συζήτηση η οποία θα βοηθήσει στην εξεύρεση μιας λύσης. Δώστε τις δικές σας λύσεις και κριτικές και περιμένετε να υπάρξει μια συζήτηση με σεβασμό.



Η απόκτηση αυτής της δεξιότητας χρειάζεται εξάσκηση. Όσο περισσότερο προχωρά κανείς, τόσο περισσότερο ανακαλύπτει ότι η ανάπτυξη επικοινωνιακών δεξιοτήτων θα βελτιώσει την ποιότητα των σχέσεων και την ικανότητα έκφρασης του εαυτού τους.

Η επιτυχία στις επιχειρήσεις εξαρτάται συχνά από τη διακριτικότητα, την ενσυναίσθηση και την προσπάθεια να εκτιμήσει κανείς τις απόψεις των άλλων ανθρώπων (βλ. Διαπολιτισμικές ικανότητες, όπως αναπτύχθηκαν στο κεφάλαιο 3). Η κοινή κατανόηση μαζί με τους συναδέλφους και τους πελάτες δημιουργεί συνδέσεις υψηλής ποιότητας μαζί τους. Οι καλές επικοινωνιακές δεξιότητες, ειδικά στην ομάδα εργασίας, μπορούν να κάνουν τον εργασιακό χώρο πιο ευτυχισμένο, πιο συνεκτικό και πιο παραγωγικό.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα 5 στυλ επικοινωνίας, δείτε "Τα 5 στυλ επικοινωνίας και πώς να τα χρησιμοποιείτε αποτελεσματικά", της Emerald Nwanne, 2021 - <https://www.workpatterns.com/articles/communication-styles>.

Για να εμβαθύνετε τις γνώσεις σας σχετικά με τα στυλ επικοινωνίας και τις μελέτες που διεξήγαγε ο Murphy και η ομάδα του, διαβάστε το "Communication styles, division by Murphy et al."

- https://pumble.com/learn/communication/communication-styles/#Communication_styles_division_by_Murphy_et_al

4.4 Βελτίωση των δεξιοτήτων επικοινωνίας

Η επικοινωνιακή επάρκεια αφορά τη γνώση αποτελεσματικών και κατάλληλων προτύπων επικοινωνίας αλλά και στην ικανότητα χρήσης και προσαρμογής αυτής της γνώσης σε διάφορα πλαίσια (Cooley & Roach, 1984). Πρόκειται για την ικανότητα να διατυπώνονται σκέψεις και να εκφράζονται ιδέες με αποτελεσματικό τρόπο χρησιμοποιώντας προφορικές, γραπτές, οπτικές και μη λεκτικής επικοινωνίας δεξιότητες καθώς και δεξιότητες ακρόασης για την απόκτηση κατανόησης. Είναι η ικανότητα μετάδοσης πληροφοριών αυτοπροσώπως, γραπτά και στον ψηφιακό κόσμο.

Η ικανότητα αποτελεσματικής επικοινωνίας είναι απαραίτητη σε κάθε τομέα.

Όποια μορφή επικοινωνίας και αν χρησιμοποιούμε, είναι σημαντικό να έχουμε συνείδηση του τι και πώς το λέμε, ώστε να διασφαλίσουμε ότι μεταφέρουμε με σαφήνεια το μήνυμα που θέλουμε.

Η ανάγκη για αποτελεσματική επικοινωνία είναι καθολική- και η επαγγελματική θέση καθενός δεν έχει κάποια σημασία.

Η επικοινωνία είναι αμφίδρομη: είναι σημαντικό να έχει κανείς επίγνωση του τι λέει ΚΑΙ πώς οι άλλοι αντιλαμβάνονται το μήνυμά του.

Είναι απαραίτητο να κατανοήσουμε ότι η μη λεκτική επικοινωνία έχει την ίδια σημασία με τη λεκτική. Η στάση του σώματος, οι εκφράσεις του προσώπου και η γλώσσα του σώματος επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο οι άλλοι κατανοούν αυτόν που μεταδίδει το μήνυμά.

Μερικές συμβουλές για τη βελτίωση των δεξιοτήτων επικοινωνίας:

- να ακούει ο ένας τον άλλον και να προσπαθεί ειλικρινά να αντιλαμβάνεται ο ένας τον άλλον
- να κάνετε ερωτήσεις για αποσαφήνιση των εννοιών και για περαιτέρω κατανόηση
- να αντιμετωπίζετε τα συναισθήματα, να διατηρείτε την ψυχραιμία σας
- προσφέρετε υποστήριξη
- δώστε θετική ανατροφοδότηση



- άσκηση εποικοδομητικής κριτικής
- να χρησιμοποιείτε την οπτική επικοινωνία όταν χρειάζεται να προστεθεί αξία στο μήνυμα που θέλετε να μεταδώσετε.

Υπάρχουν πολλές προτάσεις για το πως να βελτιώσετε τις δεξιότητες επικοινωνίας σας. Προτείνουμε ο εκπαιδευτής νέων να ετοιμάσει έναν κατάλογο με αυτές τις δεξιότητες, συνοδευόμενες από μια σαφή και απλή εξήγηση. Αυτό θα μπορούσε να σας βοηθήσει να δημιουργήσετε θεωρητικές εισροές που θα συνοδεύουν τις ασκήσεις που παρουσιάζουμε ή να σκεφτείτε εναλλακτικές ασκήσεις για τις συνεδρίες.

Υπό αυτή την έννοια, για **περισσότερες γνώσεις** σχετικά με τη βελτίωση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων, προτείνουμε:

"Πώς να βελτιώσετε τις δεξιότητες επικοινωνίας", άρθρο που δημοσιεύθηκε από τον Valamis και ενημερώθηκε τον Μάρτιο του 2022 - <https://www.valamis.com/hub/how-to-improve-communication-skills>

Σας συνιστούμε να δώσετε έμφαση:

Η σημασία της ακρόασης

Η "ακρόαση" δεν είναι μόνο "ακρόαση"- περιλαμβάνει επίσης την "παρατήρηση" και την "επεξεργασία" του μηνύματος. Είναι η βελτίωση της μη λεκτικής επικοινωνίας με την έξυπνη και ορθή χρήση της οπτικής επαφής. Επικεντρωθείτε στους ανθρώπους όταν θέλετε να δώσετε έμφαση σε ένα θέμα. Κοιτάξτε τους στα μάτια τόσο όταν τους ακούτε όσο και όταν μιλάτε.

Για την εμβάθυνση των γνώσεων σας προτείνουμε: "MINDTOOLS - <https://www.mindtools.com/community/pages/article/ActiveListening.php>

"Δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης για επιτυχημένη επικοινωνία", από τη συντακτική ομάδα Indeed, 2021 - <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/active-listening-skills>

Μια άλλη πτυχή που σίγουρα πρέπει να τονιστεί και χρειάζεται περεταίρω ανάλυση είναι η σημασία της **ανατροφοδότησης**.

Η παροχή και η λήψη ανατροφοδότησης αποτελεί τη βάση της αποτελεσματικής επικοινωνίας. Υπάρχουν ορισμένοι βασικοί και εύκολοι κανόνες που πρέπει να ακολουθηθούν. Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι η εκμάθηση του τρόπου παροχής ανατροφοδότησης χρειάζεται χρόνο για να αναπτυχθεί. Ανάλογα με την προσωπικότητα του καθενός, για κάποιους θα είναι πιο εύκολο ενώ για άλλους πιο δύσκολο, αλλά σίγουρα ο κάθε εκπαιδευόμενος θα μάθει κάτι.

- ✓ Κάντε το μια θετική διαδικασία και εμπειρία

Πριν δώσετε ανατροφοδότηση, βεβαιωθείτε ότι έχετε ξεκάθαρα στο μυαλό σας τον λόγο για τον οποίο τον πραγματοποιείτε: ο σκοπός της ανατροφοδότησης είναι η βελτίωση της κατάστασης ή της απόδοσης. Το να είστε σκληροί, επικριτικοί ή προσβλητικοί δεν θα σας οδηγήσει πουθενά.

- ✓ Ο συγχρονισμός είναι (σχεδόν) το παν!

Όσο πιο σύντομα αντιμετωπίσετε το θέμα, τόσο το καλύτερο. Εάν δεν βρίσκεστε σε συγκεκριμένη θέση που σας δίνει το "δικαίωμα" να δώσετε ανατροφοδότηση (συντονίζετε μια δραστηριότητα) περιμένετε μέχρι να ζητηθεί η γνώμη σας. Σε

περίπτωση που η κατάσταση που εμπλέκεται είναι έντονα συναισθηματική είναι καλύτερα να περιμένετε μέχρι να ηρεμήσουν όλοι για να υπάρξουν καλύτερα αποτελέσματα.

- ✓ **Κάντε το συνήθεια**
Η ανατροφοδότηση είναι μια διαδικασία που απαιτεί συνεχή προσοχή. Όταν κάτι πρέπει να ειπωθεί, πείτε το. Τότε οι άνθρωποι γνωρίζουν διαρκώς που βαδίζουν και μαθαίνουν πως να συμπεριφέρονται.
- ✓ **Προετοιμάστε τα σχόλιά σας**
Να είστε ξεκάθαροι για το τι πρόκειται να πείτε. Αυτό σας βοηθάει να παραμείνετε στο σωστό δρόμο και να επιμένετε στα θέματα.
Να είστε συγκεκριμένοι
- ✓ **Πείτε στο άτομο τι ακριβώς πρέπει να βελτιώσει και επικεντρωθείτε στη συμπεριφορά που μπορεί να αλλάξει.** Αν πείτε σε κάποιον ότι ενήργησε αντιεπαγγελματικά, τι ακριβώς σημαίνει αυτό; Μιλούσαν πολύ δυνατά, ήταν πολύ φιλικοί, ήταν πολύ χαλαροί, πολύ φλου ή πολύ κακώς ντυμένοι;
- ✓ **Κάντε το ιδιαίτερος!**
Ενώ η δημόσια αναγνώριση είναι ευπρόσδεκτη, ο δημόσιος έλεγχος δεν είναι. Βρείτε ένα μέρος για να μιλήσετε κατ' ιδίαν, κάπου όπου δεν θα σας διακόψουν ή δεν θα σας ακούσουν.
- ✓ **Δώστε την ανατροφοδότηση από τη δική σας οπτική γωνία.** Με αυτόν τον τρόπο αποφεύγετε να χαρακτηρίσετε το άτομο.
- ✓ **Χρησιμοποιήστε προτάσεις με το "εγώ"**
Βοηθάει το άτομο να καταλάβει ότι "το νιώθετε". Πείτε: "Θύμωσα και πληγώθηκα όταν επικρίνατε την έκθεση μου μπροστά στο αφεντικό μου" αντί: "Ήσασταν αναίσθητος χθες".
- ✓ **Επικεντρωθείτε σε περιορισμένα θέματα κάθε φορά**
Μην συζητάτε περισσότερα από δύο θέματα ταυτόχρονα, διαφορετικά κινδυνεύει το άτομο να αισθανθεί ότι δέχεται επίθεση και αποθαρρύνεται. Θα πρέπει επίσης να επιμένετε σε συμπεριφορές που το άτομο μπορεί πραγματικά να αλλάξει.
- ✓ **Μιλήστε και για θετικά γεγονότα**
Ένας καλός κανόνας είναι να ξεκινάτε με κάτι θετικό. Αυτό βοηθάει το άτομο να αισθάνεται άνετα. Του επιτρέπει επίσης να "δει" πως μοιάζει η επιτυχία και αυτό τον βοηθά να κάνει τα σωστά βήματα την επόμενη φορά.
- ✓ **Βεβαιωθείτε ότι και το άλλο άτομο θα νιώσει την ανάγκη να βελτιώσει την κατάσταση.** Μπορεί να μην συμφωνείτε σε όλα, οπότε είναι καλή ιδέα να ζητήσετε από το άτομο να σας δώσει τη δική του οπτική γωνία. Χρησιμοποιήστε φράσεις όπως: "Ποια είναι η αντίδραση σου για αυτό;" ή "Είναι αυτή μια δίκαιη αναπαράσταση του τι συνέβη;".



Ακούστε ενεργά τι έχει να πει και προσπαθήστε να τον κάνετε να σας προτείνει κάποιες προτάσεις για βελτίωση. Με αυτόν τον τρόπο έχουν την ευκαιρία να βρουν τη δική τους λύση και είναι πολύ πιο πιθανό να την ακολουθήσουν.

- ✓ Επιτρέψτε την ελευθερία της αλλαγής ή όχι.
- ✓ Μη φοβάστε να ζητήσετε ανατροφοδότηση.

Για την **εμβάθυνση των γνώσεων σας** σχετικά με την ανατροφοδότηση: "The CEDAR model", από την Anna Wildman - 2003 - <https://www.annawildman.com/cedar-feedback-model.html>

4.4.1 Έξι βήματα για επικοινωνία με αντίκτυπο

Το Mind Tools - <https://www.mindtools.com/af8d7mc/the-communication-cycle> περιέχει μια πολύ καλή περιγραφή των έξι βημάτων. Συνιστούμε να το διαβάσετε.

Για να δουλέψουμε πάνω στην αποτελεσματική επικοινωνία, χρειάζεται επίσης να μάθουμε τα βασικά της βήματα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον παρακάτω κατάλογο ερωτήσεων και περιγραφών για να δώσετε αξία στις συνεδρίες σας και για να δώσετε μερικές ακόμη συμβουλές στους συμμετέχοντες:

Βήμα πρώτο: Αποσαφηνίστε τον στόχο σας

Βήμα δεύτερο: Συνθέστε/κωδικοποιήστε

Βήμα τρίτο: Μετάδοση/Παράδοση

Βήμα τέταρτο: Ανατροφοδότηση

Βήμα πέμπτο: Ανάλυση/Αποκωδικοποίηση/Μάθηση

Βήμα Έκτο: Αλλαγή/Βελτίωση

Πως να οργανώσετε σχετικές δραστηριότητες

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1	
Τίτλος δραστηριότητας	Τι είναι η επικοινωνία και γιατί την χρειαζόμαστε;
Διάρκεια	20-25 λεπτά ανάλογα με το πόσο μεγάλο θα είναι το μέρος με τις θεωρητικές εισροές
Στόχοι	Αυτή η δραστηριότητα χρησιμεύει για την έναρξη της πρώτης συνεδρίας με θέμα την επικοινωνιακή επάρκεια. -Εισαγωγή στο θέμα



	-Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με την επικοινωνία και τους παράγοντες που την απαρτίζουν
Απαιτούμενα υλικά	Πρόσβαση στο Padlet, υπολογιστές/tablets, σημειωματάρια/χαρτιά για να κρατάτε σημειώσεις, στυλό/μαρκαδόροι, βιντεοπροβολέας για την προβολή του Padlet.
Προετοιμασία	Στο ειδικό Padlet για αυτό το κεφάλαιο, προσθέστε μια στήλη με το θέμα της δραστηριότητας "Τι είναι η επικοινωνία και γιατί την χρειαζόμαστε;". Βίντεο για τη σημασία της επικοινωνίας - https://www.careerspot.com/newplayer/default.aspx?key=sUmVBpc5aXNEoz8aoKU1aQ2&
Υλοποίηση	Ανοίξτε τη συνεδρία με 2 βίντεο: "German Guard Coast" - https://www.youtube.com/watch?v=m2xUoJl7nW4 "Μια ημερήσια εκδρομή" - https://www.youtube.com/watch?v=cUEkOVdUjHc Κάντε μια σύντομη εισαγωγή για την επικοινωνία, χωρίς να αποκαλύψετε τα κύρια σημεία της συνεδρίας. Θα μιλήσετε για την επικοινωνία και η πρώτη δραστηριότητα βασίζεται στη "συμμετοχική συζήτηση". Ανοίξτε το Padlet και δημιουργήστε μια ανάρτηση στη στήλη "Τι είναι η επικοινωνία και γιατί τη χρειαζόμαστε;". Ζητήστε από την ομάδα να προβληματιστεί σχετικά με το "γιατί πρέπει να επικοινωνούμε και ποιος είναι ο σκοπός της επικοινωνίας μας". Εάν η ανταλλαγή ιδεών δεν ξεκινήσει αυθόρμητα, προσθέστε μερικές ερωτήσεις όπως "ποιος είναι ο σκοπός του να σας μιλήσω τώρα;" Ή "ποιος είναι ο λόγος για τον οποίο κλαίει ένα μωρό;", "τι μήνυμα θέλει να περάσει μια διαφήμιση;"... Γράψτε κάθε ιδέα που προκύπτει από τη συζήτηση και συμφωνούν οι περισσότεροι συμμετέχοντες. Για κάθε πρόταση/ιδέα κάντε σχόλια σχετικά με το θέμα και μετά από αυτή τη σύντομη εισαγωγική άσκηση προβάλλετε το βίντεο και συνεχίστε με μια παρουσίαση που περιέχει θεωρητικές εισροές. Αυτό μπορεί επίσης να γίνει στον πίνακα, σε flipcharts με τις κύριες έννοιες τυπωμένες σε πολύχρωμο χαρτί A4 ή μέσω ενός ψηφιακού εργαλείου. Προσθέστε το σενάριο του βίντεο στο Padlet: θα μπορούσε να αποτελέσει έμπνευση για τους συμμετέχοντες - https://www.careerspot.com/Downloads/Transcripts/Communication%20Transcript.pdf



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2	
Τίτλος δραστηριότητας	Ποιος είναι ο καταλληλότερος τρόπος επικοινωνίας;
Διάρκεια	1 ώρα
Στόχοι	-να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τους διάφορους τύπους επικοινωνίας και ποιοι θα μπορούσαν να είναι οι καταλληλότεροι ανάλογα με την κατάσταση -να ενθαρρύνει την ομαδική εργασία -να διευκολύνει την αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ της ομάδας
Απαιτούμενα υλικά	Χαρτί, στυλό, χρωματιστοί μαρκαδόροι, tablets/υπολογιστές
Προετοιμασία	Προετοιμάστε μια εισαγωγική παρουσίαση σχετικά με τους διάφορους τύπους επικοινωνίας και τα χαρακτηριστικά τους. Προετοιμάστε τα φυλλάδια. Εκτυπώστε ένα αντίγραφο για κάθε ομάδα ή μοιραστείτε το μέσω οποιουδήποτε ψηφιακού εργαλείου (μπορείτε επίσης να το αναρτήσετε στο Padlet).
Υλοποίηση	Ξεκινήστε με την παρουσίαση των διαφόρων τύπων επικοινωνίας και των χαρακτηριστικών τους. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε 6 μικρές ομάδες. Φροντίστε να υπάρχουν τουλάχιστον 2 συμμετέχοντες σε κάθε ομάδα. Αναθέστε τον ίδιο τύπο επικοινωνίας ακολουθώντας τις οδηγίες που δίνονται στα φυλλάδια. Κάθε τύπος επικοινωνίας ανατίθεται σε 2 ομάδες για να μπορέσετε να συγκρίνετε πως διαφορετικές ομάδες θα μπορούσαν να προετοιμάσουν διαφορετικά μηνύματα, χρησιμοποιώντας τον ίδιο τύπο επικοινωνίας. Εάν δεν έχετε αρκετούς συμμετέχοντες, μπορείτε να μην χρησιμοποιήσετε έναν τύπο επικοινωνίας ή να αναθέσετε έναν τύπο επικοινωνίας μόνο σε μια ομάδα. Κάθε ομάδα θα λάβει ένα αντίγραφο της κάρτας. Κάθε ομάδα θα πρέπει να δημιουργήσει μια "επικοινωνία" που να περιγράφει την κατάσταση που αναφέρεται στα φυλλάδια σύμφωνα με τον τύπο επικοινωνίας που της έχει ανατεθεί. Δώστε τους 15 - 20 λεπτά για την εργασία. Επιτρέψτε τους να είναι δημιουργικοί και καλέστε τις ομάδες που θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν οπτική επικοινωνία να χρησιμοποιήσουν ψηφιακά εργαλεία/εφαρμογές.



	Μόλις είναι έτοιμες, καλέστε για παρουσιάσεις και επισημάνετε τις διαφορές μεταξύ των παρουσιάσεων (μεταξύ ίδιων και διαφορετικών τύπων επικοινωνίας).
--	--

Φυλλάδιο για δραστηριότητα v.2	
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	
Ένας τραγουδιστής επιλέχθηκε να τραγουδήσει ζωντανά για 3 Παρασκευές σε μια παμπ. Δεν έχει συγκρότημα. Πρέπει να έχει τουλάχιστον ένα άτομο που θα παίζει κιθάρα και έναν που να παίζει τύμπανα μαζί του. Έχει στη διάθεση του 1 εβδομάδα για να βρει τους καλλιτέχνες. Μπορεί να τους δώσει 100€ ανά βραδιά. Έχει μεγάλη οικογένεια. Έχει πολλούς φίλους. Εξακολουθεί να σπουδάζει στο Πανεπιστήμιο.	
ΟΔΗΓΙΕΣ	
Πρέπει να δημιουργήσετε ένα κατάλληλο μήνυμα επικοινωνίας για να βοηθήσετε τον τραγουδιστή να λύσει το πρόβλημα του. Χρησιμοποιήστε τον Τύπο επικοινωνίας που έχει δοθεί στην ομάδα σας. Μπορείτε να επιλέξετε τι θα πείτε για να κάνετε το μήνυμα πιο αποτελεσματικό. Μπορείτε να αναφέρετε κάποιες λεπτομέρειες, αν είναι απαραίτητο. Φανταστείτε ότι μεταδίδετε το μήνυμα στην πραγματικότητα. Η περιγραφή πρέπει να αποτελεί μέρος του έργου.	
Λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία □ ομάδες 1 και 2	
Γραπτή επικοινωνία □ ομάδες 3 και 4	
Οπτική επικοινωνία □ ομάδες 5 και 6	

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3	
Τίτλος δραστηριότητας	Στυλ επικοινωνίας και επικοινωνία με αντίκτυπο
Διάρκεια	130 λεπτά



Στόχοι	-να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να βελτιώσουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες -να κατανοήσουν τα βήματα που είναι απαραίτητα για τη βελτίωση της επικοινωνίας
Απαιτούμενα υλικά	Χαρτί για σημειώσεις, μαρκαδόροι, στυλό, υπολογιστής, βιντεοπροβολέας
Προετοιμασία	Ετοιμάστε ένα φύλλο εργασίας με ερωτήσεις σχετικές με την επικοινωνία 6 βημάτων. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτά που παρουσιάσαμε στην παράγραφο 4.3.1 "Έξι βήματα για επικοινωνία με αντίκτυπο".
Υλοποίηση	1) Κάθε συμμετέχων προβληματίζεται για το στυλ επικοινωνίας του/της, στην προσωπική και επαγγελματική ζωή, καταγράφοντας κάθε σχετικό σημείο που του/της έρχεται στο μυαλό. Δώστε τους 10 λεπτά. Δώστε χρόνο για έναν καταιγισμό ιδεών σε ζευγάρια - 10 λεπτά 2) Εξηγήστε τον κύκλο των 6 βημάτων της επικοινωνίας με παρουσίαση (ψηφιακά ή με flipchart και χαρτιά) - 20 λεπτά 2) Παρέχετε το φύλλο εργασίας με ερωτήσεις που αφορούν την επικοινωνία 6 βημάτων 3) Μοιραστείτε με την ομάδα ένα φυλλάδιο με μερικές ορισμένες καταστάσεις και ζητήστε τους να δημιουργήσουν μια παρουσίαση (βήμα 1, 2 και 3 του κύκλου) - 20 λεπτά 4) Μόλις οι συμμετέχοντες είναι έτοιμοι, ζητήστε τους να εργαστούν σε ζεύγη και να παρουσιάσουν το αποτέλεσμα τους στον παρτενέρ τους. Δώστε αρκετό χρόνο και στους δύο συμμετέχοντες για να παρουσιάσουν και να συλλέξουν τα σχετικά σχόλια (βήμα 4) - 20 λεπτά. 5) Στη συνέχεια, δώστε χρόνο σε κάθε συμμετέχοντα να επεξεργαστεί εκ νέου την παρουσίαση με τις σχετικές αλλαγές (βήμα 5 και 6) και να παρουσιάσει για δεύτερη φορά και να αξιολογήσει αν υπήρξε βελτίωση της παρουσίαισής του. - 20 λεπτά 6) Ζητήστε σχόλια και απόψεις - 15 λεπτά 7) Μοιραστείτε ένα βίντεο σχετικά με τα έξι βήματα για επικοινωνία με αντίκτυπο (10 λεπτά) https://www.youtube.com/watch?v=tU2i2Qzv1-4

Maybe adding exercise at pag 13 and 14 of the LAP_S1_M8_Group_Communication_Skills
 Maybe adding exercise at pag 12 about active listening in Communication_Training_Manual or
 telephone exercise from
<https://positivepsychology.com/communication-games-and-activities/>



Maybe adding exercise at pag 21 about feedback in in Communication_Training_Manual or the hot chair from T-kit n6

Περίληψη

Η επικοινωνία περιλαμβάνει διάφορες μορφές: μη λεκτική, προφορική, γραπτή και οπτική. Η μη λεκτική επικοινωνία περιλαμβάνει τις εκφράσεις του προσώπου, τη στάση του σώματος, τις χειρονομίες και την οπτική επαφή. Η λεκτική επικοινωνία εξετάζει τον τόνο, το ύφος και το περιεχόμενο. Η γραπτή επικοινωνία δίνει έμφαση στη δομή, τη σαφήνεια και το περιεχόμενο. Η οπτική επικοινωνία περιλαμβάνει τη χρήση εικόνων, διαγραμμάτων, βίντεο και άλλων οπτικών μέσων.

Τα μοντέλα επικοινωνίας, όπως τα μοντέλα μετάδοσης, αλληλεπίδρασης και συνδιαλλαγής, προσφέρουν πληροφορίες σχετικά με τη διαδικασία της επικοινωνίας, λαμβάνοντας υπόψη στοιχεία όπως οι επικοινωνούντες, η κωδικοποίηση, τα μηνύματα, οι δέκτες, τα κανάλια, η αποκωδικοποίηση, ο θόρυβος, η ανταπόκριση και η ανατροφοδότηση. Η κατανόηση αυτών των πτυχών είναι ζωτικής σημασίας για την αποτελεσματική επικοινωνία τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική ζωή.

Η αποτελεσματική επικοινωνία αποτελεί βασική δεξιότητα στην προσωπική και επαγγελματική ζωή. Περιλαμβάνει διάφορα στυλ και τεχνικές, καθένα από τα οποία έχει τα δικά του πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα.

Βιβλιογραφία

Η βιβλιογραφία της παρούσας Ενότητας αποτελείται από τις παραπομπές που αναφέρονται στις σημειώσεις και στις ενότητες **"Για περισσότερες γνώσεις"** κάθε κεφαλαίου. Η δημιουργία του περιεχομένου της ενότητας γίνεται με ευθύνη των συγγραφέων.

Ενότητα 2

Επιχειρηματικές Ικανότητες

Εισαγωγή

Στόχος αυτής της ενότητας είναι να δώσει τη δυνατότητα στα νέα talέντα να κάνουν ένα βήμα στον κόσμο της επιχειρηματικότητας και να τους εφοδιάσει με τις απαραίτητες δεξιότητες που είναι σημαντικές για να γίνουν αποτελεσματικοί ηγέτες.

Σήμερα, το talέντο από μόνο του δεν αρκεί για να πετύχει κανείς στον κόσμο της επιχειρηματικότητας. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο σε αυτή την ενότητα θα εξετάσουμε ορισμένες βασικές αξίες που πρέπει να μεταδώσουν εκπαιδευτές νέων στα νεαρά talέντα, προκειμένου να τα προετοιμάσουν ώστε να γίνουν αποτελεσματικοί ηγέτες και να λαμβάνουν σωστές αποφάσεις για τις ομάδες τους. Σήμερα, πολλά νεαρά talέντα φοβούνται ή ίσως δεν αποκτούν τις απαραίτητες δεξιότητες για να γίνουν επιχειρηματίες ή αποτελεσματικοί ηγέτες και αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο πολλοί άνθρωποι σπαταλούν τα talέντα τους. Η νεανική επιχειρηματικότητα σημαίνει εξερεύνηση, δημιουργία και ελευθερία έκφρασης.

Η ενότητα που ακολουθεί χωρίζεται σε 4 κεφάλαια και το καθένα από αυτά περιλαμβάνει πληροφορίες και τρόπους που μπορούν να βοηθήσουν τους εκπαιδευτές να κατανοήσουν τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να προετοιμάσουν τα άτομα με talέντα ώστε να γίνουν αποτελεσματικοί ηγέτες και επιχειρηματίες. Ακολουθεί σύντομη περιγραφή κάθε κεφαλαίου:

Κεφάλαιο 1- Επιχειρηματικότητα: Στο κεφάλαιο αυτό γίνεται μια σύντομη αναφορά στην επιχειρηματικότητα και στο ρόλο του επιχειρηματία. Θα δοθεί έμφαση στα χαρακτηριστικά του επιχειρηματία και θα γίνει μια εισαγωγή στην επιχειρηματική σκέψη με τη χρήση δραστηριοτήτων.

Κεφάλαιο 2- Οργανωτική διαχείριση: Το κεφάλαιο αυτό αναφέρεται στις θετικές επιρροές του να υπάρχουν δεξιότητες διαχείρισης χρόνου και τη σημασία τους για την αποτελεσματικότητα της ομαδικής εργασίας. Περιλαμβάνει επίσης δραστηριότητες που θα βοηθήσουν τα νέα άτομα με talέντα να βελτιώσουν τις δεξιότητες επικοινωνίας και συνεργασίας τους, καθώς και να λειτουργούν με ενσυναίσθηση και ως ενεργοί ακροατές.

Κεφάλαιο 3- Δημιουργική σκέψη: Αυτό το κεφάλαιο αφορά τη δημιουργικότητα και την καινοτομία και προτείνονται ορισμένες δραστηριότητες που μπορούν να βοηθήσουν στην κατανόηση ότι η επιχειρηματικότητα προέρχεται από το συνδυασμό της δημιουργικότητας και της καινοτομίας.

Κεφάλαιο 4- Ηγεσία και κίνητρα: Αυτό το τελευταίο κεφάλαιο της ενότητας αναφέρεται στη διαχείριση της ομάδας όπου θα δούμε πως τα νεαρά άτομα με talέντα μπορούν να γίνουν αποτελεσματικοί ηγέτες, πως μπορούν να επιλύσουν προβλήματα που μπορεί να προκύψουν στην ομάδα τους, αλλά και πως να λαμβάνουν σωστές αποφάσεις για την ομάδα τους.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 - Επιχειρηματικότητα

Επιχειρηματικότητα σημαίνει ανεξάρτητη ανάληψη μιας επιχειρηματικής δραστηριότητας της οποίας το αποτέλεσμα δεν είναι προκαθορισμένο. Η επιχειρηματικότητα απαιτεί *θετική στάση, διάθεση για πρόοδο και βελτίωση*. Μπορεί να είστε γεννημένος επιχειρηματίας, μπορεί να κληρονομήσετε την ιδέα της επιχειρηματικότητας ή να αναπτυχθείτε με γνώμονα αυτή. Ο καθένας μπορεί να γίνει επιχειρηματίας, ανεξάρτητα από τη πολιτιστική ή κοινωνική του υπόσταση που μπορεί να έχει. Το να γίνετε επιχειρηματίας μπορεί επίσης να είναι μια απόφαση που βασίζεται σε προσεκτικό και σκόπιμο υπολογισμό. Η επιχειρηματικότητα δεν είναι μια ακριβής επιστήμη και δεν απαιτεί εκτεταμένη εκπαίδευση.

Σύμφωνα με τον David Karp, ιδρυτή και διευθύνοντα σύμβουλο του Tumblr, *"επιχειρηματίας είναι κάποιος που έχει όραμα για κάτι και θέλει να δημιουργήσει"*.

Ο καθένας μπορεί να επιλέξει να είναι επιχειρηματίας. Εξωτερική επιχειρηματικότητα σημαίνει να ενεργείς ως επιχειρηματίας, να ιδρύεις μια εταιρεία και να διευθύνεις μια επιχείρηση. Η εσωτερική επιχειρηματικότητα, από την άλλη πλευρά, αναφέρεται στην επιχειρηματική συμπεριφορά που χρησιμοποιεί κάποιος για την προσφορά υπηρεσίας. Ανεξάρτητη ατομική επιχειρηματικότητα είναι η ανάπτυξη μιας δραστήριας, εξωστρεφούς, ανοιχτής προσωπικότητας και η θετική στάση απέναντι στη ζωή.

Όπως έχει πει ο Jeff Bezos, ιδρυτής και διευθύνων σύμβουλος της Amazon, *"ήξερα ότι αν αποτύχω δεν θα το μετανιώσω, αλλά ήξερα ότι το μόνο πράγμα που θα μπορούσα να μετανιώσω είναι ότι δεν προσπάθησα"*.

1.1 Χαρακτηριστικά ενός επιχειρηματία

"Ο επιχειρηματίας είναι ένα άτομο που του αρέσει τόσο η δουλειά του όσο και η ζωή του- η δουλειά είναι χόμπι και προσωπικό ενδιαφέρον".

Ένας επιχειρηματίας θεωρείται συχνά ως ένα ενεργό, ανοιχτό άτομο που ενδιαφέρεται για το τι συμβαίνει γύρω του και στην κοινωνία γενικότερα. Λέγεται ότι οι επιχειρηματίες γνωρίζουν τι κάνουν και γιατί το κάνουν. Θεωρείται ότι έχουν σαφή αντίληψη των δεξιοτήτων και της τεχνογνωσίας τους.

Χαρακτηριστικά των επιτυχημένων επιχειρηματιών

- δημιουργικότητα και ανεξαρτησία,
- αποφασιστικότητα,
- αυτοπεποίθηση και πίστη στις ικανότητες του,
- καινοτομία και ανάληψη κινδύνων,
- Προσανατολισμός στους στόχους, ανάληψη πρωτοβουλιών, ακατάπαυστο πνεύμα,
- επιθυμία για την επίτευξη θετικών αποτελεσμάτων,
- ικανότητα παρακίνησης, καθοδήγησης, υποστήριξης και καθοδήγησης άλλων,
- εξωστρεφείς επικοινωνιακές δεξιότητες και ικανότητα να επηρεάζει τους άλλους,
- όραμα,
- ικανότητα να μαθαίνει τόσο από την εμπειρία όσο και από την αποτυχία,
- προετοιμασία για σκληρό ανταγωνισμό, επιθυμία να είναι καλύτερος και αποτελεσματικότερος από τον ανταγωνισμό,
- επιθυμία και ικανότητα συνεχούς μάθησης,
- ικανότητα αξιοποίησης της εμπειρίας και της γνώσης άλλων,
- οργανωτική ικανότητα,
- ικανότητα συνεργασίας,

- την κατανόηση ότι η επιτυχία των άλλων ωφελεί και τον εαυτό μας.

Οι επιχειρηματίες πρέπει να θέσουν έναν σαφή στόχο, τον οποίο μπορούν στη συνέχεια να προσπαθήσουν να πετύχουν μέσω συγκεκριμένων δράσεων. Στόχος είναι το τελικό αποτέλεσμα, η θέση ή η κατάσταση στην οποία η επιχείρηση επιδιώκει να βρίσκεται ως αποτέλεσμα συγκεκριμένων ενεργειών. Σε ορισμένες περιπτώσεις, η επίτευξη αυτού του στόχου μπορεί να χρειάζεται για να επιτευχθεί αρκετές γενιές και οι στόχοι μπορεί επίσης να ωφελήσουν την κοινωνία γενικότερα.

Οι επιχειρηματίες πρέπει να έχουν σαφή ιδέα για τον λόγο ύπαρξης της επιχείρησής τους. Η αποστολή της εταιρείας αποτελείται συχνά από μόνο λίγες προτάσεις και ως εκ τούτου μπορεί να επανεξετάζεται σε τακτική βάση, ανάλογα με τις περιστάσεις. Η αποστολή της επιχείρησης μπορεί να περιλαμβάνει μία ή και περισσότερες ιδέες. Μέσω της στρατηγικής και των σταθερών επιχειρηματικών πρακτικών ο επιχειρηματίας στοχεύει στην επίτευξη των στόχων που έχουν τεθεί για την επιχείρηση και κατά συνέπεια για τον ίδιο.

Ιδιότητες ενός επιχειρηματία

- Αναζήτηση ευκαιριών
- Επίμονη
- Ανάληψη κινδύνου
- Απαίτηση αποτελεσμάτων και ποιότητας
- Αναζήτηση πληροφοριών
- Καθορισμός στόχων
- Σχεδιασμός
- Πειθώ και δικτύωση
- Οικοδόμηση αυτοπεποίθησης
- Ακούγοντας τους άλλους
- Επίδειξη ηγεσίας

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ αριθ. 1	
Τίτλος δραστηριότητας	Τι είναι επιχειρηματίας;
Στόχος της δραστηριότητας	Εισαγωγή στην έννοια.
Διάρκεια	10 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Προβολέας βίντεο. Υπολογιστής, καλώδια. Σύνδεση στο Διαδίκτυο/βίντεο που έχει μεταφορτωθεί. Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες έχουν πρόσβαση στην οθόνη. https://www.youtube.com/watch?v=92ZmzD70sOU
Προετοιμασία	Κατεβάστε το βίντεο εκ των προτέρων, αν δεν είστε σίγουροι ότι έχετε καλή σύνδεση στο διαδίκτυο.



Υλοποίηση	Δείξτε το βίντεο. Κάντε μια εισαγωγή στη συνεδρία.
-----------	--

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ Νο 2	
Τίτλος δραστηριότητας	Ένας επιτυχημένος επιχειρηματίας
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες να εντοπίζουν τα χαρακτηριστικά και τις ιδιότητες ενός επιτυχημένου επιχειρηματία στην καθημερινή ζωή.
Διάρκεια	15 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Χαρτιά (A4) και μολύβια.
Προετοιμασία	Ερωτήσεις για να τους προκαλέσετε το ενδιαφέρον: Τι κάνει αυτό το άτομο να είναι επιτυχημένο κατά τη γνώμη σας; Ποιος είναι ο στόχος αυτού του επιχειρηματία; Τι τον/την παρακινεί;
Υλοποίηση	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν ένα άτομο από το στενό τους περιβάλλον που είναι επιχειρηματίας και να εντοπίσουν τα χαρακτηριστικά που τον/την καθιστούν επιτυχημένο/η. Στη συνέχεια, ζητήστε να μοιραστούν τις σκέψεις τους με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ αριθ. 3	
Τίτλος δραστηριότητας	Κατανόηση της επιμονής
Στόχος της δραστηριότητας	Να μπορέσουν οι εκπαιδευόμενοι να εμπεδώσουν την έννοια της επιμονής και να ανακαλύψουν νέες ιδέες που μπορούν να εφαρμόσουν.
Διάρκεια	1 ώρα
Απαιτούμενα υλικά	--



Προετοιμασία

Η ιστορία του Τόμας Έντισον

Όταν ήταν μικρός, οι γονείς του Τόμας Έντισον τον πήραν από το σχολείο, αφού οι δάσκαλοι του δήλωσαν ότι

ήταν "ηλίθιος" και "ανεπίδεκτος διδασκαλίας". Ο Έντισον πέρασε τα πρώτα του χρόνια δουλεύοντας και απολύθηκε από διάφορες δουλειές,

με αποκορύφωμα την απόλυση του από μια τηλεγραφική εταιρεία σε ηλικία 21 ετών. Παρά τις πολυάριθμες αυτές αποτυχίες, Ο Έντισον δεν αποθαρρύνθηκε ποτέ από το πραγματικό του στόχο στη ζωή: την εφεύρεση! Καθ' όλη τη διάρκεια της καριέρας του, ο Έντισον απέκτησε περισσότερα από χίλια διπλώματα ευρεσιτεχνίας. Και παρόλο που αρκετές από αυτές τις εφευρέσεις, όπως ο λαμπτήρας, ο εκτυπωτής, ο φωνογράφος και η αλκαλική μπαταρία, ήταν πρωτοποριακές καινοτομίες, η συντριπτική πλειονότητα αυτών θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν δίκαια ως αποτυχίες. Ο Έντισον είναι σήμερα διάσημος για το ότι η ιδιοφυΐα είναι "1% έμπνευση και 99% ιδρώτας". Ένα από τα καλύτερα παραδείγματα επιμονής του Έντισον συνέβη αφού ήταν ήδη ένας επιτυχημένος άνθρωπος. Μετά από την εφεύρεση του λαμπτήρα, άρχισε να αναζητά ένα φθινό νήμα λαμπτήρα. Εκείνη την εποχή, το μέταλλευμα εξορυσσόταν στα μεσοδυτικά των Ηνωμένων Πολιτειών και τα έξοδα αποστολής ήταν πολύ υψηλά. Για να ελαχιστοποιήσει το κόστος του

μεταλλεύματος, ο Έντισον δημιούργησε το δικό του εργοστάσιο εξόρυξης μεταλλεύματος στο Όγκντενσμιπεργκ του Νιου Τζέρσεϊ. Για σχεδόν δέκα χρόνια, αφιέρωσε το χρόνο και τα χρήματα του στην επιχείρηση. Ο Έντισον απέκτησε επίσης 47 διπλώματα ευρεσιτεχνίας για καινοτομίες που βοηθούσαν στην ομαλότερη λειτουργία του εργοστασίου. Ακόμα και παρά τις εφευρέσεις αυτές, το βασικό έργο του Έντισον απέτυχε λόγω της χαμηλής ποιότητας του μεταλλεύματος στην Ανατολική Ακτή. Ωστόσο, παρά την αποτυχία αυτή, μία από αυτές τις 47 εφευρέσεις (μία μηχανή θραύσης) έφερε επανάσταση στην τσιμεντοβιομηχανία και στην ο



	Έντισον κέρδισε σχεδόν όλα τα χρήματα που είχε χάσει. Αργότερα, ο Χένρι Φορντ θα πιστώνουν το έργο του Edison στο Ogdensburg ως την κύρια έμπνευση για τη συναρμολόγηση του μοντέλου T Ford. Και στην πραγματικότητα, πολλοί πιστεύουν ότι ο Έντισον άνοιξε το δρόμο για τα σύγχρονα βιομηχανικά εργαστήρια. Το εγχείρημα του Έντισον στην εξόρυξη μεταλλευμάτων αποδεικνύει ότι η αφοσίωση μπορεί να αποδώσει ακόμη και σε μια χαμένη επιχείρηση.
Εφαρμογή	Αφού διαβάσετε την ιστορία του Τόμας Έντισον, απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις. Ο εκπαιδευτής βοηθά τους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας δίνοντάς τους κατευθύνσεις. Μετά την ολοκλήρωση της άσκησης, ο εκπαιδευτής μπορεί να συζητήσει τα αποτελέσματα με τους συμμετέχοντες. Ερωτήσεις αναστοχασμού: • Ποιες είναι οι σημαντικότερες προκλήσεις που αντιμετώπισε ο Τόμας Έντισον; • Ποια ήταν τα επιτεύγματα του; • Ποια είναι τα αίτια της επιτυχίας του; • Τι μαθαίνουμε από την ιστορία του Τόμας Έντισον;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4	
Τίτλος δραστηριότητας	Η ανατομία ενός επιχειρηματία
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες εντοπίζουν τα επιχειρηματικά χαρακτηριστικά διάσημων προτύπων.
Διάρκεια	40 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Χαρτιά (A4) και χρώματα. tablets ή self-phones .
Προετοιμασία	Ιστορίες από το διαδίκτυο/εκτύπωση. Εκτύπωση αφίσας ή δημιουργία QRL.

