



Πρόγραμμα Κατάρτισης έργου «5 Βήματα τη Μέρα για Ενσυνείδηση και Ευημερία στην Εργασία: Κατάρτιση και Παιχνίδια για Στελέχη του Δημοσίου Τομέα»

Ενότητα 5: ΔΩΣΤΕ Εγχειρίδιο Εκπαιδευτή Παράρτημα 5



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δε συνιστά αποδοχή του περιεχομένου της, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για τυχόν χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν. [Αριθμός έργου: 2017-1-UK01-KA202-036546]

Περιεχόμενα

Θέμα 1 – Δώστε μέσω θετικής καθοδήγησης.....	3
Στόχοι της Ενότητας «Δώστε»	4
Στόχοι του θέματος «Δώστε μέσω θετικής καθοδήγησης».....	4
Δραστηριότητες.....	4
Δραστηριότητα Α/1 – Παρακολούθηση βίντεο	5
Δραστηριότητα Α/2 – Θεωρία.....	5
Δραστηριότητα Α/3 – Ποιος είναι ο στόχος μου;	7
Δραστηριότητα Α/4 – Συνεδρία καθοδήγησης.....	10
Δραστηριότητα Β/1 – Παζλ	11
Δραστηριότητα Β/2 – Αναγνωρίστε τις φάσεις	13
Δραστηριότητα Β/3 – Καθοδηγήστε τον εαυτό σας	13
Δραστηριότητα Β/4 – Ομαδική συζήτηση.....	16
Δραστηριότητα Γ/1 – Βήμα μπροστά.....	17
Δραστηριότητα Γ/2 – Βήμα μπροστά - Αναστοχασμός.....	17
Δραστηριότητα Γ/3 – Θεωρία και παράδειγμα από την πραγματική ζωή	18
Δραστηριότητα Γ/4 – Σενάριο	19
Θέμα 2 – Μη βίαιη επικοινωνία	22
Στόχοι της ενότητας «Δώστε»	23
Στόχοι του θέματος «Μη βίαιη επικοινωνία»	23
Δραστηριότητες.....	23
Δραστηριότητα Δ/1 – Αντιστοίχιση.....	24
Δραστηριότητα Δ/2 – «X-Factor».....	25
Δραστηριότητα Δ/3 – Υπόδυση ρόλων	26
Δραστηριότητα Δ/4 – Ομαδική συζήτηση	27
Δραστηριότητα Ε/1 – Σενάριο: τα πρέπει και τα μη	27
Δραστηριότητα Ε/2 – Τα βήματα της μη βίαιης επικοινωνίας.....	28
Δραστηριότητα Ε/3 – Αποτελεσματικό ή όχι;	29
Δραστηριότητα Ε/4 – Υπόδυση ρόλων	30
Δραστηριότητα Στ/1 – Κατάσταση με άσχημη κατάληξη	31
Δραστηριότητα Στ/2 – Θεωρία.....	32
Δραστηριότητα Στ/3 – Παγκόσμιο καφέ.....	34
Δραστηριότητα Στ/4 – Βίντεο.....	35

Ενότητα 5 -ΔΩΣΤΕ

ΘΕΜΑ 1 – ΔΩΣΤΕ ΜΕΣΩ ΘΕΤΙΚΗΣ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ

Στόχοι της Ενότητας «Δώστε»

Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες:

1. Θα συνειδητοποιήσουν τη δύναμη της συνεργασίας.
2. Θα δημιουργήσουν ανθρώπινες σχέσεις που θα χαρακτηρίζονται από το δούναι και λαβείν.
3. Θα συνειδητοποιήσουν τον αντίκτυπο που έχουν στον εαυτό τους και τους άλλους.
4. Θα αυξήσουν τον θετικό αντίκτυπο μέσα από τεχνικές ενσυνείδησης.

Στόχοι του θέματος «Δώστε μέσω θετικής καθοδήγησης»

Με την ολοκλήρωση αυτού του θέματος, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση:

1. Να βοηθήσουν τον εαυτό τους και τους άλλους μέσω ενός τρόπου σκέψης που είναι προσανατολισμένος στις λύσεις.
2. Να παρέχουν λύσεις με μεγαλύτερο αντίκτυπο, εμπλέκοντας ενεργά τους άλλους στη διερεύνηση των στόχων, της τρέχουσας συμπεριφοράς, των επιλογών/λύσεων και της προθυμίας για αλλαγή.
3. Να καλούν και να υποστηρίζουν τους άλλους σε μια διαδικασία ανάπτυξης, βοηθώντας τους να ευαισθητοποιηθούν, να παίρνουν αποφάσεις και να αναλαμβάνουν την ευθύνη των πράξεών τους.

Δραστηριότητες

Α' Κύκλος Kolb	• A/1 – Παρακολούθηση βίντεο
	• A/2 – Θεωρία
	• A/3 – Ποιος είναι ο στόχος μου;
	• A/4 – Συνεδρία καθοδήγησης
Β' Κύκλος Kolb	• B/1 – Παζλ
	• B/2 – Αναγνωρίστε τις φάσεις
	• B/3 – Καθοδηγήστε τον εαυτό σας
	• B/4 – Ομαδική συζήτηση
Γ' Κύκλος Kolb	• Γ/1 – Βήμα μπροστά
	• Γ/2- Βήμα μπροστά – Αναστοχασμός
	• Γ/3 – Θεωρία και παράδειγμα από την πραγματική ζωή
	• Γ/4 – Σενάριο

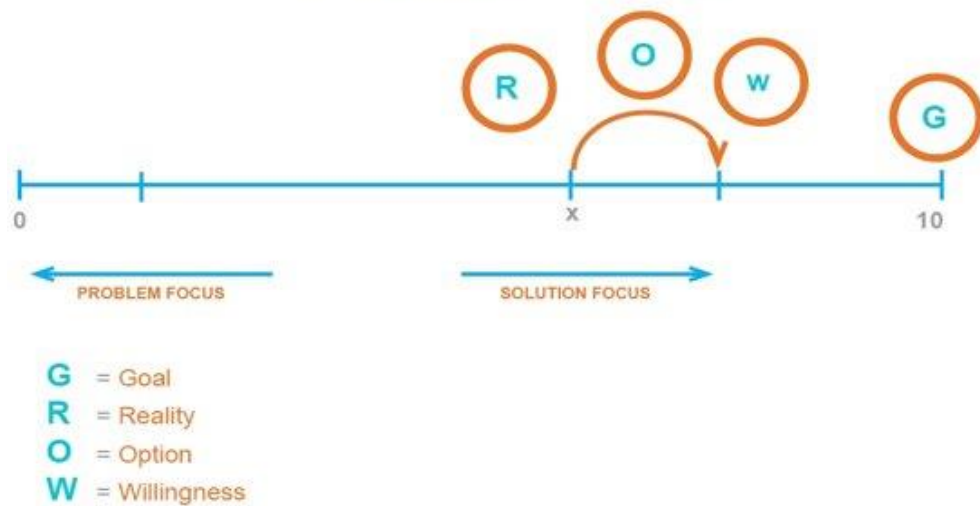
Δραστηριότητα A/1 – Παρακολούθηση βίντεο

Φάση	Αναστοχαστική παρατήρηση	Διάρκεια	Περίπου 15 λεπτά
Στόχοι δραστηριότητας	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες θα μπορούν:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Να διακρίνουν τις διαφορετικές φάσεις του μοντέλου GROW - Να κατανοούν τον στόχο της κάθε φάσης - Να αναφέρουν παραδείγματα για κάθε φάση. 		
Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα	Βίντεο, για παράδειγμα: https://www.youtube.com/watch?v=Pa_dgOqw0Z8		
Περιεχόμενο	Βίντεο, για παράδειγμα: https://www.youtube.com/watch?v=Pa_dgOqw0Z8		
Δραστηριότητα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Θα σας δείξω ένα βίντεο από μια συνεδρία καθοδήγησης. Το βίντεο αυτό έχει διάρκεια περίπου 15 λεπτά. 2. Θα ήθελα να γράψετε 1) τις διάφορες φάσεις που παρατηρείτε στη συνεδρία καθοδήγησης. Για κάθε φάση σημειώστε 2) ποιος πιστεύετε ότι είναι ο στόχος και 3) ποιες ερωτήσεις τίθενται. 3. Αφού παρακολουθήσετε το βίντεο, μπορείτε να συγκρίνετε το αποτέλεσμα σας με τον διπλανό σας και στη συνέχεια θα συζητήσουμε τα αποτελέσματα ομαδικά. 4. Αναπαραγωγή του βίντεο 		
Αξιολόγηση	<p>Ομαδική συζήτηση: ποιες φάσεις υπάρχουν στην καθοδήγηση; Ποιος είναι ο στόχος κάθε φάσης; Ποιες ερωτήσεις τίθενται σε κάθε φάση; Υπάρχουν ομοιότητες/διαφορές ανάμεσα στις απαντήσεις των ζευγαριών;</p>		

Δραστηριότητα A/2 – Θεωρία

Φάση	Αφηρημένη εννοιοποίηση	Διάρκεια	Περίπου 10 λεπτά
Στόχοι δραστηριότητας	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες θα μπορούν:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Να διακρίνουν τις διαφορετικές φάσεις του μοντέλου GROW - Να κατανοούν τον στόχο της κάθε φάσης - Να αναφέρουν παραδείγματα για κάθε φάση. - Να χρησιμοποιούν το μοντέλο, να αναγνωρίζουν τις καταστάσεις όπου μπορούν να το χρησιμοποιήσουν. 		
Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα	PowerPoint/πίνακας παρουσιάσεων/πίνακας		
Περιεχόμενο			

RATING SCALE WITH THE GROW



ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ GROW

← Εστίαση στο πρόβλημα

→ Εστίαση στη λύση

G = Goal (στόχος)

R = Reality (πραγματικότητα)

O = Option (επιλογή)

W = Willingness (προθυμία)

G: Διευκρινίστε τον στόχο/την επιθυμητή κατάσταση

- Τι θέλετε να πετύχετε; Ποιος θα ήταν ο αντίκτυπος αυτού του αποτελέσματος;
- Τι θα πρέπει να βελτιωθεί στο μέλλον;
- Ποια πρέπει να είναι η κατάσταση για εσάς, για να μείνετε “ικανοποιημένοι”;
- Τι επιθυμείτε, αντί για το πρόβλημα;

R: Ποια είναι η πραγματικότητα/η τρέχουσα κατάσταση;

- Από τη δική σας οπτική, πότε μπορούμε να πούμε ότι τα πράγματα πηγαίνουν καλύτερα; Πότε πήγαν καλύτερα για σας;
- Ποιες πτυχές της τρέχουσας κατάστασης πρέπει να διατηρηθούν;
- Πόσο αντίκτυπο και έλεγχο σε αυτή την κατάσταση έχετε σήμερα;
- Τι έχετε κάνει μέχρι τώρα;
- Ποιοι εμπλέκονται; Ποιος είναι ο ρόλος τους;
- Τι λειτουργεί ήδη; Τι εφαρμόζεται ήδη;
- Ποια πρόοδο έχετε κάνει; Πώς πετύχατε εσείς/εμείς;

	<p>Ο: Ποιες είναι οι επιλογές σας;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ποιες εναλλακτικές είναι διαθέσιμες; • Πόσο καλά ή σε ποιο βαθμό θα μπορούν άλλοι να λύσουν το πρόβλημα; • Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των διαφόρων επιλογών; • Πόσο εύκολες ή δύσκολες είναι αυτές οι επιλογές για εσάς προσωπικά; • Τι θα κάνετε όταν το πρόβλημα επιλυθεί; • Τι θα θέλατε να κάνετε διαφορετικά σε σχέση με αυτό που έχετε ήδη κάνει; <p>W: Ποιο είναι το πρώτο σας βήμα για την επίλυση/την πορεία προς τα εμπρός;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ποια επιλογή θα σας ευχαριστούσε περισσότερο; • Ποια επιλογή θα δοκιμάσετε; • Πώς θα ξέρετε ότι λειτουργεί πραγματικά; • Ποιοι είναι οι σημαντικοί παράγοντες που θα καθορίσουν το τελικό αποτέλεσμα; • Πώς νιώθετε; • Πώς μπορώ εγώ (ο εργοδότης/διευθυντής) να συνεχίσω να υποστηρίζω αυτή την πρωτοβουλία;
Δραστηριότητα	<ul style="list-style-type: none"> - Εξηγήστε τις φάσεις του μοντέλου με βάση το παράδειγμα του βίντεο. - Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να υποδείξουν τις φάσεις του μοντέλου αναφέροντας ποιες ερωτήσεις γίνονται σε κάθε φάση. - Φτιάξτε μια μικρή λίστα για κάθε φάση. - Εξηγήστε στην ομάδα πώς μπορεί να χρησιμοποιήσει αυτό το μοντέλο. - Πώς μπορεί να τους είναι χρήσιμο; Σε ποιες καταστάσεις μπορούν να το χρησιμοποιήσουν; Ποιο είναι το αποτέλεσμα;
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> - Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να υποδείξουν τις φάσεις του μοντέλου αναφέροντας ποιες ερωτήσεις γίνονται σε κάθε φάση. - Η ομάδα συζητά για τη χρήση του μοντέλου.

