


ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

SKILLS  UP

 Project: SkillsUp: Επιμόρφωση των εκπαιδευτικών για την αγορά εργασίας σήμερα και αύριο (SkillsUp), No 2016-1-LT01-KA204-023143

ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

Τί είναι η Συναισθηματική Νοημοσύνη?

Όλοι έχουμε διαφορετικές προσωπικότητες, διαφορετικούς στόχους και ανάγκες και διαφορετικούς τρόπους έκφρασης των σκέψεων και των συναισθημάτων μας. Η διπλωματικότητα και η ευφυΐα είναι σημαντικές για να περιπλανηθείτε μέσα από όλα αυτά. Είναι απαραίτητες για την επιτυχημένη επαγγελματική και προσωπική μας ζωή. Εδώ είναι όπου η Συναισθηματική Νοημοσύνη - ΣΝ - γίνεται σημαντική.

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη (ΣΝ) είναι η ικανότητα των ατόμων να αναγνωρίζουν τόσο τα δικά τους συναισθήματα όσο και τα συναισθήματα των συνανθρώπων τους, να τα κατηγοριοποιούν κατάλληλα, να χρησιμοποιούν τις συναισθηματικές αυτές πληροφορίες για να κατευθύνουν αντίστοιχα τη σκέψη και τη συμπεριφορά όπως και να ρυθμίζουν και / ή να προσαρμόζουν τα συναισθήματα ώστε να ταιριάζουν με τα αντίστοιχα περιβάλλοντα ή για την επίτευξη τους στόχους τους.

Η ΣΝ γενικά αναφέρεται ότι περιέχει τις ακόλουθες 3 δεξιότητες:

1/συναισθηματική ανταπόκριση, συμπεριλαμβανομένης της ικανότητας να αναγνωρίζετε τόσο τα δικά σας συναισθήματα όσο και αυτά των άλλων ανθρώπων γύρω σας;

2/ η ικανότητα να χρησιμοποιούνται τα συναισθήματα και να εφαρμόζονται σε διεργασίες όπως η σκέψη και η επίλυση προβλημάτων; και

3/ Η ικανότητα **διαχείρισης συναισθημάτων**, η οποία περιλαμβάνει τόσο την ρύθμιση των δικών σας συναισθημάτων όσο και να μπορείτε να κάνετε τους ανθρώπους ευτυχισμένους ή να τους καθησυχάζετε.

Μελέτες έχουν δείξει ότι τα άτομα με υψηλή ΣΝ έχουν μεγαλύτερη ψυχική υγεία, εργασιακή απόδοση και ηγετικές ικανότητες, παρόλο που δεν έχουν αποδειχθεί βασικές σχέσεις μεταξύ τους και τέτοια ευρήματα είναι πιθανό να οφείλονται στη γενική νοημοσύνη και



στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ατόμου και όχι στη συναισθηματική νοημοσύνη ως δομή/βάση.

Πιθανότατα όλοι γνωρίζουμε ανθρώπους, είτε στη δουλειά είτε στην προσωπική μας ζωή, που είναι πραγματικά καλοί ακροατές. Ανεξάρτητα από την κατάσταση στην οποία βρίσκόμαστε, πάντοτε φαίνεται να ξέρουν ακριβώς τι να πουν - και πώς να το πουν - ώστε να μην νιώσουμε προσβεβλημένοι ή αναστατωμένοι. Είναι φιλικοί και συμπονετικοί, και ακόμη και αν δεν βρούμε λύση στο πρόβλημά μας, συνήθως φεύγουμε με ένα αίσθημα αισιοδοξίας και ελπίδας.

Πιθανότατα γνωρίζουμε επίσης ανθρώπους που είναι κυρίαρχοι στη διαχείριση των συναισθημάτων τους. Δεν θυμώνουν σε αγχωτικές καταστάσεις αλλά αντιθέτως έχουν την ικανότητα να εξετάζουν ένα πρόβλημα και να βρίσκουν ήρεμα μια λύση. Είναι εξαιρετικοί στην λήψη αποφάσεων και ξέρουν πότε πρέπει να εμπιστευτούν τη διαίσθησή τους. Παρόλα αυτά ανεξάρτητα από τα δυνατά τους σημεία, είναι συνήθως πρόθυμοι να 'δουν εσωτερικά' τον εαυτό τους με ειλικρίνεια. Δέχονται την κριτική χωρίς πρόβλημα και ξέρουν πως να την αξιοποιούν για να βελτιώσουν την απόδοσή τους.

Τα άτομα αυτά, όπως περιγράφονται πιο πάνω, έχουν υψηλό βαθμό συναισθηματικής νοημοσύνης (ΣΝ). Ξέρουν τον εαυτό τους πολύ καλά και είναι επίσης σε θέση να αισθανθούν τις συναισθηματικές ανάγκες των άλλων.

Θα θέλατε να είστε περισσότερο έτσι;

Δεδομένου του γεγονότος ότι όλο και περισσότεροι άνθρωποι αποδέχονται ότι η ΣΝ είναι εξίσου σημαντική για την επαγγελματική τους επιτυχία όσο και οι τεχνικές ικανότητες, οι οργανισμοί χρησιμοποιούν όλο και περισσότερο την ΣΝ όταν προσλαμβάνουν ή προωθούν για προαγωγή.