Υλοποίηση

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε 4 ομάδες. Δώστε σε κάθε ομάδα έναν από τους παρακάτω διάσημους επιχειρηματίες και ζητήστε τους να δημιουργήσουν την "Ανατομία ενός επιχειρηματία" σύμφωνα με την παρακάτω αφίσα.



<https://bluesyemre.com/2018/12/19/the-anatomy-of-an-entrepreneur-infographic/>

Μέσω των ιστοριών ζωής και επιχειρηματικότητας που παρουσιάζονται στους προτεινόμενους συνδέσμους, οι συμμετέχοντες μπορούν να διαβάσουν, να συζητήσουν με την ομάδα τους και να δημιουργήσουν μια νέα αφίσα σύμφωνα με τη πρότυπη. Ένας συμμετέχων από κάθε ομάδα μπορεί στη συνέχεια να δείξει την τελική αφίσα σε όλους τους συμμετέχοντες. Τα χαρακτηριστικά που υπάρχουν στην αφίσα, μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους συμμετέχοντες για τη δημιουργία της νέας αφίσας - αλλά με επεξήγηση σύμφωνα με τις ιστορίες - ή μπορούν να δουν τον κατάλογο που παρέχεται σε αυτό το κεφάλαιο για να βρουν άλλα χαρακτηριστικά.



	❓ Bill Gates - https://english.alarabiya.net/features/2021/08/31/Bill-Gates-success-story-in-6-steps ❓ Coco Chanel - https://www.bbs.unibo.eu/research/the-little-orphan-as-successful-entrepreneur-and-innovator-the-story-of-coco-chanel/ ❓ Mark Zucjerberg - https://businessconnectindia.in/success-story-of-mark-zuckerberg/ ❓ Κυρία C.J. - https://www.entrepreneur.com/growing-a-business/madam-cj-walker/197708
--	---

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ αριθ. 2	
Τίτλος δραστηριότητας	Η ανατομία ενός επιχειρηματία
Στόχος της δραστηριότητας	Βελτίωση της γνώσης των συμμετεχόντων για την επιχειρηματικότητα
Διάρκεια	15 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Χαρτιά και χρωματιστοί μαρκαδόροι.
Προετοιμασία	Είναι μια διαδικασία αυτογνωσίας, οπότε υπάρχει η πιθανότητα κάποιος να αγχωθεί και να μην είναι πρόθυμος να συμμετάσχει. Αυτό δεν πειράζει.
Υλοποίηση	Σε αυτή τη δραστηριότητα, κάθε συμμετέχων θα προσπαθήσει να αναγνωρίσει τα δικά του/της επιχειρηματικά χαρακτηριστικά. Χρησιμοποιώντας την αφίσσα και τις πληροφορίες που αναφέρθηκαν, θα δημιουργήσουν μια αφίσσα του εαυτού τους, δίνοντας μια εξήγηση για κάθε χαρακτηριστικό. Αν θέλουν, μπορούν να παρουσιάσουν την αφίσσα τους.

1.2 Επιχειρηματική ικανότητα και περιβάλλον

Επιχειρηματική νοοτροπία

Ποιος αποφασίζει να ξεκινήσει μια επιχείρηση;

Επιχειρηματίας μπορεί να είναι κάποιος που διαθέτει τις ιδιότητες που αναφέρονται.

1. **Ο νέος επαγγελματίας:** Ένας όλο και αυξανόμενος αριθμός νέων με υψηλή μόρφωση, πολλοί από τους οποίους έχουν επιχειρηματικές ικανότητες, εγκαταλείπουν την εργασία σε μια επιχείρηση για να ξεκινήσουν τις δικές τους επιχειρήσεις.
2. **Ο καινοτόμος:** Ο εφευρέτης είναι ένα άτομο που έχει δημιουργήσει μια καινοτομία και έχει αποφασίσει να βγάλει τα προς το ζην του, δίνοντας την στην αγορά. Θα μπορούσε να είναι ένα νέο προϊόν ή μια ιδέα για μια νέα υπηρεσία. Θα μπορούσε να είναι υψηλής τεχνολογίας ή να βασίζεται σε μια πιο παραδοσιακή τεχνολογία.
3. **Οι αποκλεισμένοι:** Κάποιοι άνθρωποι στρέφονται στην επιχειρηματικότητα επειδή δεν έχουν άλλες επιλογές. Για διάφορους κοινωνικούς, πολιτιστικούς, πολιτικούς και ιστορικούς λόγους, οι εκτοπισμένες ομάδες και οι εθνικές και θρησκευτικές μειονότητες δεν έχουν την επιλογή να βρουν εργασία. Ως αποτέλεσμα, είναι να δημιουργήσουν τα δικά τους εσωτερικά δίκτυα, εμπορεύονται μεταξύ τους τα προϊόντα τους και ενδεχομένως συνεργάζονται με τις πατρίδες τους.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ αριθ. 1	
Τίτλος δραστηριότητας	Πως να αποκτήσετε μια επιχειρηματική ιδέα
Στόχος της δραστηριότητας	Εισαγωγή στην έννοια.
Διάρκεια	10 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Προβολέας βίντεο. Υπολογιστής, καλώδια. Σύνδεση στο Διαδίκτυο/βίντεο που έχει μεταφορτωθεί. Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες έχουν πρόσβαση στην οθόνη. https://www.youtube.com/watch?v=mtn31hh6kU4
Προετοιμασία	Κατεβάστε το βίντεο εκ των προτέρων, αν δεν είστε σίγουροι ότι έχετε καλή σύνδεση στο διαδίκτυο.
Υλοποίηση	Δείξτε το βίντεο. Κάντε μια εισαγωγή στη συνεδρία.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ Νο 2



Τίτλος δραστηριότητας	Προσδιορίστε την ιδέα πίσω από την επιχείρηση
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες να εντοπίζουν πιθανές ιδέες που μετατρέπονται σε επιχειρήσεις.
Διάρκεια	15 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Χαρτιά (A4) και μολύβια.
Προετοιμασία	Ερωτήσεις για να τους κάνουν να σκεφτούν: Τι είδους προβλήματα λύνουν αυτές οι επιχειρήσεις; (προσωπικά, κοινωνικά κ.λπ.). Αν δεν υπήρχαν, ποιες θα ήταν οι συνέπειες;
Εφαρμογή	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τις γειτονιές τους ή τα μέρη που επισκέπτονται καθημερινά και να επιλέξουν μία - δύο επιχειρήσεις που ψωνίζουν ή χρησιμοποιούν τις υπηρεσίες τους. Αφού τους ενθαρρύνετε να σκεφτούν ποια θα μπορούσε να είναι η ιδέα πίσω από αυτές τις επιχειρήσεις. Ποιο πρόβλημα λύνουν; (προσωπικά, κοινωνικά κ.λπ.). Στη συνέχεια, ζητήστε τους να μοιραστούν τις σκέψεις τους με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ αριθ. 3	
Τίτλος δραστηριότητας	Μετατρέψτε τα επιτεύγματα σας σε επιχειρηματική ιδέα
Στόχος της δραστηριότητας	Αυτή η δραστηριότητα θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τα ενδιαφέροντα τους και να οραματιστούν ένα από αυτά ως επιχειρηματική ιδέα. Θα τους οδηγήσει στη δημιουργία μιας σειράς σκέψεων που θα τους βοηθήσουν να εκμεταλλευτούν τα δυνατά τους σημεία μετατρέποντας ένα ενδιαφέρον τους, σε επιχειρηματική ιδέα.
Διάρκεια	20 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Χαρτιά (A4) και μολύβια.
Προετοιμασία	1) Σκεφτείτε τη ζωή σας μέχρι τώρα και απαριθμήστε τα πέντε σημαντικότερα επιτεύγματα στην σας. 1. _____ 2. _____ —



	3. _____ 4. _____ _____ 5. _____ 2) Σκεφτείτε τα δυνατά σας σημεία στη διαχείριση της προσωπικής σας ζωής. Γράψτε τέσσερις από αυτά για τα οποία είστε πιο περήφανος/η; 1. _____ 3. _____ _____ 2. _____ 4. _____ _____ 3) Σκεφτείτε τι είναι σημαντικό για την μελλοντική σας επιχείρηση. Ποιος είναι ο στόχος της επιχείρησής σας; _____ _____ _____ 4) Αντιληφθείτε τις γνώσεις και τις δεξιότητες που χρειάζεστε για να πετύχετε. Τι πρέπει να γνωρίζετε, να κάνετε ή να μάθετε προκειμένου να πετύχετε τον επιχειρηματικό στόχο που αναφέρατε παραπάνω; _____ _____ _____ 5) Πώς πιστεύετε ότι μπορείτε να αποκτήσετε αυτές τις γνώσεις και τις δεξιότητες, ώστε να είστε σε θέση να προχωρήσετε με αυτοπεποίθηση; _____ _____ _____ 6) Όταν ξεκινάτε, μην προσπαθήσετε να κάνετε κάτι έξυπνο ή περίτεχνο. Δεν χρειάζεται να είστε τέλειοι - απλά απολαύστε να κάνετε απλά πράγματα με επιτυχία και σωστά. Επικεντρωθείτε στα βασικά, ορίστε μικρούς στόχους για να τους πετύχετε, και θα δείτε τον εαυτό σας να οδεύει προς την επιτυχία! Ποια είναι τα βασικά ή τα πρώτα βήματα που θα ακολουθήσετε για την επίτευξη του στόχου σας; _____ _____ _____ 64
--	---

⁶⁴ Workie, B., Chane, M., Mohammed, M., & Birhanu, T. (2019b, September). *Επιχειρηματικότητα*. Υπουργείο Επιστημών και Ανώτατης Εκπαίδευσης (MoSHE). <http://wcu.edu.et/FirstYearModule/ENTREPRENEURSHIP%20module.pdf>



Υλοποίηση	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να απαντήσουν στις ερωτήσεις. Κάντε μια σύντομη συζήτηση.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4	
Τίτλος δραστηριότητας	Ανακαλύψτε το προσωπικό εργαλείο S.W.O.T.
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν πως να χρησιμοποιούν την προσωπική ανάλυση S.W.O.T.
Διάρκεια	20 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	tablets ή τηλέφωνα.
Προετοιμασία	Πρόσβαση σε ιστορίες στο διαδίκτυο/εκτύπωση. Εκτύπωση αφίσας ή δημιουργία QRL. Γνώση της ανάλυσης S.W.O.T.
Υλοποίηση	Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε 4 ομάδες. Ζητήστε τους να μπουν στους παρακάτω συνδέσμους, να διαβάσουν και να συζητήσουν για την ανάλυση S.W.O.T. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να μοιραστούν με τους άλλους τέσσερα βασικά σημεία. https://www.mindtools.com/aaiakpy/personal-swot-analysis https://mentorday.es/wikitips/en/analysis-dafo-fashion-entrepreneur/



Personal Swot Analysis Template

Name: Mirabella Madrigal Date: 02.25.2028

Strengths

- I am a very talented
- I am a hard worker, and I always strive to do my best.
- I am a quick learner and a fast thinker.
- I have strong communication skills and like working with people.
- I am a creative person who has a passion for writing.
- I am a good listener and I can help people who are struggling.

Weaknesses

- I have a problem with time management.
- I don't like working on my own.
- Sometimes when I'm under stress, it's difficult for me to focus on the task at hand.
- I also have a hard time learning new programs if they are too complex or unfamiliar.

Threats

- If our industry suffers some sort of setback, then that could affect how much work gets done and how many jobs there are available.
- Too much work, not enough time to do it all.
- Stress & lack of sleep.

Opportunities

- As the world becomes increasingly digitized, there will be more opportunities for me to use my technical skills.
- I am interested in social media management and would love an opportunity that allows me to focus on this area of digital marketing.

<https://venngage.com/templates/diagrams/personal-swot-analysis-examples-2b40031c-e4ca-4a04-95db-748ab332afa9>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ αριθ. 5	
Τίτλος δραστηριότητας	Δημιουργήστε την προσωπική σας ανάλυση S.W.O.T.
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες αποκτούν επίγνωση των δυνατών και αδύνατων σημείων τους, των απειλών και των ευκαιριών τους.
Διάρκεια	15 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Χαρτιά και μαρκαδόροι. Μπορείτε να εκτυπώσετε κενά πρωτότυπα.
Προετοιμασία	Είναι μια διαδικασία αυτογνωσίας, οπότε υπάρχει η πιθανότητα κάποιος να αγχωθεί και να μην είναι πρόθυμος να συμμετάσχει. Αυτό δεν πειράζει.
Υλοποίηση	Σε αυτή τη δραστηριότητα, κάθε συμμετέχων θα προσπαθήσει να εντοπίσει τις δικές του/της δεξιότητες και τους τομείς που χρήζουν βελτίωσης. Χρησιμοποιώντας τον παραπάνω

181

TDM2000
EESTI

ASSOCIAZIONE
TDM2000

iStreet
iStreet Community

Institute of
Entrepreneurship
Development
iED

GHETTO
GAMES



	πίνακα, θα δημιουργήσουν μια προσωπική ανάλυση S.W.O.T. Αν θέλουν, μπορούν να μοιραστούν το μοντέλο τους με τους υπόλοιπους.
--	--

1.3 Η επιχειρηματική ιδέα

Η επιχειρηματική ιδέα είναι το σημείο εκκίνησης όλων των επιχειρηματικών δραστηριοτήτων. Η επιχείρηση και το έργο του επιχειρηματία χτίζονται γύρω από την επιχειρηματική ιδέα.

Η επιχειρηματική ιδέα είναι μια συγκεκριμένη περιγραφή του τρόπου με τον οποίο η εταιρεία σχεδιάζει να αποκτήσει κερδοφορία μέσω των δραστηριοτήτων της. Παρουσιάζει συνοπτικά τα βασικά στοιχεία της επιχείρησης: σε ποιον πωλείται, τι πωλείται, τι κάνει η επιχείρηση και τι είδους εικόνα προβάλλει στους ενδιαφερόμενους. Όλα τα μέρη της επιχειρηματικής ιδέας πρέπει να είναι συμβατά μεταξύ τους. Η επιχειρηματική ιδέα διαμορφώνεται από όλα αυτά τα στοιχεία και πρέπει να βασίζεται στα δυνατά σημεία της επιχείρησης.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ αριθ. 1	
Τίτλος δραστηριότητας	Πώς να πραγματοποιήσετε μια επιχειρηματική ιδέα
Στόχος της δραστηριότητας	Εισαγωγή στην έννοια.
Διάρκεια	15 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Προβολέας βίντεο. Υπολογιστής, καλώδια. Σύνδεση στο Διαδίκτυο/βίντεο που έχει μεταφορτωθεί. Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες έχουν πρόσβαση στην οθόνη. https://www.youtube.com/watch?v=oV2a2RnzDuw
Προετοιμασία	Κατεβάστε το βίντεο εκ των προτέρων, αν δεν είστε σίγουροι ότι έχετε καλή σύνδεση στο διαδίκτυο.
Εφαρμογή	Δείξτε το βίντεο. Κάντε μια εισαγωγή στη συνεδρία.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ Νο 2	
Τίτλος δραστηριότητας	Από την ιδέα στην επιχείρηση.



Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες να προσδιορίσουν τα πιθανά βήματα για την έναρξη μιας επιχείρησης.
Διάρκεια	20 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Χαρτιά (A4) και μολύβια.
Προετοιμασία	Ερωτήσεις για να τους κάνουν να σκεφτούν: Τι πουλάει αυτή η επιχείρηση; Είναι προϊόν ή υπηρεσία; Ποιος αγοράζει; Που βρίσκεται η επιχείρηση; Κάνει η τοποθεσία τη διαφορά; Πως προωθεί αυτή η επιχείρηση τα προϊόντα/υπηρεσίες; κ.λπ.
Υλοποίηση	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν μια από τις επιχειρήσεις στις οποίες αναφέρθηκαν σε προηγούμενες ασκήσεις ή να σκεφτούν μια άλλη. Θα προσπαθήσουν να εντοπίσουν τα βήματα που ακολούθησαν οι επιχειρηματίες για να ξεκινήσουν την επιχείρησή τους. Στη συνέχεια ζητήστε να μοιραστούν τις σκέψεις τους με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ αριθ. 3	
Τίτλος δραστηριότητας	Ανάπτυξη επιχειρηματικής ιδέας.
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες θα προσπαθήσουν να αναπτύξουν την ιδέα τους.
Διάρκεια	30 λεπτά.
Απαιτούμενα υλικά	Χαρτιά (A4) και μολύβια.
Προετοιμασία	Μπορείτε να εκτυπώσετε τον πίνακα επιχειρηματικού μοντέλου.
Υλοποίηση	Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να υποστηρίξει τους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης κάνοντας τους σωστές ερωτήσεις.



Ένα εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για αυτή την άσκηση είναι το [Canvanizer](#). Ο εκπαιδευτής μπορεί να χρησιμοποιήσει οποιοδήποτε άλλο παρόμοιο εργαλείο ή πλατφόρμα για να κάνει την άσκηση πιο διαδραστική.

Ακολουθώντας τα επόμενα βήματα, οι συμμετέχοντες θα δημιουργήσουν ένα επιχειρηματικό μοντέλο με βάση την επιχειρηματική τους ιδέα. Μετά το τέλος της άσκησης, οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν τα αποτελέσματά τους.

ΒΗΜΑ 1: Σκεφτείτε μια επιχειρηματική ιδέα.

ΒΗΜΑ 2: Απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

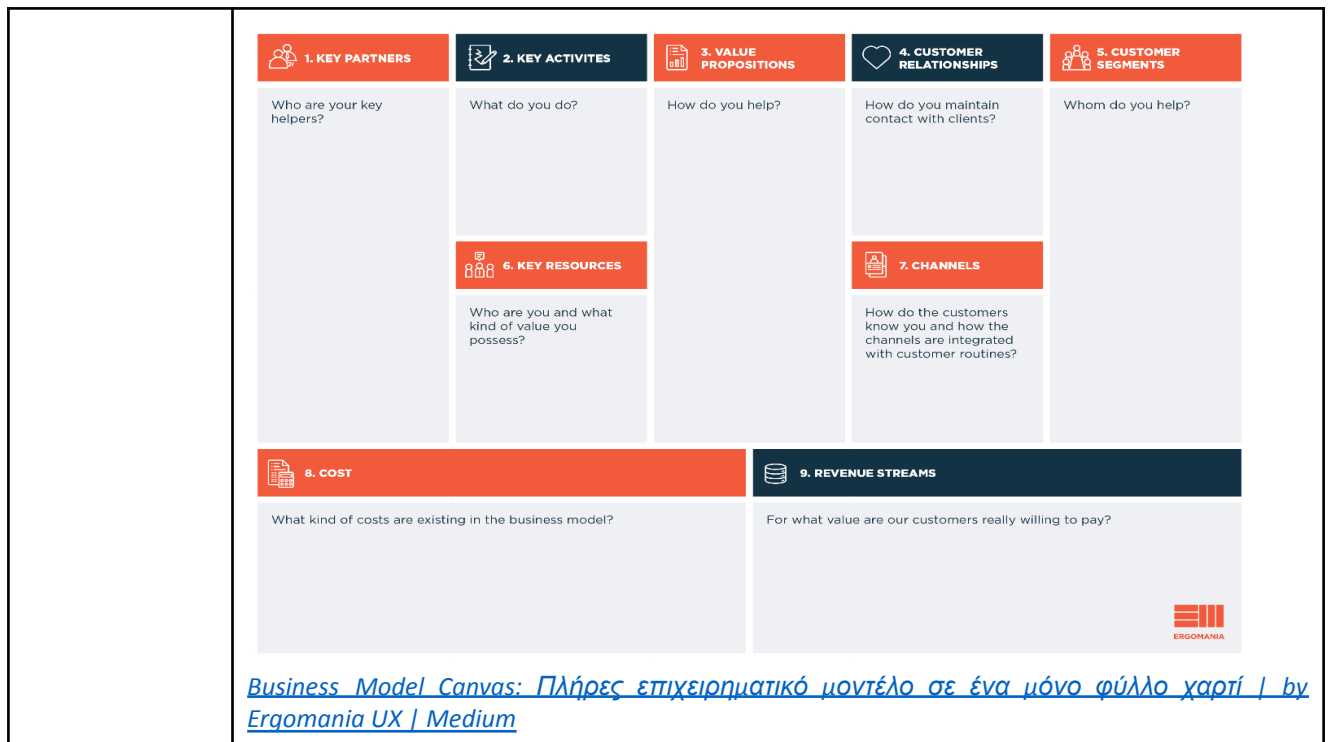
- ο Τι πουλάτε;
- ο Ποιες δραστηριότητες είναι πιο σημαντικές για τη διανομή, στις σχέσεις με τους πελάτες, στη ροή εσόδων...;
- ο Ποια είναι η βασική αξία που παρέχετε στον πελάτη;
- ο Ποια είναι η σχέση που περιμένει ο πελάτης-στόχος;
- ο Πως μπορείτε να το ενσωματώσετε αυτό στην επιχείρησή σας όσον αφορά το κόστος και τη μορφή;
- ο Σε ποια κοινωνικά στρώματα απευθύνονται οι τιμές;
- ο Ποιος είναι ο πιο σημαντικός πελάτης σας;
- ο Ποιους βασικούς πόρους απαιτεί η πρότασή σας;
- ο Ποιοι πόροι είναι πιο σημαντικοί για τη διανομή, τις σχέσεις με τους πελάτες, τη ροή εσόδων...;
- ο Μέσω ποιων τρόπων θέλουν να προσεγγιστούν οι πελάτες σας;
- ο Ποιοι τρόποι προώθησης λειτουργούν καλύτερα; Πόσο κοστίζουν; Πως μπορούν να ενσωματωθούν στη δική σας ρουτίνα και σε αυτή των πελατών σας;
- ο Ποιο είναι το μεγαλύτερο κόστος στην επιχείρησή σας;
- ο Ποιοι βασικοί πόροι/δραστηριότητες είναι πιο ακριβοί;
- ο Για ποια αξία είναι διατεθειμένοι να πληρώσουν οι πελάτες σας;
- ο Τι και πόσο πλήρωσαν πρόσφατα; Πως θα προτιμούσαν να πληρώνουν;
- ο Πόσο συμβάλλει κάθε ροή εσόδων στα συνολικά έσοδα;⁶⁵

ΒΗΜΑ 3: Συγχαρητήρια! Μόλις φτιάξατε το επιχειρηματικό σας μοντέλο.

Σχήμα 1: Επιχειρηματικό μοντέλο⁶⁶

⁶⁵ Δημιουργήστε ένα νέο Business Model Canvas - Canvanizer

⁶⁶ Ux, E. (2018, 19 Μαρτίου). Business Model Canvas: Πλήρες επιχειρηματικό μοντέλο σε ένα μόνο φύλλο χαρτί.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4	
Τίτλος δραστηριότητας	Το επιχειρηματικό σχέδιο.
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες εξοικειώνονται με το επιχειρηματικό σχέδιο
Διάρκεια	20 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	tablets ή τηλέφωνα.
Προετοιμασία	Πρόσβαση σε ιστορίες στο διαδίκτυο/εκτύπωση. Εκτύπωση αφίσας ή δημιουργία QRL. Γνώση της ανάλυσης S.W.O.T.
Υλοποίηση	Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε 4 ομάδες. Ζητήστε τους να μπουν στους παρακάτω συνδέσμους, να διαβάσουν και να συζητήσουν για το θέμα. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να μοιραστούν έξι βασικά σημεία συζήτησης με τους υπόλοιπους. https://foundr.com/articles/building-a-business/write-business-plan https://www.euruni.edu/blog/writing-business-plan/



Υλοποίηση

Σε αυτή τη δραστηριότητα, κάθε συμμετέχων θα προσπαθήσει να δημιουργήσει το δικό του επιχειρηματικό σχέδιο χρησιμοποιώντας τον παραπάνω πίνακα. Αν θέλει, μπορεί να τον μοιραστεί με τους υπόλοιπους.

Περίληψη

Οι όροι επιχειρηματικότητα και επιχειρηματίας αναλύονται εν συντομία στο παρόν κεφάλαιο. Συζητούνται επίσης τα διάφορα καθήκοντα και οι ευθύνες τους. Ο όρος "επιχειρηματικότητα" αναφέρεται σε μια διαδικασία που συνεπάγεται με την παραγωγή κάτι νέου και καλύτερου που παρέχει αξία στους πελάτες-στόχους. Σε αυτή την περίπτωση, επιχειρηματίας είναι κάποιος που θα αναλάβει το έργο της παραγωγής κάτι νέου και της εμπορικής αξιοποίησης του σε ένα συγκεκριμένο επιχειρηματικό περιβάλλον.

Όταν ένας επιχειρηματίας ακολουθεί την επιχειρηματική διαδικασία, θα είναι σε θέση και αναμένεται να δημιουργήσει κέρδη τόσο για τον εαυτό του όσο και για τους άλλους. Αυτό απαιτεί γενικές δεξιότητες διαχείρισης του ανθρωπίνου δυναμικού από την πλευρά του επιχειρηματία.

"Μην περιορίζετε τον εαυτό σας. Πολλοί άνθρωποι περιορίζουν τον εαυτό τους σε αυτό που νομίζουν ότι μπορούν να κάνουν. Μπορείτε να πάτε όσο μακριά σας επιτρέπει η φαντασία σας. Ό,τι πιστεύετε, να θυμάστε, μπορείτε να το πετύχετε." - Mary Kay Ash, ιδρύτρια της Mary Kay Cosmetics.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 - Οργανωτική διαχείριση

Η ηγεσία και οι πόροι μιας εταιρείας πρέπει να σχεδιάζονται, να οργανώνονται και να τίθενται σε εφαρμογή για να είναι επιτυχημένη. Η διαχείριση της οργάνωσης αφορά τη διοίκηση μιας εταιρείας και τον έλεγχο των οικονομικών και των πόρων της. Κατανοώντας πως λειτουργεί η διαχείριση του οργανισμού και γιατί είναι σημαντική, μπορείτε να βοηθήσετε τις επιχειρήσεις να επιτύχουν τους στόχους τους πιο αποτελεσματικά.

Ο στόχος της οργανωτικής διαχείρισης είναι η επίτευξη του στόχου της εταιρείας με την αποτελεσματική διαχείριση όλων των διαδικασιών και των διαθέσιμων πόρων. Είναι ένας κλάδος του οποίου ο κύριος στόχος είναι η οργάνωση, ο σχεδιασμός και η εκτέλεση εργασιών που βοηθούν την επιχείρηση να υλοποιεί τους στόχους που έχει καθορίσει.

Για να εξασφαλιστεί η επιχειρησιακή αποτελεσματικότητα είναι απαραίτητο να απαρτίζεται από άτομα με καλές οργανωτικές ικανότητες για να λειτουργεί αποτελεσματικά η εταιρεία. Προκειμένου να ενισχυθεί η παραγωγικότητα και να διασφαλιστεί η συνεχής επίτευξη των επιχειρηματικών στόχων, απαιτούνται ορισμένες ικανότητες στο χώρο εργασίας.

Επιπλέον, οι οργανωτικές ικανότητες είναι απαραίτητες, διότι συχνά βοηθούν στην επέκταση και τη βελτίωση άλλων ικανοτήτων, όπως η επικοινωνία και η κριτική σκέψη. Οι ισχυρές οργανωτικές ικανότητες μπορεί επίσης να οδηγήσουν σε προαγωγές, ηγετικές θέσεις ή ευθύνες υψηλότερου επιπέδου.⁶⁷

2.1 Διαχείριση χρόνου

Η αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου είναι μια κρίσιμη επαγγελματική ικανότητα που πρέπει να έχετε. Η καθημερινή οργάνωση των εργασιών σας, σας επιτρέπει να ιεραρχείτε τα έργα, να ολοκληρώνετε τις εργασίες σας εντός χρονοδιαγράμματος και να ενημερώνετε τους συναδέλφους και τους προϊσταμένους σας για την πρόοδο σας. Η ύπαρξη αποτελεσματικών ικανοτήτων διαχείρισης χρόνου μπορεί να σας βοηθήσει να επιτύχετε σημαντικούς στόχους και να προοδεύσετε στην εργασία σας.

Το να φτιάχνετε ένα καθημερινό πρόγραμμα ή να δημιουργείτε μια ατελείωτη λίστα εργασιών που δεν φαίνεται να τελειώνει ποτέ δεν είναι αληθινή διαχείριση του χρόνου. Ο καθορισμός στόχων, η συγκέντρωση, η οργάνωση, η ιεράρχηση προτεραιοτήτων, η επικοινωνία και η ανάθεση εργασιών είναι όλα παραδείγματα ικανοτήτων διαχείρισης χρόνου. Ο Tony Robbins μπορεί να εγγυηθεί για τη σημασία των δεξιοτήτων διαχείρισης χρόνου σε εκδηλώσεις. Το να είστε αποτελεσματικοί και παραγωγικοί θα σας βοηθήσει να αποκτήσετε ικανοποιημένους πελάτες ή επισκέπτες.

Το να συνειδητοποιήσετε ότι η διαχείριση του χρόνου είναι ένα νοητικό παιχνίδι που ο καθένας μπορεί να κατακτήσει είναι το πρώτο βήμα για να μάθετε πως να βελτιώσετε τις ικανότητες σας στη διαχείριση του χρόνου. Τελικά, η εσωτερική σας κατάσταση καθορίζει την απάντηση στο ερώτημα "Τι είναι οι δεξιότητες διαχείρισης χρόνου;"

⁶⁷ Τι είναι η Οργανωτική Διαχείριση; - Ορισμός | Σημασία | Παράδειγμα. (2018, 2 Δεκεμβρίου 2018). Το μάθημα της Λογιστικής μου.

<https://www.myaccountingcourse.com/accounting-dictionary/organizational-management>

Δεξιότητες διαχείρισης χρόνου:

- 2 **Σκοπός** - Η εύρεση του σκοπού σας είναι το σημείο εκκίνησης για όλα τα παραδείγματα δεξιοτήτων διαχείρισης χρόνου, είτε θέλετε να δημιουργήσετε ένα επικερδές επάγγελμα, είτε να προσθέσετε περισσότερο πάθος στη ζωή σας, είτε να βρείτε χρόνο για την υγεία και την ευεξία σας. Η αξιοποίηση του χρόνου σας για να εργαστείτε για τα αποτελέσματα που είναι σημαντικά για εσάς, όχι μόνο θα σας βοηθήσει να πετύχετε, αλλά θα σας βοηθήσει επίσης να διατηρήσετε την αίσθηση ικανοποίησης που προκύπτει από την επίτευξη των στόχων σας.
- Η εύρεση του σκοπού σας μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να προχωρήσετε προς την πραγματική λύση, που είναι η συνένωση της επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, παρόλο που δεν υπάρχει ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Ανακαλύψτε το σκοπό σας και ζήστε για αυτόν, ώστε η εργασία να μη σας φαίνεται αγγαρεία και αντίθετα να σας ανανεώνει. Αυτό είναι το αποτέλεσμα που θα έχετε αν έχετε αποτελεσματικές τεχνικές διαχείρισης του χρόνου.
- 2 **Πεποίθηση** - Η νοοτροπία σας παίζει ρόλο στην ιδιότητα σας να διαχειρίζεστε αποτελεσματικά το χρόνο σας. Αλλάξτε την άποψή σας, απαλλαγείτε από τις περιοριστικές ιδέες σας και δεσμευτείτε να ζήσετε τη ζωή που θέλετε. Το πρώτο βήμα είναι να αλλάξετε την αφήγηση σας. Θα πιστεύετε ότι δεν μπορείτε ποτέ να κάνετε αυτό που επιθυμείτε, αν πάντα πιστεύατε ότι "Δεν υπάρχουν αρκετές ώρες μέσα στην ημέρα". Θα αισθάνεστε απελπισμένοι, αν πάντα νιώθατε ασύνδετοι και διασκορπισμένοι.
- Υπάρχουν πολλές άλλες περιοριστικές ιδέες που μπορεί να σκέφτεστε και να σας εμποδίζουν να εξελιχθείτε και όλες τις σκέφτεστε πριν καν ξεκινήσετε να πραγματοποιείται τα βήματά σας. Όταν όμως αναπτύξετε μια διαφορετική αφήγηση με επίκεντρο τις ικανότητές σας, την εκμάθηση των ικανοτήτων διαχείρισης του χρόνου σας, τότε θα αποκτήσετε την αίσθηση της βεβαιότητας που προέρχεται μόνο από την ισχυρή πίστη στον εαυτό σας.
- 2 **Εστίαση** - Η ενέργεια ρέει εκεί όπου εστιάζουμε. Η αποσαφήνιση των αληθινών επιθυμιών σας είναι το πρώτο βήμα, ακολουθούμενο από την αντιστοίχιση των ενεργειών που πρέπει να αναλάβετε αμέσως για την επίτευξη των μακροπρόθεσμων στόχων σας. Δεν θα βρείτε το χρόνο να κάνετε τα καθήκοντά σας, αν αυτά δεν συνάδουν με τα πράγματα που είναι σημαντικά για εσάς και συνθέτουν τις βασικές σας πεποιθήσεις. Έτσι λειτουργεί η Μέθοδος Γρήγορου Προγραμματισμού του Tony: εστιάζοντας σε ένα αποτέλεσμα, δημιουργείτε τη δομή που χρειάζεται για την επίτευξη των στόχων σας.
- Όταν νιώθουμε δυσάρεστα συναισθήματα όπως η πλήξη, η ενόχληση ή η έλλειψη ενδιαφέροντος, συχνά επιτρέπουμε στον εαυτό μας να αποσπά τη προσοχή μας και να διαταράσσεται. Αυτές είναι διδαγμένες, εθιστικές αντιδράσεις και χρησιμοποιώντας καλές τεχνικές διαχείρισης του χρόνου αντί να τα παρατάμε όταν μια εργασία γίνεται δύσκολη, μπορούμε να αρχίσουμε να τις δουλεύουμε και να τις ξεπερνάμε και να αλλάζουμε τη συμπεριφορά μας.

- 2 **Ιεράρχηση προτεραιοτήτων** - Πως καθορίζετε που να εστιάσετε τις προσπάθειες σας για να επιτύχετε τα αποτελέσματα που επιθυμείτε; Πως μπορείτε να καταλάβετε αν οι ενέργειες σας συμφωνούν με τις βασικές σας αξίες; Ελέγξτε τις βασικές σας αξίες: Παρακολουθήστε τη συμπεριφορά σας για δύο εβδομάδες, σημειώνοντας με τις βασικές αξίες που παρατηρείται ότι έχετε, και κρίνετε τον εαυτό σας καθώς σκέφτεστε πως να πετύχετε τον στόχο σας.

Μόλις νιώσετε την επιτυχία σας για μερικές εβδομάδες, εξετάστε αντικειμενικά τις πρακτικές διαχείρισης του χρόνου σας. Εξαλείψτε όλες τις δραστηριότητες που δεν σχετίζονται με τους στόχους και τις θεμελιώδεις αξίες σας. Αντικαταστήστε αυτές τις δραστηριότητες με εκείνες που υποστηρίζουν τη συνολική στρατηγική σας, όπως η συστηματική άσκηση ή η προετοιμασία υγιεινών γευμάτων παρά την υπερβολική παρακολούθηση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Θα ανακαλύψετε μετά από μερικές εβδομάδες ότι δεν σας λείπουν τα χρονοβόρα καθήκοντα που εγκαταλείψατε.⁶⁸

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ αριθ. 1	
Τίτλος δραστηριότητας	Η σημασία της διαχείρισης του χρόνου.
Στόχος της δραστηριότητας	Εισαγωγή στην έννοια.
Διάρκεια	20 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Προβολέας βίντεο. Υπολογιστής, καλώδια. Σύνδεση στο Διαδίκτυο/βίντεο που έχει μεταφορτωθεί. Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες έχουν πρόσβαση στην οθόνη. https://www.youtube.com/watch?v=Z6kAEQJhSoU
Προετοιμασία	Κατεβάστε το βίντεο εκ των προτέρων, αν δεν είστε σίγουροι ότι έχετε καλή σύνδεση στο διαδίκτυο.
Υλοποίηση	Δείξτε το βίντεο. Κάντε μια εισαγωγή στη συνεδρία.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ Νο 2	
Τίτλος δραστηριότητας	Που χάθηκε χρόνος;
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες αποκτούν αυτογνωσία σχετικά με τη διαχείριση του χρόνου τους.

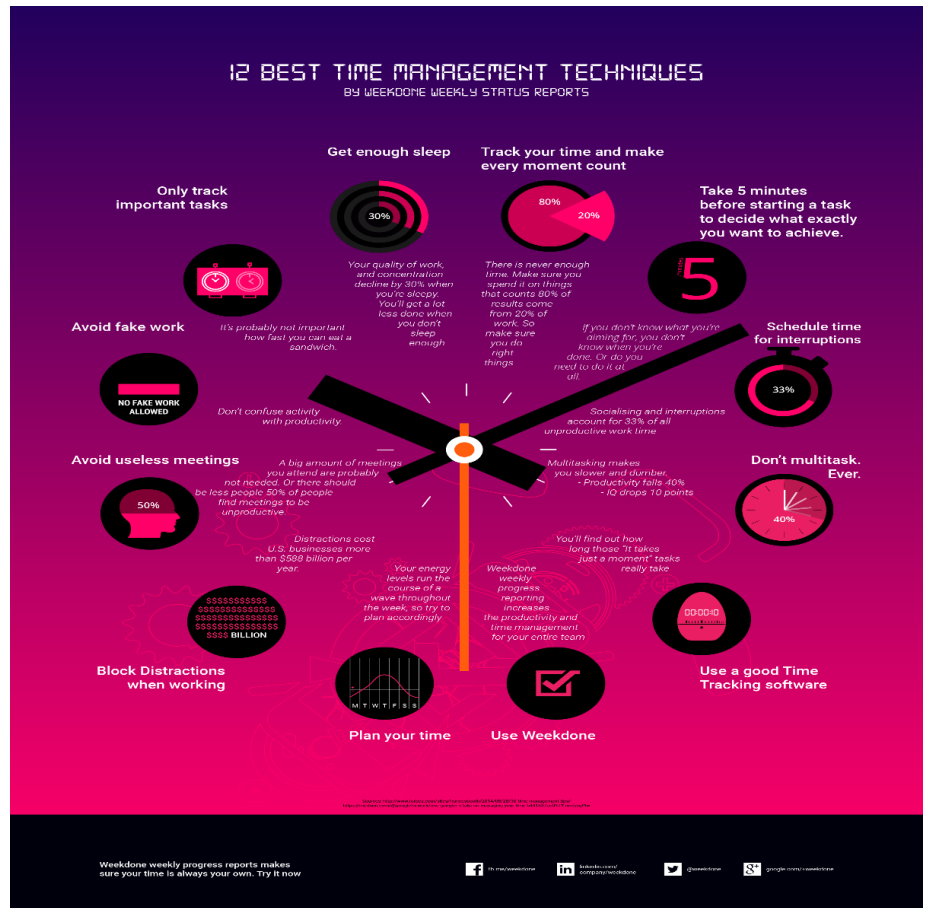
⁶⁸ ROBBINS RESEARCH INTERNATIONAL, INC. (2022, 24 Σεπτεμβρίου). 12 κορυφαίες δεξιότητες διαχείρισης χρόνου για να κυριαρχήσετε στη ζωή σας | TonyRobbins. [tonyrobbins.com](https://www.tonyrobbins.com/importance-time-management/time-management-skills/). <https://www.tonyrobbins.com/importance-time-management/time-management-skills/>



Διάρκεια	15 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Στυλό και χαρτί ή μια εφαρμογή σημειώσεων στο τηλέφωνο.
Προετοιμασία	Να είστε ευέλικτοι στη διαδραστική συζήτηση.
Υλοποίηση	Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να δουν τα βήματα και στη συνέχεια να συζητήσουν τα αποτελέσματα τους με άλλους που στοχεύουν επίσης να βελτιώσουν τις δεξιότητες διαχείρισης του χρόνου τους. <u>ΒΗΜΑ 1:</u> Σκεφτείτε τι κάνατε χθες. <u>ΒΗΜΑ 2:</u> Γράψτε 5 πράγματα που κάνατε και σας βοήθησαν να προχωρήσετε για την επίτευξη ενός στόχου. <u>ΒΗΜΑ 3:</u> Σημειώστε ένα πράγμα που είτε σας αποσυντόνισε είτε σπατάλησε τον χρόνο σας. <u>ΒΗΜΑ 4:</u> Γράψτε τουλάχιστον ένα πράγμα που θέλατε να ολοκληρώσετε αλλά δεν το κάνατε. <u>ΒΗΜΑ 5:</u> Συζητήστε αυτά που γράψατε με τους συμμαθητές σας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ αριθ. 3	
Τίτλος δραστηριότητας	Τεχνικές διαχείρισης χρόνου
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες εξοικειώνονται με τεχνικές διαχείρισης χρόνου.
Διάρκεια	20 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Tablets ή τηλέφωνα.
Προετοιμασία	Πρόσβαση σε ιστορίες στο διαδίκτυο/εκτύπωση. Εκτύπωση αφίσας ή δημιουργία QR. Γνώση τεχνικών διαχείρισης χρόνου.
Υλοποίηση	Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε 4 ομάδες. Ζητήστε τους να μπουν στους παρακάτω συνδέσμους, να διαβάσουν και να συζητήσουν για τις τεχνικές διαχείρισης χρόνου. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να μοιραστούν με τους υπόλοιπους τέσσερα βασικά σημεία της συζήτησής τους.