Δραστηριότητα A/3 – Ποιος είναι ο στόχος μου;

Φάση	Ενεργός πειραματισμός	Διάρκεια	Περίπου 30 λεπτά
Τίτλος δραστηριότητας	Ποιος είναι ο στόχος μου;		
Στόχοι δραστηριότητας	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες θα μπορούν:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Να διασαφηνίζουν τον στόχο τους κάνοντας ερωτήσεις. - Να εξερευνούν την πραγματικότητα, κάνοντας πιο ενσυνείδητες ερωτήσεις. - Να μειώνουν την τάση τους να δίνουν συμβουλές - Να μειώνουν την τάση τους να υπεραναλύουν το πρόβλημα. 		
Υλικά που χρειάζονται για τη	Λίστα με τις φάσεις και παραδείγματα ερωτήσεων.		

δραστηριότητα

Περιεχόμενο



ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ GROW

← Εστίαση στο πρόβλημα

→ Εστίαση στη λύση

G = Goal (στόχος)

R = Reality (πραγματικότητα)

O = Option (επιλογή)

W = Willingness (προθυμία)

G: Διευκρινίστε τον στόχο/την επιθυμητή κατάσταση

- Τι θέλετε να πετύχετε; Ποιος θα ήταν ο αντίκτυπος αυτού του αποτελέσματος;
- Τι θα πρέπει να βελτιωθεί στο μέλλον;
- Ποια πρέπει να είναι η κατάσταση για εσάς, για να μείνετε “ικανοποιημένοι”;
- Τι επιθυμείτε, αντί για το πρόβλημα;

R: Ποια είναι η πραγματικότητα/η τρέχουσα κατάσταση;

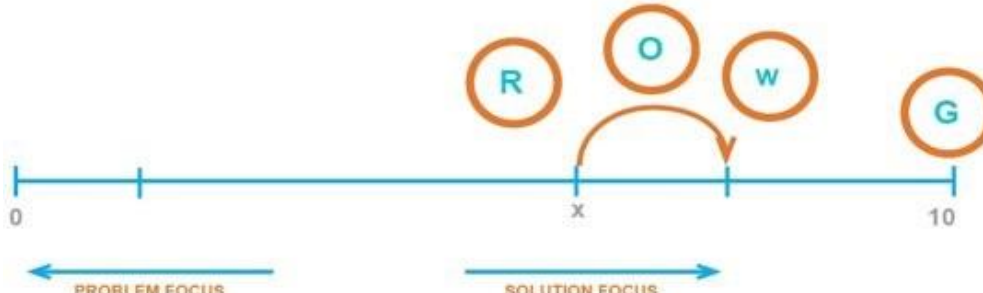
- Από τη δική σας οπτική, πότε μπορούμε να πούμε ότι τα πράγματα πηγαίνουν καλύτερα; Πότε πήγαν καλύτερα για σας;
- Ποιες πτυχές της τρέχουσας κατάστασης πρέπει να διατηρηθούν;
- Πόσο αντίκτυπο και έλεγχο σε αυτή την κατάσταση έχετε σήμερα;
- Τι έχετε κάνει μέχρι τώρα;
- Ποιοι εμπλέκονται; Ποιος είναι ο ρόλος τους;
- Τι λειτουργεί ήδη; Τι εφαρμόζεται ήδη;
- Ποια πρόοδο έχετε κάνει; Πώς πετύχατε εσείς/εμείς;

	<p>O: Ποιες είναι οι επιλογές σας;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ποιες εναλλακτικές είναι διαθέσιμες; • Πόσο καλά ή σε ποιο βαθμό θα μπορούν άλλοι να λύσουν το πρόβλημα; • Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των διαφόρων επιλογών; • Πόσο εύκολες ή δύσκολες είναι αυτές οι επιλογές για εσάς προσωπικά; • Τι θα κάνετε όταν το πρόβλημα επιλυθεί; • Τι θα θέλατε να κάνετε διαφορετικά σε σχέση με αυτό που έχετε ήδη κάνει; <p>W: Ποιο είναι το πρώτο σας βήμα για την επίλυση/την πορεία προς τα εμπρός;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ποια επιλογή θα σας ευχαριστούσε περισσότερο; • Ποια επιλογή θα δοκιμάσετε; • Πώς θα ξέρετε ότι λειτουργεί πραγματικά; • Ποιοι είναι οι σημαντικοί παράγοντες που θα καθορίσουν το τελικό αποτέλεσμα; • Πώς νιώθετε; • Πώς μπορώ εγώ (ως εργοδότης/διευθυντής) να συνεχίσω να υποστηρίζω αυτή την πρωτοβουλία;
<p>Δραστηριότητα</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Θα εξασκηθούμε τώρα στην εξερεύνηση του στόχου και της πραγματικότητας. Μια καλή διατύπωση του στόχου θα διευκολύνει την υπόλοιπη διαδικασία. 2. Θα σας χωρίσω σε ζευγάρια. 3. Το πρώτο άτομο θα αναφέρει μια δύσκολη κατάσταση την οποία αντιμετωπίζει στην πραγματική του ζωή. 4. Το δεύτερο άτομο θα καθοδηγήσει το πρώτο κάνοντας ερωτήσεις με σκοπό να εξερευνήσει τον στόχο και την πραγματικότητα της κατάστασης, χωρίς να παρέχει λύσεις ή να υπεραναλύει το πρόβλημα. Ο στόχος πρέπει να είναι συγκεκριμένος, εφικτός και εντός του ελέγχου του ατόμου. Η πραγματικότητα πρέπει να εστιάζει στη θετική πλευρά της δυσκολίας και στις ενέργειες που πρέπει να γίνουν. 5. Αφού γίνει ο πρώτος γύρος, αλλάξτε θέσεις και επαναλάβετε. 6. Θα περάσω από δίπλα σας, για να σας βοηθήσω. 7. Έγιναν όλα κατανοητά;» 8. Χωρίστε τις ομάδες. 9. Αρχίστε!
<p>Αξιολόγηση</p>	<p>Περάστε δίπλα από κάθε ομάδα, για να δείτε πώς τα πάνε. Δώστε τους συμβουλές, όπου είναι απαραίτητο. Στο τέλος, επαναλάβετε τις συμβουλές που είναι χρήσιμες για κάθε ομάδα.</p>

Δραστηριότητα A/4 – Συνεδρία καθοδήγησης

Φάση	Συγκεκριμένη εμπειρία	Διάρκεια	Περίπου 30 λεπτά
Στόχοι δραστηριότητας	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες θα μπορούν:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να βοηθήσουν τον εαυτό τους και τους άλλους μέσω ενός τρόπου σκέψης που είναι προσανατολισμένος στις λύσεις. 2. Να παρέχουν λύσεις με μεγαλύτερο αντίκτυπο, εμπλέκοντας ενεργά τους άλλους στη διερεύνηση των στόχων, της τρέχουσας συμπεριφοράς, των επιλογών/λύσεων και της προθυμίας για αλλαγή. 3. Να καλούν και να υποστηρίζουν τους άλλους σε μια διαδικασία ανάπτυξης, βοηθώντας τους να ευαισθητοποιηθούν, να παίρνουν αποφάσεις και να αναλαμβάνουν την ευθύνη των πράξεών τους. 		
Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα	---		
Δραστηριότητα	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Θα κάνουμε τώρα αυτή την άσκηση σε ομάδες των τριών. 2. Παρακαλώ σχηματίστε ομάδες με άτομα που δεν έχετε δουλέψει μαζί τους στην προηγούμενη άσκηση. 3. Ο καθοδηγούμενος αναλύει την πρόκληση/κατάσταση που αντιμετωπίζει. 4. Ο μέντορας χρησιμοποιεί το μοντέλο για να διευκολύνει τον καθοδηγούμενο να βρει λύση (χρησιμοποιήστε τη λίστα). 5. Το τρίτο πρόσωπο θα είναι ο παρατηρητής. Αυτός ή αυτή σημειώνει τι κάνει καλά ο μέντορας και τι μπορεί να κάνει καλύτερα την επόμενη φορά. Ο παρατηρητής μπορεί επίσης να σταματήσει για λίγο τη συζήτηση για να δώσει ανατροφοδότηση. Ο μέντορας μπορεί μετά να επαναλάβει τη συζήτηση, εφαρμόζοντας την ανατροφοδότηση. 6. Και πάλι, αλλάξτε θέσεις μέχρι όλοι να υποδυθούν και τους τρεις ρόλους. 7. Θα έρθω κοντά σας, παρακαλώ μη διστάσετε να με φωνάξετε αν έχετε οποιεσδήποτε ερωτήσεις ή αν η συζήτηση δεν προχωρά. 8. Είναι όλα σαφή; 9. Αρχίστε!» 		
Αξιολόγηση	Δώστε στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να αναστοχαστούν για τον στόχο για τον οποίο θα χρησιμοποιήσουν το μοντέλο και πώς θα το κάνουν.		

Δραστηριότητα Β/1 – Παζλ

Φάση	Αφηρημένη εννοιοποίηση	Διάρκεια	Περίπου 15 λεπτά
Στόχοι δραστηριότητας	Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες: <ul style="list-style-type: none"> - Θα γνωρίσουν τις φάσεις του μοντέλου GROW. - Θα τοποθετήσουν τις φάσεις στη σωστή σειρά. - Θα κατανοήσουν ποια είναι η χρήση του μοντέλου. 		
Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα	Κάρτες με τις φάσεις, τους στόχους της κάθε φάσης και παραδείγματα ερωτήσεων για κάθε φάση.		
Περιεχόμενο	<div style="text-align: center;"> <p>RATING SCALE WITH THE GROW</p>  <p> G = Goal R = Reality O = Option W = Willingness </p> </div> <p>ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ GROW</p> <p>← Εστίαση στο πρόβλημα → Εστίαση στη λύση</p> <p>G = Goal (στόχος)</p> <p>R = Reality (πραγματικότητα)</p> <p>O = Option (επιλογή)</p> <p>W = Willingness (προθυμία)</p> <p>G: Διευκρινίστε τον στόχο/την επιθυμητή κατάσταση</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τι θέλετε να πετύχετε; Ποιος θα ήταν ο αντίκτυπος αυτού του αποτελέσματος; • Τι θα πρέπει να βελτιωθεί στο μέλλον; • Ποια πρέπει να είναι η κατάσταση για εσάς, για να μείνετε “ικανοποιημένοι”; • Τι επιθυμείτε, αντί για το πρόβλημα; 		

R: Ποια είναι η πραγματικότητα/η τρέχουσα κατάσταση;

- Από τη δική σας οπτική, πότε μπορούμε να πούμε ότι τα πράγματα πηγαίνουν καλύτερα; Πότε πήγαν καλύτερα για σας;
- Ποιες πτυχές της τρέχουσας κατάστασης πρέπει να διατηρηθούν;
- Πόσο αντίκτυπο και έλεγχο σε αυτή την κατάσταση έχετε σήμερα;
- Τι έχετε κάνει μέχρι τώρα;
- Ποιοι εμπλέκονται; Ποιος είναι ο ρόλος τους;
- Τι λειτουργεί ήδη; Τι εφαρμόζεται ήδη;
- Ποια πρόοδο έχετε κάνει; Πώς πετύχατε εσείς/εμείς;

O: Ποιες είναι οι επιλογές σας;

- Ποιες εναλλακτικές είναι διαθέσιμες;
- Πόσο καλά ή σε ποιο βαθμό θα μπορούν άλλοι να λύσουν το πρόβλημα;
- Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των διαφόρων επιλογών;
- Πόσο εύκολες ή δύσκολες είναι αυτές οι επιλογές για εσάς προσωπικά;
- Τι θα κάνετε όταν το πρόβλημα επιλυθεί;
- Τι θα θέλατε να κάνετε διαφορετικά σε σχέση με αυτό που έχετε ήδη κάνει;

W: Ποιο είναι το πρώτο σας βήμα για την επίλυση/την πορεία προς τα εμπρός;

- Ποια επιλογή θα σας ευχαριστούσε περισσότερο;
- Ποια επιλογή θα δοκιμάσετε;
- Πώς θα ξέρετε ότι λειτουργεί πραγματικά;
- Ποιοι είναι οι σημαντικοί παράγοντες που θα καθορίσουν το τελικό αποτέλεσμα;
- Πώς νιώθετε;
- Πώς μπορώ εγώ (ως εργοδότης/διευθυντής) να συνεχίσω να υποστηρίζω αυτή την πρωτοβουλία;

Δραστηριότητα

Για να γνωρίσουμε το επόμενο εργαλείο, θα ξεκινήσουμε με μια άσκηση «παζλ».

Το εργαλείο GROW είναι ένας «οδηγός συζήτησης» που χρησιμοποιείται συχνά στην καθοδήγηση. Χρησιμοποιείται για την ανάπτυξη ενός τρόπου σκέψης που είναι προσανατολισμένος στις λύσεις, τόσο στον εαυτό σας όσο και σε άλλους.

Για να κάνετε την άσκηση, παρακαλώ χωριστείτε σε ομάδες των 2-4 ατόμων.

Τώρα θα σας δώσω διάφορες κάρτες που απεικονίζουν τις φάσεις του μοντέλου. Ο στόχος είναι να βάλετε τις διαφορετικές φάσεις του μοντέλου στη σωστή σειρά. Υπάρχουν, επίσης, κάρτες που αντιπροσωπεύουν τον στόχο κάθε φάσης και κάρτες με παραδείγματα ερωτήσεων. Αντιστοιχήστε αυτά τα κομμάτια με τις διαφορετικές φάσεις.

Σε 10 λεπτά, θα δούμε μαζί τις σωστές απαντήσεις.

Αξιολόγηση	Ποια φάση βάλατε πρώτη; Γιατί; Βάλατε όλοι το ίδιο; Ποιος έβαλε κάτι διαφορετικό; Ποιος είναι ο στόχος αυτής της φάσης; Η σειρά αυτή έχει λογική συνέχεια; Γιατί;
-------------------	---

Δραστηριότητα Β/2 – Αναγνωρίστε τις φάσεις

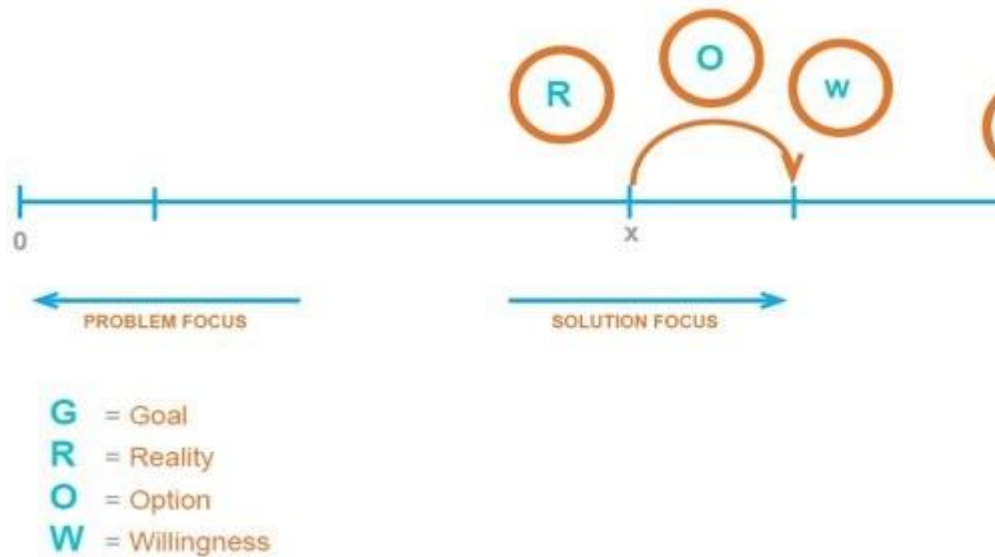
Φάση	Ενεργός πειραματισμός	Διάρκεια	Περίπου 20 λεπτά
Στόχοι δραστηριότητας	Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες: <ul style="list-style-type: none"> - Θα μάθουν τις ερωτήσεις για κάθε φάση του μοντέλου GROW. - Θα γνωρίσουν τις διαφορετικές φάσεις του μοντέλου. - Θα μάθουν πώς γίνεται μια συζήτηση καθοδήγησης. 		
Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα	Βίντεο		
Περιεχόμενο	Βίντεο, για παράδειγμα: https://www.youtube.com/watch?v=Pa_dgOqw0Z8		
Δραστηριότητα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Πρόκειται να σας δείξω ένα βίντεο στο οποίο χρησιμοποιείται το μοντέλο GROW. 2. Παρατηρήστε τη συζήτηση και καταγράψτε τις ερωτήσεις που κάνει ο μέντορας σε κάθε φάση. 3. Θα δούμε τις λύσεις αφού τελειώσει το βίντεο. Το βίντεο έχει διάρκεια 15 λεπτά. 4. Είναι σαφής η άσκηση; 5. Ξεκινήστε το βίντεο. 		
Αξιολόγηση	Πότε ξεκίνησε κάθε φάση; Ποιες ερωτήσεις έγιναν στην κάθε φάση;		

Δραστηριότητα Β/3 – Καθοδηγήστε τον εαυτό σας

Φάση	Συγκεκριμένη εμπειρία	Διάρκεια	Περίπου 30 λεπτά
Στόχοι δραστηριότητας	Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες θα μπορούν: <ul style="list-style-type: none"> - Να χρησιμοποιούν το μοντέλο GROW για να αναλύουν προβλήματα/προκλήσεις. - Να κάνουν ερωτήσεις για να εξερευνούν τα διάφορα βήματα του μοντέλου. - Να διαπιστώνουν τα πλεονεκτήματα από τη χρήση του μοντέλου GROW 		
Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα	Το διάγραμμα το μοντέλου Grow, παραδείγματα ερωτήσεων		

Περιεχόμενο

RATING SCALE WITH THE GROW



ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ GROW

← Εστίαση στο πρόβλημα → Εστίαση στη λύση

G = Goal (στόχος)

R = Reality (πραγματικότητα)

O = Option (επιλογή)

W = Willingness (προθυμία)

G: Διευκρινίστε τον στόχο/την επιθυμητή κατάσταση

- Τι θέλετε να πετύχετε; Ποιος θα ήταν ο αντίκτυπος αυτού του αποτελέσματος;
- Τι θα πρέπει να βελτιωθεί στο μέλλον;
- Ποια πρέπει να είναι η κατάσταση για εσάς, για να μείνετε “ικανοποιημένοι”;
- Τι επιθυμείτε, αντί για το πρόβλημα;

R: Ποια είναι η πραγματικότητα/η τρέχουσα κατάσταση;

- Από τη δική σας οπτική, πότε μπορούμε να πούμε ότι τα πράγματα πηγαίνουν καλύτερα; Πότε πήγαν καλύτερα για σας;
- Ποιες πτυχές της τρέχουσας κατάστασης πρέπει να διατηρηθούν;
- Πόσο αντίκτυπο και έλεγχο σε αυτή την κατάσταση έχετε σήμερα;
- Τι έχετε κάνει μέχρι τώρα;
- Ποιοι εμπλέκονται; Ποιος είναι ο ρόλος τους;
- Τι λειτουργεί ήδη; Τι εφαρμόζεται ήδη;
- Ποια πρόοδο έχετε κάνει; Πώς πετύχατε εσείς/εμείς;



	<p>O: Ποιες είναι οι επιλογές σας;</p> <ul style="list-style-type: none">• Ποιες εναλλακτικές είναι διαθέσιμες;• Πόσο καλά ή σε ποιο βαθμό θα μπορούν άλλοι να λύσουν το πρόβλημα;• Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των διαφόρων επιλογών;• Πόσο εύκολες ή δύσκολες είναι αυτές οι επιλογές για εσάς προσωπικά;• Τι θα κάνετε όταν το πρόβλημα επιλυθεί;• Τι θα θέλατε να κάνετε διαφορετικά σε σχέση με αυτό που έχετε ήδη κάνει; <p>W: Ποιο είναι το πρώτο σας βήμα για την επίλυση/την πορεία προς τα εμπρός;</p> <ul style="list-style-type: none">• Ποια επιλογή θα σας ευχαριστούσε περισσότερο;• Ποια επιλογή θα δοκιμάσετε;• Πώς θα ξέρετε ότι λειτουργεί πραγματικά;• Ποιοι είναι οι σημαντικοί παράγοντες που θα καθορίσουν το τελικό αποτέλεσμα;• Πώς νιώθετε;• Πώς μπορώ εγώ (ως εργοδότης/διευθυντής) να συνεχίσω να υποστηρίζω αυτή την πρωτοβουλία;
<p>Δραστηριότητα</p>	<p>Στην επόμενη άσκηση, θέλω να συμπληρώσετε το διάγραμμα για ένα δικό σας πρόβλημα ή πρόκληση που αντιμετωπίζετε.</p> <p>Πρώτα σκεφτείτε μια πρόκληση και στη συνέχεια δείτε όλες τις φάσεις του μοντέλου. Ποιος είναι ο στόχος σας; Βεβαιωθείτε ότι είναι συγκεκριμένος, εφικτός και υπό τον έλεγχό σας. Στη συνέχεια, εξερευνήστε την πραγματικότητα, χωρίς να αναλύσετε το πρόβλημα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λίστα ερωτήσεων και να θέσετε ερωτήσεις για να συμπληρώσετε το μοντέλο με βάση το δικό σας πρόβλημα.</p> <p>Σε 15 λεπτά, θα συζητήσετε την ανάλυσή σας σε ζευγάρια. Εξηγήστε αυτά που έχετε ήδη συμπληρώσει, προσπαθήστε να συμπληρώσετε τα κενά με τον παρτενέρ σας και προσπαθήστε να βρείτε μια λύση. Βοηθήστε ο ένας τον άλλο, όχι προτείνοντας λύσεις, αλλά κάνοντας ερωτήσεις που το άλλο άτομο δεν σκέφτηκε ακόμα.</p> <p>Θα περάσω από όλα τα ζευγάρια, παρακαλώ φωνάξτε με αν έχετε κάποια ερώτηση ή δεν μπορείτε να προχωρήσετε.</p> <p>Καλή τύχη!</p>
<p>Αξιολόγηση</p>	<p>Η συνεδρία καθοδήγησης ήταν βοηθητική; Ποιο ήταν το αποτέλεσμα της εξέτασης του προβλήματος μέσω του μοντέλου; Ήταν εύκολο; Τι σας δυσκόλεψε;</p>

Δραστηριότητα Β/4 – Ομαδική συζήτηση

Φάση	Αναστοχαστική παρατήρηση	Διάρκεια	Περίπου 20 λεπτά
Στόχοι δραστηριότητας	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Θα ξέρουν πώς να χρησιμοποιήσουν το μοντέλο. - Θα κατανοήσουν τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα του μοντέλου. - Θα μάθουν για πιθανές παγίδες της καθοδήγησης με το μοντέλο GROW. 		
Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα	---		
Περιεχόμενο			
Δραστηριότητα	<p>Διαμεσολαβείτε σε μια ομαδική συζήτηση. Πιθανές ερωτήσεις είναι: τι είναι σημαντικό στην καθοδήγηση; Πότε είναι καλή ιδέα η καθοδήγηση; Πότε είναι κακή ιδέα; Ποιες είναι οι πιθανές παγίδες της καθοδήγησης;</p>		
Αξιολόγηση	-		

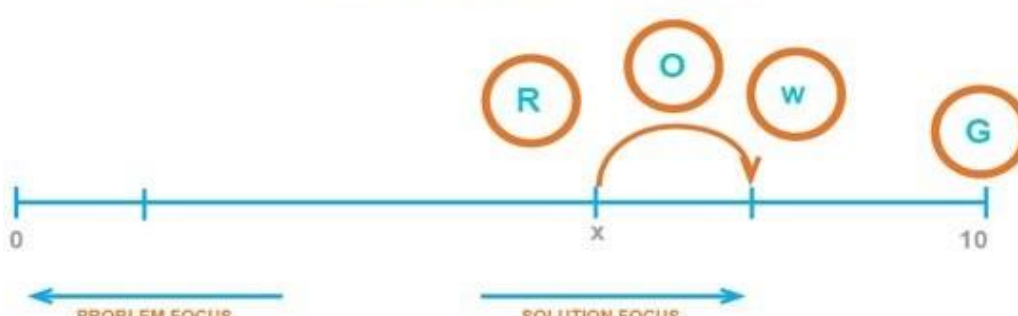
Δραστηριότητα Γ/1 – Βήμα μπροστά

Φάση	Συγκεκριμένη εμπειρία	Διάρκεια	Περίπου 20 λεπτά
Στόχοι δραστηριότητας	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Θα κατανοήσουν τη δυσκολία του να βρουν αποτελεσματικές λύσεις για το πρόβλημα ενός άλλου ατόμου. - Θα κατανοήσουν τη δική τους συμπεριφορά: ποια είναι η φυσική μου αντίδραση; Πώς ενεργώ; Τι λέω; - Θα παρατηρήσουν ότι κάποιες προσεγγίσεις λειτουργούν καλύτερα από άλλες και ότι έχουν διαφορετικά αποτελέσματα. 		
Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα	---		
Δραστηριότητα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Παρακαλώ σχηματίστε μια γραμμή (ή μισό κύκλο) 2. Έχω ένα πρόβλημα και είστε όλοι εδώ για να με καθοδηγήσετε, να βρείτε μια καλή λύση για το πρόβλημά μου. 3. Όταν κάποιος από εσάς θέλει να πει κάτι, για παράδειγμα να με ρωτήσει κάτι ή να αντιδράσει σε κάτι που έχω πει, τότε κάνει ένα βήμα/πηδηματάκι μπροστά. Αυτό μπορεί να γίνει πολλές φορές, πηδώντας μέσα-έξω από τη γραμμή ή τον κύκλο. 4. Είναι κατανοητή η διαδικασία και ο στόχος; 5. Ωραία, το πρόβλημά μου είναι: ... 		
Αξιολόγηση	➔ Αναστοχασμός στην επόμενη φάση		