- <https://www.usa.edu/blog/time-management-techniques/>
<https://myhours.com/articles/time-management-skills-techniques-strategies-list>



<https://blog.weekdone.com/wp-content/uploads/2016/01/12-time-management-techniques.png>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4	
Τίτλος δραστηριότητας	Χρόνος - Σπατάλη χρόνου
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες προσδιορίζουν τι είναι αυτό που σπαταλάνε το χρόνο τους και πως να το διακόψουν.
Διάρκεια	20 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Στυλό και χαρτιά ή μια εφαρμογή σημειώσεων στο τηλέφωνο.



Προετοιμασία	Πρόσβαση σε ιστορίες στο διαδίκτυο/εκτύπωση.
Υλοποίηση	Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε 4 ομάδες. Δώστε τους πέντε λεπτά για να συζητήσουν και να καταγράψουν τρεις δραστηριότητες που σπαταλούν το χρόνο τους. Μετά, ζητήστε τους να ανταλλάξουν τις λίστες τους με μια άλλη ομάδα. Τώρα, έχουν 10 λεπτά για να συζητήσουν και να γράψουν όσες περισσότερες προτάσεις μπορούν να σκεφτούν, πως να ξεπεράσουν τη λίστα των χρονοβόρων δραστηριοτήτων που έλαβαν από την άλλη ομάδα. Στη συνέχεια, μοιραστείτε όλα τα αποτελέσματα με τους υπόλοιπους. ⁶⁹

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ αριθ. 5	
Τίτλος δραστηριότητας	Αυτοαξιολόγηση Χρόνου - Διαχείριση χρόνου
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες αποκτούν αυτογνωσία για τη διαχείριση του χρόνου τους.
Διάρκεια	15 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Στυλό και χαρτιά ή μια εφαρμογή σημειώσεων στο τηλέφωνο.
Προετοιμασία	Πρόσβαση στο διαδίκτυο / εκτύπωση της εικόνας για τη δραστηριότητα 2.1.3
Υλοποίηση	Σε αυτή τη δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες θα δημιουργήσουν το δικό τους σχέδιο διαχείρισης χρόνου. Μπορούν να σκεφτούν τι θέλουν να πετύχουν και πως θα το πετύχουν, χρησιμοποιώντας μια τεχνική διαχείρισης χρόνου. Αν θέλουν, μπορούν να μοιραστούν την άποψή τους με τους υπόλοιπους.

Αποτελέσματα των δραστηριοτήτων:

Θα είστε σε θέση να εκτιμήσετε την αξία του χρόνου που επενδύσατε σε κάθε ένα από τα πέντε επιτεύγματα σας. Εκμεταλλευτήκατε κάθε ευκαιρία για να αξιοποιήσετε τα επιτεύγματα σας ως μοχλό πίεσης, επομένως ο χρόνος που ξοδέψατε ήταν κερδοφόρος για εσάς. Αν δεν αφιερώνετε χρόνο για να γιορτάσετε την επίτευξη των καθημερινών σας στόχων, κινδυνεύετε να χάσετε την ορμή ή την ώθηση σας ώστε να συνεχίσετε να εργάζεστε σκληρά.

⁶⁹ <https://symondsresearch.com/time-management-activities/>



Η αναγνώριση ενός αντιπερισπασμού ή "σπατάλης χρόνου" μπορεί επίσης να σας διευκολύνει να δώσετε μεγαλύτερη προσοχή στον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιείτε τον χρόνο σας κάθε μέρα. Τονίζει επίσης το κόστος ευκαιρίας που σας κόστισε η απόσπαση της προσοχής, αναδεικνύοντας κάτι που θέλατε να ολοκληρώσετε αλλά δεν το κάνατε.

Μπορεί να εκπλαγείτε με το πόσα καταφέρνετε να κάνετε μέσα στην ημέρα ή μπορεί να συνειδητοποιήσετε ότι ξοδεύετε πολύ χρόνο σε άσκοπες δραστηριότητες. Σε κάθε περίπτωση, αυτό μπορεί να βελτιώσει την ικανότητα σας για τη διαχείριση του χρόνου σας στο μέλλον.⁷⁰

2.2 Επικοινωνία - Συνεργασία

Οι επικοινωνιακές δεξιότητες είναι η ικανότητα παροχής και λήψης διάφορων μορφών πληροφορίας. Περιλαμβάνουν την ομιλία, την παρατήρηση, την ενσυναίσθηση και την ακρόαση. Είναι επίσης χρήσιμο να κατανοήσετε τις διαφορές μεταξύ της λεκτικής και της μη λεκτικής επικοινωνίας σε αλληλεπιδράσεις ανθρώπων όταν συνομιλούν από κοντά, μέσω τηλεφώνου και μέσω συνομιλιών με τη χρήση του διαδικτύου.

Είναι σημαντικό να λέτε τις ιδέες σας στους άλλους με τρόπο που να μπορούν να τις κατανοήσουν. Μια πιο εξειδικευμένη γνώση που αφορά την επικοινωνία, περιλαμβάνει τη γνώση του πως να μιλάτε με τρόπο που να προσελκύει τους ακροατές.

Για τη βελτίωση των πρακτικών επικοινωνίας πρέπει να αναπτυχθούν διάφορες σημαντικές ικανότητες που συνδέονται. Ορισμένες από αυτές τις ικανότητες είναι περισσότερο συναισθηματικά βασισμένες στις διαπροσωπικές δεξιότητες, ενώ άλλες αφορούν τον τρόπο με τον οποίο μιλάτε ή χρησιμοποιείται το σώμα σας. Ακολουθούν μερικές ικανότητες που διαθέτουν οι καλοί επικοινωνιολόγοι:

- ❑ **Η ενεργητική ακρόαση:** Είναι το θεμέλιο της αποτελεσματικής επικοινωνίας. Αν ενδιαφέρεστε μόνο για το πως, επικοινωνείτε εσείς οι ίδιοι, μάλλον δεν δίνετε προσοχή ή δεν αντιδράτε σε αυτά που έχουν να πουν οι άλλοι. Ένας καλός επικοινωνιολόγος χρησιμοποιεί ορισμένες τεχνικές ακρόασης. Δίνει πολύ προσοχή σε αυτά που λένε οι άλλοι και κάνουν τους άλλους να αισθάνονται ότι ακούγεται η άποψη τους και λαμβάνονται υπόψη.
- ❑ **Ενσυναίσθηση:** Η ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων είναι μια σημαντική πτυχή του να είσαι καλός επικοινωνιολόγος. Η ενσυναίσθηση συνεπάγεται τόσο με την κατανόηση όσο και με τη συμπάθεια και τα συναισθήματα ενός άλλου ατόμου. Το να έχετε υψηλό επίπεδο συναισθηματικής νοημοσύνης και να επιδεικνύετε ικανότητα ενσυναίσθησης σας βοηθά να δημιουργείτε σχέσεις με τους άλλους και βελτιώνει τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες.
- ❑ **Δεξιότητες μη λεκτικής επικοινωνίας:** Η αποτελεσματική επικοινωνία βασίζεται σε μη λεκτικές ενδείξεις εκτός από τα λεκτικά μηνύματα. Οι ικανότητες επικοινωνίας και παρουσίασης θα βελτιωθούν αν αποκτήσετε μεγαλύτερη επίγνωση της γλώσσας του σώματος και του τόνου της φωνής σας.
- ❑ **Ομαδική εργασία:** Μια σημαντική πτυχή της ανάπτυξης των δεξιοτήτων επικοινωνίας εντός της επιχείρησης, είναι η ικανότητα να συμμετέχετε ενεργά στην οικοδόμηση ομάδων και να αλληλεπιδράτε συνεχώς με τους συναδέλφους σας. Θα είστε σε θέση

⁷⁰ Mathers, C. (2022, 15 Νοεμβρίου). 11 δραστηριότητες και ασκήσεις διαχείρισης χρόνου για το 2023. Ανάπτυξη καλών συνηθειών. <https://www.developgoodhabits.com/time-management-activities/>

να αλληλεπιδράσετε πιο αποτελεσματικά με τους άλλους στη δουλειά, αν αναπτύξετε εξαιρετικές σχέσεις και σχέσεις εμπιστοσύνης μαζί τους.

Γιατί είναι σημαντικές οι δεξιότητες επικοινωνίας;

Οι περισσότεροι από εμάς είμαστε ικανοί να επικοινωνούμε, αλλά δεν είναι όλοι αποτελεσματικοί στον εργασιακό τους χώρο ή σε άλλα περιστάσεις. Από την άλλη πλευρά, οι επικοινωνιακές ικανότητες μπορούν να βελτιωθούν με την πάροδο του χρόνου.

Για να είστε αποτελεσματικός επικοινωνιολόγος, πρέπει να μπορείτε να μεταφέρετε με σαφήνεια τις σκέψεις και τις απόψεις σας, ενώ παράλληλα να ακούτε και να λαμβάνετε υπόψη τις απόψεις των άλλων. Το να βρίσκεστε στην ίδια σελίδα με τον συνομιλητή σας, είναι σημάδι αποτελεσματικής επικοινωνίας.

Πως να βελτιώσετε τις δεξιότητες επικοινωνίας

ο Λήψη απόψεων

Η λήψη απόψεων, ορίζεται ως μια γνωστική προσπάθεια να καταλάβουμε την άποψη του άλλου (Longmire & Harrison, 2018) και μας επιτρέπει να επικοινωνούμε με τρόπο που είναι πιθανό να δημιουργήσει μια σύνδεση με τους άλλους με τον τρόπο που επιθυμούμε.

Για παράδειγμα, όταν σχεδιάζουμε μια παρουσίαση, μπορούμε να λάβουμε υπόψη μας την κατανόηση που είχε δείξει το κοινό μας σε κάποιο προηγούμενο θέμα, μπαίνοντας στη θέση του. Με αυτόν τον τρόπο, μπορούμε να προσαρμόσουμε την επικοινωνία μας στις βασικές γνώσεις του ακροατηρίου.

Με τον ίδιο τρόπο, μπορούμε σκόπιμα να προσπαθήσουμε να κατανοήσουμε την άποψη του συντρόφου μας κατά τη διάρκεια μιας σύγκρουσης, φανταζόμενοι πως οι ενέργειές μας θα μπορούσαν να τον επηρεάσουν ή πως θα αισθανόμασταν αν οι ρόλοι αντιστρέφονταν. Συνήθως, αυτό προϋποθέτει να ακούμε με ενσυναίσθηση το άλλο άτομο και να του δίνουμε χώρο να εκφράσει τα συναισθήματά του.

ο Αυτογνωσία

Μέσω της ενδοσκόπησης και της περισυλλογής, η αυτογνωσία απαιτεί να είστε σε θέση να βλέπετε τον εαυτό σας με σαφήνεια και αντικειμενικότητα. Πρέπει να είστε σε θέση να κάνετε διάκριση μεταξύ των ιδεών και των συναισθημάτων σας και της αίσθησης του ποιοι είστε.

Η Tasha Eurich, οργανωτική ψυχολόγος, ισχυρίζεται ότι η ικανότητα μας να επηρεάζουμε τους άλλους ή να εργαζόμαστε συνεργατικά (μεταξύ πολλών άλλων ταλέντων) σχετίζεται άμεσα με το επίπεδο αυτογνωσίας μας. Για να το θέσουμε αλλιώς, η βελτίωση της αυτογνωσίας μας μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο στην ικανότητα μας να αλληλεπιδρούμε, να εμπλεκόμαστε και να συμπάσχουμε με τους άλλους.

Στην περίπτωση που κάνουμε μια παρουσίαση σε ένα συνέδριο, η αυτογνωσία μπορεί να μας επιτρέψει να αναγνωρίσουμε ότι φαινόμαστε επιφυλακτικοί όταν μιλάμε σε πλήθος. Μπορούμε

στη συνέχεια να αλλάξουμε τη συμπεριφορά και το στυλ επικοινωνίας μας αν συνειδητοποιήσουμε ότι συμβαίνει αυτό.

Η αυτογνωσία μπορεί επίσης να μας επιτρέψει να αναγνωρίσουμε την τάση να γινόμαστε αμυντικοί ως απάντηση στην αντιληπτή κριτική σε έναν συγκεκριμένο τομέα, όπως στην περίπτωση της διαφωνίας με έναν σύντροφο. Αντίθετα, η αυτογνωσία μας επιτρέπει να συμμετέχουμε σε τέτοιες συζητήσεις με ανοιχτό μυαλό και με αίσθημα περιέργειας.

Προκειμένου να επικοινωνούμε αποτελεσματικά και να δεχόμαστε ανατροφοδότηση, πρέπει να εξισορροπήσουμε τη δική μας οπτική γωνία με εκείνη των άλλων.⁷¹

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ αριθ. 1	
Τίτλος δραστηριότητας	Καλοί ακροατές
Στόχος της δραστηριότητας	Εισαγωγή στην έννοια.
Διάρκεια	15 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Προβολέας βίντεο. Υπολογιστής, καλώδια. Σύνδεση στο Διαδίκτυο/βίντεο που έχει μεταφορτωθεί. Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες έχουν πρόσβαση στην οθόνη. https://www.youtube.com/watch?v=i3ku5nx4tMU
Προετοιμασία	Κατεβάστε το βίντεο εκ των προτέρων, αν δεν είστε σίγουροι ότι έχετε καλή σύνδεση στο διαδίκτυο.
Υλοποίηση	Δείξτε το βίντεο. Κάντε μια εισαγωγή στη συνεδρία.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ Νο 2	
Τίτλος δραστηριότητας	Εργασία αναστοχασμού της ενεργητικής ακρόασης
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες κατανοούν το συναίσθημα που δημιουργείται όταν ακούνε ενεργά κάποιον.
Διάρκεια	20 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	τυπωμένο φύλλο εργασίας, στυλό/μολύβι ή υπολογιστής/φορητός υπολογιστής.

⁷¹ [Πώς να βελτιώσετε τις δεξιότητες επικοινωνίας: \(positivepsychology.com\)](http://www.positivepsychology.com)



Προετοιμασία	Φύλλο εργασίας για ενεργητική ακρόαση-αναστοχασμό.pdf (b-cdn.net)⁷² Αυτό το φύλλο εργασίας μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την ικανότητα σας να λαμβάνετε τις απόψεις των άλλων και να δείχνετε ενσυναίσθηση όταν επικοινωνείτε.
Υλοποίηση	Οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται στην ενεργητική ακρόαση συνοψίζονται στο ακόλουθο φύλλο εργασίας. Μετά από μια ανασκόπηση των στρατηγικών, μπορείτε να εξασκηθείτε σε ομάδες ή ζευγάρια ή να εφαρμόσετε όσα μάθατε αναπολώντας μια πρόσφατη συζήτηση που είχατε με έναν φίλο ή κάποιο αγαπημένο σας πρόσωπο.

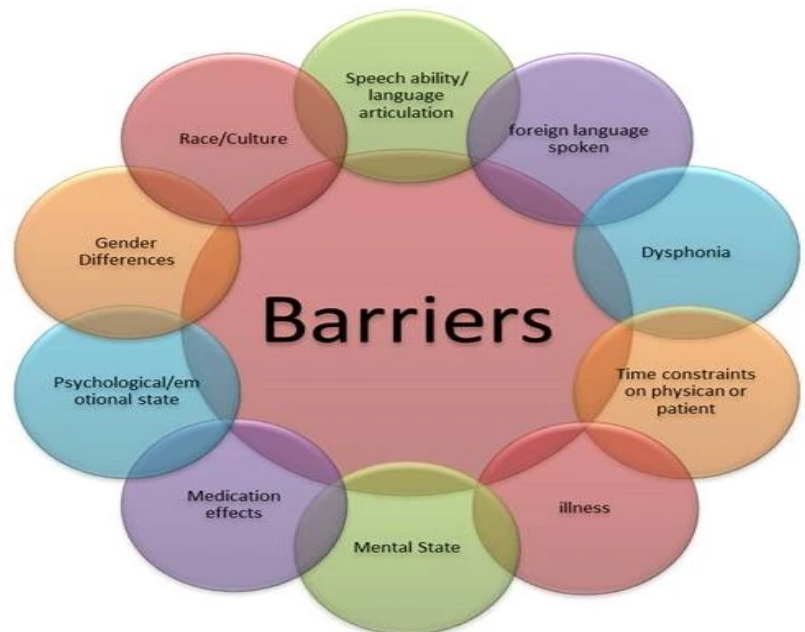
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ αριθ. 3	
Τίτλος δραστηριότητας	Συναισθήματα στην ενεργητική/μη ενεργητική ακρόαση
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες εξασκούνται στην κατανόηση της ενεργητικής ακρόασης.
Διάρκεια	20 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Καμία.
Προετοιμασία	Έχετε μια ιστορία για ανάγνωση, σε περίπτωση που κανείς δεν θέλει να μοιραστεί μια δική του.
Υλοποίηση	Ρωτήστε τους συμμετέχοντες, ποιος θέλει να μοιραστεί μια προσωπική του ιστορία με την ομάδα. Δώστε του/της ένα λεπτό για να προετοιμαστεί. Ζητήστε κρυφά από 3 ή 4 συμμετέχοντες να μην δώσουν καμία σημασία στην αφήγηση της ιστορίας. Αφήστε τους να παίξουν με τα κινητά τους τηλέφωνα ή να κοιτάζουν προς άλλη κατεύθυνση. Ζητήστε από τους υπόλοιπους συμμετέχοντες να προσπαθήσουν να είναι ενεργοί ακροατές. Στη συνέχεια, ο/η συμμετέχων/ουσα μοιράζεται την ιστορία του/της. Όταν τελειώσει την αφήγηση,

⁷² [Φύλλο εργασίας για ενεργητική ακρόαση-αναστοχασμό.pdf \(b-cdn.net\)](#)



	ρωτήστε τον/την συμμετέχοντα/ουσα πως ένιωσε και ζητήστε του/της να δώσει μια ανατροφοδότηση σχετικά με τις αντιδράσεις των άλλων. Κάντε μια σύντομη συζήτηση και επαναλάβετε με μια άλλη ιστορία, αν υπάρχει χρόνος.
--	---

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4	
Τίτλος δραστηριότητας	Εμπόδια στην ενεργητική ακρόαση
Στόχος δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες κατανοούν τους συνήθεις λόγους που δυσχεραίνουν την ενεργητική ακρόαση.
Διάρκεια	20 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	tablets ή τηλέφωνα.
Προετοιμασία	Πρόσβαση σε ιστορίες στο διαδίκτυο/εκτύπωση. Εκτύπωση αφίσας ή δημιουργία QRL. Γνώση των εμποδίων στην ενεργητική ακρόαση.
Υλοποίηση	Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε 4 ομάδες. Ζητήστε τους να εισέλθουν στους παρακάτω συνδέσμους, να διαβάσουν και να συζητήσουν σχετικά με τα εμπόδια της ενεργητικής ακρόασης. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να μοιραστούν με τους υπόλοιπους τέσσερα βασικά σημεία που παρατήρησαν. ☐ https://www.skillsyouneed.com/ips/ineffective-listening.html ☐ https://opexmanagers.com/examples-of-listening-barriers/ ☐



<https://futureotblog.wordpress.com/barriers-and-enablers-to-communication/>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ αριθ. 5

Τίτλος δραστηριότητας	Τα εμπόδια μου για Ενεργή Επικοινωνία
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες αποκτούν αυτογνωσία των εμποδίων τους στην Ενεργητική Ακρόαση.
Διάρκεια	15 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Στυλό και χαρτιά ή μια εφαρμογή σημειώσεων στο τηλέφωνο.
Προετοιμασία	Πρόσβαση στο διαδίκτυο / εκτύπωση του διαγράμματος που αφορά τη δραστηριότητα 2.2.5 ή δημιουργία ενός διαγράμματος.
Υλοποίηση	Σε αυτή τη δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες θα δημιουργήσουν το δικό τους διάγραμμα σύμφωνα με τα εμπόδια που αναγνωρίζουν ότι αντιμετωπίζουν. Αν θέλουν, μπορούν να τα μοιραστούν με τους υπόλοιπους.

2.3 Ενσυναίσθηση & ενεργητική ακρόαση

Σύμφωνα με τον Richard Nelson-Jones (2014), είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τη διάκριση μεταξύ ακρόασης και ακοής. Η ακρόαση είναι η πλήρης κατανόηση του νοήματος των ήχων, σε αντίθεση με την ακοή, η οποία περιλαμβάνει την απορρόφηση των ήχων και την ερμηνεία του νοήματος του μηνύματος. Με το να αποκτάμε συνείδηση και να είμαστε δεκτικοί σε μη λεκτικά σημάδια, συμπεριλαμβανομένων του συγχρονισμού του ομιλητή, της ταχύτητας ομιλίας, της γλώσσας του σώματος και του πλαισίου που διενεργείται η συζήτηση, η ακρόαση ξεπερνά την απλή ακοή και την απομνημόνευση των λέξεων. Η ενεργητική ακρόαση συνδυάζει τις δεξιότητες τόσο του πομπού όσο και του δέκτη "όχι μόνο κατανοώντας με ακρίβεια το μήνυμα του ομιλητή αλλά και δείχνοντας αυτή την κατανόηση" (Nelson-Jones, 2014, σ. 79).

Το να δίνουμε προσοχή είναι προϋπόθεση τόσο για την ενεργητική όσο και για την ενσυναισθητική ακρόαση, αλλά η τελευταία δίνει ιδιαίτερη προσοχή στην κατανόηση της συναισθηματικής εμπειρίας του άλλου ατόμου. Όταν χρησιμοποιείται για την επικοινωνία στον εργασιακό χώρο, η ακριβής ενσυναίσθηση είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για την προώθηση της αυτοεξέτασης και μπορεί να αλλάξει τα δεδομένα της ακρόασης μας (Miller & Rollnick, 2013-Engel, 2018).

Με απλά λόγια, το να αντανακλάμε τα συναισθήματα που λαμβάνουμε είναι αυτό που σημαίνει η ενσυναισθητική ακρόαση- για παράδειγμα, "Ακούγεσαι θυμωμένος και αναστατωμένος". Επιδεικνύει κατανόηση και παρακινεί τον ομιλητή να συνεχίσει, επικυρώνοντας τα συναισθήματα του χωρίς να τον κρίνει.

Στο τέλος, χρειάζεται να παραμερίσουμε τις προκαταλήψεις και τον εγωισμό μας και να δείξουμε ότι ακούμε για να κατανοήσουμε και όχι για να απαντήσουμε (Engel, 2018). Τίποτα δεν είναι πιο οδυνηρό από το να μην ακούγεται η άποψη κάποιου που μιλά για κρίσιμα γεγονότα που αφορούν τα συναισθήματα ή τις εμπειρίες του. Η τρωτότητα είναι απαραίτητη τόσο για τον ομιλητή όσο και για τον ακροατή κατά την ενσυναισθητική επικοινωνία. Όταν κάποιος μιλάει ειλικρινά και ανοιχτά, αφήνει τον εαυτό του εκτεθειμένο σε κριτική ή χλευασμό. Ο ακροατής μπορεί επίσης να βιώσει μέρος της αγωνίας και του πόνου του συνομιλητή, οπότε δεν είναι κάτι μονόπλευρο.

Γιατί η ενεργητική ακρόαση είναι μια σημαντική δεξιότητα;

Πίσω από την πειθαρχία της ακρόασης κρύβεται το όφελος του να εξετάζετε τις δικές σας εμπειρίες και απόψεις. Με αυτό το τρόπο οι συζητήσεις εξελίσσονται και παίρνετε έμπνευση για να θίγετε θέματα που σας δυσκολεύουν αλλά και να συμμετέχετε σε άβολους διαλόγους. Τα άτομα θα χάσουν πολλά από αυτά που λέγονται αν δεν προσέχουν καλά ή αν είναι πολύ εγωκεντρικά. Ωστόσο, το να δείχνετε σε κάποιον καλή, προσεκτική ακρόαση μπορεί να βοηθήσει και τη δική του εσωτερική ακρόαση (Nelson-Jones, 2014). Ίσως δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι η ικανότητα ενεργητικής ακρόασης θεωρείται το κλειδί για την οικοδόμηση και τη διατήρηση σχέσεων.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ αριθ. 1



Τίτλος δραστηριότητας	Η σημασία της ενσυναίσθησης στην επικοινωνία και τις σχέσεις
Στόχος της δραστηριότητας	Εισαγωγή στην έννοια.
Διάρκεια	20 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Προβολέας βίντεο. Υπολογιστής, καλώδια. Σύνδεση στο Διαδίκτυο/βίντεο που έχει μεταφορτωθεί. Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες έχουν πρόσβαση στην οθόνη. https://www.youtube.com/watch?v=9Xd_JqsHWU
Προετοιμασία	Κατεβάστε το βίντεο εκ των προτέρων, αν δεν είστε σίγουροι ότι έχετε καλή σύνδεση στο διαδίκτυο.
Υλοποίηση	Δείξτε το βίντεο. Κάντε μια εισαγωγή στη συνεδρία.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ Νο 2

Τίτλος δραστηριότητας	Εργασία 500 χρόνια πριν
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες αποκτούν μια εμπειρία συνειδητής ενσυναίσθησης.
Διάρκεια	20 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Κανένα
Προετοιμασία	Δημιουργήστε χώρο για να εργαστούν τα ζευγάρια, αν χρειαστεί.
Υλοποίηση	Χωρίστε την ομάδα σε ζευγάρια. Το άτομο Α είναι ο ομιλητής. Πρέπει να περιγράψει ένα σύγχρονο γεγονός (είτε αυτό το έχουν επιλέξει οι ίδιοι είτε τους έχει δοθεί έτοιμο). Το άτομο Β είναι ο ακροατής και ένας σχεδιαστής, από 500 χρόνια πριν. Δεν έχει καμία γνώση του σύγχρονου κόσμου και πρέπει να ακούσει προσεκτικά, εξετάζοντας τι αναφέρεται. Μπορούν να κάνουν ερωτήσεις για να τους βοηθήσουν να μαντέψουν, αλλά πρέπει να τις διατυπώσουν σαν να είναι από μια εποχή που δεν υπάρχει

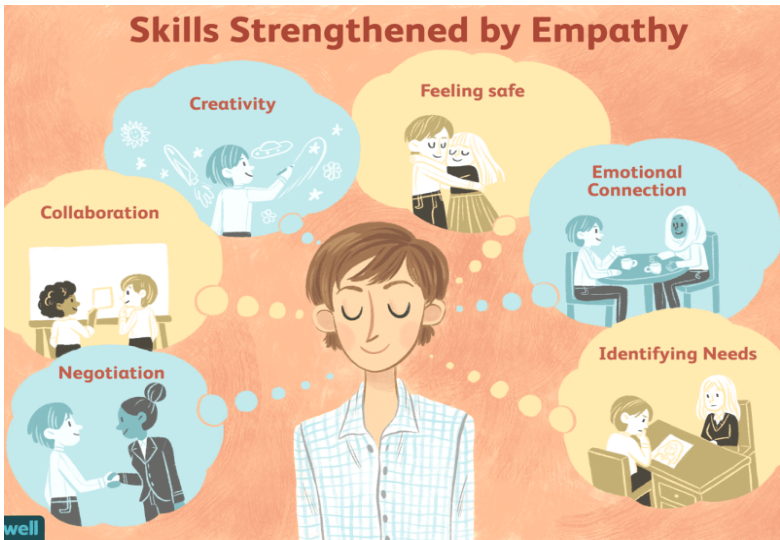


	τεχνολογία ή οι ανέσεις της σύγχρονης ζωής. Για παράδειγμα, ένα κινητό τηλέφωνο θα μπορούσε να είναι η επιλεγμένη λέξη (ή θα μπορούσατε να εισαγάγετε το φυσικό αντικείμενο) για την περιγραφή. Στη συνέχεια, ζητήστε από τον ομιλητή να περιγράψει πως ένιωσε όταν εξηγούσε κάτι σε ένα άλλο άτομο με πολύ διαφορετική οπτική γωνία. Στη συνέχεια, ζητήστε από τον ακροατή να εξηγήσει πως ήταν να ακούει ενώ βρισκόταν σε αυτή τη θέση.
--	--

Ενθαρρύνοντας τον ομιλητή να επιλέξει γλώσσα κατάλληλη για τον ακροατή και τον ακροατή να φανταστεί τον εαυτό του σε έναν άλλο ρόλο, αυτό το παιχνίδι ρόλων προωθεί την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης. Το σενάριο προσφέρει έναν ανάλαφρο τρόπο για την προώθηση της ενσυναίσθησης και μπορεί να αξιοποιηθεί τόσο από νέους όσο και από μεγαλύτερες ηλικιακές ομάδες.

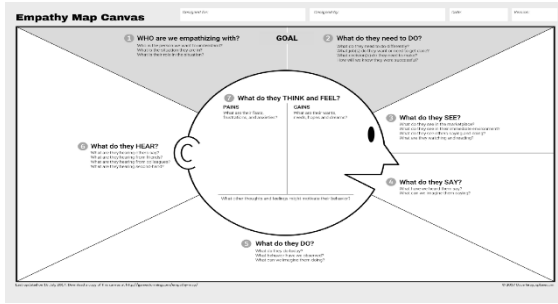
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ αριθ. 3	
Τίτλος δραστηριότητας	Ενσυναίσθηση στην επικοινωνία και τις σχέσεις
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες κατανοούν τους ορισμούς και τα παραδείγματα της ενσυναίσθησης.
Διάρκεια	20 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	tablets ή τηλέφωνα.
Προετοιμασία	Πρόσβαση σε ιστορίες στο διαδίκτυο/εκτύπωση. Εκτύπωση αφίσας ή δημιουργία QRL. Να έχετε ενημερωθεί για το τι είναι ενσυναίσθηση.
Υλοποίηση	Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε 4 ομάδες. Ζητήστε τους να μπουν στους παρακάτω συνδέσμους, να διαβάσουν και να συζητήσουν για την Ενσυναίσθηση. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να μοιραστούν έξι βασικά σημεία της συζήτησης τους με τους άλλους. 🔗 https://www.skillsyouneed.com/ips/empathy.html 🔗 https://www.forbes.com/sites/forbestechcouncil/2022/03/09/effective-virtual-communications-begin-with-empathy/





<https://www.linkedin.com/pulse/empathy-organizational-communication-thang-am-pillai/>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4	
Τίτλος δραστηριότητας	Χάρτης ενσυναίσθησης - Η άσκηση Big Head
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες να εξασκούνται περισσότερο στην ικανότητα ενσυναίσθησης.
Διάρκεια	20 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Μεγάλα φύλλα χαρτιού ή πίνακας, χρωματιστές αυτοκόλλητες σημειώσεις και μαρκαδόροι.
Προετοιμασία	Μπορείτε να εκτυπώσετε το canva.
Υλοποίηση	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ανατρέξουν στο επιχειρηματικό τους σχέδιο και να εστιάσουν στον κατάλογο πελατών/καταναλωτών. Ζητήστε τους να δημιουργήσουν έναν χάρτη ενσυναίσθησης με επίκεντρο τους πελάτες/καταναλωτές τους. Θα μπορούσε να είναι μια ομάδα πελατών/καταναλωτών με τις ίδιες προτιμήσεις ή όχι. Στόχος αυτής της άσκησης είναι να κατανοήσουν καλύτερα τι σκέφτεται, τι χρειάζεται και τι αισθάνεται ένας πελάτης/καταναλωτής σύμφωνα με τα προϊόντα/υπηρεσίες της επιχείρησης. Ζητήστε

	τους να μοιραστούν το χάρτη τους με άλλους. Ακολουθήστε το παράδειγμα εδώ: https://www.uxbooth.com/articles/empathy-mapping-a-guide-to-getting-inside-a-users-head/ 
--	--

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ αριθ. 5	
Τίτλος δραστηριότητας	Δημιουργήστε το δικό σας χάρτη ενσυναίσθησης
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες αποκτούν ενσυναίσθηση για τον εαυτό τους.
Διάρκεια	15 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Μεγάλα φύλλα χαρτιού ή πίνακας, χρωματιστές αυτοκόλλητες σημειώσεις και μαρκαδόροι.
Προετοιμασία	Μπορείτε να εκτυπώσετε το canva.
Υλοποίηση	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν τον χάρτη ενσυναίσθησης του εαυτού τους ως μαθητές ή πελάτες/καταναλωτές. Αν θέλουν, μπορούν να τον μοιραστούν με άλλους.

Περίληψη

Η ικανότητα να μπαίνετε στη θέση του άλλου είναι απαραίτητη για να έχετε καλή επικοινωνία, είτε είστε ομιλητικός είτε όχι. Ακόμη το να γνωρίζετε τα επικοινωνιακά σας ταλέντα και τις πιθανές προκαταλήψεις σας μπορεί να σας βοηθήσει μόνο όταν επικοινωνείτε με άλλους.

Παρόλο που η αποτελεσματική ακρόαση είναι απαραίτητη για την επικοινωνία και επηρεάζει σχεδόν κάθε πτυχή της ζωής μας, σπάνια διδάσκεται. Είναι δυνατόν να αποκτήσετε καλύτερη



αντίληψη του τι χρειάζεται για να επικοινωνήσετε αποτελεσματικά, να μοιραστείτε πληροφορίες και να οικοδομήσετε ισχυρές συναισθηματικές συνδέσεις.⁷³

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 - Δημιουργική σκέψη

Η δημιουργική σκέψη είναι η σκέψη εκτός των πλαισίων μας. Συχνά, η δημιουργικότητα απαιτεί πλευρική σκέψη, ή την ικανότητα να βλέπει κανείς μοτίβα που δεν είναι άμεσα εμφανή. Χρησιμοποιώντας τη δημιουργική σκέψη, μπορείτε να επινοήσετε καινοτόμες προσεγγίσεις για την ολοκλήρωση εργασιών, την επίλυση προβλημάτων και την υπέρβαση εμποδίων. Συνεπάγεται με την προσέγγιση της εργασίας σας από μια νέα, και μερικές φορές αντισυμβατική, οπτική. Αυτό το είδος σκέψης μπορεί να βοηθήσει στην παραγωγικότητα των τμημάτων και των οργανισμών. Οι ευκαιρίες δημιουργικής σκέψης στο χώρο εργασίας κυμαίνονται από προφανή καλλιτεχνικά επαγγέλματα έως επαγγέλματα τεχνικού περιεχομένου.

3.1 Δημιουργικότητα

Οι άνθρωποι γεννιούνται δημιουργικοί και στη συνέχεια εκπαιδεύονται στο να μην είναι δημιουργικοί καθώς μεγαλώνουν. Σκεφτείτε αυτό: Ως παιδί, σας ενθαρρύνουν να κάνετε μαθήματα τέχνης και να "φτάσετε στα αστέρια", αλλά καθώς μεγαλώνετε, σας διδάσκουν να γίνετε ρεαλιστές και να ακολουθείτε τον σωστό δρόμο και να πληρώνετε τους φόρους σας. Όταν μεγαλώνουμε, τείνουμε να σταματούμε να επιδιώκουμε να αξιοποιήσουμε τη δημιουργική μας πλευρά. Επειδή θεωρείται ότι έχουν περίεργες απόψεις και δεν έχουν την τεχνογνωσία για πραγματική επιχειρηματική καινοτομία, οι δημιουργικοί άνθρωποι δεν έχουν πάντα το πιο ενθαρρυντικό εργασιακό περιβάλλον.

Ακολουθούν 8 λόγοι για τους οποίους συνιστάται να είστε δημιουργικοί στην καθημερινή σας ζωή:

1. Χρησιμοποιώντας τη φαντασία σας για να σκέφτεστε δημιουργικά, δίνετε αξία στη ζωή σας καθώς και στη ζωή των άλλων. Η μετατροπή των σκέψεων σας σε ένα όμορφο έργο σας επιτρέπει να προβάλλετε τον "εαυτό" σας στον κόσμο.
2. Η δημιουργική σκέψη σας ενθαρρύνει να είστε πιο ανεξάρτητοι και σίγουροι για τον εαυτό σας. Μπορείτε να σκέφτεστε τον εαυτό σας χωρίς να βασίζεστε στους άλλους, καθιστώντας σας ένα πιο δυνατό και ικανοποιημένο άτομο.
3. Γίνεστε αυθεντικοί απέναντι στον εαυτό σας όταν σκέφτεστε δημιουργικά. Αποδέχεστε τον εαυτό σας χωρίς να λαμβάνετε υπόψη τις απόψεις των άλλων.
4. Το να σκέφτεστε με ανοιχτό μυαλό σας δίνει έναν σκοπό να σηκώνεστε από το κρεβάτι κάθε πρωί και να εξερευνάτε νέες ιδέες και έννοιες. Βελτιώνει την ποιότητα ζωής σας.
5. Η δημιουργική σκέψη μπορεί να αποκαλύψει κρυμμένα ταλέντα που προηγουμένως δεν γνωρίζατε. Αντί να γκρινιάζετε για ένα θέμα, ενθαρρύνεστε να ανακαλύψετε νέες επιλογές που προηγουμένως δεν είχατε σκεφτεί ή δεν γνωρίζατε.
6. Το να σκέφτεσαι έξω από το κουτί σε κάνει ευτυχισμένο σε όλες τις πτυχές της ζωής σου. Ποτέ δεν αισθάνεστε ότι έχετε σταματήσει- αντίθετα, είστε πάντα πρόθυμοι να αναλάβετε νέες προκλήσεις. Έχετε την ικανότητα να αντιλαμβάνεστε πράγματα τα οποία οι υπόλοιποι δεν κατανοούν.