Δραστηριότητα Γ/2 – Βήμα μπροστά - Αναστοχασμός

Φάση	Αναστοχαστική παρατήρηση	Διάρκεια	Περίπου 15 λεπτά
Στόχοι δραστηριότητας	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Θα συνειδητοποιήσουν τη δική τους δυσκολία στην παροχή βοήθειας σε ένα άλλο άτομο με μια δυσκολία/πρόβλημα. - Θα αναγνωρίσουν την ανάγκη για μια άλλη προσέγγιση, το μοντέλο GROW. - Θα κατανοήσουν τον στόχο και τον τρόπο χρήσης μιας συνεδρίας καθοδήγησης. 		
Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα	Πίνακας παρουσιάσεων/πίνακας		
Δραστηριότητα	<p>Αναστοχασμός: Τι συνέβη; Δούλεψε η μέθοδος; Έχω λύση στο πρόβλημά μου; Τι πιστεύετε ότι θα κάνω μετά; Πώς μπορούμε να το αποφύγουμε αυτό; Τι μπορούμε να κάνουμε για να πετύχουμε μια αποτελεσματική λύση;</p> <p>Κάντε τη σύνδεση με το μοντέλο που θα παρουσιάσετε στη συνέχεια.</p>		
Αξιολόγηση	Τι μπορούμε να κάνουμε για να πετύχουμε μια αποτελεσματική λύση;		

Δραστηριότητα Γ/3 – Θεωρία και παράδειγμα από την πραγματική ζωή

Φάση	Αφηρημένη εννοιοποίηση	Διάρκεια	Περίπου 20 λεπτά
Στόχοι δραστηριότητας	Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες: <ul style="list-style-type: none"> - Θα μάθουν τα βήματα για να εφαρμόζουν μια προσέγγιση προσανατολισμένη στις λύσεις. - Θα μάθουν ποιος είναι ο στόχος κάθε βήματος. - Θα μάθουν ποιες ερωτήσεις πρέπει να κάνουν για να πετύχουν αυτό τον στόχο. 		
Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα	Πίνακας παρουσιάσεων (χαρτοπίνακας)/πίνακας/PowerPoint		
Περιεχόμενο	<p style="text-align: center;">RATING SCALE WITH THE GROW</p>  <p> G = Goal R = Reality O = Option W = Willingness </p> <p>ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ GROW</p> <p>← Εστίαση στο πρόβλημα → Εστίαση στη λύση</p> <p>G = Goal (στόχος)</p> <p>R = Reality (πραγματικότητα)</p> <p>O = Option (επιλογή)</p> <p>W = Willingness (προθυμία)</p> <p>G: Διευκρινίστε τον στόχο/την επιθυμητή κατάσταση</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τι θέλετε να πετύχετε; Ποιος θα ήταν ο αντίκτυπος αυτού του αποτελέσματος; • Τι θα πρέπει να βελτιωθεί στο μέλλον; • Ποια πρέπει να είναι η κατάσταση για εσάς, για να μείνετε “ικανοποιημένοι”; • Τι επιθυμείτε, αντί για το πρόβλημα; 		

	<p>R: Ποια είναι η πραγματικότητα/η τρέχουσα κατάσταση;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Από τη δική σας οπτική, πότε μπορούμε να πούμε ότι τα πράγματα πηγαίνουν καλύτερα; Πότε πήγαν καλύτερα για σας; • Ποιες πτυχές της τρέχουσας κατάστασης πρέπει να διατηρηθούν; • Πόσο αντίκτυπο και έλεγχο σε αυτή την κατάσταση έχετε σήμερα; • Τι έχετε κάνει μέχρι τώρα; • Ποιοι εμπλέκονται; Ποιος είναι ο ρόλος τους; • Τι λειτουργεί ήδη; Τι εφαρμόζεται ήδη; • Ποια πρόοδο έχετε κάνει; Πώς πετύχατε εσείς/εμείς; <p>O: Ποιες είναι οι επιλογές σας;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ποιες εναλλακτικές είναι διαθέσιμες; • Πόσο καλά ή σε ποιο βαθμό θα μπορούν άλλοι να λύσουν το πρόβλημα; • Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των διαφόρων επιλογών; • Πόσο εύκολες ή δύσκολες είναι αυτές οι επιλογές για εσάς προσωπικά; • Τι θα κάνετε όταν το πρόβλημα επιλυθεί; • Τι θα θέλατε να κάνετε διαφορετικά σε σχέση με αυτό που έχετε ήδη κάνει; <p>W: Ποιο είναι το πρώτο σας βήμα για την επίλυση/την πορεία προς τα εμπρός;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ποια επιλογή θα σας ευχαριστούσε περισσότερο; • Ποια επιλογή θα δοκιμάσετε; • Πώς θα ξέρετε ότι λειτουργεί πραγματικά; • Ποιοι είναι οι σημαντικοί παράγοντες που θα καθορίσουν το τελικό αποτέλεσμα; • Πώς νιώθετε; • Πώς μπορώ εγώ (ως εργοδότης/διευθυντής) να συνεχίσω να υποστηρίζω αυτή την πρωτοβουλία;
Δραστηριότητα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Εξηγήστε τις διάφορες φάσεις. 2. Δώστε μια σύντομη λίστα για κάθε φάση 3. Σε μορφή συζήτησης, πείτε στην ομάδα πώς μπορεί να χρησιμοποιήσει αυτό το μοντέλο. Πώς μπορεί να τους βοηθήσει; Σε ποιες καταστάσεις μπορούν να το χρησιμοποιήσουν; Ποιο είναι το αποτέλεσμα; 4. Εξηγήστε το μοντέλο με ένα παράδειγμα
Αξιολόγηση	Αφήστε την ομάδα να σκεφτεί ερωτήσεις που μπορεί να κάνει σε κάθε φάση.

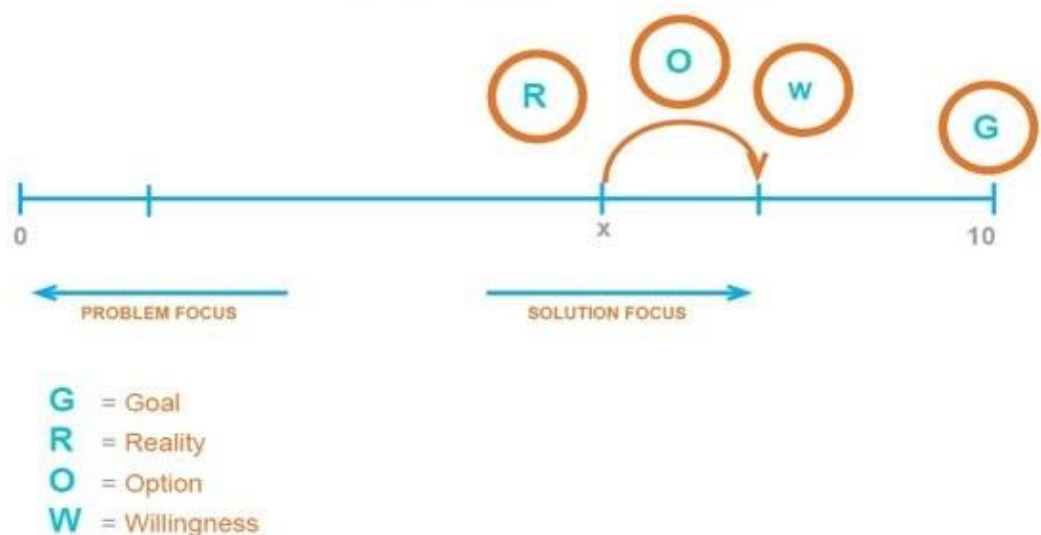
Δραστηριότητα Γ/4 – Σενάριο

Φάση	Ενεργός πειραματισμός	Διάρκεια	Περίπου 30 λεπτά
Στόχοι δραστηριότητας	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες θα μπορούν:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Να κάνουν ερωτήσεις για να εξερευνήσουν κάθε φάση του μοντέλου. - Να χρησιμοποιούν το μοντέλο για να εφαρμόσουν μια προσανατολισμένη στις λύσεις προσέγγιση. 		
Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα	Ένα σενάριο στο οποίο μια συνεδρία καθοδήγησης δεν πήγε καλά. Λίστες και παραδείγματα ερωτήσεων.		

Περιεχόμενο

Διάλογος	Π/Λ	Μετασχηματισμός σε Λ
Πρέπει να σας μιλήσω για κάτι. Δεν μπορώ συγκεντρωθώ στη δουλειά μου, επειδή η Κατερίνα μιλά συνέχεια.		
Ναι, παρατήρησα ότι το γραφείο έχει πολλή φασαρία κάποιες φορές. Για ποιο πράγμα μιλά η Κατερίνα;		
Για διάφορα θέματα. Φαίνεται ότι μπορεί να μιλήσει σχεδόν για τα πάντα. Πραγματικά αναρωτιέμαι αν καταφέρνει να κάνει όλα αυτά που πρέπει να κάνει.		
Θα πρέπει να είναι αρκετά δύσκολο για σας να συγκεντρωθείτε στη δουλειά σας με την Κατερίνα να μιλάει συνέχεια. Τι κάνατε μέχρι τώρα για να διορθώσετε το πρόβλημα;		
Προσπάθησα να δουλέψω με ακουστικά και μουσική. Βοηθά λίγο, αλλά δεν μπορώ να ακούω μουσική όλη την ώρα γιατί μερικές φορές πρέπει να είμαι διαθέσιμος για κλήσεις.		
Πότε άρχισε να μιλάει τόσο πολύ;		
Από πάντα.		
Αν το πρόβλημα δε χειροτέρευε, τότε γιατί δεν το θεωρούσατε πρόβλημα από την αρχή;		
Επειδή τώρα δουλεύω σε ένα πολύ δύσκολο έργο. Χρειάζομαι πραγματικά πλήρη συγκέντρωση όταν δουλεύω σε αυτό.		
Επομένως χρειάζεστε ένα ήσυχο μέρος για να δουλέψετε σε αυτό το έργο. Υπάρχει κάποιος μέρος από το οποίο μπορείτε να δουλέψετε το οποίο να είναι λιγότερο θορυβώδες;		
Ναι, όταν εργάζομαι στο σπίτι, αλλά δεν μπορώ να δουλέψω στο σπίτι όταν έχω συναντήσεις στο γραφείο.		
Καταλαβαίνω, υπάρχει κάποιος χώρος στη δουλειά όπου μπορείτε να δουλέψετε χωρίς φασαρία; Ίσως η βιβλιοθήκη ή η τραπεζαρία;		

RATING SCALE WITH THE GROW



	<p>ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ GROW</p> <p>← Εστίαση στο πρόβλημα → Εστίαση στη λύση</p> <p>G = Goal (στόχος)</p> <p>R = Reality (πραγματικότητα)</p> <p>O = Option (επιλογή)</p> <p>W = Willingness (προθυμία)</p> <p>G: Διευκρινίστε τον στόχο/την επιθυμητή κατάσταση</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τι θέλετε να πετύχετε; Ποιος θα ήταν ο αντίκτυπος αυτού του αποτελέσματος; • Τι θα πρέπει να βελτιωθεί στο μέλλον; • Ποια πρέπει να είναι η κατάσταση για εσάς, για να μείνετε “ικανοποιημένοι”; • Τι επιθυμείτε, αντί για το πρόβλημα; <p>R: Ποια είναι η πραγματικότητα/η τρέχουσα κατάσταση;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Από τη δική σας οπτική, πότε μπορούμε να πούμε ότι τα πράγματα πηγαίνουν καλύτερα; Πότε πήγαν καλύτερα για σας; • Ποιες πτυχές της τρέχουσας κατάστασης πρέπει να διατηρηθούν; • Πόσο αντίκτυπο και έλεγχο σε αυτή την κατάσταση έχετε σήμερα; • Τι έχετε κάνει μέχρι τώρα; • Ποιοι εμπλέκονται; Ποιος είναι ο ρόλος τους; • Τι λειτουργεί ήδη; Τι εφαρμόζεται ήδη; • Ποια πρόοδο έχετε κάνει; Πώς πετύχατε εσείς/εμείς; <p>O: Ποιες είναι οι επιλογές σας;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ποιες εναλλακτικές είναι διαθέσιμες; • Πόσο καλά ή σε ποιο βαθμό θα μπορούν άλλοι να λύσουν το πρόβλημα; • Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των διαφόρων επιλογών; • Πόσο εύκολες ή δύσκολες είναι αυτές οι επιλογές για εσάς προσωπικά; • Τι θα κάνετε όταν το πρόβλημα επιλυθεί; • Τι θα θέλατε να κάνετε διαφορετικά σε σχέση με αυτό που έχετε ήδη κάνει; <p>W: Ποιο είναι το πρώτο σας βήμα για την επίλυση/την πορεία προς τα εμπρός;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ποια επιλογή θα σας ευχαριστούσε περισσότερο; • Ποια επιλογή θα δοκιμάσετε; • Πώς θα ξέρετε ότι λειτουργεί πραγματικά; • Ποιοι είναι οι σημαντικοί παράγοντες που θα καθορίσουν το τελικό αποτέλεσμα; • Πώς νιώθετε; • Πώς μπορώ εγώ (ως εργοδότης/διευθυντής) να συνεχίσω να υποστηρίζω αυτή την πρωτοβουλία;
Δραστηριότητα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Χωριστείτε σε ζευγάρια. 2. Θα πάρετε όλοι ένα σενάριο μιας συνεδρίας καθοδήγησης. 3. Εντοπίστε τις ερωτήσεις που εστιάζουν στο πρόβλημα (Π) και αντικαταστήστε τις με ερωτήσεις που εστιάζουν στη λύση (Λ). Διαβάστε τον διάλογο και συμπληρώστε τον πίνακα. 4. Σε 15 λεπτά, θα δούμε μαζί τις απαντήσεις. 5. Μπορείτε να με φωνάξετε αν έχετε κάποια απορία ή αν κολλήσετε κάπου.
Αξιολόγηση	Έλεγχος των αποτελεσμάτων των ζευγαριών και ανατροφοδότηση.

Ενότητα 5 – ΔΩΣΤΕ

ΘΕΜΑ 2 – ΜΗ ΒΙΑΙΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Στόχοι της ενότητας «Δώστε»

Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες:

1. Θα συνειδητοποιήσουν τη δύναμη της συνεργασίας.
2. Θα δημιουργήσουν ανθρώπινες σχέσεις που θα χαρακτηρίζονται από το δούναι και λαβείν.
3. Θα συνειδητοποιήσουν τον αντίκτυπο που έχουν στον εαυτό τους και τους άλλους και θα αυξήσουν τον αμοιβαίο θετικό αντίκτυπο.

Στόχοι του θέματος «Μη βίαιη επικοινωνία»

Με την ολοκλήρωση αυτού του θέματος, οι συμμετέχοντες θα μπορούν:

1. Να μεταδίδουν ένα μήνυμα από τη δική τους οπτική γωνία με έναν θετικό, τεκμηριωμένο τρόπο.
2. Να συνδέουν αυτό το μήνυμα με πανανθρώπινα συναισθήματα και ανάγκες.
3. Να διατυπώνουν έμμεσα αιτήματα στους άλλους με έναν μη επιτακτικό τρόπο.
4. Να μιλούν και να ακούν με ενσυναίσθηση.
5. Να ενθαρρύνουν την αμοιβαία κατανόηση.


Δραστηριότητες

Δ' κύκλος Kolb	• Δ/1 – Αντιστοίχιση
	• Δ/2 – «X-Factor»
	• Δ/3 – Υπόδυση ρόλων
	• Δ/4 – Ομαδική συζήτηση
Ε' κύκλος Kolb	• Ε/1 – Σενάριο: τα πρέπει και τα μη
	• Ε/2 – Τα βήματα της μη βίαιης επικοινωνίας
	• Ε/3 – Αποτελεσματικό ή όχι;
	• Ε/4 – Υπόδυση ρόλων
Στ' κύκλος Kolb	• Στ/1 – Κατάσταση με άσχημη κατάληξη
	• Στ/2 – Θεωρία
	• Στ/3 – Παγκόσμιο καφέ
	• Στ/4 – Βίντεο

Δραστηριότητα Δ/1 – Αντιστοιχίση

Φάση	Αφηρημένη εννοιοποίηση	Διάρκεια	Περίπου 20 λεπτά
Στόχοι δραστηριότητας	Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες: <ul style="list-style-type: none"> - Θα μάθουν για τις διαφορετικές φάσεις του μοντέλου μη βίαιης επικοινωνίας. - Θα κατανοήσουν πώς να χρησιμοποιούν το μοντέλο. - Θα δώσουν ένα παράδειγμα μη βίαιης επικοινωνίας. 		
Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα	Φάκελοι (ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων) που να περιλαμβάνουν: <ul style="list-style-type: none"> Τις τέσσερις φάσεις του μοντέλου σε χαρτί μεγέθους Α5 Τέσσερα παραδείγματα σε χαρτί μεγέθους Α5 		
Περιεχόμενο	<ul style="list-style-type: none"> • ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: περιγράψτε τα γεγονότα • ΕΚΦΡΑΣΗ: πώς αισθάνεστε; • ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΠΟΙΗΣΗ: προσδιορίστε τις ανάγκες σας • ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ: κάντε το αίτημά σας. <ul style="list-style-type: none"> • Παρατήρησα ότι έχετε δηλώσει 22 ώρες υπερωρίες αυτό τον μήνα. • Ανησυχώ για αυτό. • Ως διευθυντής το βρίσκω σημαντικό να υποστηρίξω την ομάδα μου στην ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής της ζωής και στην αποφυγή εξουθένωσης. • Μπορείτε να μου πείτε πώς ήταν αυτός ο μήνας για σας στη δουλειά και κατά πόσο πρέπει να αλλάξουν τα πράγματα στο κοντινό μέλλον; 		
Δραστηριότητα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Πείτε στους συμμετέχοντες ποια θα είναι η δραστηριότητα και ότι θα πάρουν έναν φάκελο με τέσσερις φάσεις. 2. Πείτε τους ποιος είναι ο στόχος: πρέπει να αντιστοιχήσουν τις φάσεις με τα παραδείγματα και να τα τοποθετήσουν στη σωστή σειρά. 3. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρότερες ομάδες με μέγιστο 3 άτομα. 4. Δώστε χρόνο 10 λεπτά. 5. Πείτε τους μετά ότι θα παρουσιάσουν τις απαντήσεις τους και θα τις αιτιολογήσουν. 		
Αξιολόγηση	Οι ομάδες παρουσιάζουν τις απαντήσεις τους. Ο εκπαιδευτής/τρια μπορεί να κάνει διάφορες ερωτήσεις: <ul style="list-style-type: none"> - Τι πιστεύετε; - Έχετε τις ίδιες απαντήσεις; Γιατί ή γιατί όχι; - 		

Δραστηριότητα Δ/2 – «X-Factor»

Φάση	Ενεργός πειραματισμός	Διάρκεια	Περίπου 30 λεπτά
Στόχοι δραστηριότητας	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες θα μπορούν:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Να μεταδίδουν μηνύματα ακολουθώντας το πλαίσιο της μη βίαιης επικοινωνίας. - Να διακρίνουν ανάμεσα σε αληθή και ψευδή μηνύματα. 		
Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα	<p>Βίντεο: Μια κακή ακρόαση από το «X-factor» Λίστα με τα στοιχεία της μη βίαιης επικοινωνίας</p>		
Περιεχόμενο	<p>https://www.youtube.com/watch?v=DHwpwD-ae7I</p>  <p>The diagram illustrates the components of Non-Violent Communication (NVC). At the center is a blue circle containing the text: "Μη βίαιη επικοινωνία ειλικρινής άμεση συναισθηματική με ενσυναίσθηση με σεβασμό". Surrounding this central circle are four white circles, each containing a numbered step:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Παρατηρήστε χωρίς να κρίνετε παρατηρήστε και βασιστείτε στα γεγονότα 2. Εκφράστε τα συναισθήματά σας ως αντιδράσεις σε αυτά τα γεγονότα 3. Επικοινωνήστε τις ανάγκες σας κάνοντάς το θα δείξετε ποια είναι τα ευάλωτα σημεία σας 4. Κάντε μια παράκληση ή εκφράστε μια επιθυμία με σεβασμό στο άλλο άτομο 		
Δραστηριότητα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Θα παρακολουθήσετε ένα σύντομο βίντεο μιας ακρόασης από το «X-Factor». 2. Ο στόχος είναι να χρησιμοποιήσετε τις στρατηγικές μη βίαιης επικοινωνίας για να μεταδώσετε στον υποψήφιο το μήνυμα ότι δεν είναι καλός τραγουδιστής. 3. Δουλέψτε σε ζευγάρια και καταγράψτε πώς θα μεταδίδατε το μήνυμα. 4. Ο χρόνος που έχετε στη διάθεσή σας είναι 10 λεπτά. 5. Εξηγήστε πώς θα λέγατε στον/στην υποψήφια ότι δεν είναι καλός τραγουδιστής/τρια. 		
Αξιολόγηση	<p>Οι ομάδες παρουσιάζουν τη λύση τους. Ο εκπαιδευτής/τρια και άλλοι συμμετέχοντες αξιολογούν το μήνυμα και δίνουν πρόσθετες συμβουλές για να το βελτιώσουν.</p>		

Δραστηριότητα Δ/3 – Υπόδυση ρόλων

Φάση	Συγκεκριμένη εμπειρία	Διάρκεια	Περίπου 60 λεπτά
Στόχοι δραστηριότητας	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες θα μπορούν:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Να μεταδίδουν ένα μήνυμα από τη δική τους οπτική γωνία με έναν θετικό, τεκμηριωμένο τρόπο. - Να συνδέουν αυτό το μήνυμα με πανανθρώπινα συναισθήματα και ανάγκες. - Να διατυπώνουν έμμεσα αιτήματα στους άλλους με έναν μη επιτακτικό τρόπο. 		
Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα	---		
Δραστηριότητα	<p><u>Δώστε οδηγίες:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Θα ήθελα να γράψετε ένα σενάριο από την προσωπική σας εμπειρία το οποίο θέλετε να χρησιμοποιήσετε ως παράδειγμα για εξάσκηση. Μετά από αυτό, θα σας χωρίσω σε ομάδες των τριών. Οι δύο θα υποδυθούν τους ρόλους και ο τρίτος θα ενεργεί σαν παρατηρητής. 2. (Οι συμμετέχοντες ετοιμάζουν ένα σενάριο) 3. (Ο εκπαιδευτής χωρίζει τις ομάδες) 4. Τώρα θα κάνουμε την υπόδυση ρόλων. Ο στόχος είναι να εξασκηθείτε στη μη βίαιη επικοινωνία. Προσπαθήστε να το κάνετε αυτό με τρόπο που να σας βγαίνει φυσικά, ακολουθώντας τα βήματα που παρουσιάστηκαν προηγουμένως. 5. Τα άλλα δύο άτομα της ομάδας σας μπορούν να σας βοηθήσουν δίνοντας ανατροφοδότηση. 6. Επαναλάβετε αλλάζοντας ρόλους. 7. Χρόνος: 30 λεπτά. 8. (Εξηγήστε τον ρόλο σας ως εκπαιδευτή/τριας: Θα περάσω από όλες τις ομάδες για να σας βοηθήσω. Αν έχετε ερωτήσεις ή χρειάζεστε βοήθεια, μπορείτε να με φωνάξετε). 		
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> - Πώς πήγε η άσκηση; - Ποια ήταν η πιο δύσκολη πτυχή της άσκησης; - Ποια συμβουλή θεωρήσατε πιο χρήσιμη; - Τι κάνατε καλά; - Σε ποιες πτυχές χρειάζεστε ακόμα να εξασκηθείτε; 		

Δραστηριότητα Δ/4 – Ομαδική συζήτηση

Φάση	Αναστοχαστική παρατήρηση	Διάρκεια	Περίπου 15 λεπτά
Στόχοι δραστηριότητας	Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες: <ul style="list-style-type: none"> - Θα αναστοχαστούν για τη χρήση του μοντέλου. - Θα αναστοχαστούν για τα δυνατά και αδύνατά τους σημεία όσον αφορά τη μη βίαιη επικοινωνία. - Θα αναστοχαστούν για την εμπειρία του να λαμβάνουν ένα μη βίαιο μήνυμα. 		
Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα	---		
Δραστηριότητα	<ul style="list-style-type: none"> - Πιστεύετε ότι η μέθοδος μη βίαιης επικοινωνίας είναι χρήσιμη ως κατευθυντήρια γραμμή για την επικοινωνία με τους συναδέλφους σας; - Ποια είναι τα θετικά της επικοινωνίας με αυτόν τον τρόπο; - Ποιο ήταν το αποτέλεσμα, όταν το άλλο πρόσωπο επικοινωνούσε με μη βίαιο τρόπο με εσάς; - Πότε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη μέθοδο; - Πότε πρέπει και πότε δεν πρέπει να τη χρησιμοποιήσετε; 		