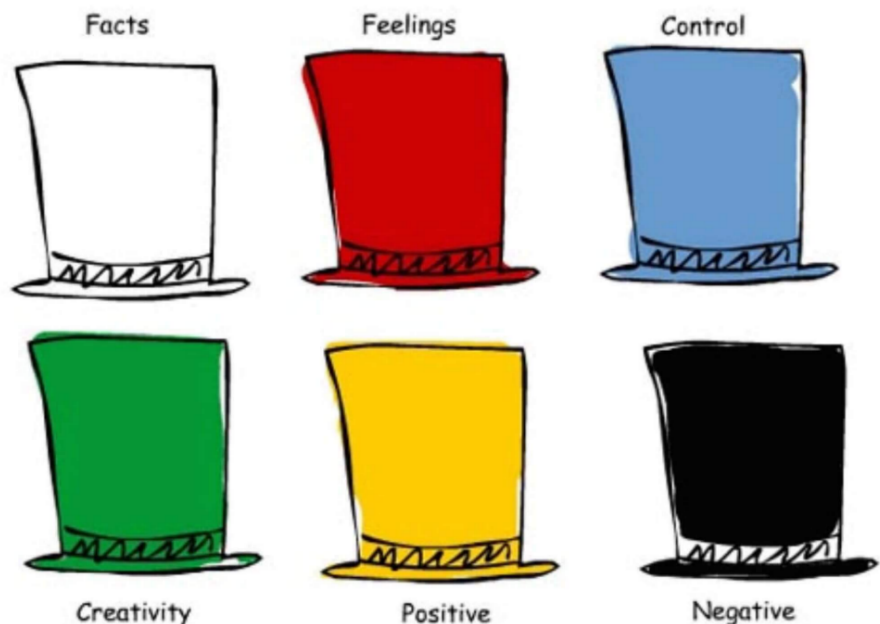
⁷³ [Ενεργητική ακρόαση: \(positivepsychology.com\)](http://www.positivepsychology.com)

7. Η δημιουργικότητά σας επιτρέπει να εκφράζετε τα συναισθήματά σας και να είστε αυτός που θέλετε σε αυτόν τον κόσμο.
8. Όσο περισσότερη εμπειρία δημιουργικής σκέψης αποκτάτε, τόσο πιο εύκολα θα διαχειρίζεστε προβληματικές καταστάσεις της ζωής σας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1	
Τίτλος δραστηριότητας	Πως να βγείτε έξω από το κουτί
Στόχος της δραστηριότητας	Εισαγωγή στην έννοια.
Διάρκεια	20 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Προβολέας βίντεο. Υπολογιστής, καλώδια. Σύνδεση στο Διαδίκτυο/βίντεο που έχει μεταφορτωθεί. Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες έχουν πρόσβαση στην οθόνη. https://www.youtube.com/watch?v=bEusrD8g-dM
Προετοιμασία	Κατεβάστε το βίντεο εκ των προτέρων, αν δεν είστε σίγουροι ότι έχετε καλή σύνδεση στο διαδίκτυο.
Υλοποίηση	Δείξτε το βίντεο. Κάντε μια εισαγωγή στη συνεδρία.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2	
Τίτλος δραστηριότητας	Καπέλα σκέψης
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες να εξοικειωθούν με διαφορετικές επιλογές σκέψης.
Διάρκεια	30 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Ένας πίνακας ή χαρτί για να κρατάτε σημειώσεις.
Προετοιμασία	Εξοικειωθείτε με τη δραστηριότητα.
Υλοποίηση	Ζητήστε από έξι συμμετέχοντες που το επιθυμούν να συμμετάσχουν στην δραστηριότητα. Ερευνήστε ένα πρόβλημα, για παράδειγμα, πως θα μπορούσε να βελτιωθεί αυτή η εκπαίδευση. Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα ένα καπέλο και ζητήστε του να απαντήσει στην

ερώτηση σύμφωνα με το χαρακτήρα του καπέλου. Μετά, κάντε μια σύντομη συζήτηση με όλους τους συμμετέχοντες με βάση τη δημιουργική σκέψη / think out of the box. Επαναλάβετε με άλλους συμμετέχοντες, αν υπάρχει χρόνος. Τα "6 καπέλα σκέψης" είναι ένα σύστημα που σχεδιάστηκε από τον Edward de Bono ως προσέγγιση για την προώθηση της δημιουργικής σκέψης. Πρόκειται για ένα εργαλείο που χρησιμοποιείται για την ενίσχυση της πραγματικής σκέψης, ώστε η διαδικασία σκέψης να είναι πιο παραγωγική και εστιασμένη. Τα "6 καπέλα σκέψης" διαχωρίζουν τη σκέψη σε 6 διαφορετικούς ρόλους, κάθε ρόλος προσδιορίζεται με ένα χρωματιστό συμβολικό καπέλο σκέψης. Η προσέγγιση αυτή βοηθά στην ανακατεύθυνση των σκέψεων με τη νοητική εναλλαγή από το ένα καπέλο στο άλλο. Ακολουθούν τα 6 καπέλα σκέψης και τι αντιπροσωπεύει κάθε χρώμα:



- "Λευκό καπέλο" - αναφέροντας γεγονότα και πληροφορίες, πράγματα που ήδη γνωρίζετε.
- "Κίτρινο καπέλο" - να βλέπεις τη θετική πλευρά, να είσαι αισιόδοξος και θετικός, να προσθέτεις αξία και οφέλη.
- "Κόκκινο καπέλο"- εκφορά των συναισθημάτων και των συγκινήσεων, των αντιδράσεων και τις απόψεις σου.
- "Μπλε καπέλο" - διαχείριση και έλεγχος, εξέταση της ευρύτερης εικόνας.
- "Πράσινο καπέλο" - διερεύνηση άλλων εναλλακτικών λύσεων, σκέψη νέων ιδεών και λύσεων.
- "Μαύρο καπέλο" - ρεαλισμός και πρακτικότητα, επιφυλακτικότητα, εύρεση των σημείων όπου τα πράγματα

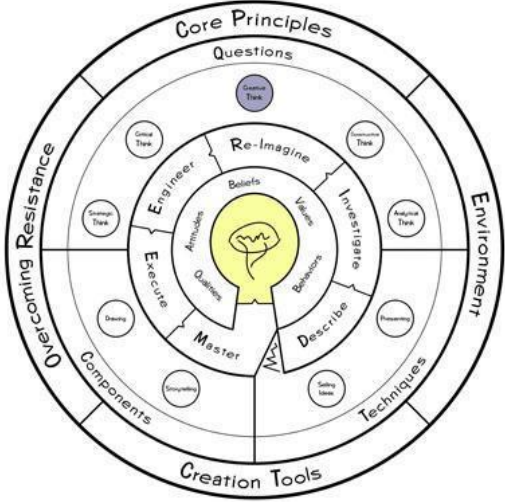


	μπορεί να πάνε στραβά, ανακάλυψη κινδύνων και δυσκολιών. Το "μαύρο καπέλο" αποκαλείται συνήθως η "φωνή του διαβόλου". Τα παραπάνω 6 καπέλα, όταν συνδυάζονται μαζί, επιτρέπουν στο μυαλό σας να σκέφτεται καθαρά και αντικειμενικά. Για παράδειγμα, μπορείτε να ξεκινήσετε παίρνοντας το "μπλε καπέλο" και να θέσετε στον εαυτό σας ερωτήσεις όπως: ποιος είναι ο στόχος μας; Ποιο είναι το θέμα στο οποίο απευθυνόμαστε; Αυτό σας βοηθά να αποκτήσετε μια συνολική εικόνα του προβλήματος σας. Στη συνέχεια, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το "Κόκκινο Καπέλο" εκφράζοντας τι αισθάνεστε απέναντι στο πρόβλημα και αναρωτηθείτε ποιος μπορεί να επηρεάζεται από αυτό το πρόβλημα. Στη συνέχεια, μπορείτε να ασχοληθείτε με το "Κίτρινο" και αργότερα το "Πράσινο καπέλο" για να επινοήσετε νέες ιδέες και λύσεις. Τέλος, μπορείτε να αλλάξετε μεταξύ του "Λευκού" και του "Μαύρου καπέλου" προκειμένου να φτάσετε στη λύση σας χρησιμοποιώντας πληροφορίες που ήδη γνωρίζετε. Ξεκινήστε να εκπαιδεύσετε το μυαλό σας να αλλάζει κατευθύνσεις από το ένα καπέλο στο άλλο για να λύνετε αποτελεσματικά τα προβλήματα σας, αποκομίζοντας αποτελέσματα και οφέλη!⁷⁴
--	---

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3	
Τίτλος δραστηριότητας	Τι είναι δημιουργική σκέψη;
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες εξοικειώνονται με ορισμούς, τεχνικές και παραδείγματα.
Διάρκεια	15 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	tablets ή τηλέφωνα.
Προετοιμασία	Πρόσβαση σε ιστορίες στο διαδίκτυο/εκτύπωση. Εκτύπωση αφίσας ή δημιουργία QRL.
Υλοποίηση	Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε 4 ομάδες. Ζητήστε τους να μπουν στους παρακάτω συνδέσμους, να διαβάσουν και να συζητήσουν για τη δημιουργική σκέψη. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να μοιραστούν έξι βασικά σημεία της συζήτησής τους με τους υπόλοιπους.

⁷⁴ Alhalabi, R. (2021, 20 Ιανουαρίου).



	https://www.skillsyouneed.com/ps/creative-thinking.html https://www.thebalancemoney.com/creative-thinking-definition-with-examples-2063744  https://school.igddoodle.com/framework/competencies/creative-think/
--	---

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4	
Τίτλος δραστηριότητας	Εμπόδια στη δημιουργική σκέψη
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες κατανοούν τους συνήθεις λόγους που δυσχεραίνουν τη δημιουργική σκέψη.
Διάρκεια	20 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Χαρτιά και στυλό.
Προετοιμασία	Έχετε επίγνωση των εμποδίων. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον σύνδεσμο https://www.entrepreneur.com/growing-a-business/6-obstacles-to-creative-thinking-and-how-to-overcome-them/282960 .
Υλοποίηση	Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε τέσσερις ομάδες και ζητήστε τους να συζητήσουν και να

	καταγράψουν όσα περισσότερα εμπόδια μπορούν να σκεφτούν σε 5 λεπτά. Μετά, αλλάξτε χαρτιά με άλλες ομάδες και ζητήστε τους να σκεφτούν πιθανούς τρόπους για να ξεπεράσουν αυτά τα εμπόδια. Πείτε τους να μοιραστούν τα αποτελέσματα τους με τους υπόλοιπους.
--	---

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5	
Τίτλος δραστηριότητας	Η δημιουργική μου σκέψη και τα εμπόδια που έρχομαι αντιμέτωπος
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες αυξάνουν την αυτογνωσία τους -ves για δημιουργική σκέψη.
Διάρκεια	15 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Πρόσβαση στο διαδίκτυο.
Προετοιμασία	Μπορείτε να δοκιμάσετε να απαντήσετε στο ερωτηματολόγιο.
Υλοποίηση	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να απαντήσουν σε αυτό το ερωτηματολόγιο και να σκεφτούν όταν λάβουν τα αποτελέσματα τους https://www.skillsyouneed.com/quiz/979666 . Αν θέλουν, μπορούν να μοιραστούν τα αποτελέσματά τους με τους υπόλοιπους.

3.2 Πρωτοβουλία και καινοτομία

Η επιχειρηματική διαδικασία περιστρέφεται γύρω από την καινοτομία, η οποία είναι σημαντική για την αξιοποίηση των ευκαιριών. Είναι η ατομική, ομαδική ή οργανωτική εφαρμογή μιας νέας ιδέας. Η καινοτομία είναι μια μέθοδος πραγματοποίησης σκοπίμων αλλαγών προκειμένου να αυξηθεί η αξία της παραγωγής με την αξιοποίηση ευκαιριών.

Ακολουθούν οι τέσσερις κατηγορίες καινοτομίας:

1. Η εφεύρεση - ενός νέου προϊόντος, υπηρεσίας ή τεχνικής.
2. Επέκταση - επέκταση ενός προϊόντος, μιας υπηρεσίας ή μιας διαδικασίας.
3. Αντιγραφή - αναπαραγωγή ενός ήδη υπάρχοντος προϊόντος, υπηρεσίας ή διαδικασίας.
4. Σύνθεση - η σύνθεση υφιστάμενων εννοιών και παραγόντων με τη χρήση μια καινούργιας διατύπωσης.

Η διαδικασία καινοτομίας

1. Αναλυτικός σχεδιασμός: προσδιορισμός των χαρακτηριστικών, του σχεδιασμού και των πόρων που θα απαιτηθούν για το προϊόν ή την υπηρεσία.

2. Οργάνωση πρώτων υλών: εξασφάλιση των απαραίτητων υλικών, της τεχνολογίας και των ανθρώπινων ή οικονομικών πόρων.
3. Εκτέλεση: Χρήση των πρώτων υλών για την υλοποίηση των σχεδίων.
4. Εμπορική εφαρμογή: η παροχή αξίας στους πελάτες, η ανταμοιβή του προσωπικού και η ικανοποίηση των ενδιαφερομένων μερών αποτελούν παραδείγματα εμπορικών εφαρμογών.

Από τη δημιουργικότητα στην επιχειρηματικότητα

Οι τρεις φάσεις της επιχειρηματικότητας είναι η **δημιουργική** φάση, η **παραγωγική** φάση και η **οργανωτική** φάση. Κατά τη διάρκεια της δημιουργικής φάσης, ο επιχειρηματίας παράγει ιδέες που σχετίζονται άμεσα με τα επιχειρηματικά του εγχειρήματα. Στην παραγωγική φάση, θέτει αυτές τις σκέψεις σε εφαρμογή, ολοκληρώνοντας τις απαραίτητες εργασίες. Σχεδιάζει εκ των προτέρων, προσλαμβάνει ανθρώπους ή δημιουργεί ομάδες ανθρώπων για να φέρει εις πέρας το έργο και αναπτύσσει σχέδια δράσης για βελτίωση καθ' όλη τη διάρκεια της οργανωτικής φάσης.⁷⁵ Η δημιουργικότητα είναι η ικανότητα να αναπτύσσει νέες ιδέες και να ανακαλύπτει νέους τρόπους προσέγγισης των προβλημάτων και των ευκαιριών. Καινοτομία είναι η ικανότητα εφαρμογής δημιουργικών λύσεων σε αυτά τα προβλήματα και τις ευκαιρίες προκειμένου να βελτιωθεί η ζωή των ανθρώπων ή να εμπλουτιστεί η κοινωνία.

Επιχειρηματικότητα = δημιουργικότητα + καινοτομία⁷⁶

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ αριθ. 1	
Τίτλος δραστηριότητας	Καινοτομία και επιχειρηματικότητα
Στόχος της δραστηριότητας	Εισαγωγή στην έννοια.
Διάρκεια	15 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Προβολέας βίντεο. Υπολογιστής, καλώδια. Σύνδεση στο Διαδίκτυο/βίντεο που έχει μεταφορτωθεί. Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες έχουν πρόσβαση στην οθόνη.
Προετοιμασία	Κατεβάστε το βίντεο εκ των προτέρων, αν δεν είστε σίγουροι ότι έχετε καλή σύνδεση στο διαδίκτυο.
Υλοποίηση	Δείξτε το βίντεο. Κάντε μια εισαγωγή στη συνεδρία. https://www.youtube.com/watch?v=rLA-vVLNvws

⁷⁵ Vennapoosa, C. (n.d.). *Δημιουργικότητα στην επιχειρηματικότητα | IT Training and Consulting - Exforsys*. Exforsys Inc.

<http://www.exforsys.com/career-center/entrepreneurship/creativity-in-entrepreneurship.html>

⁷⁶ Workie, B., Chane, M., Mohammed, M., & Birhanu, T. (2019b, September). *Επιχειρηματικότητα*. Υπουργείο Επιστημών και Ανώτατης Εκπαίδευσης (MoSHE).

<http://wcu.edu.et/FirstYearModule/ENTREPRENEURSHIP%20module.pdf>



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ Νο 2	
Τίτλος δραστηριότητας	6-3-5 Μέθοδος Brainwriting
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες εξασκούνται στη δημιουργία καινοτόμων ιδεών.
Διάρκεια	20 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Έξι κομμάτια χαρτιού και στυλό.
Προετοιμασία	Ετοιμάστε ένα απλό καθημερινό πρόβλημα.
Υλοποίηση	Αυτό το εργαλείο καταιγισμού ιδεών προσφέρει μια εξαιρετικά δομημένη προσέγγιση για ομάδες των έξι ατόμων ώστε να παράγουν όσο το δυνατόν περισσότερες ιδέες σε σύντομο χρονικό διάστημα. Αυτή η μέθοδος είναι μια δημοφιλής δραστηριότητα σχεδιαστικής σκέψης για ομάδες που επιθυμούν να ξεκινήσουν αμέσως την παραγωγή ιδεών χωρίς να χρειάζεται να έχουν πολλές γνώσεις ή εμπειρία με τη μεθοδολογία της σχεδιαστικής σκέψης. Λειτουργεί ακόμη καλύτερα όταν φέρνετε μαζί σας άτομα από άλλες ομάδες ή άτομα με διαφορετικό υπόβαθρο ή διαφορετικές εμπειρίες. Δημιουργήστε μια ομάδα έξι ατόμων και έχετε στη διάθεση σας τουλάχιστον έξι κομμάτια χαρτιού με τρεις στήλες και έξι γραμμές στο καθένα. Θα πρέπει να σχηματίζεται ένα πλέγμα με 18 μεγάλα κουτάκια. Θέστε την προσδοκία ότι η δραστηριότητα αυτή αφορά τον αριθμό των ιδεών και όχι την ποιότητα τους. Ο επικεφαλής δηλώνει το πρόβλημα που πρέπει να επιλυθεί σε μία πρόταση. Αναρτήστε την σε έναν πίνακα ή ένα έργο ή μοιραστείτε την για να τη δουν όλοι. Όταν οι γύροι ολοκληρωθούν και οι σελίδες γεμίσουν, μαζευτείτε ξανά ως ομάδα και αξιολογήστε τις ιδέες που προέκυψαν, συζητήστε τους συνδυασμούς και να είστε ανοιχτοί σε ό,τι προκύπτει. Αν έχετε χρόνο, χωριστείτε σε μικρότερες δυάδες ή τριάδες για να εξελίξετε τις ιδέες που δημιουργήθηκαν και να συνεχίσετε την παραγωγή ιδεών σε μια προσπάθεια να βελτιώσετε την ποιότητα τους.



	❑ Γύρος 1: Ρυθμίστε ένα χρονόμετρο για τρία λεπτά. Και οι έξι συμμετέχοντες παράγουν από τρεις ιδέες για τον τρόπο επίλυσης της πρόκλησης στην επάνω σειρά. ❑ Γύρος 2: Όταν τελειώσουν τα τρία λεπτά, τα φύλλα χαρτιού περνούν δεξιόστροφα και τίθεται νέο χρονόμετρο για τρία λεπτά. Κάθε συμμετέχων προσθέτει τυχόν υπάρχουσες ιδέες και προσθέτει τρεις νέες ιδέες. ❑ Γύροι 3-6: Γύρος 2 επαναλαμβάνεται άλλες 4 φορές μέχρι να συμπληρωθούν όλα τα κουτιά.
--	---

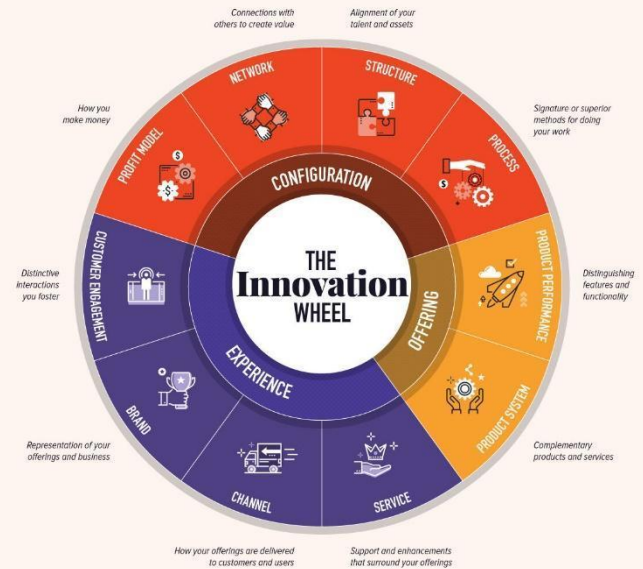
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ αριθ. 3	
Τίτλος δραστηριότητας	Καινοτομία στις επιχειρήσεις
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες εξοικειώνονται με τους ορισμούς της καινοτομίας και τις μεθοδολογίες για την εφαρμογή της στις επιχειρήσεις.
Διάρκεια	15 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	tablets ή τηλέφωνα.
Προετοιμασία	Πρόσβαση σε ιστορίες στο διαδίκτυο/εκτύπωση. Εκτύπωση αφίσας ή δημιουργία QRL. Να γνωρίζετε πληροφορίες για την ενσυναίσθηση.
Υλοποίηση	Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε 4 ομάδες. Ζητήστε τους να μπουν στους παρακάτω συνδέσμους, να διαβάσουν και να συζητήσουν για τη δημιουργική σκέψη. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να μοιραστούν έξι βασικά σημεία της συζήτησής τους με τους υπόλοιπους. ❑ https://online.hbs.edu/blog/post/importance-of-innovation-in-business ❑ https://www.thebalancemoney.com/business-innovation-definition-2948310 ❑



UNDERSTANDING THE 10 Types of Innovation

New products are invented from scratch all the time, but this is merely one way to innovate.

According to innovation firm **Doblin**, most big breakthroughs in history comprise some combination of the following 10 types of innovation.



By tactically examining these 10 different types of innovation, you may uncover exciting new product opportunities – or you may change the business world forever.



<https://www.visualcapitalist.com/10-types-of-innovation-the-art-of-discovering-a-breakthrough-product/>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4

Τίτλος δραστηριότητας	Προσδιορισμός της καινοτομίας
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες θα προσπαθήσουν να εντοπίσουν την καινοτομία σε υφιστάμενες επιχειρήσεις.
Διάρκεια	20 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Πρόσβαση στο διαδίκτυο. Χαρτιά και στυλό.



Προετοιμασία	Να είστε ενήμεροι για το τι είναι καινοτομία για αυτές τις επιχειρήσεις. https://digitalleadership.com/blog/innovation-examples/#1_Apple%E2%80%99s_iPhone
Υλοποίηση	Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε τέσσερις ομάδες και δώστε τους μία από τις ακόλουθες επιχειρήσεις. Ζητήστε τους να προσδιορίσουν γιατί αυτές οι επιχειρήσεις ή τα προϊόντα/υπηρεσίες τους κ.λπ. είναι καινοτόμα/ες. Οι ομάδες μπορούν να ψάξουν στο διαδίκτυο και να συλλέξουν πληροφορίες. Στη συνέχεια, μπορούν να μοιραστούν τα ευρήματά τους με τους υπόλοιπους. ☐ Το iPhone της Apple ☐ Ηλεκτρικά αυτοκίνητα Tesla ☐ Uber ☐ Airbnb

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ αριθ. 5	
Τίτλος δραστηριότητας	Καινοτομία στην επιχείρησή μου
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες ασκούνται στον καινοτόμο τρόπο σκέψης.
Διάρκεια	15 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Χαρτιά και στυλό.
Προετοιμασία	Να γνωρίζετε την καινοτομία και να είστε έτοιμοι να μοιραστείτε εναλλακτικές επιλογές.
Υλοποίηση	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ανατρέξουν στο επιχειρηματικό σχέδιο της δραστηριότητας 1.3.5, να το επανεξετάσουν και να προσπαθήσουν να προσθέσουν καινοτόμες ιδέες. Στη συνέχεια, μπορούν να μοιραστούν τις σκέψεις τους με τους υπόλοιπους.

3.3 Ανοιχτό μυαλό

Για να αποκτήσουμε/ενισχύσουμε την ικανότητα δημιουργικότητας πρέπει να εξηγήσουμε ορισμένους από τους επιχειρηματικούς όρους που χρησιμοποιούνται στον επιχειρηματικό κόσμο.

▮ *Οφέλη της δημιουργικότητας*

1. Αύξηση της παραγωγικότητας
2. Ενθαρρύνετε την κριτική σκέψη
3. Προώθηση της καινοτομίας
4. Υπέρβαση των ορίων
5. Συνολική επιτυχία

▮ *Πώς να ενισχύσετε τη δημιουργικότητα σας;*

ο **Αφήστε την οθόνη**

Για να φρεσκάρете τη σκέψη σας, πρέπει να απομακρυνθείτε από όλες τις οθόνες, το tablet, το τηλέφωνο, τον υπολογιστή και να αρχίσετε τον καταιγισμό ιδεών.

ο **Κρατήστε σημειώσεις**

Σημειώστε όλες τις σκέψεις σας, σημαντικές ή μη, και φυλάξτε τις. Όταν θα τις επανεξετάσετε, μπορεί να τις βρείτε χρήσιμες.

ο **Συναντήστε ομάδες δημιουργικών ανθρώπων**

Το να περιβάλλεστε από ανθρώπους που σκέφτονται δημιουργικά και να ακούτε τις ιδέες τους, μπορεί να βοηθήσει να προωθήσετε τη δική σας σκέψη για δημιουργία.

ο **Θέστε πολλούς στόχους**

Δημιουργήστε έναν κατάλογο στόχων, τόσο βραχυπρόθεσμων όσο και μακροπρόθεσμων, επανεξετάστε τους καθημερινά και εργαστείτε για να τους πετύχετε.

ο **Δεχτείτε εποικοδομητική κριτική**

Ρωτήστε ανθρώπους που εμπιστεύεστε και ξέρετε ότι θα είναι ειλικρινείς μαζί σας. Λάβετε υπόψη τις παρατηρήσεις τους στην επόμενη συνεδρία καταιγισμού ιδεών.

ο **Διαχωρίστε τα προβλήματα σας**

Πάρτε ένα πρόβλημα ή μια κατάσταση και χωρίστε τη σε μικρότερα, πιο διαχειρίσιμα κομμάτια. Προσπαθήστε να λύσετε κάθε κομμάτι ξεχωριστά

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ αριθ. 1	
Τίτλος δραστηριότητας	Ανοιχτόμυαλοι άνθρωποι
Στόχος της δραστηριότητας	Εισαγωγή στην έννοια.
Διάρκεια	15 λεπτά



Απαιτούμενα υλικά	Προβολέας βίντεο. Υπολογιστής, καλώδια. Σύνδεση στο Διαδίκτυο/βίντεο που έχει μεταφορτωθεί. Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες έχουν πρόσβαση στην οθόνη.
Προετοιμασία	Κατεβάστε το βίντεο εκ των προτέρων, αν δεν είστε σίγουροι ότι έχετε καλή σύνδεση στο διαδίκτυο.
Υλοποίηση	Δείξτε το βίντεο. Κάντε μια εισαγωγή στη συνεδρία. https://www.youtube.com/watch?v=WLaCc3vs4TU

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ Νο 2

Τίτλος δραστηριότητας	Πόσο ανοιχτόμυαλοι είστε;
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες αυξάνουν την αυτογνωσία τους όσον αφορά τη δεξιότητα της ανοιχτής σκέψης.
Διάρκεια	15 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Πρόσβαση στο Διαδίκτυο. tablets ή κινητά τηλέφωνα.
Προετοιμασία	Απαντήστε στο γ πριν από τη δραστηριότητα
Υλοποίηση	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν πόσο ανοιχτόμυαλοι είναι. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να απαντήσουν στο ερωτηματολόγιο και να σκεφτούν αν το αποτέλεσμα είναι κοντά στην επιλογή τους. Αν θέλουν, μπορούν να μοιραστούν και να συζητήσουν με τους υπόλοιπους τα αποτελέσματα τους. https://www.psychologytoday.com/us/blog/creating-in-flow/201311/how-open-minded-are-you-quiz

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ αριθ. 3

Τίτλος δραστηριότητας	Η σημασία του ανοιχτού μυαλού
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες κατανοούν το γιατί θα πρέπει να έχουν ανοιχτό μυαλό.
Διάρκεια	20 λεπτά



Απαιτούμενα υλικά	tablets ή τηλέφωνα.
Προετοιμασία	Πρόσβαση σε ιστορίες στο διαδίκτυο/εκτύπωση. Εκτύπωση αφίσας ή δημιουργία QRL.
Υλοποίηση	Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε 4 ομάδες. Ζητήστε τους να μπουν στους παρακάτω συνδέσμους, να διαβάσουν και να συζητήσουν για το ανοιχτό μυαλό. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να μοιραστούν έξι βασικά σημεία της συζήτησης τους με τους υπόλοιπους. ❓ https://www.verywellmind.com/be-more-open-minded-4690673 ❓ https://www.successconsciousness.com/blog/personal-development/power-and-importance-of-open-mindedness/ ❓ Why you should encourage an open mind in your startup https://fastercapital.com/content/Encourage-an-open-mind-in-your-startup.html

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4	
Τίτλος δραστηριότητας	Η άλλη πλευρά
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες ασκούνται με ανοιχτό μυαλό.
Διάρκεια	20 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Δεν απαιτούνται υλικά.
Προετοιμασία	Προετοιμάστε κάποια θέματα, για παράδειγμα, "Στις μέρες μας, είναι δύσκολο να είσαι



	επιχειρηματίας" ή "Δεν μπορούν όλοι να γίνουν επιχειρηματίες".
Υλοποίηση	Βρείτε ένα κρίσιμο και επίκαιρο θέμα σύμφωνα με την επιχειρηματικότητα και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να πάρουν θέση υπέρ ή κατά του θέματος. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να υπερασπιστούν την άλλη επιλογή. Δεν είναι απαραίτητο να συμφωνούν ή να μην συμφωνούν. Απλώς να βρουν λόγους υπεράσπισης.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ αριθ. 5	
Τίτλος δραστηριότητας	Πόσο ανοιχτόμυαλη είναι η επιχείρησή μου;
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες προσδιορίζουν πόσο ανοιχτόμυαλο είναι το επιχειρηματικό τους σχέδιο.
Διάρκεια	15 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Χαρτιά και στυλό.
Προετοιμασία	Να είστε ενήμεροι για τις προσεγγίσεις με ανοιχτό μυαλό.
Υλοποίηση	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ανατρέξουν στο επιχειρηματικό τους σχέδιο της δραστηριότητας 1.3.5, να το επανεξετάσουν και να προσπαθήσουν να εντοπίσουν αν η προσέγγισή τους στο επιχειρηματικό τους σχέδιο είναι ανοιχτόμυαλη. Στη συνέχεια, μπορούν να μοιραστούν τις σκέψεις τους με τους άλλους.

Περίληψη

Προκειμένου να επινοήσει εξαιρετικές ιδέες και σχέδια, ένας επιχειρηματίας χρειάζεται υψηλό επίπεδο δημιουργικότητας.

Στην επιχειρηματικότητα, η καινοτομία είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες επιτυχίας κάθε επιχείρησης. Ένα άτομο με ταλέντο στην καινοτομία θα έχει πολλές ευκαιρίες. Ένα άτομο που μπορεί να κοιτάξει ένα συνηθισμένο αντικείμενο και να βρει δημιουργικούς τρόπους χρήσης του μπορεί να έχει μέλλον.

Λάβετε υπόψη σας ότι ένα μεγάλο μέρος της επιτυχίας ενός επιχειρηματία βασίζεται στην ικανότητα του να σκέφτεται έξω από το κουτί, να δημιουργεί ένα όραμα που οι άλλοι δεν μπορούν. Μπορείτε να το κάνετε αν χρησιμοποιήσετε τη φαντασία σας.



Co-funded by
the European Union



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 - Ηγεσία και κίνητρα

Το κίνητρο είναι ένα χαρακτηριστικό γνώρισμα προσανατολισμένο στον στόχο και βοηθά ένα άτομο να εργαστεί σκληρά ώστε να επιτύχει τους στόχους του. Για να επηρεάσει το κίνητρο, ένας διευθύνων σύμβουλος πρέπει να διαθέτει απαραίτητες ηγετικές ιδιότητες. Ωστόσο, δεν υπάρχει μια ενιαία προσέγγιση για την εφαρμογή κινήτρων. Ως ηγέτης, θα πρέπει να διατηρήσετε ένα ανοιχτό μυαλό για την ανθρώπινη φύση. Θα ήταν πολύ πιο εύκολο να λάβετε αποφάσεις εάν γνωρίζετε τις διάφορες ανάγκες των υφισταμένων σας. Οι ηγετικές και ιδιότητες κινήτρων απαιτούνται τόσο από τους εργαζόμενους όσο και από τους διευθυντές. Ένας αποτελεσματικός ηγέτης πρέπει να κατανοεί καλά τι δίνει κίνητρο στους άλλους. Πρέπει να γνωρίζει τις βασικές απαιτήσεις των συναδέλφων, των συνεργατών και των προϊσταμένων του. Η ηγεσία είναι μια τεχνική επηρεασμού των άλλων.

Ηγεσία & Κίνητρα υποστηρικτικές πηγές

[Μάθετε πώς να διαχειρίζεστε ανθρώπους και να γίνεστε καλύτερος ηγέτης - YouTube](#)

4.1 Διαχείριση ομάδας

Οι οργανισμοί αποτελούνται από ανθρώπους οι οποίοι συχνά εργάζονται σε ομάδες για την επίτευξη κοινών στόχων. Οι άνθρωποι - είτε τους βλέπουμε ως ομάδες είτε ως άτομα - πρέπει να διοικούνται και να καθοδηγούνται προκειμένου να αξιοποιούνται οι δυνατότητες τους και να διασφαλιστεί ότι οι προσπάθειες τους εξυπηρετούν τον οργανισμό με τον πιο αποτελεσματικό και αποδοτικό τρόπο. Οι άνθρωποι φέρνουν στην εργασία τους ταλέντα και δεξιότητες, γνώσεις και εμπειρία. Έτσι, κάθε άτομο διαθέτει ένα μοναδικό σύνολο ικανοτήτων που μπορούν να εφαρμοστούν με ποικίλους τρόπους και σε διαφορετικές καταστάσεις.

Ωστόσο, τα μέλη της ομάδας δεν αρχίζουν να αποδίδουν από την αρχή, χρειάζονται χρόνο. Δεν είναι πάντα ότι όλα τα μέλη θα αποδίδουν εξίσου το ίδιο. Κάποια από αυτά μπορεί να μην τα πάνε καλά με τους συναδέλφους τους ή να έχουν άλλα προβλήματα μεταξύ τους. Τα άτομα μερικές φορές δυσκολεύονται να προσαρμοστούν μεταξύ τους με αποτέλεσμα να μειώνεται η απόδοση τους. Αν κάποιο άτομο δεν μπορεί να είναι αποδοτικό τότε χάνει όλη η ομάδα. Οι δραστηριότητες διαχείρισης ομάδας διασφαλίζουν ότι όλα τα μέλη της ομάδας εργάζονται μαζί για έναν κοινό στόχο.

Η διαχείριση της ομάδας αφορά τις διάφορες δραστηριότητες που ενώνουν μια ομάδα φέρνοντας τα μέλη της πιο κοντά στην επίτευξη των στόχων που έχουν τεθεί. Για τα μέλη της ομάδας, η ομάδα τους πρέπει να είναι η προτεραιότητα τους και όλα τα άλλα πρέπει να περνούν σε δεύτερη μοίρα. Θα πρέπει να είναι πολύ συγκεντρωμένοι στους στόχους τους.

□ Γιατί είναι σημαντικό να διαχειρίζεστε αποτελεσματικά τις ομάδες;

Η διαχείριση της απόδοσης της ομάδας είναι σημαντική για την επιτυχία μιας εταιρείας. Χωρίς αυτήν, είναι δύσκολο να προσδιοριστεί αν μια ομάδα κατευθύνεται προς τη σωστή κατεύθυνση. Η επιτυχία ενός έργου βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στην αποδοτικότητα μιας ομάδας. Το να εστιάζουν οι άνθρωποι στα σωστά πράγματα που πρέπει να επιτύχουν οδηγεί σε καλά επιχειρηματικά αποτελέσματα.

Η αποτελεσματική διαχείριση της ομάδας παρακινεί τους εργαζόμενους να αναλάβουν την ευθύνη για την απόδοση της εργασίας τους και να παράγουν καλά αποτελέσματα. Στις περισσότερες περιπτώσεις, μια συνεπής απαίτηση για ποιοτική απόδοση έχει ως αποτέλεσμα

καλύτερα αποτελέσματα. Η διαχείριση της απόδοσης μιας ομάδας αποτελεί πραγματική πρόκληση, διότι απαιτεί διπλωματία, διακριτικότητα και πειθαρχία. Για παράδειγμα, η αρνητική ανατροφοδότηση πρέπει πάντα να συνδυάζεται με κίνητρα και δεν πρέπει να γίνεται πολύ συχνά.

Μια ομάδα πρέπει να λειτουργεί αρμονικά - σε κάθε οργανισμό, δύο ή περισσότεροι άνθρωποι που συνεργάζονται αρμονικά είναι ένας σημαντικός παράγοντας για την επίτευξη της επιτυχίας. Είναι καθήκον του ηγέτη να παρακολουθεί την απόδοση της ομάδας του- να αναδεικνύει τον καλύτερο εαυτό των υφισταμένων του- και να προσδιορίζει τις αδυναμίες, τα δυνατά σημεία και τις δυνατότητες ανάπτυξης κάθε μέλους της ομάδας. Η διαχείριση της απόδοσης της ομάδας είναι το σημαντικότερο στάδιο για την αύξηση της παραγωγικότητας μιας ομάδας.

Η διαχείριση της απόδοσης επικεντρώνεται στο να επιτρέπει σε ένα άτομο να αποδίδει τα μέγιστα των ικανοτήτων του. Αυτό επιτρέπει στον εργαζόμενο να ανταποκρίνεται ή να υπερβαίνει τις προσδοκίες και να αναπτύσσει αποτελεσματική επικοινωνία με τους συναδέλφους και τους ηγέτες του. Ο ηγέτης, με τη σειρά του, θα πρέπει να παρέχει ανατροφοδότηση για συνεχείς βελτιώσεις και για να καλλιεργεί τις δεξιότητες του.

□ Πως να γίνετε ηγέτης ομάδας

Η λέξη "ηγεσία" μπορεί να φέρει στο μυαλό σας ποικίλες εικόνες. Για παράδειγμα:

- Ένας πολιτικός ηγέτης, που επιδιώκει έναν παθιασμένο, προσωπικό σκοπό.
- Ένας εξερευνητής, που ανοίγει ένα μονοπάτι για να το ακολουθήσει η υπόλοιπη ομάδα του.
- Ένα στέλεχος, που αναπτύσσει τη στρατηγική της εταιρείας της για να κερδίσει τον ανταγωνισμό.

Οι ηγέτες βοηθούν τον εαυτό τους και τους άλλους να κάνουν τα σωστά πράγματα. Καθορίζουν την κατεύθυνση, δημιουργούν ένα όραμα και δημιουργούν κάτι νέο. Η ηγεσία έχει να κάνει με τη χαρτογράφηση του πως πρέπει να κινηθείτε για να "κερδίσετε" ως ομάδα ή οργανισμός- και είναι δυναμική, συναρπαστική και εμπνευσμένη. Ωστόσο, ενώ οι ηγέτες ορίζουν την κατεύθυνση, πρέπει επίσης να χρησιμοποιούν δεξιότητες διαχείρισης για να καθοδηγήσουν τους ανθρώπους τους στον σωστό προορισμό, με ομαλό και αποτελεσματικό τρόπο.

□ Να γίνω καλύτερος ηγέτης

1. **Δώστε το παράδειγμα.** Οι ηγέτες πρέπει να δείχνουν, όχι απλώς να λένε. Αν θέλετε οι υπάλληλοί σας να είναι συνεπείς, φροντίστε να είστε εκεί στην ώρα σας - ή ακόμα και νωρίτερα. Αν ο επαγγελματισμός αποτελεί προτεραιότητα, βεβαιωθείτε ότι είστε ντυμένοι ανάλογα και αντιμετωπίστε όλους όσους συναναστρέψετε (τόσο προσωπικά όσο και διαδικτυακά) με ευγένεια. Δώστε τον τόνο και οι υπάλληλοί σας θα τον ακολουθήσουν.
2. **Λίγη ταπεινοφροσύνη είναι πολύ σημαντική.** Υπάρχει διαφορά μεταξύ ενός ηγέτη και ενός αφεντικού. Ενώ και οι δύο είναι υπεύθυνοι, ένας ηγέτης μοιράζεται τα φώτα της δημοσιότητας και αισθάνεται άνετα να αποδίδει τα εύσημα σε άλλους. Αν και μπορεί να φαίνεται αντιφατικό, το να είσαι ταπεινός χρειάζεται περισσότερη αυτοπεποίθηση από το να απολαμβάνεις τη δόξα. Οι υπάλληλοί σας και οι πελάτες σας θα το εκτιμήσουν.

3. **Επικοινωνήστε αποτελεσματικά.** Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι επιβεβλημένη, τόσο στο γραφείο όσο και στη ζωή. Οι σπουδαίοι ηγέτες φροντίζουν να ακούγονται και να γίνονται κατανοητοί, αλλά γνωρίζουν επίσης τη σημασία της ακρόασης. Η επικοινωνία είναι δρόμος διπλής κατεύθυνσης και η αξιοποίηση της στο έπακρο θα κάνει την εταιρεία σας να εστιάσει προς τα εμπρός αντί να μειώνει ταχύτητα.
4. **Διατηρήστε παραγωγικές τις συνεδριάσεις.** Όπως λέει και το ρητό, ο χρόνος είναι χρήμα. Έτσι, φυσικά, θα πρέπει να θέλετε να περιορίσετε τις παρεκκλίσεις και τις σπατάλες χρόνου κατά τη διάρκεια των συσκέψεων. Εάν εμπιστεύεστε την ομάδα σας για την υλοποίηση της δουλειάς της, δεν θα υπάρχει ανάγκη για μικροδιαχείριση και οι συσκέψεις μπορούν να διεξάγονται γρήγορα.
5. **Γνωρίστε τα όρια σας.** Ακόμα και ο πιο ευγενικός και στοργικός ηγέτης έχει όρια. Θέστε τα όρια σας και τηρήστε τα. Το να γνωρίζετε τι δεν θα ανεχτείτε μπορεί να γλιτώσει τους συνεργάτες σας από το να νιώσουν απογοητευμένοι και το να κρατάτε τα όρια ξεκάθαρα σημαίνει ότι δεν δημιουργείτε σύγχυση.
6. **Βρείτε έναν μέντορα.** Κανένας άνθρωπος δεν γνωρίζει τα πάντα. Οι καλύτεροι ηγέτες εκεί έξω γνωρίζουν πότε χρειάζονται βοήθεια και ξέρουν πού να απευθυνθούν για να τη λάβουν. Κανείς δεν μπορεί να γνωρίζει τα πάντα, οπότε το να βρείτε κάποιον που εμπιστεύεστε για συμβουλές όταν τα πράγματα δυσκολεύουν μπορεί να κάνει τη διαφορά.
7. **Να έχετε συναισθηματική επίγνωση.** Αν και πολλοί συμβουλεύουν να κρατάτε τα συναισθήματα εκτός από τα επιχειρηματικά ζητήματα τους, οι επιχειρήσεις εμπεριέχουν τις σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων. Για να διατηρηθούν αυτές οι σχέσεις, πρέπει να είστε συναισθηματικά έξυπνοι - να είστε ευαίσθητοι στις διαφορετικές απόψεις και στα διαφορετικά υπόβαθρα. Όταν χρησιμοποιείτε το μυαλό σας για να κάνετε το καλύτερο για την εταιρεία σας, μην ξεχνάτε να έχετε συναισθήματα.
8. **Προσέξτε (και αποφύγετε) τις συνήθειες παγίδες της ηγεσίας.** Όλοι κάνουν λάθη, αλλά ορισμένα από αυτά μπορούν να αποφευχθούν. Η επίγνωση των κοινών λαθών, χωρίς όμως να επικεντρώνεστε σε αυτά σε σημείο που να γίνονται αυτοεκπληρούμενες προφητείες, μπορεί να είναι το πρώτο βήμα προς την κατεύθυνση για να μην επαναληφθούν.
9. **Μάθετε από το παρελθόν.** Όσοι δεν μαθαίνουν από το παρελθόν είναι καταδικασμένοι να το επαναλάβουν. Η ιστορία, πρόσφατη και μη, είναι γεμάτη με παραδείγματα επιτυχημένων επιχειρηματικών μοντέλων και επιχειρηματικών αποτυχιών. Σκεφτείτε τι κάνουν καλά οι άνθρωποι που θαυμάζετε και αναλογιστείτε τι πήγε στραβά για εκείνους που τελείωσαν την καριέρα τους βυθισμένοι σε σκάνδαλα ή ντροπή. Μαθήματα μπορούν να βρεθούν παντού.
10. **Ποτέ μη σταματάτε να βελτιώνεστε.** Οι σπουδαίοι ηγέτες - και μάλιστα οι σπουδαίοι άνθρωποι - μαθαίνουν συνεχώς και προσπαθούν πάντα να βελτιώνονται. Πάντα υπάρχει κάτι πάνω στο οποίο μπορείτε να δουλέψετε ή μια νέα δεξιότητα που πρέπει να αποκτήσετε. Φροντίστε να κρατάτε το μυαλό σας ανοιχτό σε νέες ιδέες και δυνατότητες.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1	
Τίτλος δραστηριότητας	Τι κάνει έναν άνθρωπο σπουδαίο ηγέτη;
Στόχος της δραστηριότητας	Εισαγωγή στην έννοια.