Δραστηριότητα Ε/1 – Σενάριο: τα πρέπει και τα μη


Φάση	Αναστοχαστική παρατήρηση	Διάρκεια	Περίπου 30 λεπτά
Στόχοι δραστηριότητας	Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες: <ul style="list-style-type: none"> - Θα αναστοχαστούν για τον αντίκτυπο που έχει στον εαυτό μας αλλά και τους άλλους ο τρόπος που επικοινωνούμε. - Θα αναστοχαστούν για το τι κάνει την επικοινωνία μη βίαιη. - Θα αναστοχαστούν για τον τρόπο που επικοινωνούν. 		
Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα	Ένα σενάριο μιας συζήτησης μεταξύ συναδέλφων ή μεταξύ υπαλλήλου και προϊσταμένου.		
Περιεχόμενο	<p><i>Δύο συνάδελφοι δουλεύουν μαζί σε ένα έργο. Ο συνάδελφος 1 έχει ολοκληρώσει αυτό που πρέπει να κάνει. Ο συνάδελφος 2 δεν καταφέρνει να ολοκληρώσει το δικό του μερίδιο.</i></p> <p>Συνάδελφος 1: Γεια σου φίλε. Το έγγραφο για το έργο που δουλεύουμε τώρα δεν ανέβηκε. Συμφωνήσαμε να τελειώσουμε αυτό το κομμάτι του έργου ως τα σήμερα.</p> <p>Συνάδελφος 2: Ναι, το ξέρω. Ξέχασα εντελώς. Μπλέχτηκα με ένα άλλο έργο. Συγγνώμη!</p> <p>Συνάδελφος 1: Εντάξει, αλλά εμένα μου πήρε 10 ώρες χτες το βράδυ να τελειώσω αυτό που έπρεπε να κάνω!</p> <p>Συνάδελφος 2: Χαλάρωσε πια λίγο. Ηρέμησε. Είναι μέχρι αύριο.</p> <p>Συνάδελφος 1: Ναι, αλλά χρειαζόμαστε χρόνο να τα δούμε μαζί όλα και έπρεπε να το κάνουμε αυτό μέχρι σήμερα. Δεν το καταλαβαίνω! Αυτό είναι εκνευριστικό.</p>		



	<p>Θέλω να παραδώσω ένα καλό έργο. Συνάδελφος 2: Δεν είναι τόσο σημαντικό. Χαλάρωσε. Νομίζεις ότι εγώ δεν έχω άλλα πράγματα στο κεφάλι μου; Όλοι θα καθυστερήσουν ούτως ή άλλως. Συνάδελφος 1: Δε βλέπεις ότι αυτό που κάνεις είναι άδικο; Προφανώς δε σε νοιάζει αν δεν πετύχει αυτό το έργο, εμένα όμως με νοιάζει. Συνάδελφος 2: Εντάξει, εντάξει. Θα το κοιτάζω αργότερα. Συνάδελφος 1: Αργότερα; Το καλό που σου θέλω να το δεις τώρα. Πάντα το ίδιο γίνεται μαζί σου. Αν δεν το τελειώσεις σήμερα, θα φροντίσω η επόμενη σου αξιολόγηση να μην πάει όπως περιμένεις...</p>
Δραστηριότητα	<p>Για αυτή την άσκηση, θα χωριστείτε σε ομάδες των 2-3 ατόμων. Θα πάρετε ένα σενάριο μιας συνομιλίας. Ο στόχος είναι να βρείτε τα «πρέπει» και τα «μη» της επικοινωνίας. Γράψτε γιατί νομίζετε ότι είναι «πρέπει» ή «μη». Αν γράψετε ότι είναι «μη» τι θα αλλάζατε; Έχετε 15 λεπτά για αυτή την άσκηση, μετά από αυτό θα δούμε μαζί την άσκηση.</p>
Αξιολόγηση	<p>Ποια είναι τα «πρέπει»; Ποια είναι τα «μη»; Γιατί; Ποιο είναι το αποτέλεσμα; Τι μπορεί να κάνει καλύτερα; Τι θα αλλάζατε; Πώς θα το λέγατε αυτό; Τι θέλει πραγματικά το άτομο; Πώς θα το πετύχει;</p>

Δραστηριότητα Ε/2 – Τα βήματα της μη βίαιης επικοινωνίας

Φάση	Αφηρημένη εννοιοποίηση	Διάρκεια	Περίπου 20 λεπτά
Στόχοι δραστηριότητας	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Θα μάθουν πώς να χρησιμοποιούν το μοντέλο. - Θα μάθουν για τα βήματα του μοντέλου. - Θα βρουν παραδείγματα για κάθε φάση. 		
Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα	<p>Οι φάσεις του μοντέλου σε ξεχωριστό χαρτί Α4 η καθεμία, μαρκαδόροι.</p>		

Περιεχόμενο	 <p>The diagram illustrates the Non-Violent Communication (NVC) process. At the center is a blue circle containing the text: "Μη βίαιη επικοινωνία ελικρινής άμεση συναισθηματική με ενσυναίσθηση με σεβασμό". Surrounding this central circle are four white circles, each containing a step number and a description:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Παρηγήστε χωρίς να κρίνετε παρατηρήστε και βασιστείτε στα γεγονότα 2. Εκφράστε τα συναισθήματά σας ως αντιδράσεις σε αυτά τα γεγονότα 3. Επικοινωνήστε τις ανάγκες σας κάνοντάς το θα δείξετε ποια είναι τα ευάλωτα σημεία σας 4. Κάντε μια παράκληση ή εκφράστε μια επιθυμία με σεβασμό στο άλλο άτομο
Δραστηριότητα	<p>Υπάρχουν τέσσερις φάσεις ενός μοντέλου διασκορπισμένες στην αίθουσα. Περιπατήστε και προσπαθήστε να απαντήσετε στα ακόλουθα:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ποιος είναι ο στόχος της κάθε φάσης; - Μπορείτε να σκεφτείτε ένα παράδειγμα του πώς θα εφαρμόζατε εσείς αυτή τη φάση; - Μπορείτε να βάλετε τις φάσεις σε σειρά;
Αξιολόγηση	Δώστε επιπλέον πληροφορίες, διορθώστε αν χρειάζεται.

Δραστηριότητα Ε/3 – Αποτελεσματικό ή όχι;

Φάση	Ενεργός πειραματισμός	Διάρκεια	Περίπου 30 λεπτά
Στόχοι δραστηριότητας	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Θα διακρίνουν μεταξύ αληθινών συναισθημάτων και αναγκών και μη αληθινών συναισθημάτων και αναγκών. - Θα διακρίνουν ανάμεσα σε ένα αποτελεσματικό αίτημα και ένα μη αποτελεσματικό αίτημα. 		
Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα	12 φράσεις σε φακέλους		
Περιεχόμενο	<p>Είδα ότι δεν έλαβα τα δεδομένα που ζήτησα την περασμένη φορά. Παρατήρησα ότι είσαι κάπως πιο απόμακρος/η.</p>		

	<p>Βλέπω ότι γελάς.</p> <p>Δε νιώθω ότι με παίρνεις στα σοβαρά. Δεν είμαι πολύ σίγουρος/η. Αυτό με κάνει να νιώθω ότι δεν έχω τον έλεγχο.</p> <p>Θέλω να ακούγεται η άποψη μου. Χρειάζομαι συστηματικές διαδικασίες. Το θεωρώ σημαντικό να μπορώ να κάνω κάτι για σένα.</p> <p>Θέλω να με ακούσεις. Θα ήθελα να σου ζητήσω να μου πεις τι πιστεύεις για αυτό. Θα το εκτιμούσα αν δεν αργούσες για τη συνάντησή μας την επόμενη φορά.</p>
Δραστηριότητα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των τριών ή τεσσάρων ατόμων. 2. Κάθε ομάδα παίρνει έναν φάκελο με 12 φράσεις. 3. Πρώτα, αποφασίζουν σε ποια φάση ανήκει κάθε φράση. 4. Στη συνέχεια, αποφασίζουν αν η φράση είναι ένα καλό ή κακό παράδειγμα για κάθε φάση. 5. Αν η φράση είναι κακό παράδειγμα, τη διορθώνουν ώστε να αποτελέσει ένα καλό παράδειγμα που να μπορεί να χρησιμοποιηθεί στη φάση. 6. Οι συμμετέχοντες έχουν χρόνο 15 λεπτά. 7. Βεβαιωθείτε ότι έγιναν όλα κατανοητά. 8. Αρχίστε!
Αξιολόγηση	<p>Ελέγξτε και διορθώστε την άσκηση, δώστε επιπλέον συμβουλές/πληροφορίες αν χρειάζεται.</p>

Δραστηριότητα Ε/4 – Υπόδυση ρόλων

Φάση	Συγκεκριμένη εμπειρία	Διάρκεια	Περίπου 60 λεπτά
Στόχοι δραστηριότητας	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες θα μπορούν:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Να μεταδίδουν ένα μήνυμα από τη δική τους οπτική γωνία με έναν θετικό, τεκμηριωμένο τρόπο. - Να συνδέουν αυτό το μήνυμα με πανανθρώπινα συναισθήματα και ανάγκες. - Να διατυπώνουν έμμεσα αιτήματα στους άλλους με έναν μη επιτακτικό τρόπο. 		
Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα	<p>Σενάρια Έντυπο ανατροφοδότησης</p>		
Περιεχόμενο	<p>Έντυπο ανατροφοδότησης</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ακολούθησε όλα τα βήματα; • Τι έκανε καλά: <ul style="list-style-type: none"> ○ ○ ○ • Πώς μπορεί να τα πάει καλύτερα την επόμενη φορά; 		

	<p>Σενάρια:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Η ομάδα σας έχει κάνει πολύ καλή δουλειά σε ένα δύσκολο έργο και αποφασίζετε να την επιβραβεύσετε με μια ομαδική δραστηριότητα. Όλοι πίεστηκαν και υπήρξαν μερικές συγκρούσεις. Πιστεύετε ότι η ομαδική δραστηριότητα θα είναι μια καλή επιβράβευση και θα επηρεάσει θετικά την ομάδα. Κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, ένα από τα μέλη της ομάδας σας σας λέει: «Δε θα μπορέσω να είμαι στην ομαδική δραστηριότητα αύριο». • «Δε με αφήνεις να κάνω μόνη μου τη δουλειά μου. Κάθε φορά που αρχίζω κάτι μου λες να το κάνω διαφορετικά και μετά το κάνεις μόνος σου». • Είστε σε μια συνάντηση και ένα μέλος της ομάδας σας έρχεται καθυστερημένα. Είναι η τρίτη φορά που αργεί αυτό τον μήνα. «Γεια! Συγγνώμη που άργησα. Έχασα την αίσθηση του χρόνου».
Δραστηριότητα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των τριών. 2. Το πρώτο άτομο διαβάζει το σενάριο και κάνει μια ερώτηση. 3. Το δεύτερο άτομο πρέπει να αντιδράσει με έναν μη βίαιο τρόπο, προσπαθώντας να βρει μια εποικοδομητική λύση. 4. Το τρίτο άτομο παρατηρεί το δεύτερο άτομο και συμπληρώνει το έντυπο ανατροφοδότησης, γράφοντας τι έκανε καλά και τι μπορεί να κάνει καλύτερα την επόμενη φορά. 5. Αφού παίξουν τα σενάρια και δώσουν συμβουλές ο ένας στον άλλο, αλλάζουν ρόλους, έως ότου όλοι να παίξουν και τους τρεις ρόλους. 6. Ο εκπαιδευτής/τρια περνά από όλες τις ομάδες, απαντώντας ερωτήσεις και δίνοντας βοήθεια αν χρειάζεται.
Αξιολόγηση	Ποια συμβουλή βρήκατε την πιο χρήσιμη;

Δραστηριότητα Στ/1 – Κατάσταση με άσχημη κατάληξη

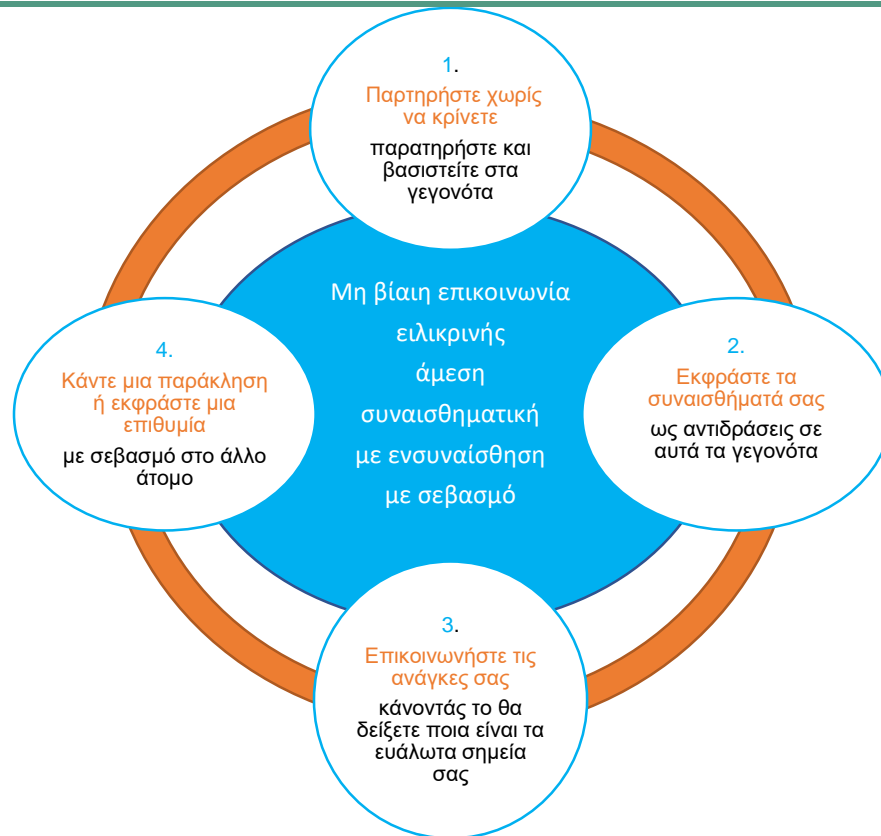
Φάση	Αναστοχαστική παρατήρηση	Διάρκεια	Περίπου 30 λεπτά
Στόχοι δραστηριότητας	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Θα αναστοχαστούν για το ποια είναι τα δυνατά και ποια τα αδύναμα σημεία τους όσον αφορά τη μη βίαιη επικοινωνία. - Θα αποκτήσουν μια ξεκάθαρη εικόνα για καταστάσεις που είχαν άσχημη κατάληξη, γιατί συνέβη αυτό και πώς συνέβησαν οι ίδιοι σε αυτό. 		
Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα	Φύλλο εργασίας για συμπλήρωση από τους συμμετέχοντες.		
Περιεχόμενο	<p>Περιγράψτε μια συγκεκριμένη κατάσταση από την καθημερινή σας πραγματικότητα, την οποία θα θέλατε να βελτιώσετε.</p> <p>Σκεφτείτε μια περίπτωση όπου είχατε μια δύσκολη συζήτηση και δε μείνατε ικανοποιημένοι με το αποτέλεσμα. Περιγράψτε την όσο πιο λεπτομερώς μπορείτε.</p> <p>A. Σε ποιο πλαίσιο έγινε η συζήτηση;</p> <p>.....</p> <p>B. Ποιοι συμμετείχαν;</p> <p>.....</p> <p>Γ. Τι είπατε ή κάνατε που προκάλεσε μια αντίδραση που δε θέλατε;</p>		

	<p>.....</p> <p>Δ. Ποιες ήταν οι αντιδράσεις που θεωρήσατε δύσκολες;</p> <p>.....</p> <p>Ε. Τι πιστεύετε ότι το άλλο πρόσωπο χρειαζόταν περισσότερο από εσάς;</p> <p>.....</p> <p>Στ. Τι χρειαζόσασταν περισσότερο από αυτό το άτομο;</p> <p>.....</p> <p>Ζ. Τι θα μπορούσατε να έχετε κάνει διαφορετικά αν αναλογιστείτε την κατάσταση;</p> <p>.....</p>
Δραστηριότητα	<p>Η άσκηση αυτή χωρίζεται σε δύο μέρη. Το πρώτο μέρος είναι ατομικό, το δεύτερο μέρος θα γίνει σε ζευγάρια.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Πείτε στους συμμετέχοντες ότι θα συμπληρώσουν ένα φύλλο εργασίας για μια κατάσταση στην οποία δεν έμειναν ικανοποιημένοι με το αποτέλεσμα και που θα ήθελαν να δώσουν περισσότερα. 2. Δώστε τους 15 λεπτά για να το συμπληρώσουν. 3. Όταν τελειώσουν, βάλτε τους σε ζευγάρια και πείτε τους να αλλάξουν αυτά που έγραψαν αν πιστεύουν ότι χρειάζεται.
Αξιολόγηση	<p>Ομαδική συζήτηση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Τι κοινό είχαν οι καταστάσεις σας; 2. Τι κάνει τους άλλους ή εμάς να σταματήσουμε να δίνουμε/προσπαθούμε; 3. Τι μας βοηθά να μένουμε συνδεδεμένοι ο ένας με τον άλλο;

Δραστηριότητα Στ/2 – Θεωρία

Φάση	Αφηρημένη εννοιοποίηση	Διάρκεια	Περίπου 20 λεπτά
Στόχοι δραστηριότητας	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Θα μάθουν για τις διαφορετικές φάσεις του μοντέλου. - Θα κατανοήσουν πώς να χρησιμοποιούν το μοντέλο. - Θα δίνουν ένα παράδειγμα μη βίαιης επικοινωνίας. 		
Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα	<p>Διαφάνειες για τη θεωρία της μη βίαιης επικοινωνίας</p>		

Περιεχόμενο



Πώς προσφέρουμε, δείχνοντας ευάλωτοι;

Βήμα 1: Συμπάσχουμε με τους άλλους...

- Σε αυτά που νιώθουν και έχουν ανάγκη οι άλλοι...
- Για να ανακαλύψουμε τι μπορεί να εμπλουτίσει τις ζωές τους, να αντιληφθούμε το αίτημά τους.

Βήμα 2: Αφουγκραζόμαστε τον εαυτό μας ...

- Για να καταλάβουμε τι λέει ή κάνει το άλλο άτομο που ενδεχομένως να εμπλουτίζει ή όχι τις ζωές μας.
- Για να μπορέσουμε να πούμε με σαφήνεια στο άλλο άτομο τι θα θέλαμε να κάνει για να κάνει τη ζωή μας πιο πλούσια και ευχάριστη, να μεταδώσουμε το αίτημά μας.

Πιο συγκεκριμένα...

1. Συμπάσχουμε με τους άλλους... Πώς πιστεύετε ότι νιώθει αυτό το άτομο; Τι πιστεύετε ότι χρειάζεται;

- Βοηθητικές προτάσεις:
 - Ανησυχείς τόσο πολύ, επειδή μάλλον το θεωρείς πολύ σημαντικό... (π.χ. να προσφέρεις βοήθεια).
 - Είσαι θυμωμένος, επειδή χρειάζεσαι ... (π.χ. να σέβονται τη γνώμη σου).

2. Αφουγκραζόμαστε τον εαυτό μας ... Πώς αισθανόμαστε και τι μας κάνει να αισθανόμαστε έτσι;

1. Βοηθητικές προτάσεις:
 - Νιώθω ... (π.χ. θυμό...) επειδή μάλλον το θεωρώ πολύ σημαντικό... (π.χ. να δείχνουν σεβασμό στην άποψή μου).

Δραστηριότητα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Παρουσιάστε το μοντέλο βήμα προς βήμα. 2. Εξηγήστε κάθε βήμα, δίνοντας ένα παράδειγμα. 3. Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες κατάλαβαν τις φάσεις.
Αξιολόγηση	Οι συμμετέχοντες δίνουν ένα δικό τους παράδειγμα.




Δραστηριότητα Στ/3 – Παγκόσμιο καφέ

Φάση	Ενεργός πειραματισμός	Διάρκεια	Περίπου 60 λεπτά
Στόχοι δραστηριότητας	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Θα διακρίνουν μεταξύ μιας παρατήρησης και μιας επίκρισης. - Θα διατυπώνουν πραγματικά αιτήματα. 		
Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα	<p>Κάρτες που απεικονίζουν συναισθήματα Κάρτες που απεικονίζουν ανάγκες Άσκηση: Παρατηρήσεις εναντίον επικρίσεων (βλ. Παράρτημα II) Άσκηση: Αίτημα (βλ. Παράρτημα III) Λίστα(βλ. Παράρτημα I)</p>		
Περιεχόμενο	<p>Παγκόσμιο καφέ:</p> <p>Στο δωμάτιο θα υπάρχουν τέσσερα τραπέζια και σε κάθε τραπέζι θα γίνεται και μια διαφορετική άσκηση (ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας, μπορεί να υπάρχουν δύο σετ από τέσσερα τραπέζια). Σε κάθε τραπέζι θα εφαρμόζεται και ένα άλλο στάδιο του μοντέλου.</p> <p>Η δραστηριότητα θα γίνει σε ομάδες. Αφού κάνουν την άσκηση σε ένα τραπέζι για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, οι συμμετέχοντες προχωρούν στο επόμενο τραπέζι (καφέ). Σε κάθε τραπέζι υπάρχουν οι αντίστοιχες εργασίες και υλικά για κάθε βήμα του μοντέλου (π.χ. λίστα, Παράρτημα I). Ο ρόλος του εκπαιδευτή: Βοηθά τους συμμετέχοντες, δίνει συμβουλές.</p> <p>Τραπέζι 1: Παρατηρούμε χωρίς να κρίνουμε</p> <ul style="list-style-type: none"> • Υπάρχουν 10 προτάσεις στο τραπέζι. Οι συμμετέχοντες πρέπει να κυκλώσουν τις προτάσεις που πιστεύουν ότι είναι παρατηρήσεις. Αν θεωρούν ότι μια φράση αποτελεί επίκριση, πρέπει να προσπαθήσουν να την επαναδιατυπώσουν ως παρατήρηση σύμφωνα με τη λίστα που βρίσκεται στο τραπέζι. <p>Τραπέζι 2: Εκφράζουμε τα συναισθήματά μας</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πάνω στο τραπέζι υπάρχουν διάφορες κάρτες που απεικονίζουν συναισθήματα. Οι συμμετέχοντες τραβούν μια κάρτα με τη σειρά και τη δείχνουν στην ομάδα. Οι ίδιοι δεν μπορούν να τη δουν. Η ομάδα προσπαθεί να συμπληρώσει την ακόλουθη πρόταση: «Νιώθω έτσι, όταν...». • Ο παίκτης που τράβηξε την κάρτα πρέπει να μαντέψει ποιο συναίσθημα απεικονίζεται στην κάρτα. <p>Τραπέζι 3: Εκφράζουμε την ανάγκη μας</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πάνω στο τραπέζι υπάρχουν διάφορες κάρτες που απεικονίζουν ανάγκες. 		

	<p>Οι συμμετέχοντες τραβούν μια κάρτα με τη σειρά χωρίς να τη δείξουν στην ομάδα. Ο παίκτης που τράβηξε την κάρτα πρέπει να συμπληρώσει την πρόταση «Έχω αυτή την ανάγκη, όταν...» με μια κατάσταση στην οποία έχει αυτή την ανάγκη.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Η ομάδα πρέπει να μαντέψει ποια είναι αυτή η ανάγκη. <p>Τραπέζι 4: Κάνουμε το αίτημα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Υπάρχουν 10 προτάσεις στο τραπέζι. Οι συμμετέχοντες πρέπει να κυκλώσουν αυτές που θεωρούν ότι είναι αιτήματα. Αν πιστεύουν ότι μια πρόταση είναι απαίτηση, πρέπει να προσπαθήσουν να την ξαναγράψουν ως αίτημα σύμφωνα με τη λίστα που βρίσκεται στο τραπέζι.
Δραστηριότητα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Τοποθετήστε τα τραπέζια στην αίθουσα. 2. Δώστε οδηγίες: Υπάρχουν τέσσερα τραπέζια στο δωμάτιο. Σε κάθε τραπέζι θα κάνετε μια διαφορετική άσκηση που αντιστοιχεί σε ένα διαφορετικό βήμα του μοντέλου. Αφού τελειώσετε με την άσκηση του τραπέζιού που βρίσκεστε στον χρόνο που θα σας δώσω, προχωράτε στο επόμενο τραπέζι (καφέ). 3. Χρόνος: 40 λεπτά 4. Εξηγήστε τον ρόλο σας ως εκπαιδευτή/τριας: «Θα περάσω από όλες τις ομάδες για να σας βοηθήσω. Αν έχετε ερωτήσεις ή χρειάζεστε βοήθεια, μπορείτε να με φωνάξετε».
Αξιολόγηση	<p>Αφού τελειώσουν την άσκηση, οι συμμετέχοντες αναστοχάζονται σχετικά με το τι κέρδισαν από την άσκηση.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Πώς πήγε η άσκηση; - Τι σας δυσκόλεψε περισσότερο; - Ποια συμβουλή βρήκατε την πιο χρήσιμη; - Τι κάνετε καλά; - Σε ποια σημεία χρειάζεστε περαιτέρω εξάσκηση;

Δραστηριότητα Στ/4 – Βίντεο

Φάση	Συγκεκριμένη εμπειρία	Διάρκεια	Περίπου 45 λεπτά
Στόχοι δραστηριότητας	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες θα μπορούν:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Να διατυπώνουν ένα μήνυμα, ακολουθώντας τα βήματα της μη βίαιης επικοινωνίας. - Να διακρίνουν μεταξύ αποτελεσματικών και μη αποτελεσματικών μηνυμάτων. 		
Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα	3 βίντεο που δείχνουν παραδείγματα μη βίαιης επικοινωνίας στην πράξη.		