Διάρκεια	15 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Προβολέας βίντεο. Υπολογιστής, καλώδια. Σύνδεση στο Διαδίκτυο/βίντεο που έχει μεταφορτωθεί. Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες έχουν πρόσβαση στην οθόνη.
Προετοιμασία	Κατεβάστε το βίντεο εκ των προτέρων, αν δεν είστε σίγουροι ότι έχετε καλή σύνδεση στο διαδίκτυο.
Υλοποίηση	Δείξτε το βίντεο. Κάντε μια εισαγωγή στη συνεδρία. https://www.youtube.com/watch?v=ME5arjISTGQ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2	
Τίτλος δραστηριότητας	Διευθυντής ή ηγέτης
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες εντοπίζουν τη διαφορά του να είσαι διευθυντής ή ηγέτης.
Διάρκεια	20 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Πίνακας Manager Vs Leader, σημειώσεις post-it, 2 φύλλα flip chart.
Προετοιμασία	Να γνωρίζετε τη διαφορά μεταξύ διευθυντή και ηγέτη. Αυτή η δραστηριότητα δείχνει τη διαφορά μεταξύ του να είσαι διευθυντής και του να είσαι ηγέτης. Η διοίκηση και η ηγεσία συχνά εναλλάσσονται στον επιχειρηματικό κόσμο- ωστόσο, πρόκειται για δύο πολύ διαφορετικές δεξιότητες. Η διοίκηση είναι ουσιαστικά επικεντρωμένη στη διαδικασία/στο έργο και επικεντρώνεται στο παρόν και το άμεσο μέλλον. Ενώ η ηγεσία εστιάζει πολύ περισσότερο στους ανθρώπους και στο μέλλον. Περιλαμβάνει τον καθορισμό της κουλτούρας και της κατεύθυνσης του οργανισμού. Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να δείξει με σαφήνεια τη διαφορά μεταξύ διευθυντών και ηγετών και πως κάθε



	ηγέτης μπορεί να δρα και ως διευθυντής χωρίς να συμβαίνει το αντίθετο.
Υλοποίηση	Η διοίκηση και η ηγεσία συχνά εναλλάσσονται στον κόσμο των επιχειρήσεων- ωστόσο, πρόκειται για δύο πολύ διαφορετικές δεξιότητες. Η διοίκηση είναι ουσιαστικά επικεντρωμένη στη διαδικασία/στο έργο και επικεντρώνεται στο παρόν και το άμεσο μέλλον. Ενώ η ηγεσία εστιάζει πολύ περισσότερο στους ανθρώπους και στο μέλλον. Περιλαμβάνει τον καθορισμό της κουλτούρας και της κατεύθυνσης του οργανισμού. Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να δείξει με σαφήνεια τη διαφορά μεταξύ διευθυντών και ηγετών και πως κάθε ηγέτης μπορεί να είναι διευθυντής. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες, δώστε σε κάθε ομάδα ένα αντίγραφο του πίνακα Manager Vs Leader και ένα διαφορετικό χρώμα post it. Κρεμάστε τα δύο φύλλα Flip Chart και βάλτε τον τίτλο Leader στο ένα από αυτά και Manager στο άλλο. Κάθε ομάδα αναλαμβάνει να εντοπίσει ποιες από τις δηλώσεις στον πίνακα Manager Vs Leader περιγράφουν συμπεριφορά διαχείρισης και ποιες περιγράφουν συμπεριφορά ηγεσίας, γράψτε μία δήλωση σε κάθε post it note και κολλήστε την είτε στο φύλλο Manager είτε στο φύλλο Leader. Διευθυντής ή ηγέτης Προγραμματισμός εργασιών - Κοινή χρήση του οράματος - Σχεδιασμός και ιεράρχηση των βημάτων για την επίτευξη των καθηκόντων - Χρήση αναλυτικών δεδομένων για την υποστήριξη συστάσεων - Επεξήγηση των στόχων, του σχεδίου και των ρόλων - Ανατροφοδότηση της απόδοσης - Παρακίνηση του προσωπικού - Εστίαση στο πρόβλημα - Δημιουργία "κουλτούρας" - Έμπνευση των ανθρώπων - Ανάθεση καθηκόντων - προβλεψιμότητα - Συντονισμός της προσπάθειας - συντονισμός πρώτων υλών



	- Δώστε εντολές και υλοποίηση τους - Λειτουργήστε ως συνδετικός κρίκος μεταξύ ομάδας και εξωτερικών συνεργατών - Πάρτε ρίσκα - Καθοδηγήστε την πρόοδο - Αξιολογήστε την πρόοδο - Ελέγξτε την ολοκλήρωση των εργασιών - Δημιουργήστε ένα θετικό ομαδικό συναίσθημα - Παρακολουθήστε τα συναισθήματα και το ηθικό των εργαζομένων - Κοιτάξτε "πέρα από τον ορίζοντα" - Μιλήστε στα συναισθήματα των ανθρώπων - Ακολουθήστε συστήματα και διαδικασίες - Παρέχετε ευκαιρίες ανάπτυξης - Εξασφαλίστε αποτελεσματική εισαγωγή - Παρακολουθήστε τους προϋπολογισμούς, καθήκοντα κ.λπ. Χρήση αναλυτικών δεδομένων για την πρόβλεψη τάσεων - Παρακολούθηση της προόδου - δώστε χώρο στις δυνατότητες των εργαζομένων - Να είστε καλό πρότυπο - Απευθυνθείτε στην ορθολογική σκέψη - Δημιουργία ομάδων
--	--

→ **Απάντηση**

Ο ακόλουθος πίνακας δείχνει τα στοιχεία που ταιριάζουν σε κάθε κατηγορία.

Διευθυντής	Αρχηγός
-------------------	----------------



Προγραμματισμός εργασιών - Ανάθεση καθηκόντων - Χρήση αναλυτικών δεδομένων για την υποστήριξη συστάσεων - Εξασφάλιση προβλεψιμότητας - Συντονισμός της προσπάθειας - Συντονισμός των πρώτων υλών - Δώστε εντολές και υλοποίηση των εργασιών - Καθοδήγηση της προόδου - Αξιολόγηση της προόδου - Έλεγχος της ολοκλήρωσης των καθηκόντων - Ακολουθήστε τα συστήματα και - Παρακολουθήση προϋπολογισμών, καθηκόντων κ.λπ. Χρήση αναλυτικών δεδομένων για την πρόβλεψη τάσεων - Παρακολουθήση της προόδου - Επίκληση της ορθολογικής σκέψης - Σχεδιασμός και ιεράρχηση των βημάτων για την επίτευξη του έργου	Δημιουργία ομάδων - Παροχή ανατροφοδότησης σχετικά με την απόδοση - Παρακίνηση του προσωπικού - Λειτουργία ως συνδετικός κρίκος μεταξύ της ομάδας και εξωτερικών παραγόντων - Επεξήγηση των στόχων-σχέδιο και τους ρόλους - Εμπνέοντας τους ανθρώπους - Απευθυνθείτε στα συναισθήματα των ανθρώπων - Μοιραστείτε ένα όραμα - Δώστε έμφαση - Παρακολουθήστε τα συναισθήματα και το ηθικό - Δημιουργήστε μια "κουλτούρα" - Δημιουργήστε ένα θετικό ομαδικό συναίσθημα - Εξασφαλίστε αποτελεσματική εισαγωγή - Παρέχετε ευκαιρίες ανάπτυξης - Απελευθερώστε τις δυνατότητες - Κοιτάξτε "πέρα από τον ορίζοντα" - Πάρτε ρίσκα - Να είστε καλό πρότυπο
---	--

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3	
Τίτλος δραστηριότητας	Ηγετικές δεξιότητες
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες προσδιορίζουν τις δεξιότητες που απαιτούνται για την ηγεσία.
Διάρκεια	20 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	tablets ή τηλέφωνα.
Προετοιμασία	Πρόσβαση σε ιστορίες στο διαδίκτυο/εκτύπωση. Εκτύπωση αφίσας ή δημιουργία QRL.
Υλοποίηση	Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε 4 ομάδες. Ζητήστε τους να μπουν στους παρακάτω συνδέσμους, να διαβάσουν και να συζητήσουν για τις ηγετικές δεξιότητες. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να

μοιραστούν έξι βασικά σημεία της συζήτησής τους με τους υπόλοιπους.

🔗 <https://www.thebalancemoney.com/top-leadership-skills-2063782>

🔗 <https://www.skillsyouneed.com/leadership-skills.html>

🔗



<https://blog.acesence.com/10-important-leadership-skills-for-effective-leaders/>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4

Τίτλος δραστηριότητας	Γίνε ηγέτης
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες έχουν την change να βιώσουν το πως είναι να είσαι ηγέτης μέσω ενός παιχνιδιού ρόλων.
Διάρκεια	20 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Δεν απαιτούνται υλικά.
Προετοιμασία	Προετοιμάστε μερικά σενάρια.
Υλοποίηση	Ζητήστε τέσσερις εθελοντές. Ένας από αυτούς θα παίξει το ρόλο του υπαλλήλου και οι άλλοι τρεις θα έχουν ένα διαφορετικό στυλ ηγέτη. Ένα προτεινόμενο σενάριο: Ο εργαζόμενος έχει χάσει μια συνάντηση. Ζητήστε από τους εθελοντές να παίξουν το σενάριο τρεις φορές με τρεις διαφορετικές προσεγγίσεις. Μετά, ζητήστε από



	τους υπόλοιπους συμμετέχοντες να δώσουν ανατροφοδότηση στα παιχνίδια ρόλων.
--	---

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5	
Τίτλος δραστηριότητας	Θέτοντας κίνητρα στον εαυτό μας
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες να αποκτήσουν αυτογνωσία των προσωπικών τους κινήτρων.
Διάρκεια	15 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Χαρτιά και στυλό.
Προετοιμασία	Δεν απαιτείται ειδική προετοιμασία.
Υλοποίηση	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν δύο λίστες. Στη μία λίστα πρέπει να γράψουν τι τους δίνει κίνητρο και στην άλλη τι δεν τους δίνει, στην καθημερινή ζωή ή σύμφωνα με έναν στόχο. Στη συνέχεια, μπορούν να μοιραστούν τις σκέψεις τους με τους υπόλοιπους εάν το επιθυμούν.

4.2 Επίλυση προβλημάτων

Η επίλυση προβλημάτων είναι μια διαδικασία ανακάλυψης, ανάλυσης και αξιολόγησης των προβλημάτων για να ξεπεραστούν τα εμπόδια και να βρεθεί μια λύση που επιλύει καλύτερα το πρόβλημα. Η διαδικασία περιλαμβάνει την υποβολή σωστών ερωτήσεων, τον εντοπισμό του "σωστού" προβλήματος, τη διερεύνηση πιθανών λύσεων, τη λήψη αποφάσεων και την αιτιολόγηση των λύσεων. Η ικανότητα να προσφέρετε αποτελεσματικές λύσεις σε προβλήματα του χώρου εργασίας είναι μια δεξιότητα που εκτιμάται ιδιαίτερα από τους εργοδότες. Η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων τόσο ατομικά όσο και συλλογικά ως ομάδα είναι εξίσου σημαντική.

Για την επίλυση προβλημάτων ένας επιχειρηματίας πρέπει να αναπτύξει τόσο διανοητικές όσο και ιδιοσυγκρατικές δεξιότητες. Πρέπει να εντοπίζει τα βασικά βήματα, να επεξεργάζεται μια στρατηγική και να αναζητά τη σχετική γνώση και να την αξιοποιεί με τη χρήση δομημένων και λογικών επιχειρημάτων. Να εκτελεί με ακρίβεια ένα σχέδιο χρησιμοποιώντας μια αλληλουχία συνδεδεμένων βημάτων και να γνωρίζει πότε να γυρίσει πίσω και να δοκιμάσει μια διαφορετική πορεία. Θα πρέπει να οργανώνετε, να παρουσιάζετε και να υπερασπίζεστε τη λύση σας καθώς και να διερευνείτε τις συνέπειες της λύσης σας. Είναι δυνατόν να θέσετε περαιτέρω ερωτήματα και να εξαγάγετε συμπεράσματα. Όταν θέλετε να λύσετε ένα πρόβλημα, πρέπει να αποδεχτείτε την πρόκληση και να αναλάβετε την ευθύνη για την εξεύρεση λύσης και



να είστε έτοιμοι να αναλάβετε ρίσκα καθώς και να ανεχτείτε την απογοήτευση. Πρέπει να είστε σε θέση να εξετάζετε τη δική σας δουλειά με κριτικό τρόπο και να δέχεστε κριτική από άλλους. Βήματα μιας διαδικασίας επίλυσης προβλημάτων:

1. **Καθορισμός του προβλήματος:** Καθορίστε το πρόβλημα σωστά, θέτοντας τις σωστές ερωτήσεις για τον εντοπισμό του ζητήματος. Επίσης, καθορίστε το εύρος και τον αντίκτυπο του προβλήματος.
2. **Αξιολογήστε την κατάσταση:** Εξετάστε το πλαίσιο και όλους τους ανθρώπους που εμπλέκονται σε αυτό το πρόβλημα: τις απόψεις τους, αν είναι πραγματικά ζητήματα.
3. **Προσδιορίστε πιθανές λύσεις:** Διαχωρίστε την απαρίθμηση των επιλογών από την αξιολόγηση των επιλογών.
4. **Αξιολογήστε τις επιλογές:** Καταγράψτε τα πλεονεκτήματα και τις αδυναμίες κάθε επιλογής. Διαχωρίστε την αξιολόγηση των επιλογών από την επιλογή τους.
5. **Πάρτε μια απόφαση:** Εξετάστε τις συνέπειες κάθε επιλογής. Αποφασίστε για την καλύτερη λύση αιτιολογώντας την επιλογή σας.
6. **Εφαρμόστε τη λύση:** Εφαρμόστε τη λύση με ολοκληρωμένο τρόπο. Παρακολουθήση των συνεπειών.
7. **Αξιολογήστε τα αποτελέσματα:** Επανεξετάστε τα αποτελέσματα και αναθεωρήστε τη λύση, εάν είναι απαραίτητο.⁷⁷

□ Ανάλυση προβλημάτων: τι πρέπει και τι δεν πρέπει να κάνετε

Οι εταιρείες βασίζονται στους υπαλλήλους τους για να εντοπίζουν τα προβλήματα και να τα επιλύουν. Μεγάλο μέρος της προσπάθειας για την επίλυση προβλημάτων περιλαμβάνει την κατανόηση των πραγματικών υποκείμενων ζητημάτων. Ο καθορισμός του πραγματικού προβλήματος είναι το πρώτο σημαντικό ορόσημο στην πορεία προς τη λύση. Συχνά χρειάζεται τόσος χρόνος για τον εντοπισμό και την κατανόηση του προβλήματος όσο και για την επίλυση του.

Τι πρέπει να κάνετε και να μην κάνετε για την ανάλυση των προβλημάτων :⁷⁸

Αναγνώριση	• Αναζητήστε πιθανές ελλείψεις, ανεπάρκειες και άλλα είδη προβλημάτων. • Κάντε ερωτήσεις στους εμπλεκόμενους για να μάθετε γιατί δεν επιτυγχάνονται οι στόχοι • Συλλογή δεδομένων από άλλες πηγές	• Μην παραβλέπετε ή αγνοείτε πιθανά προβλήματα • Μην περιορίζετε σε έναν μόνο τύπο πληροφοριών
------------	---	---

⁷⁷ Πρόγραμμα LELLE (2017). Εκπαιδευτικό υλικό για μέντορες. BEST resources.

⁷⁸ Butterfield, J.(2010). Εικονογραφημένοι οδηγοί μαθημάτων. Επίλυση προβλημάτων και λήψη αποφάσεων, Soft skills for digital workplace, Course Technology: Boston.



Παρατήρηση	- Παρατηρήστε που και πως εμφανίζονται αυτά τα προβλήματα, αν είναι δυνατόν. - Ρωτήστε "τι" και όχι "ποιος" - Διαβεβαιώστε τους ανθρώπους ότι σέβεστε τις ιδέες, τις απόψεις και τις προτάσεις τους.	- Μην εκφοβίζετε τα άτομα που εμπλέκονται στο πρόβλημα- ζητήστε τη συνεργασία τους - Μην απειλείτε τους άλλους ώστε να υπονομεύουν τη λύση
Επιβεβαίωση	Επανεξετάστε τα δεδομένα που συλλέξατε για να επιβεβαιώσετε ότι έχετε εντοπίσει σωστά ένα πρόβλημα.	Μην αρχίσετε να επιλύετε το πρόβλημα αν δεν είστε σίγουροι ότι το έχετε αναλύσει διεξοδικά.

□ Αξιολόγηση για την επίλυση προβλημάτων

Σε αυτή την εργασία, οι μαθητές καλούνται να διαβάσουν το σενάριο και να ακολουθήσουν τα επτά βήματα της διαδικασίας επίλυσης προβλημάτων για να καταλήξουν σε μια εφικτή και αποτελεσματική λύση, την οποία θα μπορούν να αιτιολογήσουν.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1	
Τίτλος δραστηριότητας	Τι είναι η επίλυση προβλημάτων;
Στόχος της δραστηριότητας	Εισαγωγή στην έννοια.
Διάρκεια	20 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Προβολέας βίντεο. Υπολογιστής, καλώδια. Σύνδεση στο Διαδίκτυο/βίντεο που έχει μεταφορτωθεί. Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες έχουν πρόσβαση στην οθόνη.
Προετοιμασία	Κατεβάστε το βίντεο εκ των προτέρων, αν δεν είστε σίγουροι ότι έχετε καλή σύνδεση στο διαδίκτυο.



Υλοποίηση	Δείξτε το βίντεο. Κάντε μια εισαγωγή στη συνεδρία. https://www.youtube.com/watch?v=oDGydfWkVhI
-----------	---

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2															
Τίτλος δραστηριότητας	Σενάριο λύσεων														
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες εξασκούνται στην επίλυση προβλημάτων.														
Διάρκεια	15 λεπτά														
Απαιτούμενα υλικά	Χαρτιά και στυλό.														
Προετοιμασία	Να είστε εξοικειωμένοι με το σενάριο..														
Υλοποίηση	Δώστε το σενάριο στους συμμετέχοντες. Ζητήστε τους να προτείνουν μια λύση και να τη μοιραστούν με τους άλλους. Σενάριο: Εργάζεστε σε μια καφετέρια που βρίσκεται σε ένα κέντρο. Το κτίριο αυτό απέχει περίπου 20 λεπτά με τα πόδια από τα περισσότερα γραφεία. Δεν έρχονται πολλοί υπάλληλοι στο καφέ σας λόγω της απόστασης με τα πόδια. Οι δουλειές πάνε καλά μόνο τις ημέρες που υπάρχουν εκδηλώσεις στα γραφεία τους. Πως μπορείτε να βελτιώσετε την επιχείρησή σας; <table border="1"> <tr> <td rowspan="2">1. Ορισμός του προβλήματος</td><td colspan="2">4. Αξιολογήστε τις λύσεις</td></tr> <tr> <td>Πλεονεκτήματα</td><td>Μειονεκτήματα</td></tr> <tr> <td rowspan="2">2. Αξιολογήστε την κατάσταση</td><td colspan="2">5. Πάρτε μια απόφαση</td></tr> <tr> <td>Επιλογή</td><td>Λόγοι</td></tr> <tr> <td>3. Προσδιορισμός όλων των λύσεων</td><td colspan="2">6. Εφαρμογή της λύσης</td></tr> </table>		1. Ορισμός του προβλήματος	4. Αξιολογήστε τις λύσεις		Πλεονεκτήματα	Μειονεκτήματα	2. Αξιολογήστε την κατάσταση	5. Πάρτε μια απόφαση		Επιλογή	Λόγοι	3. Προσδιορισμός όλων των λύσεων	6. Εφαρμογή της λύσης	
1. Ορισμός του προβλήματος	4. Αξιολογήστε τις λύσεις														
	Πλεονεκτήματα	Μειονεκτήματα													
2. Αξιολογήστε την κατάσταση	5. Πάρτε μια απόφαση														
	Επιλογή	Λόγοι													
3. Προσδιορισμός όλων των λύσεων	6. Εφαρμογή της λύσης														



	7. Αξιολογήστε το αποτέλεσμα		
	Τι πήγε καλά;	Τι δεν πήγε καλά;	Τι θα μπορούσε να είχε γίνει καλύτερα;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3	
Τίτλος δραστηριότητας	Δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες προσδιορίζουν τις δεξιότητες που απαιτούνται για την επίλυση προβλημάτων.
Διάρκεια	20 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	tablets ή τηλέφωνα.
Προετοιμασία	Πρόσβαση σε ιστορίες στο διαδίκτυο/εκτύπωση. Εκτύπωση αφίσας ή δημιουργία QRL.
Υλοποίηση	Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε 4 ομάδες. Ζητήστε τους να μπουν στους παρακάτω συνδέσμους, να διαβάσουν και να συζητήσουν για τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να μοιραστούν έξι βασικά σημεία της συζήτησής τους με τους υπόλοιπους. ❑ https://www.thebalancemoney.com/problem-solving-skills-with-examples-2063764 ❑ https://www.skillsyouneed.com/ips/problem-solving.html ❑



	<i>What Skills Make a</i> GOOD PROBLEM SOLVER? ■ Collaborative communication ■ Active listening ■ Coachability ■ Decision making ■ Critical thinking ■ Research and data analysis ■ Persistence  management30.com  https://management30.com/blog/problem-solving-skills/
--	--

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4	
Τίτλος δραστηριότητας	Βρείτε ένα πρόβλημα, λύστε ένα πρόβλημα.
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες να εξασκηθούν στην επίλυση προβλημάτων σε ομάδες.
Διάρκεια	15 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Χαρτιά και στυλό.
Προετοιμασία	Δεν απαιτείται ειδική προετοιμασία.
Υλοποίηση	Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των τεσσάρων ατόμων. Ζητήστε από κάθε ομάδα να συζητήσει για ένα πρόβλημα από την καθημερινή ζωή. Μετά, ζητήστε τους να ανταλλάξουν τα προβλήματα τους με μια άλλη ομάδα. Τώρα, η νέα ομάδα πρέπει να βρει πιθανές λύσεις για αυτό το πρόβλημα. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να μοιραστούν τα αποτελέσματά τους.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5	
Τίτλος δραστηριότητας	Είμαι άνθρωπος που λύνει προβλήματα;

Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες να αποκτήσουν αυτογνωσία για τις ικανότητές τους στην επίλυση προβλημάτων.
Διάρκεια	15 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Χαρτιά και στυλό.
Προετοιμασία	Δεν απαιτείται ειδική προετοιμασία.
Υλοποίηση	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να βαθμολογήσουν τους εαυτούς τους από το 1-10 (χαμηλότερο - υψηλότερο) στις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, όπως αυτές παρουσιάζονται στη δραστηριότητα 4.2.3. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να αιτιολογήσουν τη βαθμολογία τους.

4.3 Λήψη αποφάσεων

Όλα έχουν να κάνουν με τις επιλογές στη ζωή μας. Παίρνουμε πάντα αποφάσεις και επιλογές από τη στιγμή που σηκωνόμαστε το πρωί μέχρι να τελειώσει η μέρα. Οι αποφάσεις σας, είτε στην προσωπική είτε στην επαγγελματική σας ζωή, συχνά καθορίζουν το ποιοι είστε.

Οι ικανότητες λήψης αποφάσεων μπορούν να κάνουν τη διαφορά σε ένα επαγγελματικό περιβάλλον, καθώς μπορούν να καθορίσουν την πρόοδο και τη μελλοντική εξέλιξη της σταδιοδρομίας σας. Ανάλογα με τη θέση σας στην εταιρεία, οι αποφάσεις σας μπορεί να έχουν αντίκτυπο στους άλλους εργαζόμενους καθώς και στη φήμη της εταιρείας. Πολλοί άνθρωποι αποφεύγουν να αναλάβουν την ευθύνη όταν έρχονται αντιμέτωποι με δύσκολες καταστάσεις ή όταν λαμβάνουν σημαντικές αποφάσεις. Οι άνθρωποι που είναι αποφασιστικοί και έχουν ταλέντο να λαμβάνουν καλά μελετημένες και έγκαιρες αποφάσεις, από την άλλη πλευρά, αναγνωρίζονται αυτόματα ως ηγέτες. Μπορείτε να ενισχύσετε τους δεσμούς σας με τους συναδέλφους σας και να δημιουργήσετε ένα ειρηνικό περιβάλλον γύρω σας, βελτιώνοντας τις ικανότητες σας στη λήψη αποφάσεων.

Αν πρέπει να ορίσουμε τη λήψη αποφάσεων στον εργασιακό χώρο, μπορούμε να ισχυριστούμε με ασφάλεια ότι η διοίκηση δεν είναι τίποτε άλλο παρά μια συνεχής διαδικασία λήψης αποφάσεων. Οι διευθυντές επιχειρήσεων είναι υπεύθυνοι για τη λήψη επιχειρησιακών αποφάσεων και τη διασφάλιση ότι το προσωπικό τους ολοκληρώνει τα καθήκοντα του. Στην πραγματικότητα, η ικανότητα λήψης αποφάσεων από ένα μάνατζερ είναι κρίσιμη για την επιτυχία του.

Η τεχνική της λήψης αποφάσεων είναι απαραίτητη για τη διαδικασία επιχειρηματικού σχεδιασμού. Οι μάνατζερ πρέπει να λαμβάνουν διάφορες αποφάσεις κατά το στάδιο του σχεδιασμού, όπως ο καθορισμός των οργανωτικών στόχων. Για κάθε έργο, αποφασίζουν για κρίσιμα στοιχεία, τακτικές μάρκετινγκ, κατανομή ρόλων και χρονοδιαγράμματα.

Πώς να λαμβάνετε αποφάσεις

Ακολουθεί η διαδικασία λήψης αποφάσεων:

1. Προσδιορίστε την απόφαση

Αποφασίστε για τη φύση και τις συνθήκες της απόφασης μόλις συνειδητοποιήσετε ότι πρέπει να ληφθεί. Αναζητήστε τυχόν σχετικές μεταβλητές του ζητήματος, ώστε να μπορέσετε να τις λάβετε υπόψη. Είναι κρίσιμο να αναγνωρίσετε αν μια επιλογή αξίζει τον κόπο. Δεν απαιτεί κάθε περίπτωση μια δύσκολη επιλογή, ιδίως όταν άλλα μέρη έχουν μεγαλύτερη ζήτηση για τους ίδιους πόρους.

2. Συλλογή πληροφοριών

Αποκτήστε όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την περίπτωση και την επιλογή της απόφασης. Καθορίστε τις πληροφοριακές σας ανάγκες και τις καλύτερες πηγές για την κάλυψή τους. Για κάθε περίπτωση, σκεφτείτε να αναζητήσετε πληροφορίες τόσο εντός όσο και εκτός της επιχείρησης. Για παράδειγμα, βλέποντας απλώς τι υπάρχει μπροστά σας, μπορεί να είστε σε θέση να αποκτήσετε κάποιες γνώσεις εσωτερικά μέσω μιας διαδικασίας αυτοαξιολόγησης. Αποκτήστε περαιτέρω πληροφορίες από βιβλία, το διαδίκτυο ή άλλες πηγές.

3. Βρείτε εναλλακτικές λύσεις

Εξετάστε όλες τις δυνατότητες ή επιλογές για την επιλογή σας. Μπορείτε να εκτελείτε αυτή τη δράση συνεχώς καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας λήψης αποφάσεων. Ακόμα και αν μπείτε αρχικά στον πειρασμό να απορρίψετε μια εναλλακτική λύση, προσπαθήστε να τη σκεφτείτε καλά.

4. Αξιολογήστε τα αποδεικτικά σας στοιχεία

Για να αξιολογήσετε τα στοιχεία σας, συνδυάστε τη λογική με τη διαίσθηση σας. Καθορίστε ποιο αποτέλεσμα θα ανταποκρινόταν καλύτερα στις ανάγκες του προβλήματος ή της έρευνας αναλύοντας και προβλέποντας τι θα συνέβαινε με κάθε πιθανό αποτέλεσμα. Ταξινομήστε τις επιλογές σας ανάλογα με το ποια θα ήταν η καλύτερη λύση ή απόφαση και δείτε αν προκύπτει μια ιδέα που μπορεί να ξεχωρίζει.

5. Επιλέξτε μια επιλογή

Επιλέξτε την επιλογή που έχετε κρίνει ότι είναι η καλύτερη. Ανάλογα με την κατάσταση και την εκάστοτε απόφαση, η τελική σας λύση μπορεί ενδεχομένως να είναι ένας συνδυασμός των διαφόρων επιλογών σας. Προτού λάβετε μια τελική απόφαση, φροντίστε να σταθμίσετε τα πιθανά πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα κάθε εναλλακτικής λύσης.

6. Αναλάβετε δράση

Αρχίστε να εφαρμόζετε την απόφαση σας στην πράξη. Αυτό μπορεί να συνεπάγεται με την ενημέρωση των υπευθύνων της ομάδας ή της εταιρείας σας, τη συγκέντρωση προμηθειών ή τη δημιουργία ενός προϋπολογισμού. Καθώς υλοποιείτε την απόφαση σας, συνεχίστε να την αξιολογείτε και να προβαίνετε σε τυχόν αναγκαίες προσαρμογές ή βελτιώσεις.

Λήψη αποφάσεων και η σημασία της στην επίλυση προβλημάτων

Η σημασία της λήψης αποφάσεων έγκειται στον τρόπο με τον οποίο υποστηρίζεται την επιλογή σας. Πριν από τη λήψη μιας απόφασης, είναι απαραίτητο να αποκτήσετε όλες τις σχετικές πληροφορίες και να εξετάσετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα. Είναι κρίσιμο να επικεντρωθείτε σε βήματα που θα σας βοηθήσουν να κάνετε τις καλύτερες δυνατές επιλογές.



Υπάρχει σημαντική σχέση μεταξύ της επίλυσης προβλημάτων και της λήψης αποφάσεων.

Για να κατανοήσουμε καλύτερα τη σημασία των δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων, ας ρίξουμε μια ματιά στους διάφορους τρόπους με τους οποίους η λήψη αποφάσεων μπορεί να βοηθήσει στην επίλυση προβλημάτων:

1. Σταδιακή προσέγγιση:

Η λήψη αποφάσεων δεν είναι μια τυχαία διαδικασία. Είναι κρίσιμο να αποφεύγονται πολλές προκλήσεις πριν από τη λήψη κρίσιμων αποφάσεων που μπορεί να έχουν μακροπρόθεσμη επίδραση στους ατομικούς και οργανωτικούς στόχους και τις επιδόσεις.

Έχουμε την τάση να επηρεαζόμαστε από τη γνώμη της πλειοψηφίας. Ακόμα και αν πιστεύετε ότι η ομάδα παίρνει λάθος απόφαση, φοβάστε να μιλήσετε γιατί φοβάστε ότι θα απομονωθείτε. Τέτοια λανθασμένα σενάρια αποτρέπονται με μια μεθοδική διαδικασία λήψης αποφάσεων.

2. Ανάλυση επιπτώσεων:

Μπορούμε να αξιολογήσουμε τον αντίκτυπο των διαφόρων επιλογών χρησιμοποιώντας τις κατάλληλες μεθοδολογίες και διαδικασίες λήψης αποφάσεων. Για παράδειγμα, είναι ζωτικής σημασίας να γνωρίζουμε αν μια επιλογή είναι μόνιμη ή προσωρινή. Μπορούμε να εκτιμήσουμε την επιρροή που μπορεί να έχει μια απόφαση στους ανθρώπους του οργανισμού και αν θα είναι ευχαριστημένοι ή όχι με αυτήν.

3. Εύρεση εναλλακτικών λύσεων απόφασης:

Δεξιότητες όπως η αμφισβήτηση και η φαντασία εντάσσονται στη διαδικασία λήψης αποφάσεων. Μπορείτε να μάθετε περισσότερα για πολλές επιλογές χρησιμοποιώντας δεξιότητες διερεύνησης και η φαντασία μπορεί να σας βοηθήσει να ανακαλύψετε επιλογές που ήταν προηγουμένως άγνωστες.

4. Μελλοντικές προβλέψεις:

Η λήψη αποφάσεων μπορεί να έχει αξία για την ικανότητα πρόβλεψης μελλοντικών καταστάσεων. Μπορούμε να υπολογίσουμε την πιθανή επιρροή μιας απόφασης για την ανάπτυξη μιας επιχείρησης όταν τη λαμβάνουμε μέσω μιας μεθοδικής προσέγγισης.

5. Αξιολόγηση διαφόρων επιλογών:

Πρόκειται για μια διαδικασία βασισμένη στα γεγονότα, η οποία αποτελεί ένα από τα χαρακτηριστικά της λήψης αποφάσεων. Συγκεντρώνουμε όλες τις πληροφορίες σχετικά με τις διάφορες δυνατότητες και αξιολογούμε τη βιωσιμότητα και την επιρροή τους στα τρέχοντα και μελλοντικά σενάρια της εταιρείας πριν από τη λήψη μιας απόφασης. Αυτό μας εξοπλίζει με την ικανότητα να λαμβάνουμε ηθικές αποφάσεις που είναι επίσης, στις περισσότερες περιπτώσεις, ακριβείς.

6. Αξιολόγηση κινδύνου:

Για την αξιολόγηση του κινδύνου των αποφάσεων, οι ισχυρές ικανότητες λήψης αποφάσεων είναι απαραίτητες. Μας επιτρέπουν όχι μόνο να εξετάζουμε τις πολυάριθμες δυνατότητες και να μετράμε τα οφέλη και τα μειονεκτήματά τους, αλλά και να αξιολογούμε τον κίνδυνο. Μπορούμε να προβλέψουμε την πιθανότητα επιτυχίας και να προετοιμαστούμε για τα χειρότερα σενάρια, αξιολογώντας σωστά όλες τις επιλογές, τις συνθήκες της αγοράς και τα ιστορικά δεδομένα. Αυτός ο τύπος ανάλυσης κινδύνου είναι χρήσιμος για το σχεδιασμό έκτακτων αναγκών καθώς και για τροποποιήσεις της κατεύθυνσης.

7. Επιπτώσεις στο ανθρώπινο δυναμικό:



Η σωστή λήψη αποφάσεων μπορεί να αποφέρει πολλά οφέλη σε μια εταιρεία. Μπορεί να βοηθήσει στη δημιουργία ενός εργασιακού κλίματος συνεργασίας και στη σαφή επικοινωνία μεταξύ των διαφόρων μερών. Είναι εφικτό να γίνουν κατανοητές οι απόψεις, τα δυνατά σημεία και οι αδυναμίες των διαφορετικών μελών της ομάδας με τη χρήση τεχνικών λήψης ομαδικών αποφάσεων.

8. Ηγεσία και συναισθηματική διαχείριση:

Η ισχυρή λήψη αποφάσεων συμβάλλει στην ταχεία επίλυση προβλημάτων και τοποθετεί τους υπεύθυνους λήψης αποφάσεων σε ηγετική θέση. Οι ισχυρές αποφάσεις πρέπει να είναι αμερόληπτες και απαλλαγμένες από κάθε συναισθηματικό παράγοντα που μπορεί να μας οδηγήσει να παραβλέψουμε τα ελαττώματα. Οι αποφάσεις που λαμβάνονται με αυτόν τον τρόπο θα πρέπει να είναι διαφανείς και λογικές.

Αυτά τα χαρακτηριστικά της λήψης αποφάσεων μειώνουν το άγχος και τις τριβές, ενώ αυξάνουν τη συνοχή της ομάδας, την αμοιβαία κατανόηση και τον σεβασμό προς τους ηγέτες.⁷⁹

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1	
Τίτλος δραστηριότητας	Η τέχνη της λήψης αποφάσεων
Στόχος της δραστηριότητας	Εισαγωγή στην έννοια.
Διάρκεια	20 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Προβολέας βίντεο. Υπολογιστής, καλώδια. Σύνδεση στο Διαδίκτυο/βίντεο που έχει μεταφορτωθεί. Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες έχουν πρόσβαση στην οθόνη.
Προετοιμασία	Κατεβάστε το βίντεο εκ των προτέρων, αν δεν είστε σίγουροι ότι έχετε καλή σύνδεση στο διαδίκτυο.
Υλοποίηση	Δείξτε το βίντεο. Κάντε μια εισαγωγή στη συνεδρία. https://www.youtube.com/watch?v=VL_27xEPLUs

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2	
Τίτλος δραστηριότητας	Στρατηγική λήψης αποφάσεων στη ζωή μου
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες προσδιορίζουν τη δική τους στρατηγική λήψης αποφάσεων.

⁷⁹ Kishore, K. (2022, 8 Ιανουαρίου). *Λήψη αποφάσεων και η σημασία της στην επίλυση προβλημάτων*. Harappa. <https://harappa.education/harappa-diaries/what-is-decision-making/>.



Διάρκεια	15 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Χαρτιά και στυλό.
Προετοιμασία	Μπορείτε να προετοιμάσετε το δικό σας δρόμο για τη λήψη των αποφάσεων σας και να τον μοιραστείτε με τους συμμετέχοντες.
Υλοποίηση	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να θυμηθούν μια στιγμή στη ζωή τους που έπρεπε να πάρουν μια πολύ κρίσιμη απόφαση. Στη συνέχεια, μπορούν να καταγράψουν τα βήματα και τα συναισθήματα που ακολούθησαν μέχρι να λάβουν τη τελική τους απόφαση. Μπορούν να μοιραστούν την πορεία για την λήψη της απόφασης τους με του υπόλοιπους.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3	
Τίτλος δραστηριότητας	Δεξιότητες λήψης αποφάσεων
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες ανακαλύπτουν τις δεξιότητες που απαιτούνται για τη λήψη αποφάσεων.
Διάρκεια	20 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	tablets ή τηλέφωνα.
Προετοιμασία	Πρόσβαση σε ιστορίες στο διαδίκτυο/εκτύπωση. Εκτύπωση αφίσας ή δημιουργία QRL.
Υλοποίηση	Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε 4 ομάδες. Ζητήστε τους να μπουν στους παρακάτω συνδέσμους, να διαβάσουν και να συζητήσουν σχετικά με τις δεξιότητες λήψης αποφάσεων. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να μοιραστούν έξι βασικά σημεία της συζήτησης που είχαν με τους υπόλοιπους. https://www.skillsyouneed.com/ips/decision-making.html https://www.thebalancemoney.com/decision-making-skills-with-examples-2063748



<https://www.mbaskool.com/business-concepts/human-resources-hr-terms/18097-decision-making-skills.html>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4

Τίτλος δραστηριότητας	Δημιουργήστε τη δική σας δραστηριότητα λήψης αποφάσεων.
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες θα εξασκηθούν στην επίλυση προβλημάτων και στη λήψη αποφάσεων και θα αναπτύξουν δεξιότητες που αφορούν τη συνεργασία, τη δημιουργικότητα και τη διαχείριση του χρόνου.
Διάρκεια	30 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Χαρτιά και στυλό.
Προετοιμασία	Πρέπει να οριστεί ένα πρόβλημα, να δημιουργηθούν λύσεις, να αξιολογηθούν και να επιλεγούν λύσεις και να εφαρμοστούν. Ενθαρρύνετε την ομάδα σας να σκέφτεται με φαντασία σε κάθε επίπεδο, ζητώντας της να λάβει υπόψη μια ποικιλία δυνατοτήτων. Εισάγετε μια διαφορετική στρατηγική καταιγισμού ιδεών, όπως το brainwriting, αν δεν υπάρχουν αρκετές



	ιδέες. Αυτό δίνει σε όλους την ευκαιρία να συνεισφέρουν εξίσου, ενώ παράλληλα επιτρέπει στους εργαζομένους να αναπτύσσουν ο ένας τις ιδέες του άλλου. Ενθαρρύνετε τις ομάδες να συζητήσουν τις διάφορες διαδικασίες λήψης αποφάσεων που χρησιμοποίησαν μετά τις παρουσιάσεις. Θα μπορούσατε να ρωτήσετε για τις στρατηγικές διαχείρισης του χρόνου και επικοινωνίας τους. Ένα άλλο ερώτημα θα μπορούσε να είναι πως κατάφεραν να κρατήσουν τη συζήτηση στο θέμα. Τέλος, μπορείτε να τους ρωτήσετε αν θα είχαν τροποποιήσει τη στρατηγική τους υπό το πρίσμα των παρουσιάσεων που έκαναν οι άλλες ομάδες.⁸⁰
Υλοποίηση	Σε αυτή την άσκηση, οι ομάδες πρέπει να δημιουργήσουν τη δική τους, καινούργια δραστηριότητα επίλυσης προβλημάτων. Αυτό το παιχνίδι ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τη διαδικασία επίλυσης προβλημάτων. Να αναπτύξουν δεξιότητες όπως η δημιουργικότητα, η διαπραγμάτευση και η λήψη αποφάσεων, καθώς και η επικοινωνία και η διαχείριση του χρόνου. Μετά τη δραστηριότητα, οι ομάδες θα πρέπει να είναι καλύτερα εξοπλισμένες για να συνεργάζονται και να σκέφτονται μόνοι τους. 1. Καθώς οι συμμετέχοντες φτάνουν, ανακοινώνετε ότι, αντί να περάσουν μια ώρα σε μια ομαδική δραστηριότητα επίλυσης προβλημάτων, θα πρέπει να σχεδιάσουν μια δική τους δραστηριότητα. 2. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες και πείτε τους ότι πρέπει να δημιουργήσουν μια νέα δραστηριότητα ομαδικής οικοδόμησης επίλυσης προβλημάτων που θα λειτουργήσει καλά στον οργανισμό τους. Η δραστηριότητα δεν πρέπει να είναι κάποια στην οποία έχουν ήδη συμμετάσχει ή για την οποία έχουν ακούσει. 3. Μετά από μία ώρα, κάθε ομάδα πρέπει να παρουσιάσει τη νέα της

⁸⁰ MindTools | Αρχική σελίδα. (n.d.).