<p>Περιεχόμενο</p>	<p>abelisk Taking out of life</p> <ul style="list-style-type: none"> • A husband, a son-in-law • A wife, a daughter • A mother, a mother-in-law • How can they connect with each other? <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <ul style="list-style-type: none"> • Ένα αντρόγυνο • Μια μητέρα και μια κόρη • Ένας σύζυγος και μια πεθερά <p> https://www.youtube.com/watch?v=8ltr_JUkXiA https://www.youtube.com/watch?v=KuulFib11Pw https://www.youtube.com/watch?v=tYDa8ZIOAMg </p>
<p>Δραστηριότητα</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Θα παρακολουθήσετε 3 σύντομα βίντεο μιας συνομιλίας μεταξύ 3 διαφορετικών ζευγαριών. 2. Ο στόχος είναι να χρησιμοποιήσετε τις στρατηγικές μη βίαιης επικοινωνίας για να σκεφτείτε τι πρέπει να πει το πρόσωπο του βίντεο για να συνδεθεί με το άλλο άτομο. 3. Θα σταματήσω το βίντεο σε μια φάση και μετά θα πρέπει να συνεχίσετε τη συνομιλία, γράφοντας πώς θα επικοινωνούσατε εσείς, δουλεύοντας σε ζευγάρια». 4. Χρόνος: 45 λεπτά. 5. Αφού τελειώσουν, οι συμμετέχοντες παρουσιάζουν τις απαντήσεις τους.
<p>Αξιολόγηση</p>	<p>Οι ομάδες παρουσιάζουν τις απαντήσεις τους και ο εκπαιδευτής/τρια υποδεικνύει τη λύση δείχνοντας το υπόλοιπο βίντεο.</p>

Παράρτημα Ι: Λίστα - Παρατηρήσεις εναντίον επικρίσεων (Τραπέζι 1)



Observations:

- I **notice** that I...
- I **see** that I...
- I **hear** you sigh now
- I **see** that the deadline has passed and I didn't receive the document



Judgements:

- I **think** that **you**.....
- I **assume** you...
- I can tell **you** don't find it interesting
- I **see** **you** don't care!

Παρατηρήσεις:

- Παρατήρησα ότι...
- Βλέπω ότι εγώ...
- Σε ακούω να αναστενάζεις τώρα...
- Είδα ότι πέρασε η προθεσμία και δεν πήρα το έγγραφο

Επικρίσεις:

- Πιστεύω ότι εσύ...
- Υποθέτω ότι εσύ...
- Μπορώ να καταλάβω ότι δε σου φαίνεται ενδιαφέρον
- Το καταλαβαίνω ότι δε σε ενδιαφέρει!

Παράρτημα II: Άσκηση - παρατηρήσεις εναντίον επικρίσεων (Τραπέζι 1)

Κυκλώστε τις προτάσεις που θεωρείτε ότι είναι παρατηρήσεις. Επαναδιατυπώστε αυτές που πιστεύετε ότι είναι επικρίσεις, ως παρατηρήσεις.

1. Παρατηρώ ότι οι άλλοι πολλές φορές δε με καταλαβαίνουν.
2. Σε ακούω να λες ότι απουσιάζω πολλές φορές.
3. Βλέπω ότι η ομάδα αντιδρά με αδιαφορία στις εισηγήσεις που δίνω.
4. Όταν μπήκα στην αίθουσα συνεδριάσεων, έβαλα τα τραπέζια σε σχήμα «U» παρόλο που σας ζήτησα να το κάνετε σήμερα το πρωί.
5. Παρατηρώ ότι είμαι κάπως καχύποπτος, όταν λες ότι έχεις κάνει σχέδια ενώ είναι μέρα εκπαίδευσης.
6. Απευθύνεσαι σε μένα, επειδή είπα ότι κάποιες φορές είναι δύσκολο για μένα να εφαρμόσω αυτό το μοντέλο;
7. Ακούω τον συνάδελφό μου να λέει ότι θα είναι εντάξει.
8. Παρατηρώ ότι η άποψή μου, που είναι πιο σημαντική, δεν αναγνωρίζεται.
9. Παρατηρώ ότι ο φόρτος εργασίας είναι πολύ μεγάλος για όλους.
10. Παρατηρώ ότι δυσκολεύομαι πολύ με εκπαιδευόμενους που δε θέλουν να δουλέψουν επιπλέον κατά τη διάρκεια ενός εκπαιδευτικού προγράμματος.

Απάντηση: 2 - 4 -6 -7 είναι σωστά

Παράρτημα III: Άσκηση - Αίτημα (Τραπέζι 4)

Κυκλώστε τις προτάσεις που πιστεύετε ότι είναι πραγματικά αιτήματα. Επαναδιατυπώστε αυτές που δε θεωρείτε ότι είναι αιτήματα.

1. Το μόνο που θέλω είναι να δείξεις περισσότερη δέσμευση και υπευθυνότητα, μπορείς να το κάνεις αυτό;
2. Θα μπορούσες να περιμένεις μέχρι να τελειώσω με την επεξήγησή μου;
3. Θα ήθελα να σου ζητήσω να μου δώσεις μια απάντηση μέχρι αύριο το αργότερο.
4. Θα ήθελες να μου στείλεις ένα μήνυμα έγκαιρα, σε περίπτωση που δε θα μπορέσεις να είσαι εκεί;
5. Μπορείς να μου πεις τι με άκουσες να λέω μόλις τώρα;
6. Μπορείς να μου δώσεις ανατροφοδότηση για την προσέγγισή μου;
7. Θα ήθελα να μου πεις τι χρειάζεσαι για να φτάσουμε σε μια συμφωνία.
8. Θέλω να νιώθεις άνετα να πεις ό,τι θέλεις μπροστά μου.
9. Μπορείς να μου πεις τι μπορώ να πω ή να κάνω, για να φαίνομαι λιγότερο αυταρχικός;
10. Θα ήθελα να σου ζητήσω να με βοηθήσεις να μειώσω τον φόρτο εργασίας.

Απάντηση: 5 -7 - 9 είναι σωστά

Παράρτημα IV: Κάρτες με ανάγκες και συναισθήματα (Τραπέζι 2 και 3)

Θετικά συναισθήματα

ΣΥΜΠΟΝΙΑ

φιλικός
τρυφερός
ανοιχτόκαρδος
συμπαθητικός
τρυφερός
θερμός

ΚΙΝΗΤΡΟ

προσηλωμένος
έτοιμος
περίεργος
απορροφημένος
εντυπωσιασμένος
ευχαριστημένος
ενθουσιώδης
με ενδιαφέρον
γοητευμένος
αφοσιωμένος
μαγεμένος

ΘΕΤΙΚΟΣ

ανυπόμονος
βέβαιος
αισιόδοξος

ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

ενδυναμωμένος
ανοιχτός
περήφανος
ασφαλής
προστατευμένος

ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΟΣ

κατάπληκτος
ζωηρός
παθιασμένος
ξεσηκωμένος
έκπληκτος
θαμπωμένος
πρόθυμος
ενεργητικός
χαρούμενος
αναζωογονημένος
ζωντανός
έντονος
δραστήριος

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ

ικανοποιημένος
συγκινημένος

ΕΚΠΛΗΞΗ

σαστισμένος
συγκλονισμένος

ΧΑΡΑ

ευδιάθετος
ευτυχής
ευτυχισμένος
εύθυμος

ΕΥΤΥΧΙΑ

γαλήνιος
εκστατικός
συνεπαρμένος
κεφάλτος
μαγεμένος
υπερενθουσιασμένος

ΗΡΕΜΙΑ

ατάραχος
νηφάλιος
άνετος
γειωμένος
ψύχραιμος
πλήρης
χαλαρός
ήσυχος
ξεκούραστος
ανακουφισμένος
ικανοποιημένος
γαλήνιος
ακίνητος

ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ

αναγεννημένος
ανανεωμένος

Αρνητικά συναισθήματα

ΦΟΒΟΣ

αγχωμένος
τρομοκρατημένος
νευρικός
τρομαγμένος
δύσπιστος
πανικοβλημένος
κατατρομαγμένος
ταραγμένος
ύποπτος
επιφυλακτικός
αγχωμένος

ΕΝΟΧΛΗΣΗ

πειραγμένος
αναστατωμένος
δυσανεστημένος
απογοητευμένος
εξοργισμένος
εκνευρισμένος
ανυπόμονος
θυμωμένος
νευριασμένος

ΘΥΜΟΣ

οργισμένος
τσαντισμένος
εξαγριωμένος
αγανακτισμένος
έξαλλος
προσβεβλημένος
πικραμένος

ΠΕΡΙΦΡΟΝΗΣΗ

εχθρικός
σοκαρισμένος

ΣΥΓΧΥΣΗ

αναποφάσιτος
σαστισμένος
διχασμένος
συγχυσμένος
διστακτικός
χαμένος
προβληματισμένος
παραξενεμένος
απορημένος
αποδιοργανωμένος

ΑΠΟΞΕΝΩΣΗ

αποξενωμένος
αδιάφορος
απαθής
βαριεστημένος
ψυχρός
αποστασιοποιημένος
απόμακρος
αφηρημένος
απρόσιτος
αναίσθητος
απομονωμένος
ασυγκίνητος
κλειστός

ΑΝΗΣΥΧΙΑ

ανάστατος
σαστισμένος
θορυβημένος
αναστατωμένος
ενοχλημένος
νευρικός
ξαφνιασμένος

ΝΤΡΟΠΗ

ντροπιασμένος
ένοχος
εξευτελισμένος
ατιμασμένος
ανασφαλής
καταντροπιασμένος

ΚΟΥΡΑΣΗ

εξαντλημένος
εξουθενωμένος
ληθαργικός
ράθυμος

νυσταγμένος
ταλαιπωρημένος
παραιτημένος
καταπονημένος

ΠΟΝΟΣ

αγωνιώδης
συντετριμμένος
κατεστραμμένος
θλιμμένος
πληγωμένος
μόνος
δυστυχισμένος
μετανοιωμένος
μεταμελημένος

ΛΥΠΗ

θλιμμένος
απεγνωσμένος
αποκαρδιωμένος
απελπισμένος
απογοητευμένος
αποθαρρυμένος

ΕΝΤΑΣΗ

αγχωμένος
ιδιότροπος
στρεσαρισμένος
τσιτωμένος
οξύθυμος
κουρασμένος
ευερέθιστος
νευρικός
καταβεβλημένος

ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ

εύθραυστος
επιφυλακτικός
ανασφαλής
δύσπιστος
συγκρατημένος
ευαίσθητος
αδύναμος

ΖΗΛΙΑ

ζηλιάρης
φθονερός
νοσταλγικός
μαραζωμένος

καταφρονητικός
αηδιασμένος
επιθετικός
αποτροπιασμένος
άναυδος

έκπληκτος
προβληματισμένος
αγριεμένος
αμήχανος
ασταθής
άστατος

στενοχωρημένος
μελαγχολικός
δυστυχισμένος
καταρρακωμένος

Ανάγκες

ΣΥΝΔΕΣΗ

αποδοχή
στοργή
εκτίμηση
αίσθημα του
ανήκειν
συνεργασία
αποδοχή
εγγύτητα
κοινότητα
συντροφικότητα
συμπόνια
ενδιαφέρον
συνέπεια
ενσυναίσθηση
ένταξη
οικειότητα
αγάπη
αμοιβαιότητα
σεβασμός
αυτοσεβασμός

ΣΥΝΔΕΣΗ (συνέχεια)

ασφάλεια
προστασία
σταθερότητα
υποστήριξη
αναγνώριση
αλληλοκατανόηση
εμπιστοσύνη
ζεστασιά
ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ
αέρας
φαγητό
κίνηση/άσκηση
ξεκούραση/ύπνος
έκφραση της
σεξουαλικότητας
ασφάλεια
καταφύγιο
άγγιγμα
νερό

ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ

αυθεντικότητα
ακεραιότητα
παρουσία

ΠΑΙΧΝΙΔΙ

χαρά
χιούμορ

ΕΙΡΗΝΗ

ομορφιά
αλληλεγγύη
ηρεμία
ισότητα
αρμονία
έμπνευση
τάξη

ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ

επιλογή
ελευθερία
ανεξαρτησία
χώρος
αυθορμητισμός

ΝΟΗΜΑ

συναίσθηση
πρόκληση
σαφήνεια
ικανότητα
συνείδηση
συμβολή
δημιουργικότητα
ανακάλυψη
αποτελεσματικότητα
αποδοτικότητα
ανάπτυξη
ελπίδα
μάθηση
θρήνος
συμμετοχή
σκοπός
έκφραση
κίνητρο
σημασία
κατανόηση

Το περιεχόμενο αυτής της σελίδας μπορεί να μεταφορτωθεί και να αντιγραφεί από
οποιοδήποτε, δεδομένου ότι θα αναφέρει το CNVC ως εξής:

(c) 2005 by Center for Nonviolent Communication

Ιστοσελίδα: www.cnvc.org Email: cnvc@cnvc.org

Τηλέφωνο: +1.505-244-4041