<https://www.mindtools.com/aes9isg/team-building-exercises-problem-solving-decision-making>



	δραστηριότητα σε όλους τους άλλους και να περιγράψει τα βασικά της οφέλη.
--	---

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5	
Τίτλος δραστηριότητας	Στρατηγική λήψης αποφάσεων στην επιχείρησή μου
Στόχος της δραστηριότητας	Οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν τη στρατηγική λήψης αποφάσεων για την επιχείρησή τους.
Διάρκεια	15 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά	Χαρτιά και στυλό.
Προετοιμασία	Να γνωρίζετε πληροφορίες για τη στρατηγική λήψης αποφάσεων. https://smallbusiness.chron.com/decision-making-strategies-business-2677.html
Υλοποίηση	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιστρέψουν στο επιχειρηματικό τους σχέδιο στη δραστηριότητα 1.3.5, να το επανεξετάσουν και ζητήσετε να δημιουργήσουν μια στρατηγική λήψης αποφάσεων για την επιχείρησή τους. Στη συνέχεια, μπορούν να μοιραστούν το σχέδιό τους με τους υπόλοιπους.

Περίληψη

Το όραμα είναι μια ρεαλιστική, πειστική και ελκυστική απεικόνιση του που θέλετε να βρεθείτε στο μέλλον στην επιχείρησή σας. Το όραμα σας δίνει κατεύθυνση, θέτει στόχους και χρησιμεύει ως σημείο ελέγχου για να δείτε αν έχετε επιτύχει αυτό που έχετε θέσει ως στόχο.

Οι ηγέτες πρέπει να κάνουν τα οράματα τους συναρπαστικά και πειστικά από τη στιγμή που τα διατυπώσουν. Οι άνθρωποι μπορούν να δουν, να αισθανθούν, να κατανοήσουν και να αγκαλιάσουν ένα όραμα που είναι συναρπαστικό. Οι αποτελεσματικοί ηγέτες ζωγραφίζουν μια ζωντανή εικόνα για το πως θα είναι το μέλλον όταν επιτευχθούν οι στόχοι τους. Μοιράζονται ιστορίες και περιγράφουν τα οράματα τους με τρόπο που ο καθένας μπορεί να κατανοήσει.



Η βάση για την ηγεσία είναι ένα συναρπαστικό όραμα. Ωστόσο, η ικανότητα ενός ηγέτη να ενθουσιάζει και να εμπνέει τους άλλους είναι αυτή που του επιτρέπει να υλοποιηθεί αυτό το όραμα. Οι ηγέτες μπορούν επίσης να ενεργοποιήσουν και να επηρεάσουν τους ανθρώπους χρησιμοποιώντας το φυσικό τους χάρισμα και την ελκυστικότητά τους, καθώς και άλλες μορφές εξουσίας, όπως η ικανότητα να δίνουν μπόνους ή να αναθέτουν καθήκοντα. Οι καλοί ηγέτες, από την άλλη πλευρά, δεν βασίζονται σε αυτά τα είδη εξουσίας για να παρακινήσουν και να εμπνεύσουν τους ανθρώπους.

Η αναζήτηση ηγετικών χαρακτηριστικών στους άλλους είναι επίσης μέρος της ηγεσίας. Χτίζετε ένα περιβάλλον όπου μπορείτε να συνεχίσετε να πετυχαίνετε μακροπρόθεσμα, καλλιεργώντας τις ηγετικές ικανότητες στην ομάδα σας. Και αυτό, φίλοι μου, είναι η πραγματική δοκιμασία της μεγάλης ηγεσίας.⁸¹

Βιβλιογραφία

Η βιβλιογραφία της παρούσας Ενότητας αποτελείται από τις παραπομπές που αναφέρονται στις σημειώσεις και στις ενότητες **"Για περισσότερες γνώσεις"** κάθε κεφαλαίου. Η δημιουργία του περιεχομένου της ενότητας γίνεται με ευθύνη των συγγραφέων.

⁸¹ Τι είναι ηγεσία;; (n.d.). Mind Tools. https://www.mindtools.com/pages/article/newLDR_41.htm



Ενότητα 3

Επαγγελματικές Ικανότητες

Εισαγωγή

Αυτή η ενότητα έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους εκπαιδευτές που εργάζονται με νέους επιχειρηματίες του πολιτισμού. Παρέχει μια εισαγωγή στο θέμα και περιγράφει ορισμένα βασικά σημεία που πρέπει να καλύπτονται όταν εργάζονται με αυτή την ομάδα.

Ο όρος "πολιτισμικός επιχειρηματίας" χρησιμοποιείται για να περιγράψει κάποιον που ασχολείται με την προώθηση και τη διαχείριση πολιτιστικών δραστηριοτήτων. Οι δραστηριότητες αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν οτιδήποτε, από την τέχνη και τη μουσική μέχρι την πολιτιστική κληρονομιά και τον τουρισμό. Η πολιτιστική επιχειρηματικότητα είναι ένας αναπτυσσόμενος τομέας και υπάρχουν πολλές ευκαιρίες για τους νέους ώστε να εμπλακούν.

Υπάρχουν διάφορα βασικά σημεία που πρέπει να έχουν κατά νου οι εκπαιδευτές όταν εργάζονται με νέους πολιτισμικούς επιχειρηματίες. Πρώτον, είναι σημαντικό να ενθαρρύνεται η δημιουργικότητα και η ανάληψη κινδύνων. Η ομάδα αυτή θα πρέπει να αισθάνεται ελεύθερη να πειραματιστεί και να δοκιμάσει νέα πράγματα. Δεύτερον, είναι σημαντικό να παρέχεται υποστήριξη και καθοδήγηση- ενώ ενθαρρύνεται η ανεξαρτησία, οι νέοι επιχειρηματίες δεν πρέπει να αισθάνονται ότι είναι μόνοι τους. Τέλος, είναι σημαντικό να δημιουργηθεί ένα δίκτυο επαφών και πόρων. Αυτό θα βοηθήσει τους νέους επιχειρηματίες καθώς αρχίζουν να εξελίσσουν την καριέρα τους.

Αλλά τι ακριβώς χρειάζεται για να είναι κάποιος επιτυχημένος πολιτιστικός επιχειρηματίας; Και πως μπορούν οι νέοι να αναπτύξουν τις δεξιότητες που χρειάζονται για να πετύχουν σε αυτόν τον τομέα;

Σε αυτή την ενότητα, θα διερευνήσουμε επίσης τον ρόλο των εκπαιδευτών για τη διδασκαλία των δεξιοτήτων που χρειάζονται οι νέοι πολιτιστικοί επιχειρηματίες. Θα εξετάσουμε επίσης ορισμένες από τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες που συνδέονται με αυτόν τον αναπτυσσόμενο τομέα.

Ποιοι μπορούν να χαρακτηριστούν ως νέοι πολιτιστικοί επιχειρηματίες;

Οι νέοι πολιτιστικοί επιχειρηματίες είναι συχνά παθιασμένοι με τον τομέα που έχουν επιλέξει, είτε πρόκειται για μουσική, μόδα, τέχνη ή κινηματογράφο. Έχουν ένα δημιουργικό όραμα και την ορμή να πραγματοποιούν τις ιδέες τους. Κατανοούν τη σημασία του μάρκετινγκ και της δικτύωσης και γνωρίζουν πως να χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προς όφελος τους.

Αλλά το να είσαι ένας επιτυχημένος πολιτιστικός επιχειρηματίας δεν αρκεί μόνο να έχεις καλές ιδέες - χρειάζεται ένα συγκεκριμένο σύνολο δεξιοτήτων για να μετατρέψεις αυτές τις ιδέες σε πραγματικότητα. Ακολουθούν ορισμένες από τις δεξιότητες που χρειάζονται οι νέοι πολιτιστικοί επιχειρηματίες για να επιτύχουν:

1. **Δημιουργικότητα:** Αυτό είναι αυτονόητο - πρέπει να είναι δημιουργικοί για να είναι πολιτιστικοί επιχειρηματίες. Όμως η δημιουργικότητα δεν αφορά μόνο το να σκέφτεσαι νέες ιδέες- αφορά επίσης το να σκέφτεσαι έξω από το κουτί και να βλέπεις τα πράγματα από διαφορετικές οπτικές γωνίες.
2. **Επιχειρηματικό δαιμόνιο:** Ένας επιτυχημένος πολιτιστικός επιχειρηματίας πρέπει να κατανοεί την επιχειρηματική πλευρά των πραγμάτων. Αυτό περιλαμβάνει τα πάντα, από το να γνωρίζει πως να τιμολογεί τα προϊόντα ή τις υπηρεσίες του μέχρι να έχει μια βασική κατανόηση των οικονομικών καταστάσεων και της λογιστικής.
3. **Μάρκετινγκ και δικτύωση:** Η ικανότητα αποτελεσματικής προώθησης των προϊόντων ή των υπηρεσιών είναι ζωτικής σημασίας για κάθε επιχείρηση, αλλά είναι εξίσου σημαντική για τους επιχειρηματίες του πολιτισμού. Πρέπει να είναι σε θέση να δημιουργούν επιχειρηματικές σχέσεις και να προωθούν το προϊόν τους.

Πως μπορείτε ως εκπαιδευτές να τους βοηθήσετε να μάθουν αυτές τις δεξιότητες;

Υπάρχουν διάφορες δεξιότητες που χρειάζονται οι νέοι πολιτιστικοί επιχειρηματίες για να είναι επιτυχημένοι. Ωστόσο, μπορεί να μην γνωρίζουν όλοι ποιες είναι αυτές οι δεξιότητες ή πως να τις αποκτήσουν. Σε αυτό το σημείο εσείς ως εκπαιδευτές μπορείτε να διαδραματίσετε καθοριστικό ρόλο.

Μπορείτε να βοηθήσετε τους νέους πολιτιστικούς επιχειρηματίες να μάθουν τις δεξιότητες που χρειάζονται:

1. **Παροχή καθοδήγησης και υποστήριξης** - Μπορείτε να παρέχετε την καθοδήγηση και την υποστήριξη που χρειάζονται οι νέοι επιχειρηματίες για να εντοπίσουν τα δυνατά και αδύνατα σημεία τους και να θέσουν στόχους για τον εαυτό τους. Για το λόγο αυτό χρησιμοποιήστε την πρώτη ενότητα και τα εργαλεία αξιολόγησης ταλέντων που δίνονται.

2. Ενθάρρυνση της συνεργασίας - Η συνεργασία είναι απαραίτητη για κάθε επιχειρηματικό εγχείρημα και μπορείτε να ενθαρρύνετε τους νέους επιχειρηματίες να συνεργαστούν για την επίτευξη κοινών στόχων.

3. Βοήθεια στη δημιουργία δικτύων - Τα δίκτυα είναι απαραίτητα για κάθε επιχείρηση και μπορείτε να βοηθήσετε τους νέους επιχειρηματίες να έρθουν σε επαφή με τους κατάλληλους ανθρώπους που μπορούν να τους βοηθήσουν να επιτύχουν.

4. Ανταλλαγή πληροφοριών - Μπορείτε να μοιραστείτε πολύτιμες πληροφορίες με τους νέους επιχειρηματίες, όπως ευκαιρίες χρηματοδότησης ή συμβουλευτικές υπηρεσίες.

5. Προώθηση της δημιουργικότητας - Η δημιουργικότητα είναι απαραίτητη για κάθε επιχειρηματία και μπορείτε να βοηθήσετε τους νέους επιχειρηματίες να αξιοποιήσουν τη δημιουργικότητα τους για να βρουν νέες ιδέες και λύσεις.

Αυτές οι δεξιότητες είναι γενικές για όλους τους νέους επιχειρηματίες, αλλά υπάρχουν και ορισμένες δεξιότητες που μπορούν να βοηθήσουν ειδικά τους επιχειρηματίες στον τομέα του πολιτισμού.

Οι δεξιότητες που απαιτούνται κυρίως σε αυτόν τον τομέα είναι:

- Διαχείριση εκδηλώσεων και οργανισμών
- Ψηφιακές ικανότητες
- Προβολή της εταιρείας και μάρκετινγκ ταλέντων

Μετά την ανάγνωση αυτής της ενότητας, εσείς ως εκπαιδευτής νέων θα:

- Αποκτήστε καλύτερη εικόνα των επαγγελματικών ικανοτήτων που εξετάζονται.
- Θα είστε σε θέση να υποστηρίξετε τους συμμετέχοντες ώστε να αποκτήσουν και να αναπτύξουν ένα σύνολο δεξιοτήτων.
- Θα είστε σε θέση να δημιουργήσετε εκπαιδευτικές συνεδρίες για τα θέματα που πραγματεύεται η ενότητα και να διαθέτετε αρκετά εργαλεία για την ανάπτυξη αυτών των συνεδριών.

Αυτή η ενότητα χωρίζεται σε 3 κεφάλαια:

Κεφάλαιο 1: Διαχείριση εκδηλώσεων και οργανισμών. Σε αυτό το κεφάλαιο λαμβάνονται υπόψη οι δεξιότητες και τα οφέλη που μπορεί να προσφέρει αυτή η ικανότητα στους νέους επιχειρηματίες στις σημερινές αγορές.

Κεφάλαιο 2: Ψηφιακές ικανότητες. Οι ικανότητες αυτές είναι απαραίτητες στο σημερινό τεχνολογικό πλαίσιο και μπορούν να δράσουν θετικά για τους επιχειρηματίες.



Κεφάλαιο 3: Προβολή της εταιρείας και προώθηση των ταλέντων. Σε αυτό το κεφάλαιο εξηγούνται και αναπτύσσονται τακτικές και συμβουλές για την προβολή της εταιρείας και το μάρκετινγκ ταλέντων.

Προοίμιο του κεφαλαίου 1: Διαχείριση γεγονότων και οργανισμών

Για να αποκτηθεί αυτή τη δεξιότητα ο νέος επιχειρηματίας πρέπει να είναι παθιασμένος με τον πολιτισμό και να θέλει να κάνει τη διαφορά στην κοινωνία, να έχει ιδέες για εκδηλώσεις ή έργα που πιστεύει ότι θα έχουν επιτυχία.

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες εκεί έξω για να τους βοηθήσουν να μάθουν τα μυστικά της διαχείρισης εκδηλώσεων και οργανισμών. Ακολουθούν μερικές από τις δεξιότητες που θα χρειαστούν για να πετύχουν ως πολιτιστικοί επιχειρηματίες:

- Διαχείριση χρόνου: Η ικανότητα αποτελεσματικής διαχείρισης του χρόνου τους είναι ζωτικής σημασίας όταν σχεδιάζουν εκδηλώσεις ή διευθύνουν οργανισμούς. Υπάρχουν πάντα πολλά να κάνετε και δεν υπάρχουν αρκετές ώρες μέσα στην ημέρα, οπότε η ικανότητα ιεράρχησης των καθηκόντων και η διατήρηση της οργάνωσης είναι απαραίτητη.

- Προϋπολογισμός: Αποτελεί μια σημαντική δεξιότητα για τους πολιτιστικούς επιχειρηματίες. Υπάρχει πάντα μεγάλη πίεση να ξοδεύετε χρήματα με σύνεση όταν διοργανώνετε εκδηλώσεις ή έργα, οπότε το να μπορείτε να παρακολουθείτε τα έξοδα και να τηρείτε τον προϋπολογισμό είναι βασικό.

- Μάρκετινγκ: Η ικανότητα προώθησης εκδηλώσεων ή έργων είναι επίσης σημαντική. Πρέπει να είναι σε θέση να αναδείξουν τις θέσεις τους και να προωθήσουν τις εκδηλώσεις ή τα έργα τους, προκειμένου να ενδιαφερθούν και να συμμετάσχουν οι άνθρωποι.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη διαχείριση εκδηλώσεων, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα:

- https://d2cx26qpfwuhvu.cloudfront.net/irfu/wp-content/uploads/2019/01/22111234/IRFU_event-management-large.pdf για εκδηλώσεις μεγάλης κλίμακας.
- https://www.utrgv.edu/institutional-advancement/_files/documents/utrgv-event-planning-manual.pdf για μικρές έως μεσαίες εκδηλώσεις.

Προοίμιο του κεφαλαίου 2: Ψηφιακές δεξιότητες

Ένα από τα σημαντικότερα σύνολα δεξιοτήτων που χρειάζονται οι πολιτιστικοί επιχειρηματίες είναι οι ψηφιακές ικανότητες. Με το διαρκώς μεταβαλλόμενο τοπίο της τεχνολογίας, είναι σημαντικό για τους πολιτιστικούς επιχειρηματίες να μπορούν να περιηγηθούν στον ψηφιακό κόσμο.



Υπάρχουν μερικά βασικά στοιχεία για την ψηφιακή επάρκεια. Πρώτον, οι πολιτιστικοί επιχειρηματίες πρέπει να είναι σε θέση να κατανοήσουν πως λειτουργεί η τεχνολογία και πως μπορεί να χρησιμοποιηθεί προς όφελος τους. Πρέπει επίσης να είναι σε θέση να χρησιμοποιούν διαφορετικούς τύπους τεχνολογίας για τη δημιουργία και τη διάδοση περιεχομένου. Τέλος, πρέπει να είναι σε θέση να προστατεύουν την ηλεκτρονική τους παρουσία και να διαχειρίζονται την ηλεκτρονική τους φήμη.

Ενώ ορισμένοι πολιτιστικοί επιχειρηματίες γεννιούνται με μια φυσική κλίση να μπορούν να διαχειριστούν και να δουλέψουν με ψηφιακά εργαλεία, άλλοι μπορεί να χρειαστεί να μάθουν αυτές τις δεξιότητες μέσω τυπικής ή μη τυπικής εκπαίδευσης. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι για την ανάπτυξη ψηφιακών ικανοτήτων, αλλά ένας από τους καλύτερους είναι μέσω της πρακτικής. Ο καλύτερος τρόπος μάθησης είναι η πράξη, οπότε οι μελλοντικοί πολιτιστικοί επιχειρηματίες θα πρέπει να αναζητούν ευκαιρίες ώστε να χρησιμοποιούν την τεχνολογία για την εργασία τους. Μέσω της δοκιμής και του λάθους, θα αναπτύξουν γρήγορα τις δεξιότητες που χρειάζονται για να επιτύχουν στον ψηφιακό κόσμο. Τα παραδείγματα που θα θεθούν σε αυτή την ενότητα θα προσπαθήσουν να διευκολύνουν την πρακτική εμπειρία.

Για περισσότερες πληροφορίες και υλικό σε αυτόν τον τομέα [Το Πλαίσιο Ψηφιακών Ικανοτήτων](#) που δημιουργήθηκε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή.

Προοίμιο του κεφαλαίου 3: Προβολή της εταιρείας και προώθηση των ταλέντων

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η προβολή και το μάρκετινγκ είναι σημαντικές δεξιότητες που πρέπει να έχει κάθε νέος επιχειρηματίας. Αλλά τι ακριβώς σημαίνει αυτό; Και πως μπορούν να αναπτύξουν αυτές τις δεξιότητες;

Η προβολή της εταιρείας έχει να κάνει με τη δημιουργία μιας θετικής εικόνας του εαυτού της και της δουλειάς της. Αυτό σημαίνει όχι μόνο να βάζουν τον καλύτερο εαυτό τους μπροστά, αλλά και να είναι προνοητικοί στην προώθηση των επιτευγμάτων και των ταλέντων τους. Πρέπει να είναι σε θέση να πουλήσουν τον εαυτό τους και τις ιδέες τους προκειμένου να πείσουν τους ανθρώπους να συμφωνήσουν με αυτό που κάνουν.

Το μάρκετινγκ ταλέντων είναι παρόμοιο με την προβολή, αλλά με έμφαση στα συγκεκριμένα ταλέντα και τις ικανότητες τους. Αυτό σημαίνει να τονίζεται αυτό που τους κάνει ξεχωριστούς και να το χρησιμοποιούν προς όφελος τους. Είναι σημαντικό να είναι σε θέση να εντοπίζουν τα ιδανικά σημεία πώλησης και στη συνέχεια να τα χρησιμοποιούν για να προωθήσουν τον εαυτό τους σε πιθανούς πελάτες ή επενδυτές.

Και οι δύο αυτές δεξιότητες είναι σημαντικές για κάθε νέο επιχειρηματία. Αν δεν είναι καλοί στο να προωθείτε τον εαυτό σας ή τη δουλειά σας, θα είναι δύσκολο να κάνετε τους ανθρώπους να

δείξουν ενδιαφέρον για αυτό που κάνετε. Και αν δεν επιλέξουν άτομα με μοναδικά ταλέντα ή ικανότητες, θα είναι δύσκολο να ξεχωρίσουν.

Υπάρχουν μερικά πράγματα που μπορούν να κάνουν για να αρχίσουν να αναπτύσσουν αυτές τις δεξιότητες. Πρώτον, βεβαιωθείτε ότι δείχνουν πάντα τον καλύτερο τους εαυτό. Αυτό σημαίνει να ντύνονται όπως πρέπει, να μιλούν καλά και γενικά να προκαλούν θετική εντύπωση. Δεύτερον, να αρχίσουν να δικτυώνονται και να ακουστεί το όνομα τους. Να παρευρίσκονται σε εκδηλώσεις, να γνωρίζουν νέους ανθρώπους και να παρουσιάζουν τη δουλειά τους σε όσο το δυνατόν σε περισσότερους ανθρώπους. Και τρίτον, να δημιουργήσουν ένα ιστολόγιο ή έναν ιστότοπο για να παρουσιάσουν τη δουλειά τους και τα ταλέντα τους. Αυτός είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να ξεκινήσουν την αυτοπροβολή και το μάρκετινγκ.

Αν αφιερώσουν χρόνο για να αναπτύξουν αυτές τις δεξιότητες, θα είναι σε καλό δρόμο προς την επιτυχία.

Ως νέοι πολιτιστικοί επιχειρηματίες θα συνεχίσουν να διαμορφώνουν το μέλλον του τομέα των τεχνών και του πολιτισμού και είναι σημαντικό να διαθέτουν τις απαραίτητες δεξιότητες και γνώσεις για να είναι επιτυχημένοι. Εσείς ως εκπαιδευτές έχετε σημαντικό ρόλο στη διδασκαλία αυτών των δεξιοτήτων και στο να βοηθήσετε τους νέους να αναπτύξουν το επιχειρηματικό τους δυναμικό.

Αφού θέσουμε τα απαραίτητα θεμέλια για αυτή την ενότητα, προχωράμε στα διάφορα μέρη που την απαρτίζουν.

Κεφάλαιο 1: Οργάνωση εκδηλώσεων

Αρχικά, η οργάνωση εκδηλώσεων είναι η διαδικασία σχεδιασμού και συντονισμού όλων των μερών μιας εκδήλωσης. Αυτό περιλαμβάνει τα πάντα, από την κράτηση του χώρου διεξαγωγής μέχρι τη διευθέτηση της μεταφοράς και της διαμονής των καλεσμένων. Η διοργάνωση εκδηλώσεων μπορεί να είναι μια όχι και τόσο ευχάριστη δουλειά, αλλά με προσεκτικό σχεδιασμό και προσοχή στη λεπτομέρεια μπορεί να αποτελέσει μια πολύ ικανοποιητική εμπειρία και μια σταθερή καριέρα.

1.1. Τι είναι μια εκδήλωση

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνουμε για να σχεδιάσουμε μια εκδήλωση είναι να καταλάβουμε το περιεχόμενο της. Η εκδήλωση είναι, κατ' αρχάς, η σημαντικότερη μορφή επικοινωνίας μέσω της οποίας παρουσιάζουμε τον εαυτό μας στους άλλους. Η εκδήλωση λέει τα πάντα για εμάς. Λέει ποιοι είμαστε, λέει τι κάνουμε, λέει ποιες είναι οι δεξιότητες και τα ταλέντα μας. Δεν έχει σημασία αν πρόκειται για μια μεγάλη ή μικρή εκδήλωση, εμείς είμαστε η εκδήλωση μας και η εκδήλωση μας είμαστε εμείς. Επομένως, πρέπει να έχουμε κατά νου αυτή την έννοια. Αυτό θα μας βοηθήσει να μην πέσουμε στο λάθος να θεωρήσουμε την εκδήλωση

απλώς ως ένα από τα διάφορα πράγματα που κάνουμε ή να σκεφτούμε ότι η δημιουργία μιας εκδήλωσης και η επικοινωνία είναι δύο διαφορετικοί τομείς. Μόλις κατανοήσετε αυτή τη βασική έννοια, θα είστε σε θέση να σχεδιάζετε τις εκδηλώσεις σας με αποτελεσματικότητα και συνέπεια.

1.2. Γιατί μια εκδήλωση

Η σαφής κατανόηση της φύσης μιας εκδήλωσης μας οδηγεί σε τρία ερωτήματα, απαραίτητα για τον σχεδιασμό της. 1 Ποιοι είναι οι στόχοι που επιδιώκουμε να επιτύχουμε μέσω της πραγματοποίησης της εκδήλωσης; 2 Ποιο είναι το περιεχόμενο που θέλουμε να μεταδώσουμε σε αυτήν; 3 Ποιες είναι οι προσδοκίες μας;

1.2.1 Στόχοι

Δεν είναι εύκολο να καθορίσουμε ακριβώς τους στόχους που θέλουμε να επιτύχουμε μέσω μιας εκδήλωσης. Θέλω να αυξήσω τη γενική μου προβολή; Θέλω να κάνω γνωστό το έργο ή την επιχείρησή μου σε ένα ευρύτερο κοινό; Θέλω να επιτύχω ουσιαστική βελτίωση της τρέχουσας κατάστασής μου; Μερικές φορές τείνουμε να ενδίδουμε στην προσέγγιση "μια εκδήλωση και ότι είναι". Αυτό είναι εγγενώς λάθος και καθιστά την οργανωτική προσπάθεια εντελώς άχρηστη. Επομένως, ο καθορισμός του στόχου θα είναι το πρώτο και ίσως το πιο σημαντικό βήμα της οργανωτικής μας διαδικασίας.

1.2.2 Περιεχόμενο

Το περιεχόμενο που εμπεριέχει η εκδήλωση συνδέεται στενά με τους στόχους που επιδιώκει και που απορρέουν από αυτήν. Μπορεί να θελήσουμε να μιλήσουμε για τον εαυτό μας, γενικά, ως οργανισμό, χωρίς συγκεκριμένες γνώσεις ή, αντίθετα, να παρουσιάσουμε ένα έργο, μια πρωτοβουλία, μια δραστηριότητα που έχουμε πραγματοποιήσει. Ανάλογα με το μήνυμα, ο σχεδιασμός της εκδήλωσης μπορεί να αλλάξει ουσιαστικά, ξεκινώντας από την ίδια την επικοινωνία. Διαφορετικοί τύποι πρωτοβουλιών απορρέουν από διαφορετικά περιεχόμενα και, κατά συνέπεια, διαφορετικούς στόχους. Επομένως, είναι σκόπιμο να καθοριστεί το περιεχόμενο της εκδήλωσης όσο το δυνατόν ακριβέστερα στην αρχική φάση.

1.2.3 Προσδοκίες

Η σύλληψη της ιδέας, ο σχεδιασμός και η υλοποίηση της εκδήλωσης απαιτεί σημαντική φυσική αλλά και ψυχική δέσμευση. Μια δέσμευση που είναι αδύνατο να αντιμετωπιστεί χωρίς τους σωστούς λόγους. Ως εκ τούτου, οι προσδοκίες, όσο και οι στόχοι, διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στο να δώσετε βάση στα κίνητρά σας. Από αυτή την άποψη είναι απαραίτητο να είστε όσο το δυνατόν πιο ειλικρινείς και τίμιοι. Οι προσδοκίες μπορεί να είναι ρεαλιστικές ή λανθασμένες, τόσο θετικές όσο και αρνητικές. Η πρόβλεψη ότι θα έχετε μια άδεια αίθουσα είναι εξίσου λανθασμένη με το να περιμένετε το χειροκρότημα μιας κατάμεστης αίθουσας. Η σαφής αντίληψη των προσδοκιών του ατόμου δεν αφορά μόνο τη συναισθηματική και ψυχολογική άποψη, αλλά έχει επίσης καθοριστικές επιπτώσεις στην υλικοτεχνική πτυχή. Για παράδειγμα, οι προσδοκίες μεγάλης ή μικρής προσέλευσης θα καθορίσουν την επιλογή της τοποθεσίας για την εκδήλωση μας.

1.3 Επιλογή του τόπου διεξαγωγής

Ο χώρος διεξαγωγής είναι ένα κρίσιμο στοιχείο που καθορίζει το αποτέλεσμα μιας εκδήλωσης. Οι πτυχές που πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά την επιλογή του είναι οι εξής: 1) συμβολική αξία και φήμη- 2) συνοχή με την ταυτότητα αυτών που διοργανώνουν την εκδήλωση- 3) λειτουργικότητα- 4) χρησιμότητα-.

1 Συμβολική τιμή. Ένας τόπος δεν είναι απλώς ένας φυσικός χώρος που οριοθετείται από 4 τοίχους και μια οροφή. Είναι επίσης ένα σύμβολο που φέρει μαζί του μια ιστορία, μηνύματα και αξίες. Οι Pink Floyd επέλεξαν το αμφιθέατρο της Πομπηίας για να πραγματοποιήσουν μια διάσημη παράσταση, όχι επειδή ήταν ιδιαίτερα κατάλληλο για συναυλία, αλλά λόγω της ισχυρής υπόδειξης που έδινε στον τόπο η αρχαιότητα του. Παρομοίως, είναι δύσκολο να φανταστεί κανείς ένα κλασικό μπαλέτο σε μια ντίσκο reggaeton ή ένα συνέδριο συντηρητικού πολιτικού κόμματος σε ένα underground punk club.

2 Συνέπεια με τον οργανισμό. Με βάση το προηγούμενο σημείο, κατά την επιλογή του χώρου θα πρέπει να εξετάσουμε τη συνοχή της δομής με την ταυτότητα μας και με το περιεχόμενο της εκδήλωσης μας. Ο τόπος της εκδήλωσης δεν πρέπει να είναι ένας οποιοσδήποτε χώρος όπου πραγματοποιείται η εκδήλωση, αλλά πρέπει να συμβάλλει στην ενίσχυση ή, τουλάχιστον, να μην βλάπτει την εικόνα και το μήνυμά μας. Η χρήση ενός χώρου όπου συνήθως πραγματοποιούνται ακραίες ή πολιτικά διφορούμενες εκδηλώσεις θα έχει σίγουρα αρνητικές επιπτώσεις στην εικόνα μας, ανεξάρτητα από τη φύση και την ποιότητα της εκδήλωσης μας. Ομοίως, η χρήση ενός χώρου με κύρος ή ενός χώρου που θα είναι γεμάτος με θετικά σύμβολα θα είναι ένα πλεονέκτημα για την εκδήλωση καθώς και για εμάς ως οργάνωση.

3 Λειτουργικότητα. Μια εκδήλωση, ακόμη και αν δεν είναι μεγάλης σημασίας, εμπεριέχει τις κρίσιμες τεχνικές που πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά την επιλογή του χώρου. Δεν αρκεί ο χώρος να είναι όμορφος, φθηνός, με κύρος. Αυτό που πρέπει να αναρωτηθούμε είναι: διαθέτει τον απαραίτητο εξοπλισμό για να πραγματοποιήσω τις δραστηριότητές μου; Υπάρχει σύστημα ενίσχυσης; Είναι δυνατή η προβολή εικόνων; Είναι δυνατή η πραγματοποίηση συναντήσεων; Υπάρχουν φυσικά εμπόδια; Για παράδειγμα, είναι κατάλληλο για τη φιλοξενία μιας έκθεσης με πολλά γραφεία και μπορεί να γίνει μετακίνηση των επίπλων και να αναδιαμορφωθούν οι χώροι; Από ποια ώρα έως ποια ώρα είναι προσβάσιμος ο χώρος;

4 Χρησιμότητα. Για να έχουμε πολλούς συμμετέχοντες σε μια εκδήλωση, είναι απαραίτητο να ενθαρρύνουμε και να διευκολύνουμε τη συμμετοχή τους. Όταν επιλέγουμε τον τόπο, θα φροντίσουμε να ελέγξουμε ότι είναι εύκολα προσβάσιμος, ενδεχομένως με όλα τα μέσα. Μια άσχημη αίθουσα που βρίσκεται στο κέντρο της πόλης, συνδεδεμένη με τα μέσα μαζικής μεταφοράς και με τη παροχή χώρου στάθμευσης, θα είναι πάντα προτιμότερη από μια όμορφη και σούπερ φτηνή αίθουσα που βρίσκεται στην κορυφή ενός βουνού, μακριά από τα πάντα και τους πάντες.

1.4 Επιλογή της ημερομηνίας

Η επιλογή της ημερομηνίας εξαρτάται πολύ συχνά από παράγοντες που δεν αφορούν τη θέληση μας, όπως η διαθεσιμότητα του μέρους, η συμμετοχή των ομιλητών και των προσκεκλημένων της εκδήλωσης, οι ανάγκες προγραμματισμού για την πραγματοποίηση της



δραστηριότητας σε μια δεδομένη χρονική περίοδο. Λαμβάνοντας υπόψη αυτούς τους παράγοντες στους οποίους, επαναλαμβάνουμε, δεν μπορούμε να ασκήσουμε επιρροή, κατά την επιλογή της ημερομηνίας θα πρέπει να λάβουμε υπόψη την πιθανή σύμπτωση με άλλες εκδηλώσεις μεγαλύτερης σημασίας, οι οποίες, αναπόφευκτα, θα επηρέαζαν την προβολή μας. Μεγάλα αθλητικά γεγονότα που μεταδίδονται από την τηλεόραση, ψυχαγωγικές εκπομπές, γεγονότα γενικού χαρακτήρα όπως οι πολιτικές εκλογές, η σύμπτωση πολλών εκδηλώσεων παρόμοιων με τις δικές μας. Επομένως, θα πρέπει να φροντίσουμε να προσπαθήσουμε να προσδιορίσουμε ένα "ελεύθερο" χρονικό πλαίσιο.

1.5 Επικοινωνία και προώθηση μιας εκδήλωσης

Σήμερα υπάρχει η τάση να αποδίδεται στην επικοινωνία η ικανότητα να επιτυγχάνεται οποιοδήποτε αποτέλεσμα. Αυτό είναι λάθος, καθώς η επικοινωνία είναι το μέσο με το οποίο μοιραζόμαστε το περιεχόμενο. Επομένως, μια επικοινωνία, όσο υψηλού επιπέδου και αν είναι, χωρίς σημαντικό περιεχόμενο, δεν μπορεί ποτέ να παράγει σημαντικά αποτελέσματα πέραν των βραχυπρόθεσμων. Έχοντας λάβει αυτή την παραδοχή, πρέπει να ληφθούν υπόψη ορισμένοι τομείς: 1) το γεγονός πριν, κατά τη διάρκεια και μετά- 2) το αποτέλεσμα της "γραβάτας"- 3) η εσωτερική επικοινωνία- 4) οι πρεσβευτές- 5) η εξωτερική επικοινωνία- 6) τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και ο Τύπος,

1 Το γεγονός πριν, κατά τη διάρκεια και μετά. Οι μέθοδοι επικοινωνίας και μετάδοσης πληροφοριών, που αναπτύχθηκαν χάρη στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τις νέες τεχνολογίες, σημαίνουν ότι η προβολή ενός γεγονότος υπερβαίνει το ίδιο το γεγονός, ξεκινώντας πριν από την πραγματοποίησή του. Με άλλα λόγια, στη σύγχρονη επικοινωνία, ένα γεγονός αρχίζει και τελειώνει όταν αρχίζει και τελειώνει η επικοινωνία που δημιουργείτε για αυτό. Ας φανταστούμε μια έκθεση ζωγραφικής στην οποία συμμετέχουν 70 άτομα. Αν η εγγενής επικοινωνία σήμαινε ότι 1000 άτομα, μέσω διαδικτυακών εργαλείων, προσέγγισαν τον δημιουργό και την καλλιτεχνική του άποψη, θα μπορούσαμε να πούμε ότι η διάθεση για συμμετοχή θα είναι μεγαλύτερη από αυτή που θα υπήρχε από μια έκθεση που επισκέφθηκαν 200 άτομα και η οποία δεν προκάλεσε κανένα ενδιαφέρον εκτός των συμμετεχόντων.

2 Το φαινόμενο της "γραβάτας". Η επικοινωνία, όταν δεν είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική, ορίζεται ως το "φαινόμενο της γραβάτας". Η γραβάτα είναι ένα ένδυμα που δεν προστατεύει από το κρύο ή τη ζέστη, δεν έχει καμία πρακτική χρησιμότητα, αλλά η απουσία της σε ορισμένα πλαίσια προκαλεί προβληματισμούς στην εικόνα και την αξιοπιστία. Το ίδιο ισχύει και για μια γενική επικοινωνία. Το να την έχεις δεν σε βοηθάει να έχεις αποτελέσματα, αλλά αν δεν την έχεις, υπόκειται σε αποδοκιμασία.

3 Εσωτερική επικοινωνία. Η πρώτη μορφή αποτελεσματικής επικοινωνίας είναι αυτή που ξεκινά από το εσωτερικό δίκτυο των επαφών σας, είτε πρόκειται για φίλους, γνωστούς, συναδέλφους και την οικογένεια. Αυτοί θα είναι οι πρώτοι που πρέπει να προσεγγίσετε για την προώθηση της εκδήλωσης σας. Ξεκινώντας από ένα καλό αρχικό στάδιο αμοιβαίας αφοσίωσης, δεν θα χρειαστεί να καταβάλλετε ιδιαίτερη προσπάθεια για να τους πείσετε να συμμετάσχουν στην εκδήλωση σας.



4 Πρεσβευτές Σε πολυάριθμα έργα και εκστρατείες γίνεται προσπάθεια συμπερίληψης "πρεσβευτών", πρόσωπα που, λόγω της αξιοπιστίας τους, ενισχύουν το μήνυμα του έργου και της εκστρατείας. Λαμβάνοντας υπόψη το δικό σας περιβάλλον, είναι ένας καλός τρόπος να εντοπίζετε πρώτα τις προσωπικότητες που, σε τοπικό επίπεδο, έχουν το ρόλο των "πρεσβευτών", είτε λόγω συνάφειας με το θέμα, είτε λόγω προηγούμενων σχέσεων συνεργασίας, είτε λόγω της δικής τους εικόνας. Ο ρόλος τους ως πρεσβευτές θα βοηθήσει κυρίως στη δημόσια υποστήριξη της εκστρατείας προώθησης της εκδήλωσης μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, των δημόσιων δηλώσεων και της ενημέρωσης των μελών που περιτριγυρίζονται.

5 Εξωτερική καμπάνια Ακόμη και πριν από την υλοποίηση της καμπάνιας, καλό είναι να δημιουργηθεί, με τη μορφή λίστας επαφών ή αλληλογραφίας, ένας κατάλογος, όσο το δυνατόν πιο εκτεταμένος, των ατόμων με τα οποία θα επικοινωνήσουμε για να προωθήσουμε την εκδήλωση μας. Σε αυτή την περίπτωση, θα πρόκειται για άτομα με τα οποία δεν έχουν άμεσες ή έμμεσες σχέσεις και θα περιλαμβάνουν οποιονδήποτε μπορεί να ενδιαφερθεί με κάποιο τρόπο για την πρωτοβουλία μας. Διανοούμενοι, καλλιτέχνες, καθηγητές πανεπιστημίου, πολιτικοί, αγωνιστές, περίεργοι κ.λπ.

6 Μέσα κοινωνικής δικτύωσης και Τύπος Μπορεί να φαίνεται προφανές, αλλά δεν είναι. Κάθε φορά που πραγματοποιείται μια εκδήλωση, είναι καλό να στέλνετε ένα δελτίο τύπου στα μέσα μαζικής ενημέρωσης που υπάρχουν στην περιοχή μας (τοπικά, εθνικά, διεθνή). Πρόκειται για μια ενέργεια που δεν έχει κόστος και μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικές αποδόσεις προβολής. Δεν έχει σημασία αν 100 φορές δεν έχει σταλεί το δελτίο τύπου μας. Αργά ή γρήγορα αυτό θα συμβεί και ίσως να είναι η 101η. Ομοίως, όσον αφορά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, είναι σημαντικό να χρησιμοποιούμε το καταλληλότερο μέσο για να απευθυνθούμε σωστά στους δυνητικούς συμμετέχοντες. Οι πληροφορίες πρέπει να είναι σαφείς και συνοπτικές, χωρίς να είναι πρόχειρες. Όλα όσα δημοσιεύουμε πρέπει να ανταποκρίνονται στην ανάγκη να είναι πλήρως κατανοητά στον συντομότερο δυνατό χρόνο.

1.6 Υλοποίηση της εκδήλωσης

Φτάσαμε λοιπόν στην υλοποίηση του γεγονότος. Δεν έχουμε την πολυτέλεια για λάθη και αβεβαιότητες, ειδικά αν η εκστρατεία προώθησης είχε τα αποτελέσματα που θέλαμε. Σε αυτή την περίπτωση το κοινό που ήρθε για την εκδήλωση θα μετατραπεί στο κοινό της αποτυχίας μας. Επομένως, είναι σκόπιμο να γνωρίζουμε όσο το δυνατόν ακριβέστερα τον τόπο διεξαγωγής της εκδήλωσης, συμπεριλαμβανομένου του τεχνικού εξοπλισμού, των υλικοτεχνικών προδιαγραφών και των μεθόδων χρήσης της δομής. Καμία έλλειψη υλικών ή εργαλείων δεν είναι αποδεκτή, όπως επίσης δεν μπορεί να υπάρξουν καθυστερήσεις στο στήσιμο και την προετοιμασία της εκδήλωσης. Με άλλα λόγια, ανεξάρτητα από το είδος της εκδήλωσης, αυτή πρέπει να μεταδίδει στους παρευρισκόμενους μια εικόνα επαγγελματισμού, σοβαρότητας και αξιοπιστίας.

1.7 Το επακόλουθο της εκδήλωσης

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε με θετικά αποτελέσματα. Ποιο είναι το επόμενο βήμα; Μια επιτυχημένη εκδήλωση, αν δεν αποτιμηθεί επαρκώς, καταλήγει να είναι μια εφήμερη



πρωτοβουλία χωρίς μακροπρόθεσμα αποτελέσματα. Ένας καλός διοργανωτής, στηριζόμενος στην επιτυχία του, θα μπορέσει να χρησιμοποιήσει αυτή την επιτυχία για να ενισχύσει τις επαφές που προέκυψαν από την εκδήλωση, να εδραιώσει το κοινό του, να προχωρήσει στη δημιουργία και άλλων εκδηλώσεων, βασιζόμενος στα αποτελέσματα που επιτεύχθηκαν.

Πως να οργανώσετε τις σχετικές δραστηριότητες

Ακολουθώντας τη ροή των όσων παρουσιάζονται σε αυτό το κεφάλαιο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μερικές ή όλες τις ακόλουθες δραστηριότητες.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1	
Τίτλος δραστηριότητας	Συμβουλές για τη διαχείριση εκδηλώσεων για αρχάριους.
Διάρκεια	8 λεπτά
Στόχοι	Εξηγήστε ένα σύνολο σαφών συμβουλών.
Απαιτούμενα υλικά	Προβολέας βίντεο. Υπολογιστής, καλώδια. Σύνδεση στο Διαδίκτυο/βίντεο που έχει μεταφορτωθεί. Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες έχουν πρόσβαση στην οθόνη. Βίντεο
Προετοιμασία	--
Υλοποίηση	Δείξτε το βίντεο. Κάντε μια σύντομη εισαγωγή στη συνεδρία

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2	
Τίτλος δραστηριότητας	Απεικόνισε με.
Διάρκεια	40 λεπτά



Στόχοι	Κάντε τους συμμετέχοντες να επικεντρωθούν στις σημαντικές δεξιότητες που πρέπει να αναπτύξουν για να είναι επιτυχημένη η διοργάνωση εκδηλώσεων. Δείτε τις διαφορές που βλέπουν άλλοι άνθρωποι στο ίδιο θέμα.
Απαιτούμενα υλικά	Χαρτιά A4 (2 ανά ομάδα), στυλό και μαρκαδόρους.
Υλοποίηση	Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 4 ατόμων το πολύ. Δώστε σε κάθε ομάδα δύο χαρτιά και δώστε τους όσα στυλό και μαρκαδόρους χρειάζονται. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχεδιάσουν ένα περίγραμμα μιας ανθρώπινης φιγούρας σε κάθε χαρτί. Όταν τελειώσουν, ζητήστε τους να συνεργαστούν και να γράψουν ή να εκφράσουν με οποιονδήποτε τρόπο τις απαραίτητες δεξιότητες που πρέπει να έχει το άτομο που ζωγράφισαν για να μπορεί να οργανώσει αποτελεσματικά μια μεγάλη εκδήλωση. Όταν όλες οι ομάδες έχουν τελειώσει, δώστε τους λίγα λεπτά για να εξηγήσουν γιατί επέλεξαν αυτές τις δεξιότητες. Αφού ακούσετε τους πάντες, ζητήστε τους να ξανακάνουν την ίδια άσκηση, αλλά αυτή τη φορά λαμβάνοντας υπόψη αυτά που εξέφρασαν οι άλλες ομάδες. Ο στόχος είναι να δουν τις αλλαγές από το πρώτο στο δεύτερο σχέδιο και να κατανοήσουν ότι μερικές φορές έχουν σαφή εικόνα για το ποιες δεξιότητες πρέπει να αναπτύξουν και ποιες όχι. Για να κλείσετε τη δραστηριότητα, μπορείτε να καλέσετε κάθε συμμετέχοντα να κάνει έναν ατομικό αναστοχασμό: ποιες δεξιότητες πρέπει να αναπτύξει ο ίδιος.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3	
Τίτλος δραστηριότητας	Η βαλίτσα
Διάρκεια	30 λεπτά
Στόχοι	Κάντε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με την οργάνωση της κατάταξης των διαφόρων τμημάτων και των διάφορων πτυχών της εκδήλωσης.



Απαιτούμενα υλικά	Εκτυπωμένες εικόνες που αντιπροσωπεύουν τον χώρο, τη διαχείριση του χρόνου, τον προϋπολογισμό, την υλικοτεχνική υποδομή, την προώθηση... αλλά και άυλα στοιχεία όπως το καλό πνεύμα, η συμπεριφορά των συμμετεχόντων κ.λπ. Τουλάχιστον ένα σετ 5 αντιγράφων από το καθένα.
Προετοιμασία	Εκτυπώστε τις κάρτες, αν είναι δυνατόν έγχρωμες.
Υλοποίηση	Ομαδική άσκηση. Η δραστηριότητα είναι ένα παιχνίδι ρόλων, οι ομάδες θα πρέπει να αποτελούνται από 3-4 άτομα. Η ομάδα πρέπει να επιλέξει το πολύ 6 από τις κάρτες που θα έχουν τοποθετηθεί στο πάτωμα και πρέπει να επιλέξουν με προσοχή γιατί η ιδέα είναι να έχουν αυτά τα αντικείμενα ή τις συνθήκες της δικής τους εκδήλωσης. Αφού επιλέξουν, πρέπει να παρουσιάσουν αυτό που ετοίμασαν σε εσάς, τον εκπαιδευτή. Θα παίξετε το ρόλο ενός ισχυρού πολιτικού, τον οποίο πρέπει να ικανοποιήσουν οι μαθητευόμενοι για να πάρουν έγκριση για την εκδήλωση. Πρέπει να συνάψουν μια συμφωνία όπου θα σας δώσουν όσο το δυνατόν λιγότερα από αυτά που έχουν επιλέξει. Κατά τη διάρκεια της διαπραγμάτευσης ο εκπαιδευτής θα πρέπει να προσπαθήσει να πάρει το πιο σημαντικό χαρτί από αυτούς για να βελτιώσει τις διαπραγματευτικές τους ικανότητες. Μόλις τελειώσουν όλοι, πραγματοποιήστε έναν ανοιχτό διάλογο. Ρωτήστε αν κάποιος θα ήθελε να μοιραστεί και να εκμεταλλευτεί την ευκαιρία για να προσθέσει κάτι.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4	
Τίτλος δραστηριότητας	Κατάταξη
Διάρκεια	20 λεπτά
Στόχοι	Η ιεράρχηση των αντικειμένων και των ιδεών κατά σειρά σπουδαιότητας είναι πολύ χρήσιμη για να έχετε μια σαφή εικόνα ώστε να δείτε ποιες είναι οι δεξιότητες που πρέπει να δουλέψετε.



Απαιτούμενα υλικά	Λωρίδες χαρτιού περίπου 10 επί 21 εκατοστά με μια σειρά από αντικείμενα και ιδέες. Ο κατάλογος έχει ως εξής: - Χώρος διεξαγωγής - Εφοδιασμός - Μάρκετινγκ - Προϋπολογισμός - Διαχείριση χρόνου - Προσωπικό - Σκοπός της εκδήλωσης - Ο αντίκτυπος της εκδήλωσης Για να είστε πιο σαφείς, προσθέστε μια εξήγηση ή έναν ορισμό στην άλλη πλευρά του χαρτιού.
Προετοιμασία	Εκτυπώστε τις κάρτες, αν είναι δυνατόν έγχρωμες. Ένα σετ ανά ομάδα.
Υλοποίηση	Ομαδική άσκηση. Δώστε ένα σετ καρτών σε κάθε ομάδα. Ζητήστε από την ομάδα να τις κατατάξει από λιγότερο σε περισσότερο σημαντικές, και μετά από 8-10 λεπτά πείτε τους να αιτιολογήσουν τη σειρά που επέλεξαν να τα τοποθετήσουν. Όταν τελειώσουν μπορούν να σχολιάσουν την κατάταξη των άλλων ομάδων και να συζητήσουν ποια θα ήταν η καλύτερη επιλογή για μια γενική κατάταξη. Αυτή η δραστηριότητα έχει επίσης σχεδιαστεί για να προάγει τη συνεργασία. Είναι πολύ σημαντικό να καταστήσετε σαφές ότι όλες οι επιλογές είναι δυνατές.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5	
Τίτλος δραστηριότητας	Παραδείγματα
Διάρκεια	30 λεπτά
Στόχοι	Βάλτε τους συμμετέχοντες σε ένα πραγματικό παράδειγμα και βελτιώστε τις ικανότητες τους για την επίλυση προβλημάτων.



Απαιτούμενα υλικά	Χαρτιά A4 τυπωμένα με ένα κείμενο που εξηγεί την κατάσταση που πρέπει να λύσουν.
Προετοιμασία	Προετοιμάστε ένα παράδειγμα σχετικά με τη διαχείριση εκδηλώσεων για κάθε ομάδα. Ο λόγος που προκλήθηκε η σύγκρουση ή το πρόβλημα θα πρέπει να είναι διαφορετικός για κάθε παράδειγμα.
Υλοποίηση	Ομαδική άσκηση. Κάθε ομάδα 4-5 ατόμων θα λάβει ένα έγγραφο με μια κατάσταση σχετικά με τη διαχείριση εκδηλώσεων και θα πρέπει να λύσουν το πρόβλημα που αναφέρεται εντός του εγγράφου. Όταν όλοι έχουν τελειώσει, ένα μέλος της ομάδας πρέπει να διαβάσει το παράδειγμα στους υπόλοιπους συμμετέχοντες και να εξηγήσει τη λύση. Όταν όλοι έχουν τελειώσει, πραγματοποιήστε μια ανοιχτή συζήτηση. Ρωτήστε αν κάποιος θα ήθελε να μοιραστεί και να εκμεταλλευτεί την ευκαιρία για να προσθέσει κάτι.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6	
Τίτλος δραστηριότητας	Δημιουργήστε ένα χρονοδιάγραμμα
Διάρκεια	90 λεπτά
Στόχοι	Δώστε στους συμμετέχοντες ένα παράδειγμα και βελτιώστε τις ικανότητές τους για την επίλυση προβλημάτων.
Απαιτούμενα υλικά	Λωρίδες χαρτιού στις οποίες αναγράφονται τα εξής: Χώρα: • Ισπανία • Γαλλία • Ιταλία



	• Πορτογαλία • Σουηδία Διάρκεια της εκδήλωσης: • 2 ημέρες • 5 ημέρες • 1 εβδομάδα • 10 ημέρες • 2 εβδομάδες Τύπος εκδήλωσης: • Εράνος • Αθλητικό γεγονός • Εκδηλώσεις αναψυχής • Εκδηλώσεις κεντρικής ή/και τοπικής διοίκησης • Κοινωνικές εκδηλώσεις Συμμετέχοντες: • Μικρή εκδήλωση (μεταξύ 50 και 250 συμμετεχόντων) • Μεσαία εκδήλωση (μεταξύ 250 και 500 ατόμων) • Μεγάλη εκδήλωση (από 500 έως 2.000 συμμετέχοντες) και • Τεράστια εκδήλωση (πάνω από 2.000 συμμετέχοντες) • Μίνι εκδηλώσεις (μεταξύ 35 και 45 συμμετεχόντων) Μήνες: • Ιανουάριος • Μάρτιος • Μάιος • Ιούλιος • Δεκέμβριος Αφίσες, στυλό και μαρκαδόροι.
Πλαίσιο της δραστηριότητας	Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να γίνει στο τέλος του προγράμματος, ώστε οι ομάδες να μπορούν να δημιουργήσουν ένα ουσιαστικό και ρεαλιστικό πρόγραμμα για την εκδήλωση που πρέπει να διαχειριστούν, καθώς οι εισροές θα δοθούν τυχαία, υπάρχουν συνολικά



	3125 πιθανά αποτελέσματα σε αυτή την άσκηση, οπότε η δημιουργικότητα, η ομαδική εργασία και η ικανότητα επίλυσης ομαδικών προβλημάτων θα πρέπει να φανούν σε αυτή την άσκηση.
Υλοποίηση	Ομαδική άσκηση. Κάθε ομάδα 4-5 ατόμων θα λάβει, τυχαία, ένα χαρτί για τη χώρα, ένα για την ώρα, ένα για τους συμμετέχοντες, ένα για τη διάρκεια και ένα για το είδος της εκδήλωσης. Στο πρώτο μέρος της δραστηριότητας θα πραγματοποιείται ο διαμοιρασμός των εργασιών που πρέπει να γίνουν, στη δημιουργία ενός γενικού οράματος για το πως θα είναι η εκδήλωση και την παρουσίαση του στις υπόλοιπες ομάδες. Σε αυτό το πρώτο μέρος, οι συμμετέχοντες πρέπει να αποτυπώσουν την ιδέα της εκδήλωσης που πρέπει να οργανώσουν ακολουθώντας τις οδηγίες που έχουν λάβει. Θα διαρκέσει 20 λεπτά. Το δεύτερο μέρος θα είναι αφιερωμένο στη δημιουργία της αναγνωρισιμότητας της εκδήλωσης, στον προγραμματισμό του μάρκετινγκ, στην εκπαίδευση του προγράμματος, στον καθορισμό των δραστηριοτήτων που πρέπει να πραγματοποιηθούν, στην παρουσίαση ενός ρεαλιστικού προϋπολογισμού και στην επίλυση προβλημάτων υλικοτεχνικής υποδομής. Το μέρος αυτό θα διαρκέσει 50 λεπτά. Τα τελευταία 20 λεπτά θα αφιερωθούν για την παρουσίαση της εργασίας που έγινε, στους υπόλοιπους συμμετέχοντες. Είναι σημαντικό να ληφθούν υπόψη η χώρα και ο μήνας του έτους κατά τον προγραμματισμό, ο καιρός και οι πολιτιστικές ευαισθησίες του τόπου.

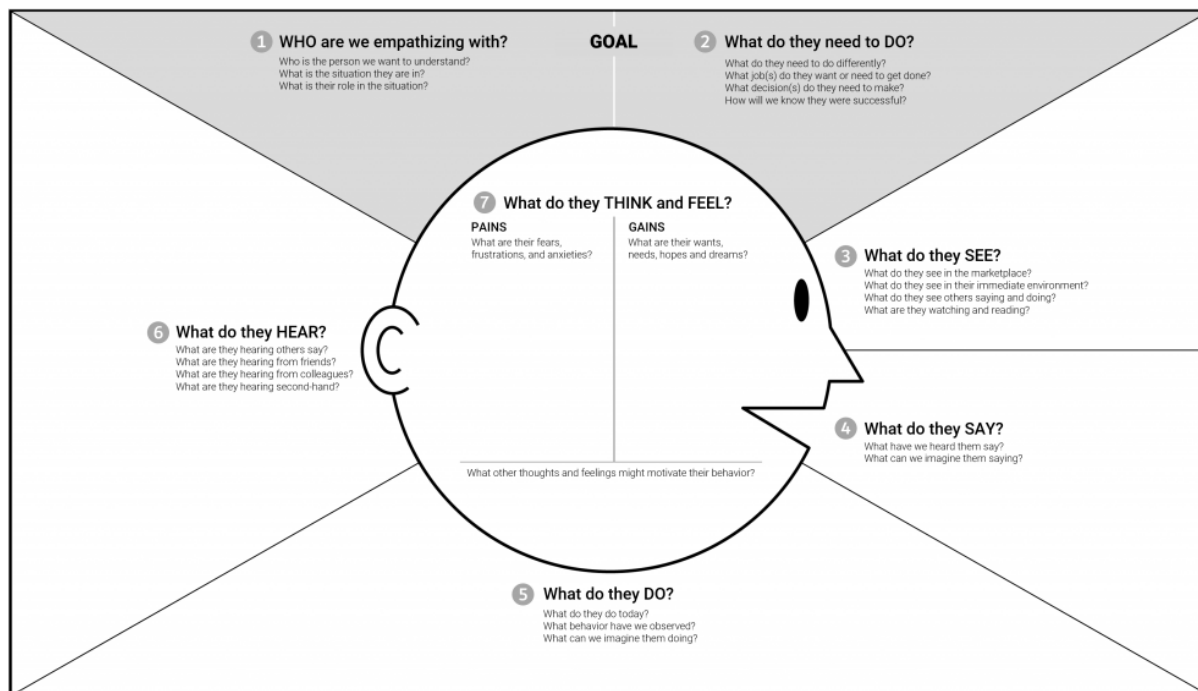
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 7



Τίτλος δραστηριότητας	Χάρτης ενσυναίσθησης
Διάρκεια	60 λεπτά
Στόχοι	Σκεπτόμενοι πως να προσαρμόσετε μια εκδήλωση για ένα συγκεκριμένο κοινό
Απαιτούμενα υλικά	Σελίδες Flipchart ή χαρτιά A4, μαρκαδόροι και χάρτης ενσυναίσθησης για κάθε ομάδα
Προετοιμασία	Εκτυπώστε το φυλλάδιο του χάρτη ενσυναίσθησης
Υλοποίηση	Μικρές ομάδες ή ατομική άσκηση Παρουσιάστε τον χάρτη ενσυναίσθησης. (5-10 λεπτά) (περισσότερη πληροφορία θα βρείτε εδώ: https://uxmag.com/articles/how-to-use-persona-empathy-mapping) Αφού παρουσιαστεί ο χάρτης ενσυναίσθησης, το πλαίσιο στο οποίο αναπτύχθηκε αυτό το εργαλείο και οι πρακτικές του, χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των 4-5 ατόμων. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα flipchart ή ένα χαρτί A4 και ζητήστε τους να φανταστούν ένα καλλιτεχνικό ή δημιουργικό γεγονός, προσδιορίζοντας την ιδιαιτερότητα και τη φύση του. (10 λεπτά) Αφού γίνει αυτό, δώστε σε κάθε ομάδα ένα αντίγραφο του φυλλαδίου και ζητήστε τους να δημιουργήσουν έναν χάρτη ενσυναίσθησης του συμμετέχοντα που υποτίθεται θα συμμετάσχει στο συμβάν. (20 λεπτά) Όταν τελειώσουν, αφήστε τους να παρουσιάσουν τον ιδανικό συμμετέχοντα και όλα τα χαρακτηριστικά του. (2-3 λεπτά ανά ομάδα)



Φυλλάδιο δραστηριότητας 1:



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 8	
Τίτλος δραστηριότητας	Στρατηγική ενσυναίσθησης
Διάρκεια	60 λεπτά
Στόχοι	Δημιουργία στοχευμένης επικοινωνιακής εκστρατείας
Απαιτούμενα υλικά	Flipchart, χαρτιά A4, μαρκαδόροι
Προετοιμασία	-
Υλοποίηση	Ομαδική άσκηση Η άσκηση αυτή αποτελεί τη συνέχεια της προηγούμενης και συνίσταται στην εφαρμογή μιας συνδυασμένης στρατηγικής οργάνωσης και προώθησης της εκδήλωσης που καθορίζεται με βάση την προηγούμενη



	θεωρητική υποθετική εκδήλωση και το προφίλ που δημιουργήθηκε με τη χρήση του χάρτη ενσυναίσθησης. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και δώστε σε κάθε μία από αυτές ένα χαρτί flipchart, χαρτιά A4 για καταιγισμό ιδεών και μαρκαδόρους. Δουλεύοντας σε ομάδες, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να αναπτύξουν μια στρατηγική επικοινωνίας και οργάνωσης της εκδήλωσης που θα περιλαμβάνει τις ακόλουθες πτυχές: • Χώρος διεξαγωγής (θέατρο, κλαμπ, αίθουσα συνεδριάσεων κ.λπ.) • Ημερομηνία και ώρα • Σχέδιο επικοινωνίας με λεπτομερή περιγραφή των διαύλων και των διαδικασιών διανομής πληροφοριών • Σχέδιο της ταυτότητας της εκδήλωσης. Κάθε μία από αυτές τις πτυχές θα πρέπει να συνάδει με τη φύση του έργου της εκδήλωσης και το κοινό που θέλει να προσεγγίσει. Συνεπώς, κάθε απάντηση που δίνεται με βάση αυτούς τους παράγοντες θα πρέπει να δίνεται με γραπτά επιχειρημάτα. (40 λεπτά) Μόλις τελειώσουν, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να παρουσιάσουν την εκδήλωση τους και τον λόγο για τον οποίο αποφάσισαν τη συγκεκριμένη εκστρατεία.
--	--

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 9	
Τίτλος δραστηριότητας	Χάρτης τοπικού πλαισίου
Διάρκεια	45 λεπτά
Στόχοι	Βαθύτερη κατανόηση του τοπικού πλαισίου
Απαιτούμενα υλικά	Χαρτιά A4, μαρκαδόροι, σύνδεση στο διαδίκτυο
Προετοιμασία	Βεβαιωθείτε ότι κάθε ομάδα έχει πρόσβαση σε έναν υπολογιστή, ένα smartphone ή ένα tablet με πρόσβαση στο διαδίκτυο.



Υλοποίηση	Ατομική άσκηση Η άσκηση αυτή αποσκοπεί στη βαθύτερη γνώση του τοπικού πλαισίου, από άποψη δομών για πολιτιστικές και καλλιτεχνικές εκδηλώσεις. Σκοπός της άσκησης είναι να μεταδώσει στους συμμετέχοντες τη σωστή επίγνωση των μεθόδων και των διαδικασιών για την επιλογή των χώρων κατά το σχεδιασμό μιας εκδήλωσης. Αυτό θα πρέπει να γίνει με βάση τους διαφορετικούς τύπους χώρων για κάθε τύπο εκδήλωσης. Πείτε στους συμμετέχοντες να σκεφτούν διάφορους χώρους που υπάρχουν στην κοινωνία που ζουν. Δώστε στον καθένα από αυτούς ένα χαρτί A4 και ζητήστε τους να σχεδιάσουν ένα χάρτη που να δείχνει την τοποθεσία των χώρων διεξαγωγής. (10 λεπτά) Πείτε τους να γνωρίσουν τον ιδιοκτήτη του χώρου, τα είδη των εκδηλώσεων που διοργανώνουν, τον τρόπο χρήσης των χώρων, τον τρόπο ενοικίασης του χώρου, ακόμη και πληροφορίες για την ιστοσελίδα και τις επαφές τους. (30 λεπτά) Αφού ολοκληρωθεί η έρευνα, εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι με αυτόν τον τρόπο μπορούν να βρουν τους χώρους και να επιλέξουν αυτόν που τους αρμόζει για την κάθε περίπτωση τους.
-----------	--

Κεφάλαιο 2: Ψηφιακές δεξιότητες

Στον ταχέως εξελισσόμενο, τεχνολογικά καθοδηγούμενο κόσμο μας, γίνεται όλο και πιο σημαντικό να κατέχει κανείς ένα ορισμένο σύνολο ψηφιακών δεξιοτήτων προκειμένου να είναι επιτυχημένος τόσο ως επαγγελματίας όσο και στην προσωπική του ζωή. Αλλά τι ακριβώς είναι οι ψηφιακές ικανότητες;

Το πλαίσιο ψηφιακής επάρκειας

Το Πλαίσιο Ψηφιακών Ικανοτήτων (DigComp) της Ευρωπαϊκής Επιτροπής παρέχει έναν ολοκληρωμένο οδηγό για τις δεξιότητες και τις ικανότητες που απαιτούνται για την χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας. Έχει σχεδιαστεί για τον απλό κόσμο, για εκπαιδευτικούς, για φορείς χάραξης πολιτικής και εργοδότες.

Το πλαίσιο οργανώνεται με βάση πέντε άξονες:

- Πληροφορική και γνώση δεδομένων
- Επικοινωνία και συνεργασία
- Δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου
- Ασφάλεια και προστασία
- Επίλυση προβλημάτων και υπολογιστική σκέψη.

Κάθε τομέας περιλαμβάνει έναν αριθμό επιμέρους ικανοτήτων, οι οποίες αναλύονται περαιτέρω. Για παράδειγμα, στο πλαίσιο του σκέλους "πληροφορική και γνώση δεδομένων", μία από τις επιμέρους ικανότητες είναι "Αναζήτηση, εύρεση και επιλογή σχετικών ψηφιακών υλικών". Αυτή αναλύεται περαιτέρω στις ειδικές ικανότητες "χρήση μηχανών αναζήτησης" και "αξιολόγηση ψηφιακών πόρων".

Το πλαίσιο DigComp παρέχει έναν χρήσιμο τρόπο σκέψης σχετικά με τις δεξιότητες και τις γνώσεις που απαιτούνται για την αποτελεσματική χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο για την αυτοαξιολόγηση, καθώς και για το σχεδιασμό μαθησιακών δραστηριοτήτων ακόμη και για το σχεδιασμό ενός προγράμματος σπουδών.

2.1. Ποιες είναι οι ψηφιακές δεξιότητες;

Η ψηφιακή επάρκεια είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει την ικανότητα χρήσης των ψηφιακών τεχνολογιών για την εύρεση, αξιολόγηση, δημιουργία και μετάδοση πληροφοριών. Έχει γίνει μια απαραίτητη δεξιότητα στον σύγχρονο κόσμο και αφορά κάτι που οι εργοδότες αναζητούν όλο και περισσότερο στους εργαζομένους. Είναι επίσης πολύ πολύτιμη για τους επιχειρηματίες και μπορεί να αποτελέσει έναν από τους πιο χρήσιμους τρόπους με τους οποίους οι επιχειρηματίες εξελίσσουν την επαγγελματική τους σταδιοδρομία.

Η ψηφιακή επάρκεια έχει διάφορες πτυχές, όπως:

- Ικανότητα χρήσης υπολογιστή και κοινών εφαρμογών λογισμικού
- Να γνωρίζετε πως να βρίσκετε και να αξιολογείτε πληροφορίες στο διαδίκτυο
- Να είναι σε θέση να επικοινωνούν με τη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών
- Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο μπορείτε να παραμείνετε ασφαλείς στο διαδίκτυο
- Ικανότητα δημιουργίας ψηφιακού περιεχομένου

2.2. Γνώσεις πληροφορικής και δεδομένων

Η ενότητα του ιστολογίου για το άρθρο "Ψηφιακές ικανότητες" επικεντρώνεται στις γνώσεις πληροφορικής και δεδομένων και είναι δύο από τις σημαντικότερες δεξιότητες που πρέπει να αναπτύξουν οι σημερινοί επιχειρηματίες προκειμένου να είναι επιτυχημένοι στον ψηφιακό κόσμο.

Η γνώση πληροφορικής είναι η ικανότητα να βρίσκεις, να αξιολογείς και να χρησιμοποιείς αποτελεσματικά πληροφορίες. Περιλαμβάνει τόσο την ικανότητα εντοπισμού πληροφοριών όσο και την ικανότητα κριτικής αξιολόγησης αυτών. Από την άλλη πλευρά, οι γνώσεις δεδομένων είναι η ικανότητα να διαβάζεις, να κατανοείς και να χρησιμοποιείς δεδομένα αποτελεσματικά. Ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα στα οποία μπορεί να υποπέσουν οι επιχειρηματίες σήμερα είναι η λανθασμένη ανάγνωση στατιστικών στοιχείων, η προέλευση των οποίων προκύπτει από την υπερπληθώρα δεδομένων που υπάρχουν στο διαδίκτυο. Είναι απαραίτητο να γνωρίζει κανείς πως να ερμηνεύει τα στατιστικά στοιχεία, ειδικά αν αυτό που υλοποιείται είναι μια μελέτη αγοράς.

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους οι επιχειρηματίες μπορούν να αναπτύξουν αυτές τις δεξιότητες. Ένας τρόπος είναι μέσω διαδικτυακών πόρων, όπως ιστότοποι, ιστολόγια και άρθρα που επικεντρώνονται στην εκμάθηση αυτών των δεξιοτήτων. Ένας άλλος τρόπος είναι μέσω άλλων πηγών, όπως βιβλία, άρθρα και εργαστήρια. Οι δραστηριότητες που παρουσιάζονται σε αυτό το εγχειρίδιο είναι ένα από τα εργαλεία που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο εκπαιδευτής, ωστόσο μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και άλλες από τα διάφορα βοηθητικά προγράμματα που παρέχονται από την Ευρωπαϊκή Ένωση.

2.3. Επικοινωνία και συνεργασία

Η ενότητα του ιστολογίου για το άρθρο "Ψηφιακές ικανότητες" καλύπτει την επικοινωνία και τη συνεργασία. Συζητά τη σημασία της ανάπτυξης αυτών των δεξιοτήτων προκειμένου να είστε επιτυχημένοι στον ψηφιακό κόσμο. Η ενότητα παρέχει συμβουλές για το πως να βελτιώσετε τις δεξιότητες επικοινωνίας και συνεργασίας, καθώς και για το πως να χρησιμοποιήσετε την τεχνολογία ώστε να διευκολύνετε αυτές τις διαδικασίες.

2.4. Δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου

Η δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου είναι μία από τις σημαντικότερες δεξιότητες για οποιονδήποτε στην ψηφιακή εποχή. Είτε θέλετε να ξεκινήσετε ένα ιστολόγιο, είτε να

δημιουργήσετε ψηφιακά προϊόντα, είτε να δημιουργήσετε ένα κοινό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, η ικανότητα παραγωγής ψηφιακού περιεχομένου υψηλής ποιότητας είναι απαραίτητη.

Η δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου μπορεί να φαίνεται τρομακτική, αλλά με λίγη εξάσκηση και μερικές χρήσιμες συμβουλές, οι πολιτιστικοί επιχειρηματίες μπορούν να δημιουργήσουν εξαιρετικό περιεχόμενο σε χρόνο μηδέν. Ακολουθούν ορισμένα πράγματα που πρέπει να έχετε κατά νου κατά τη δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου:

1. Έχετε κατά νου το κοινό. Σε ποιον απευθύνεται το περιεχόμενο που δημιουργείται; Ποιες είναι οι ανάγκες και οι επιθυμίες τους; Η γνώση του κοινού θα βοηθήσει στη δημιουργία περιεχομένου και θα παρέχει αξία;
2. Βεβαιωθείτε ότι το περιεχόμενο είναι καλογραμμένο και χωρίς λάθη. Τα τυπογραφικά και γραμματικά λάθη μπορούν να κάνουν το περιεχόμενο να φαίνεται αντιεπαγγελματικό και να απωθεί τους αναγνώστες. Αφιερώστε χρόνο για να διορθώσετε το έργο πριν το δημοσιεύσετε.
3. Χρησιμοποιήστε ισχυρά οπτικά στοιχεία. Οι άνθρωποι είναι οπτικά πλάσματα, οπότε η ενσωμάτωση εικόνων, βίντεο ή infographics στο περιεχόμενο μπορεί να βοηθήσει στο να τραβήξει την προσοχή και να κάνει το θέμα πιο αποτελεσματικό.
4. Να είστε δημιουργικοί. Μη φοβάστε να πειραματιστείτε με νέες μορφές ή ιδέες. Μια νέα προοπτική μπορεί να προσελκύσει καταναλωτές και να δημιουργήσει μια ισχυρή διαδικτυακή παρουσία.

2.5. Ασφάλεια

Καθώς εξαρτόμαστε όλο και περισσότερο από τις ψηφιακές συσκευές και υπηρεσίες, είναι σημαντικό να βεβαιωθούμε ότι λαμβάνουμε μέτρα για την προστασία της διαδικτυακής μας ασφάλειας. Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές για να παραμένουμε ασφαλείς στο διαδίκτυο:

1. Χρησιμοποιήστε ισχυρούς κωδικούς πρόσβασης και δεν τους χρησιμοποιείτε σε πολλούς λογαριασμούς.
2. Ενεργοποιήστε τον έλεγχο ταυτότητας δύο παραγόντων, όπου είναι δυνατόν.
3. Να είστε προσεκτικοί στο που κάνετε κλικ και να κατεβάζετε αρχεία μόνο από αξιόπιστες πηγές.

4. Διατηρείτε το λογισμικό και το λειτουργικό σας σύστημα ενημερωμένα.

5. Να είστε ενήμεροι για απάτες phishing και άλλους τύπους απάτης.

Ακολουθώντας αυτές τις απλές συμβουλές, μπορείτε να διατηρήσετε τον εαυτό σας ασφαλή στο διαδίκτυο.

2.6. Επίλυση προβλημάτων

Τα δημιουργικά μυαλά αναζητούν πάντα νέους τρόπους επίλυσης προβλημάτων. Είτε πρόκειται για ένα πρόβλημα στη δουλειά, στην προσωπική τους ζωή ή απλώς για μια μικρή ενόχληση, όλοι θέλουν να βρουν τον πιο γρήγορο και αποτελεσματικό τρόπο για να το ξεφορτωθούν.

Το διαδίκτυο έχει γίνει για πολλούς ανθρώπους η πρώτη πηγή για την εξεύρεση λύσεων σε προβλήματα. Μπορούν να αναζητήσουν γρήγορα, άρθρα, βίντεο ή ακόμη και φόρουμ όπου οι άνθρωποι συζητούν παρόμοια θέματα.

Ωστόσο, δεν είναι όλες οι πληροφορίες που κυκλοφορούν εκεί έξω ακριβείς ή χρήσιμες. Είναι σημαντικό να είστε σε θέση να αξιολογείτε τις πληροφορίες που βρίσκετε και να προσδιορίζετε αν θα σας φανούν χρήσιμες για την επίλυση του προβλήματος σας.

Υπάρχουν μερικά πράγματα που πρέπει να έχετε κατά νου όταν αναζητάτε απαντήσεις στο διαδίκτυο:

-Έλεγχος της πηγής: Προέρχονται οι πληροφορίες από αξιόπιστη πηγή; Μπορείτε να εμπιστευτείτε ότι το άτομο που δίνει τη συμβουλή γνωρίζει τι λέει;

-Αναζήτηση για κριτικές: Αν σκέφτεστε να δοκιμάσετε μια νέα μέθοδο ή ένα νέο προϊόν, δείτε αν υπάρχουν κριτικές από άλλους ανθρώπους που το έχουν δοκιμάσει. Ήταν ευχαριστημένοι με τα αποτελέσματα;

-Ζυγίστε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα: Κάθε λύση εμπεριέχει θετικά και αρνητικά στοιχεία και είναι κάτι που θα βοηθήσει στη λήψη της σωστής επιλογής.

2.7. Πως να διδάξουμε τις ψηφιακές δεξιότητες

Δεν υπάρχει μία και μόνη απάντηση στο πως να διδάξουμε καλύτερα τις ψηφιακές ικανότητες, καθώς οι αποτελεσματικές στρατηγικές ποικίλλουν ανάλογα με τις συγκεκριμένες δεξιότητες

που διδάσκονται, την ηλικιακή ομάδα των μαθητών και τους διαθέσιμους πόρους. Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένες γενικές συμβουλές που μπορούν να ακολουθηθούν για να διασφαλιστεί ότι η διδασκαλία των ψηφιακών ικανοτήτων είναι όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματική.

Πρώτον, είναι σημαντικό να βεβαιωθείτε ότι οι στόχοι της συνεδρίας είναι σαφείς και εφικτοί. Δεύτερον, είναι χρήσιμο να παρέχονται ευκαιρίες στους συμμετέχοντες να εξασκούν τα όσα διδάσκονται μέσω διαδραστικών δραστηριοτήτων και ασκήσεων. Τρίτον, είναι χρήσιμο να δίνεται ανατροφοδότηση σχετικά με την πρόοδο, ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να δουν πως τα καταφέρνουν και σε ποιους τομείς θα πρέπει να βελτιωθούν. Τέλος, είναι σημαντικό να δημιουργηθεί ένα υποστηρικτικό και θετικό περιβάλλον μάθησης, όπου όλοι αισθάνονται άνετα να παίρνουν ρίσκα και να κάνουν λάθη.

2.8. Πως κατηγοριοποιούνται οι ψηφιακές δεξιότητες;

Οι ψηφιακές ικανότητες συχνά χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες: βασικές, λειτουργικές και προηγμένες.

- Η βασική ψηφιακή επάρκεια αναφέρεται στην ικανότητα χρήσης κοινών εφαρμογών, όπως οι επεξεργαστές κειμένου και τα λογιστικά φύλλα.
- Η λειτουργική ψηφιακή ικανότητα είναι η ικανότητα χρήσης ψηφιακών εργαλείων για συγκεκριμένους σκοπούς, όπως η επικοινωνία, η έρευνα ή η επίλυση προβλημάτων.
- Η προηγμένη ψηφιακή ικανότητα είναι η ικανότητα χρήσης ψηφιακών τεχνολογιών για τη δημιουργία νέου περιεχομένου ή την επίλυση σύνθετων προβλημάτων.

Μετά από αυτόν τον διαχωρισμό, οι δραστηριότητες αυτές έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να είναι πιο λειτουργικοί.

Πως να οργανώσετε τις σχετικές δραστηριότητες

Ακολουθώντας τη ροή των όσων παρουσιάζονται σε αυτό το κεφάλαιο, συνιστάται να χρησιμοποιήσετε μερικές ή ακόμη και όλες τις ακόλουθες δραστηριότητες.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1	
Τίτλος δραστηριότητας	Προοπτική



Διάρκεια	30 λεπτά
Στόχοι	Δείξτε στους συμμετέχοντες ότι διαφορετικοί άνθρωποι και γενιές έχουν διαφορετικές σχέσεις με τις ψηφιακές δεξιότητες.
Απαιτούμενα υλικά	Χαρτιά A4 τυπωμένα με ένα κείμενο που εξηγεί την κατάσταση που πρέπει να συζητηθεί.
Προετοιμασία	Προετοιμάστε ένα παράδειγμα σχετικά με τις ψηφιακές ικανότητες, που λειτουργεί πολύ καλά με ασφάλεια και προστασία.
Υλοποίηση	Ομαδική άσκηση. Κάθε ομάδα 4-5 ατόμων θα λάβει από ένα χαρτί με μια κατάσταση σχετικά με τις ψηφιακές ικανότητες και θα πρέπει να συζητήσουν πως πιστεύουν ότι θα αντιδρούσαν οι γονείς τους, πως θα αντιδρούσαν οι ίδιοι και πως πιστεύουν ότι θα αντιδρούσε η επόμενη γενιά τους. Αυτή η άσκηση θα δείξει ότι κάθε γενιά έχει διαφορετικό τρόπο να αντιμετωπίζει τις ψηφιακές δεξιότητες και το πόσο σημαντικό είναι να αποκτάμε και να μεταδίδουμε τη γνώση.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2	
Τίτλος δραστηριότητας	Ο πλανήτης των πιθήκων.
Διάρκεια	40 λεπτά
Στόχοι	Ανάπτυξη ομαδικής συνεργασίας και ενθάρρυνση της δημιουργικότητας
Απαιτούμενα υλικά	Μαρκαδόροι και flipcharts.
Υλοποίηση	Ομαδική άσκηση. 1. Πείτε στους συμμετέχοντες ότι πρόκειται για μια προσομοίωση. Διαδραματίζεται στο μέλλον, όπου ένας πόλεμος έχει καταστρέψει όλα



	τα αρχεία και την τεχνολογία. Μια ομάδα κοινωνιολόγων, ιστορικών και επιστημόνων προσπαθεί να κατανοήσει τη σημασία ορισμένων εννοιών που είναι γραμμένες στο μοναδικό βιβλίο που έχουν βρει: • Γνώση πληροφορικής και δεδομένων • Επικοινωνία και συνεργασία • Δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου • Ασφάλεια και προστασία • Επίλυση προβλημάτων και υπολογιστική σκέψη. 2. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να χωριστούν σε ομάδες και να γράψουν στο χαρτί τους, τους ακόλουθους τίτλους: Περιγραφή, χρήση και σημασία 3. Δώστε σε κάθε ομάδα μια έννοια. Εξηγήστε στην ομάδα ότι όλοι είναι ερευνητές και μέλη της "Συντεχνίας Έρευνας Τεχνητών Επιστημών" και η αφορμή είναι η παρουσίαση θεωριών σχετικά με την προέλευση και τη χρήση ορισμένων εννοιών. 4. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συγκεντρωθούν στις ομάδες τους και να δώσουν απαντήσεις στις τρεις ερωτήσεις, συμπεριλαμβανομένων και ιδεών σχετικά με το ποιος ανέπτυξε την ιδέα, για ποιο λόγο αναπτύχθηκε και πως εξελίχθηκε. 5. Εάν η ομάδα δεν μπορεί να καταλήξει σε ένα συμπέρασμα, τότε οι "καθηγητές" που έχουν μειοψηφική άποψη θα πρέπει να το αναφέρουν στις επίσημες παρουσιάσεις. 6. Για τις επίσημες ομαδικές παρουσιάσεις, κάθε μέλος της ομάδας πρέπει να μιλήσει. Θα πρέπει να αναφέρουν το πραγματικό τους όνομα, τον τίτλο του "Καθηγητή". Ο χρόνος και το θέμα θα πρέπει να μοιραστούν εξίσου μεταξύ των μελών της ομάδας.
--	--

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3	
Τίτλος δραστηριότητας	Από πάνω προς τα κάτω και από πλευρά σε πλευρά
Διάρκεια	30 λεπτά
Στόχοι	Να βρείτε μη συμβατικές και εναλλακτικές λύσεις.



Απαιτούμενα υλικά	Flipcharts, κάρτες και μαρκαδόροι
Υλοποίηση	Ομαδική άσκηση. 1. Διατυπώστε μια ερώτηση ή ένα πρόβλημα (π.χ. Πως μπορούμε να μάθουμε πως να βρίσκουμε και να αξιολογούμε πληροφορίες στο διαδίκτυο;). 2. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δώσουν μια αυθόρμητη απάντηση/λύση. 3. Επαναδιατυπώστε την ερώτηση αρνητικά (π.χ. Πως μπορούμε να ξεμάθουμε πως να βρίσκουμε και να αξιολογούμε πληροφορίες στο διαδίκτυο;). 4. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δώσουν μια δική τους απάντηση/λύση (π.χ. μπερδέψτε τους ανθρώπους χρηματοδοτώντας ιστοσελίδες με ψεύτικες πληροφορίες). 5. Συζητήστε τις απαντήσεις/δράσεις "κοιτώντας τις αντίστροφα". Αναπτύξτε τη θετική εναλλακτική λύση ή δράση (αντίστροφα). Καταλήξτε σε ένα συμπέρασμα όπου επιλέγετε τις πιο ρεαλιστικές εναλλακτικές λύσεις για τα προβλήματα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4	
Τίτλος δραστηριότητας	Δημιουργήστε και γίνετε δημιουργικοί
Διάρκεια	120-150 λεπτά
Στόχοι	Να δημιουργήσετε ψηφιακό περιεχόμενο με σαφές θέμα, να το ανεβάσετε και να μελετήσετε την εξέλιξη του.
Απαιτούμενα υλικά	Flipcharts, κάρτες, μαρκαδόροι, φωτογραφικές μηχανές, τηλέφωνα, μικρόφωνα...
Υλοποίηση	Ομαδική άσκηση. 1. Χωριστείτε σε ομάδες των 5 ατόμων.



	2. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν ένα από τα παρακάτω θέματα και να ευαισθητοποιηθούν ή να δημιουργήσουν μια εκστρατεία σχετικά με αυτά: • Πληροφορική και γνώση δεδομένων • Επικοινωνία και συνεργασία • Δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου • Ασφάλεια και προστασία • Επίλυση προβλημάτων και υπολογιστική σκέψη. 3. Κάθε ομάδα πρέπει να επιλέξει ένα διαφορετικό μέσο για να το κάνει: βίντεο συνέντευξης, stop motion video, blogpost, δημιουργία infographics, διαφημιστική καμπάνια, μικρού μήκους, youtube tutorial, κ.λπ. 4. Αναπτύξτε και παρουσιάστε ένα καλοφτιαγμένο προϊόν όσο το δυνατόν πιο επαγγελματικά (ο χρόνος μπορεί να λειτουργεί εναντίον των συμμετεχόντων). Δημοσιεύστε το. 5. Εάν είναι δυνατόν, περιμένετε μέχρι την επόμενη ημέρα για να μελετήσετε τον αντίκτυπο του σε αριθμούς, εάν όχι, περιμένετε τουλάχιστον 2 ώρες και στη συνέχεια λάβετε τα δεδομένα.
--	--

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5	
Τίτλος δραστηριότητας	3 νέα εργαλεία
Διάρκεια	100 λεπτά
Στόχοι	Να μοιραστείτε ψηφιακά εργαλεία.
Απαιτούμενα υλικά	Προβολέας.
Υλοποίηση	Ατομική άσκηση. Πρώτα απ' όλα ζητήστε τους να σκεφτούν 3 ψηφιακά εργαλεία που χρησιμοποιούν και να δημιουργήσουν ένα infographic σχετικά με αυτά. Αυτό θα διαρκέσει 25 λεπτά.



	Όταν όλοι έχουν τελειώσει, βάλτε τα στην οθόνη και αφήστε τον καθένα 3 λεπτά για να δώσει μια σύντομη εξήγηση σχετικά με τα εργαλεία. Ορισμένα εργαλεία θα εμφανιστούν πολλές φορές, όπως το Canva, το google drive ή το slack, αλλά κάποιες άλλες, όπως το DistroKid ή το shorify, μπορεί να μην εμφανιστούν, οπότε ο εκπαιδευτής θα πρέπει να έχει έναν κατάλογο με τις πιο χρήσιμες που δεν εμφανίστηκαν και να τις εξηγήσει στο τέλος.
--	--

Αυτή η δεξιότητα είναι καταλληλότερη για να αναπτυχθεί με τα ακόλουθα ηλεκτρονικά εργαλεία:

1. Για τη δημιουργία εννοιολογικών χαρτών <https://cmap.ihmc.us/>
2. Τα παιχνίδια MMO (Massively Multiplayer Online) επιτρέπουν την ανάπτυξη της στρατηγικής ανάλυσης, της επίλυσης προβλημάτων, της λήψης αποφάσεων, της συνεργασίας και της επικοινωνίας μέσω του Διαδικτύου. Ένα παράδειγμα είναι το MMO της NASA <https://ipp.gsfc.nasa.gov/mmo/>
3. Το κυνήγι θησαυρού είναι ένας τύπος απλής εκπαιδευτικής δραστηριότητας που αποτελείται από μια σειρά ερωτήσεων και έναν κατάλογο ιστοσελίδων από τις οποίες μπορούν να εξαχθούν ή να δημιουργηθούν οι απαντήσεις. Ορισμένες περιλαμβάνουν ένα "μεγάλο ερώτημα" στο τέλος, το οποίο απαιτεί από τους συμμετέχοντες να ενσωματώσουν τις γνώσεις που απέκτησαν κατά τη διαδικασία εκμάθησης. <https://www.interactiveparty.com/virtual-scavenger-hunt>
4. Η gymkana είναι μια ομαδική δραστηριότητα που μπορεί να είναι ανταγωνιστική ή συνεργατική, όπως έχει διαμορφωθεί. Διαμορφώνεται με δοκιμασίες ή προκλήσεις που πρέπει να επιλυθούν ομαδικά ή ατομικά.
5. Το ιστολόγιο είναι ένας δικτυακός τόπος που επιτρέπει την ιδιωτική ή δημόσια δημοσίευση κειμένων, καθώς και πληροφοριών στις πλευρικές στήλες και σελίδες. Υπάρχουν διάφορες δωρεάν εφαρμογές όπως το [Blogger](#) και το [Wordpress](#) που καθιστούν εύκολη τη χρήση του.
6. [To Audacity](#) μας επιτρέπει να καταγράφουμε ήχους που μπορούν να ενσωματωθούν, ή όχι, σε άλλα προγράμματα. Ορισμένες δραστηριότητες που μπορούμε να κάνουμε είναι: συνεντεύξεις, δημιουργία ιστοριών, ανάγνωση κειμένων, καταγραφή

περιβάλλοντος... Αναπτύξτε την ακρόαση του λόγου, τη δημιουργικότητα και την εκφραστικότητα σας.

7. [Google art & culture](#). Η πλατφόρμα επιτρέπει την πλοήγηση στα πιο αξιόλογα μουσεία τέχνης στον κόσμο και επιτρέπει την περιήγηση στα αριστουργήματα που υπάρχουν σε αυτά. Επιπλέον, μπορεί να γίνει λεπτομερής και εξαντλητική ανάλυση οποιουδήποτε πίνακα, χάρη στο εργαλείο ζουμ και σε μια σειρά δυνατοτήτων που προσφέρουν την ευκαιρία να δημιουργήσετε τη δική σας συλλογή. Μπορεί να ξεκινήσει και να αποθηκευτεί αυτή η προσωπική επιλογή, που μπορεί να περιέχει και μια συγκεκριμένη λεπτομέρεια της τοιχογραφίας, με τα σχόλια που θεωρούνται συναφή και στη συνέχεια, να το μοιραστείτε.
8. Wix.com, One.com, squarespace.com, όλα αυτά είναι πλατφόρμες που επιτρέπουν τη δημιουργία και τη φιλοξενία ιστοσελίδων.
9. [To Prezi](#) είναι ένα λογισμικό παρουσιάσεων βασισμένο στο cloud.
10. Έννοια Webclue: Οι συμμετέχοντες πρέπει να γίνουν ντετέκτιβ για να ανακαλύψουν την ταυτότητα ενός μυστικού χαρακτήρα, ακολουθώντας μια σειρά από στοιχεία.

Στόχοι:

- Ανάγνωση και ερμηνεία εικόνων.
- Μάθετε λέξεις που σχετίζεται με τις αξίες.
- Αναζήτηση και επιλογή πληροφοριών.

Κεφάλαιο 3: Προβολή της εταιρείας και μάρκετινγκ ταλέντων.

3.1. Αυτοπροβολή

Όταν πρόκειται για την προώθηση μιας επιχείρησης, προϊόντων ή υπηρεσιών, πολλοί άνθρωποι αποφεύγουν να αυτοπροβληθούν. Θεωρούν ότι είναι αλαζονικό ή εγωκεντρικό να το κάνουν. Ωστόσο, η αυτοπροβολή είναι στην πραγματικότητα μια δεξιότητα που, όταν χρησιμοποιείται σωστά, μπορεί να είναι πολύ χρήσιμη για την προώθηση του μηνύματος και της ανάπτυξης της επιχείρησης.

3.2. Τι είναι η αυτοπροώθηση;

Η αυτοπροώθηση είναι η προώθηση του εαυτού μας με θετικό τρόπο προκειμένου να επιτύχουμε έναν επιθυμητό στόχο. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να κερδίσει την προσοχή, την προβολή και τις ευκαιρίες. Η αυτοπροώθηση μπορεί να γίνει με πολλούς διαφορετικούς τρόπους, όπως μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, της δικτύωσης και της προσωπικής επωνυμίας.

3.3. Χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για αυτοπροβολή

Η αυτοπροβολή είναι μια δεξιότητα που συχνά παραβλέπεται, αλλά μπορεί να είναι εξαιρετικά χρήσιμη, ειδικά στην εποχή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Χρησιμοποιώντας τις πλατφόρμες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για να προωθήσει κάποιος τον εαυτό του, ο επιχειρηματίας μπορεί να προσεγγίσει μεγαλύτερο κοινό και ενδεχομένως να αποκτήσει τη δουλειά ή τον πελάτη των ονείρων του.

Ορισμένες συμβουλές που πρέπει να δώσετε για τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για αυτοπροβολή:

- Προσδιορίστε το κοινό-στόχο τους και τις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης που χρησιμοποιούν.
- Δημιουργήστε ενδιαφέρον και ελκυστικό περιεχόμενο που θα απευθύνεται στο κοινό-στόχο τους.
- Φροντίζετε να δημοσιεύετε τακτικά και να αλληλεπιδράτε με άλλους χρήστες σε όλες τις πλατφόρμες.
- Χρησιμοποιώντας hashtags και άλλα χαρακτηριστικά για να αυξήσουν την απήχηση των δημοσιεύσεών τους.

- Δικτυωθείτε με άλλους χρήστες και συνεργαστείτε με φορείς επιρροής στον κλάδο σας.

Ακολουθώντας αυτές τις συμβουλές, μπορούν να βεβαιωθούν ότι προωθούνται αποτελεσματικά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ώστε να αυξήσουν τις πιθανότητες επιτυχίας τους.

3.4. Δημιουργία στρατηγικού μάρκετινγκ περιεχομένου

Όταν πρόκειται για αυτοπροβολή, το μάρκετινγκ περιεχομένου είναι πολύ σημαντικό. Δημιουργώντας και μοιράζοντας πολύτιμο περιεχόμενο, μπορούν να προσελκύσουν νέους πελάτες και να οικοδομήσουν εμπιστοσύνη με δυνητικούς πελάτες. Αλλά τι χρειάζεται για να δημιουργηθεί μια στρατηγική μάρκετινγκ περιεχομένου;

Ακολουθούν μερικά πράγματα που πρέπει να έχουν κατά νου:

1. Καθορισμός στόχων. Τι ελπίζουν να επιτύχουν με το μάρκετινγκ περιεχομένου; Είτε πρόκειται για τη δημιουργία leads είτε για την καλλιέργεια σχέσεων, ο νέος επιχειρηματίας πρέπει να είναι ξεκάθαρος σχετικά με τους στόχους από την αρχή.
2. Γνωρίστε το κοινό. Για ποιον δημιουργούν περιεχόμενο; Ποια είναι τα ενδιαφέροντα και οι ανάγκες του κοινού; Όσο καλύτερα κατανοούν την αγορά-στόχο τους, τόσο πιο αποτελεσματικό θα είναι το περιεχόμενο.
3. Βρείτε τους σωστούς τρόπους επικοινωνίας. Πού θα διαμοιραστεί το περιεχόμενο; Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα ιστολόγια και τα ενημερωτικά δελτία ηλεκτρονικού ταχυδρομείου αποτελούν εξαιρετικές επιλογές. Και πάλι, σκεφτείτε που βρίσκεται το κοινό στο διαδίκτυο και συναντήστε το εκεί.
4. Δημιουργήστε συναρπαστικό περιεχόμενο. Αυτό είναι ίσως το πιο σημαντικό μέρος της διαδικασίας. Το περιεχόμενο πρέπει να είναι ενδιαφέρον, ενημερωτικό και σχετικό, αν θέλουν οι άνθρωποι να το διαβάσουν (και να το μοιραστούν).
5. Προωθήστε, προωθήστε, προωθήστε! Μόλις αποκτήσουν εξαιρετικό περιεχόμενο, είναι απαραίτητο να διασφαλίσουν ότι θα το δει το κοινό-στόχος και πρέπει να το μοιραστούν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, να στείλουν email, να το δημοσιεύσουν σε blogs και ιστότοπους.



3.5. Άλλοι τρόποι αυτοπροβολής

Υπάρχουν πολλοί άλλοι τρόποι αυτοπροβολής, ακόμη και χωρίς να έχετε ιστολόγιο. Είναι εύκολο να αρχίσετε να γράφετε άρθρα, ένα podcast ή να δημιουργήσετε μερικά βίντεο. Υπάρχει επίσης η δυνατότητα να ασχοληθείτε με δημόσιες ομιλίες ή να ξεκινήσετε μια ομάδα συναντήσεων.

3.6. Συμπέρασμα

Το συμπέρασμα είναι ότι αν ο στόχος σας είναι να πετύχετε ως νέος επιχειρηματίας, η γενική προώθηση και κυρίως η προώθηση του εαυτού σας είναι απαραίτητη. Η ενεργή παρουσία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, η ισχυρή παρουσία στο διαδίκτυο και η προθυμία να φαίνεστε είναι απαραίτητη.

Η αυτοπροώθηση είναι μια δεξιότητα που συχνά παραβλέπεται, αλλά στην πραγματικότητα είναι πολύ σημαντική. Αν μπορέσουν να μάθουν να προωθούν τον εαυτό τους αποτελεσματικά, αυτό μπορεί να τους ανοίξει πολλές πόρτες σε επαγγελματικό και προσωπικό επίπεδο. Μπορεί να τους βοηθήσει να προχωρήσουν στην καριέρα τους, να κάνουν νέους φίλους και γενικά να βελτιώσουν τη ζωή τους. Αν και μπορεί να μην είναι εύκολο να μάθουν πως να αυτοπροβάλλονται, σίγουρα αξίζει τον κόπο να μπουν στη διαδικασία. Οι δραστηριότητες που ακολουθούν θα σας βοηθήσουν σε αυτό το κομμάτι.

Πως να οργανώσετε τις σχετικές δραστηριότητες

Ακολουθώντας τη ροή των όσων παρουσιάζονται σε αυτό το κεφάλαιο, συνιστάται να χρησιμοποιήσετε μερικές ή όλες τις ακόλουθες δραστηριότητες.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1	
Τίτλος δραστηριότητας	Ξεπεράστε τους φόβους σας
Διάρκεια	30 λεπτά
Στόχοι	Να ξεπεράσετε το φόβο της δημιουργίας αναρτήσεων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.



Απαιτούμενα υλικά	Χαρτιά, μαρκαδόροι και στυλό.
Υλοποίηση	Ατομική άσκηση. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να φανταστούν ότι σε ένα χρόνο από αυτή τη στιγμή, θα είναι ένας πολύ γνωστός επιχειρηματίας-διασημότητα και θα έχει πολύ ισχυρή παρουσία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Τώρα πρέπει να δημιουργήσουν μια ιστορία με μια σειρά από σαφή γεγονότα και στιγμές που αν συνέβαιναν το αποτέλεσμα θα ήταν αυτό που έχουν στη φαντασία τους. Με αυτές τις πληροφορίες πρέπει να δημιουργήσουν ένα πρόγραμμα και ένα χρονοδιάγραμμα που να ορίζει τις αναρτήσεις και τις πλατφόρμες που θα χρησιμοποιήσουν για να προσπαθήσουν να είναι αυτό που φαντάστηκαν και να προσπαθήσουν να αναρτούν με συνέπεια. Επιλέξτε μερικούς από αυτούς για να εξηγήσουν το πρόγραμμα και τις ιδέες τους στους υπόλοιπους συμμετέχοντες.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2	
Τίτλος δραστηριότητας	Ποιος είσαι εσύ;
Διάρκεια	60 λεπτά
Στόχοι	Να μάθετε πως να παρουσιάζετε τον εαυτό σας με σαφή και γρήγορο τρόπο.
Απαιτούμενα υλικά	Χαρτιά, μαρκαδόροι και στυλό.
Υλοποίηση	Ομαδική άσκηση. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να χωριστούν σε ζευγάρια και να μιλήσουν μεταξύ τους ώστε να προσπαθήσουν να έχουν μια σαφή εικόνα του ποιοι είναι οι συνομιλητές τους μέσα σε 5 λεπτά, αφού περάσει ο χρόνος, πρέπει να αλλάξουν το ζευγάρι και να εξηγήσουν στο νέο παρτενέρ σε 30 δευτερόλεπτα ποιος ήταν ο άλλος. Επαναλάβετε τη διαδικασία 2-3 φορές. Στο τέλος πρέπει να εξηγήσουν σε όλους ποιος είναι ο τελευταίος που ήταν μαζί τους. Αυτή η άσκηση έχει σχεδιαστεί



	για να βοηθήσει τους επιχειρηματίες να μάθουν ποιες είναι οι βασικές πληροφορίες που πρέπει να μεταδίδουν όσο το δυνατόν γρηγορότερα και αποτελεσματικά και να αναπτύξουν έναν αυτοπροσδιορισμό που να έχει τις ρίζες του στην πραγματικότητα.
--	--

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3	
Τίτλος δραστηριότητας	Μάθετε να βρίσκετε το κοινό-στόχο
Διάρκεια	30 λεπτά
Στόχοι	Να μάθετε να βρίσκετε τα κοινά-στόχους στα οποία πρέπει να γίνεται η προώθηση.
Απαιτούμενα υλικά	Προβολέας.
Προετοιμασία	Ετοιμάστε ένα kahoot με 10 εικόνες από 10 διαφημιστικές καμπάνιες από σειρές, ταινίες, βιβλία και παιχνίδια. Ξεκινήστε από τις πιο γνωστές προς τις λιγότερο γνωστές. Κάθε διαφάνεια του kahoot περιέχει μια εικόνα και 4 απαντήσεις για το ποιο ήταν το κοινό-στόχος. Παραδείγματα μπορεί να είναι η ταινία Despicable me ή το παιχνίδι Halo 3. Συνιστάται να χρησιμοποιείτε μέσα ενημέρωσης που χρησιμοποιούνται από τους ανθρώπους της χώρας στην οποία γίνεται η δραστηριότητα.
Υλοποίηση	Ομαδική άσκηση. Δημιουργήστε το kahoot και μετά από κάθε διαφάνεια ρωτήστε γιατί πιστεύουν ότι η απάντηση που έδωσαν είναι σωστή, πως θα μπορούσαν να την εφαρμόσουν αν το κοινό-στόχος ήταν διαφορετικό και πως μπορούν να εφαρμόσουν αυτή τη γνώση για τον εαυτό τους. Ρωτήστε διαφορετικούς συμμετέχοντες.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4



Τίτλος δραστηριότητας	Ας τα καταφέρουμε
Διάρκεια	120-150 λεπτά
Στόχοι	Προώθηση μιας ΜΚΟ ως επιχείρηση για την άντληση κεφαλαίων και συμμετεχόντων.
Απαιτούμενα υλικά	Flipcharts, κάρτες, μαρκαδόροι, φωτογραφικές μηχανές, τηλέφωνα, μικρόφωνα...
Υλοποίηση	Ομαδική άσκηση. 1. Χωριστείτε σε ομάδες των 5 ατόμων. 2. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν μια ΜΚΟ και να δημιουργήσουν μια καμπάνια γι' αυτήν. 3. Κάθε ομάδα πρέπει να επιλέξει ένα διαφορετικό μέσο για να δημιουργήσει την καμπάνια: βίντεο συνέντευξης, stop motion video, blogpost, δημιουργία infographics, διαφημιστική καμπάνια, μικρού μήκους, youtube tutorial, κ.λπ. 4. Στη συνέχεια θα αναπτύξουν και θα παρουσιάσουν ένα όσο το δυνατόν επαγγελματικό και καλά φτιαγμένο προϊόν (ο χρόνος μπορεί να λειτουργήσει εναντίον των συμμετεχόντων). Δημοσιεύστε το. 5. Συγκρίνετε το με το πραγματικό υλικό προώθησης που δημιούργησε η ΜΚΟ και μελετήστε αν το κοινό-στόχος και ο τόνος ήταν παρόμοιοι.

3.8. Μάρκετινγκ προώθησης ταλέντων

Το μάρκετινγκ ταλέντων μπορεί να είναι ένα δύσκολο έργο, αλλά με τα σωστά εργαλεία και συμβουλές, είναι εφικτό.

Εδώ, θα εξετάσουμε μερικούς από τους καλύτερους τρόπους για να βοηθήσουμε τους νέους επιχειρηματίες να προωθήσουν το ταλέντο τους με δημιουργικό και αποτελεσματικό τρόπο.

Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι για την προώθηση ταλέντων. Είτε με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, είτε από στόμα σε στόμα, είτε με τις παλιές τεχνικές μάρκετινγκ.

Ωστόσο, με τόσες πολλές διαθέσιμες επιλογές, μπορεί να είναι δύσκολο να ξέρετε από που να ξεκινήσετε.

3.9. Οι διάφοροι τύποι ταλέντων

Υπάρχουν διάφοροι τύποι ταλέντων. Καθώς αρχίζουν να προωθούν το ταλέντο τους, είναι σημαντικό να κατανοήσουν τους διαφορετικούς τύπους ταλέντων και τον βέλτιστο τρόπο προώθησής τους.

Ένα είδος ταλέντου είναι οι καλλιτέχνες που δίνουν παραστάσεις. Πρόκειται για άτομα που έχουν ιδιαίτερες ικανότητες στις τέχνες, όπως το τραγούδι, ο χορός ή η υποκριτική. Αν βοηθάτε κάποιον καλλιτέχνη, θα πρέπει να τον ενημερώσετε για το πως να προωθήσει τον εαυτό του σε ατζέντηδες, διευθυντές προώθησης ρόλων και άλλους επαγγελματίες του κλάδου.

Ένας άλλος τύπος ταλέντου είναι οι εικαστικοί καλλιτέχνες. Πρόκειται για άτομα που δημιουργούν τέχνη μέσω της ζωγραφικής, του σχεδίου, της γλυπτικής ή της φωτογραφίας. Θα πρέπει να προωθήσουν τον εαυτό τους σε γκαλερί, συλλέκτες και αγοραστές έργων τέχνης.

Ένας άλλος τύπος ταλέντου είναι οι λογοτέχνες. Πρόκειται για ανθρώπους που γράφουν μυθιστορήματα, ποιήματα ή θεατρικά έργα. Αυτοί οι επιχειρηματίες θα πρέπει να απευθύνονται σε εκδότες και λογοτεχνικούς πράκτορες.

Ανεξάρτητα από το είδος του ταλέντου των εκπαιδευόμενων, υπάρχει αγορά για να το εκμεταλλευτούν και να εξελιχθούν. Γιατί η διαφήμιση του ταλέντου σας είναι σημαντική

Το ταλέντο είναι πολύτιμο μόνο αν αναγνωρίζεται. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο το μάρκετινγκ των ταλαντούχων ανθρώπων είναι τόσο σημαντικό. Με την προώθηση του ταλέντου και την ανταλλαγή δεξιοτήτων με άλλους, οι νέοι επιχειρηματίες μπορούν να χτίσουν μια φήμη ως ταλαντούχα άτομα.

3.10. Πως να προωθήσετε το ταλέντο σας

Ως δημιουργικοί επαγγελματίες, ακολουθούν ορισμένες συμβουλές που θα τους φανούν χρήσιμες:

1. Ξεκινήστε με τη δημιουργία ενός χαρτοφυλακίου της εργασίας σας. Αυτό είναι απαραίτητο προκειμένου να προβάλλετε το ταλέντο σας σε πιθανούς εργοδότες ή πελάτες.
2. Χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για τη διάδοση της δουλειάς σας.

3. Συμμετοχή σε εκδηλώσεις του κλάδου και εκδηλώσεις δικτύωσης. Αυτός είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να συναντήσετε πιθανούς πελάτες και εργοδότες και να προωθήσετε τον εαυτό σας.

4. Χρήση ηλεκτρονικών καταλόγων και πινάκων εργασίας. Αυτοί μπορούν να αποτελέσουν σπουδαίους πόρους για την εύρεση θέσεων εργασίας ή έργων ελεύθερου επαγγελματία.

5. Τέλος, μην ξεχνάτε τη δύναμη που μπορούν να σας προσφέρουν οι συστάσεις των άλλων ανθρώπων.

Γιατί θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν τη διαφήμιση των ταλέντων τους

1. Είναι προσωπικό.

Η διαφήμιση των ταλέντων αφορά τη σύνδεση με το κοινό-στόχο τους σε προσωπικό επίπεδο. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να δημιουργούν περιεχόμενο που έχει απήχηση και δημιουργεί συσχετισμό με το κοινό-στόχο τους.

2. Είναι αυθεντικό.

Στον σημερινό κόσμο, η αυθεντικότητα είναι πολύ σημαντική. Οι άνθρωποι αναζητούν εταιρείες και επιχειρήσεις που είναι αληθινές και μπορούν να εμπιστευτούν. Η διαφήμιση των ταλέντων, τους επιτρέπει να δείξουν στο κοινό τους ποιοι πραγματικά είναι και τι πρεσβεύουν.

3. Είναι ελκυστικό.

Η διαφήμιση των ταλέντων δεν είναι μόνο η δημιουργία εξαιρετικού περιεχομένου, αλλά και η επαφή με το κοινό και η συμμετοχή του στη συζήτηση. Αυτό το είδος μάρκετινγκ βοηθάει στην οικοδόμηση σχέσεων με την αγορά-στόχο και στη δημιουργία μιας κοινότητας γύρω από την εταιρεία.

4. Είναι αποτελεσματικό.

Όταν γίνεται σωστά, η διαφήμιση ταλέντων μπορεί να είναι ένας εξαιρετικά αποτελεσματικός τρόπος προσέγγισης της αγοράς-στόχου και επίτευξης των επιχειρηματικών στόχων.

3.11. Βιογραφικό σημείωμα, συνεντεύξεις και παρακολούθηση εξελίξεων

Η ενότητα για το μάρκετινγκ ταλέντων εστιάζει στον διαμοιρασμό συμβουλών σχετικά με τη σύνταξη βιογραφικού σημειώματος, τη συνέντευξη και την παρακολούθηση της διαδικασίας μετά από τη συνέντευξη. Θα μοιράζεται επίσης κάθε νέα ή ενημερωμένη πληροφορία που



σχετίζεται με τον κλάδο της διαφήμισης ταλέντων. Στόχος είναι να βοηθηθούν οι νέοι επιχειρηματίες να αναλάβουν τα πρώτα τους έργα.

3.12. Τι πρέπει να προωθήσουν όταν διαφημίζουν το ταλέντο τους;

Υπάρχουν πολλά διαφορετικά πράγματα που μπορούν να προωθήσουν όταν διαφημίζουν το ταλέντο τους. Όλα εξαρτώνται από το είδος του ταλέντου που έχουν και από το τι προσπαθούν να επιτύχουν με το μάρκετινγκ τους. Αν προσπαθούν να κάνουν περισσότερες κρατήσεις για συναυλίες, τότε θα θέλουν να επικεντρωθούν στην προώθηση των δεξιοτήτων τους στην ερμηνεία. Αν προσπαθούν να κάνουν περισσότερους ανθρώπους να αγοράσουν τα έργα τέχνης τους, τότε θα πρέπει να επικεντρωθούν στην προώθηση των δημιουργικών τους δεξιοτήτων. Βασικά, όλα καταλήγουν στο να καταλάβουν ποια είναι τα δυνατά τους σημεία και στη συνέχεια να βρουν έναν τρόπο να προωθήσουν αυτά τα δυνατά σημεία στους ανθρώπους που είναι πιο πιθανό να ενδιαφερθούν για αυτό που έχουν να προσφέρουν.

Πως να οργανώσετε τις σχετικές δραστηριότητες

Ακολουθώντας τη ροή των όσων παρουσιάζονται σε αυτό το κεφάλαιο, συνιστάται η χρήση ορισμένων ή όλων των ακόλουθων δραστηριοτήτων.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1	
Τίτλος δραστηριότητας	Σχεδιάστε, σχεδιάστε και ξανασχεδιάστε.
Διάρκεια	60 λεπτά
Στόχοι	Να δημιουργήσετε ένα σχέδιο μάρκετινγκ για έναν ταλαντούχο νέο επιχειρηματία.
Προετοιμασία	Δημιουργήστε μια περιγραφή 5 διαφορετικών ανθρώπων με διαφορετικά ταλέντα. Πρέπει να είναι διαφορετικοί τύποι. Κάθε παράδειγμα θα πρέπει να είναι διαφορετικό και να βρίσκεται σε διαφορετική περιοχή για να δουλέψουν με βάση διαφορετικές πολιτισμικές ευαισθησίες.



Απαιτούμενα υλικά	Flipcharts, κάρτες, μαρκαδόροι.
Υλοποίηση	Ομαδική άσκηση. 1. Δημιουργήστε ομάδες των 5 ατόμων. 2. Δώστε σε κάθε ομάδα μια διαφορετική περιγραφή και ζητήστε τους να δημιουργήσουν ένα σχέδιο μάρκετινγκ για τον επόμενο μήνα, όλες οι ομάδες ξεκινούν από την αρχή. 3. Μετά από 20 λεπτά, πρέπει να ανταλλάξουν αυτό που δημιούργησαν και να επαναλάβουν τη διαδικασία, αλλά αυτή τη φορά από το σημείο που άφησε η άλλη ομάδα. 4. Επαναλάβετε τη διαδικασία για τρίτη φορά και αναφέρεται τα συμπεράσματα σας από την διαδικασία.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2	
Τίτλος δραστηριότητας	Ξεκινήστε τώρα όχι αργότερα
Διάρκεια	30 λεπτά
Στόχοι	Να ξεκινήσουν να προωθούν το ταλέντο τους. Να ξεπεράσουν το φόβο της επαφής με τους πελάτες.
Απαιτούμενα υλικά	Τηλέφωνα και φορητοί υπολογιστές.
Υλοποίηση	Ατομική άσκηση. 1. Ζητήστε τους να επιλέξουν 5 εταιρείες ή πιθανούς πελάτες που θα μπορούσαν να χρειαστούν τα ταλέντα τους. 2. Από αυτούς τους 5 πρέπει να επικοινωνήσουν με τους 3. Με κάθε πελάτη θα πρέπει να γίνει επικοινωνία με διαφορετικό μέσο, τηλεφωνική κλήση, ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, μέσα κοινωνικής δικτύωσης κ.λπ. 3. Αναλύστε ποιες ήταν οι δυσκολίες και πως μπορούν να τις ξεπεράσουν.



--	--

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3	
Τίτλος δραστηριότητας	Παραδείγματα
Διάρκεια	20 λεπτά
Στόχοι	Να δουν μερικά παραδείγματα διαφήμισης ταλέντων.
Απαιτούμενα υλικά	Flipcharts, κάρτες, μαρκαδόροι και προβολέας.
Υλοποίηση	Ατομική άσκηση. 1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν ένα ταλαντούχο άτομο που δραστηριοποιείται για λίγο καιρό στον επιχειρηματικό τομέα. 2. Θα πρέπει να λένε τα ονόματα φωναχτά, ώστε ο καθένας να έχει ένα διαφορετικό πρόσωπο για να μελετήσει, αν κάποιος από αυτούς έχουν επιλέξει το ίδιο πρόσωπο, θα πρέπει να επιλέξουν ένα άλλο. 3. Πρέπει να αναζητήσουν τον πιο δημιουργικό ή εκπληκτικό τρόπο μάρκετινγκ που ατομικά από το άτομο που επέλεξαν ή από τις ομάδες τους. 4. Όταν όλοι τους έχουν τελειώσει, πρέπει να γράψουν μια μικρή έκθεση εξηγώντας ποιο είναι το άτομο και ποιο ήταν το κόλπο που χρησιμοποιήθηκε για να διαφημιστούν. 5. Ρωτήστε τους αν θα χρησιμοποιούσαν κάποιες από αυτές τις τεχνικές για να προωθήσουν το δικό τους ταλέντο.

Βιβλιογραφία

Η βιβλιογραφία της παρούσας Ενότητας αποτελείται από τις παραπομπές που αναφέρονται



Co-funded by
the European Union



στις σημειώσεις και στις ενότητες **"Για περισσότερες γνώσεις"** κάθε κεφαλαίου. Η δημιουργία του περιεχομένου της ενότητας γίνεται με ευθύνη των συγγραφέων.



Παράρτημα

Οι ακόλουθες δραστηριότητες σχεδιάστηκαν για ορισμένα από τα μέρη αυτής της ενότητας και καλύπτουν μόνο ένα μέρος των στόχων, οπότε προστίθενται ως παράρτημα για την ολοκλήρωση των συνεδριών.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	
Τίτλος δραστηριότητας	Καταφύγιο
Διάρκεια	60 λεπτά
Στόχοι	Να ενθαρρύνει τη διαδικασία λήψης αποφάσεων κατά την επιλογή των ατόμων με τα οποία θα συνεργαστεί.
Απαιτούμενα υλικά	Εκτυπωμένες οδηγίες για όλους τους συμμετέχοντες.
Υλοποίηση	Ομαδική άσκηση. 1. Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των πέντε ατόμων. 2. Μοιράστε το φύλλο οδηγιών σε όλα τα μέλη της ομάδας. 3. Αφήστε τις ομάδες να εργαστούν πάνω στο πρόβλημα για τριάντα λεπτά. Το πρόβλημα: Ένας πόλεμος έχει μόλις ξεκινήσει και η ομάδα σας είναι ασφαλής σε ένα καταφύγιο, πράγμα που σημαίνει ότι θα επιβιώσουν. Υπάρχει ακόμα χώρος για τρία άτομα. Παρακαλώ επιλέξτε τρία άτομα από τον παρακάτω κατάλογο τα οποία θα καλούσατε στο καταφύγιο, έχοντας κατά νου ότι εσείς ως διαχειριστής της εκδήλωσης πρέπει να κάνετε τη δουλειά σας για να διατηρήσετε το ηθικό ψηλά. Λίστα: 1. Ένας ιερέας 2. Ένας μηχανικός. 3. Ένας αρχιτέκτονας. 4. Μια ποιήτρια. 5. Ένας κοινωνικός λειτουργός.



	6. Ένας γεωπόνος. 7. Ένας πολιτικός. 8. Ένας στρατηγός του στρατού. 9. Ένας τραπεζίτης. 10. Ένας ψυχολόγος. 11. Μια γυναίκα χειρουργός. 12. Ένας ειδικός γλωσσολόγος. 13. Ένας εργάτης οικοδομών. 14. Ένας πάστορας. 15. Ένας δάσκαλος δημοτικού σχολείου. 16. Ένας γενικός γιατρός. 17. Ένας ειδικός στα ηλεκτρονικά. 18. Ένας μηχανικός. 19. Ένας δημοσιογράφος. 20. Μια επιχειρηματίας. 21. Ένας οικονομολόγος. 22. Ένας αστυνομικός. 23. Μια διατροφολόγο.
--	---

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	
Τίτλος δραστηριότητας	Ατύχημα στη θάλασσα
Διάρκεια	30 λεπτά
Στόχοι	Για να δείξετε τη λογική πίσω από τις προτεραιότητες.
Απαιτούμενα υλικά	Flipcharts, κάρτες, μαρκαδόροι.
Υλοποίηση	Ομαδική άσκηση.



	1. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να διαβάσει στην ομάδα την ακόλουθη ιστορία: Μια ομάδα ανθρώπων ταξίδευε με μια βάρκα στη θάλασσα. Είχαν μόνο μία σωσίβια λέμβο. Ξαφνικά, χτύπησαν σε κάποια βράχια. Μερικοί άνθρωποι πήδηξαν στη θάλασσα και πνίγηκαν. Οι επιζώντες ήταν ένας δικηγόρος, ένας αθλητής, ένας ιερέας και ένας επιχειρηματίας. Είχαν επίσης κάποια φάρμακα και λίγο νερό. Όμως ο καιρός χειροτέρευε και η βάρκα βυθιζόταν. Έπρεπε να χάσουν λίγο βάρος αλλιώς θα πνιγόντουσαν όλοι. 2. Ρωτήστε τους ποια τρία αντικείμενα/ανθρώπους θα μπορούσαν να σώσουν; Ζητήστε τους να γράψουν τις επιλογές τους σε κάρτες. 3. Ζητήστε τους να μοιραστούν τις επιλογές τους και να εξηγήσουν τη λογική των επιλογών τους στην ολομέλεια.
--	--

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	
Τίτλος δραστηριότητας	Έννοια των συμβολισμών
Διάρκεια	30 λεπτά
Στόχοι	Για να δείξετε τη λογική πίσω από τις προτεραιότητες.
Απαιτούμενα υλικά	Flipcharts, κάρτες, μαρκαδόροι.
Εφαρμογή	Ομαδική άσκηση. 1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν ομάδες των 3 ατόμων. 2. Ζητήστε από τις ομάδες να βγουν έξω και να βρουν κάτι που θεωρούν ότι συμβολίζει το θέμα του εργαστηρίου και να φέρουν τα αντικείμενα πίσω. Έχουν στη διάθεση τους πέντε λεπτά για αυτό το μέρος της άσκησης. 3. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να τοποθετήσουν τα αντικείμενα τους σε ένα τραπέζι στην αίθουσα.



	4. Όταν συγκεντρωθούν όλοι, ζητήστε από τα μέλη να εξηγήσουν γιατί επέλεξαν τα αντικείμενα. 5. Το τελικό αποτέλεσμα: ένας πίνακας με τα αντικείμενα που επέλεξαν οι συμμετέχοντες.
--	--

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	
Τίτλος δραστηριότητας	Τρίγωνα
Διάρκεια	30 λεπτά
Στόχοι	Να αντιληφθούν ότι η επίλυση προβλημάτων είναι μια ομαδική προσπάθεια.
Απαιτούμενα υλικά	Για κάθε ομάδα: 5 μικροί φάκελοι, 1 μεγάλος φάκελος, χαρτί και μαρκαδόροι.
Υλοποίηση	Ομαδική άσκηση. 1. Προετοιμάστε, εκ των προτέρων, διάφορα σετ τριγώνων κομμένων σε κομμάτια. Ανακατέψτε τα κομμάτια και βάλτε τα σε πέντε μικρούς φακέλους. Τοποθετήστε τους πέντε μικρούς φακέλους σε έναν μεγάλο φάκελο. 2. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των πέντε ατόμων και βάλτε τους να καθίσουν γύρω από τραπέζια. Τοποθετήστε έναν παρατηρητή σε κάθε τραπέζι. Το καθήκον του παρατηρητή είναι να παρακολουθεί τον χρόνο και να καταγράφει τι συμβαίνει σε κάθε ομάδα. Θα πρέπει να υπάρχει ένας μεγάλος φάκελος για κάθε ομάδα των 5 ατόμων. 3. Δώστε σε κάθε ομάδα τον φάκελο και τις οδηγίες. Τα κομμάτια και στους πέντε φακέλους θα επιτρέψουν στην ομάδα να συναρμολογήσει πέντε ολοκληρωμένα τρίγωνα. 4. Ο στόχος κάθε ομάδας είναι να κατασκευάσει πέντε τρίγωνα του ίδιου μεγέθους, όσο το δυνατόν γρηγορότερα. 5. Ωστόσο, κανείς δεν πρέπει να μιλήσει αφού διαβαστούν οι οδηγίες και ο εκπαιδευτής δώσει το σήμα εκκίνησης.



	6. Κανείς δεν επιτρέπεται να ζητήσει από άλλο μέλος της ομάδας να του δώσει κομμάτια ή να επικοινωνήσει την ανάγκη ενός κομματιού. 7. Τα μέλη της ομάδας μπορούν να βάλουν κομμάτια στη μέση του τραπέζιου ή να προσφέρουν ένα κομμάτι σε ένα άλλο μέλος της ομάδας, αλλά δεν επιτρέπεται να βοηθήσουν στη συμπλήρωση του τριγώνου ενός άλλου ατόμου. Ο καθένας μπορεί να πάρει κομμάτια από το κέντρο του τραπέζιου. 8. Στόχος κάθε ομάδας είναι να συμπληρώσει πρώτη και τα πέντε τρίγωνα.
--	---