Για παράδειγμα, μια μεγάλη εταιρεία καλλυντικών αναθεώρησε πρόσφατα τη διαδικασία πρόσληψης των πωλητών ώστε να μπορούν να επιλέξουν υποψηφίους βάσει της ΣΝ τους. Τα αποτελέσματα ήταν αξιοσημείωτα. Οι άνθρωποι που προσλήφθηκαν με βάση το νέο σύστημα είχαν πωλήσεις κατά μέσο όρο, 91.000 δολάρια περισσότερο από τους πωλητές που επιλέχθηκαν στο πλαίσιο του παλαιού συστήματος. Επίσης, υπήρξε σημαντικά χαμηλότερος αριθμός παραιτήσεων υπαλλήλων μεταξύ της ομάδας που επιλέχθηκε με βάση την ΣΝ.

Χαρακτηριστικά της Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Στο βιβλίο του με τίτλο "Emotional Intelligence – "Why It Can Matter More Than IQ" 1995, ο Daniel Goleman, ένας Αμερικανός ψυχολόγος, ανέπτυξε ένα πλαίσιο πέντε στοιχείων τα οποία καθορίζουν τη συναισθηματική νοημοσύνη:

- ✚ **Αυτοεκτίμηση** - Τα άτομα με υψηλό ΣΝ έχουν μεγάλη επίγνωση του εαυτού τους. Κατανοούν τα συναισθήματά τους και λόγω του γεγονότος αυτού δεν επιτρέπουν στα συναισθήματά τους να τους κυριεύουν και να τους κυβερνούν. Έχουν αυτοπεποίθηση - επειδή εμπιστεύονται τη διαίσθησή τους και δεν επιτρέπουν στα συναισθήματά τους να ξεφεύγουν από τον έλεγχο. Είναι επίσης πρόθυμοι να 'δουν' τον εαυτό του με ειλικρίνεια. Γνωρίζουν τα δυνατά τους σημεία και τις αδυναμίες τους, και δουλεύουν με τα σημεία αυτά ώστε να μπορούν να αποδώσουν καλύτερα. Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι η αυτογνωσία είναι το πιο σημαντικό μέρος της ΣΝ.
- ✚ **Αυτορρύθμιση** - Αυτή είναι η ικανότητα να ελέγχετε τα συναισθήματα και τις παρορμήσεις σας. Οι άνθρωποι που αυτορρυθμίζονται συνήθως δεν επιτρέπουν στον εαυτό τους να θυμώσουν πολύ ή να γίνουν ζηλότυποι καθώς και δεν παίρνουν παρορμητικές και επιπόλαιες αποφάσεις. Σκέφτονται πριν να ενεργήσουν. Χαρακτηριστικά της αυτορρύθμισης είναι η στοχαστικότητα, η άνεση με την αλλαγή, η ακεραιότητα και η ικανότητα να πεις όχι.
- ✚ **Κίνητρο** - Τα άτομα με υψηλό βαθμό ΣΝ έχουν συνήθως κίνητρα . Είναι πρόθυμοι να αναστείλουν άμεσα αποτελέσματα για την μακροπρόθεσμη επιτυχία. Είναι υπερβολικά παραγωγικοί, λατρεύουν την πρόκληση και είναι πολύ αποτελεσματικοί σε ό,τι κάνουν.
- ✚ **Εμπάθεια** - Αυτό είναι ίσως το δεύτερο πιο σημαντικό στοιχείο της ΣΝ. Η εμπάθεια είναι η ικανότητα να εντοπίζετε και να κατανοείτε τις επιθυμίες, τις ανάγκες και τις απόψεις των ανθρώπων γύρω σας. Οι άνθρωποι με ενσυναίσθηση/εμπάθεια είναι ικανοί να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα των άλλων, ακόμα και όταν αυτά τα συναισθήματα μπορεί να μην είναι τόσο προφανή. Ως αποτέλεσμα, οι άνθρωποι αυτοί είναι συνήθως εξαιρετικοί στη διαχείριση των σχέσεων, στην ακρόαση και στις σχέσεις τους με τους άλλους. Αποφεύγουν τα στερεότυπα και το να κρίνουν μια κατάσταση πολύ γρήγορα και ζουν τη ζωή τους με ένα πολύ ανοικτό και ειλικρινή τρόπο.
- ✚ **Κοινωνικές δεξιότητες** - Είναι συνήθως εύκολο να μιλήσετε και να συμπαθήσετε τα άτομα τα οποία είναι φιλικά και έχουν καλές κοινωνικές δεξιότητες, ένα ακόμη σημάδι υψηλής ΣΝ. Εκείνοι που έχουν καλές κοινωνικές δεξιότητες είναι συνήθως και ομαδικοί παίκτες. Αντί να επικεντρωθούν πρώτα στην δική τους επιτυχία, βοηθούν τους άλλους να αναπτυχθούν και να διακριθούν. Μπορούν να διαχειριστούν τις διαφωνίες, είναι εξαιρετικοί συνομιλητές και διαπρέπουν στην δημιουργία και διατήρηση σχέσεων

Πως να βελτιώσεις την Συναισθηματική σου Νοημοσύνη?

ΣΝ μπορεί να διδαχθεί και να αναπτυχθεί. Εκτός από το να βελτιώσετε τις ικανότητές σας στα πέντε πιο πάνω χαρακτηριστικά, μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε τις ακόλουθες στρατηγικές:

- ✚ Παρατηρήστε πώς αντιδράτε στους ανθρώπους. Βιάζεστε να κρίνετε και να βγάλετε συμπεράσματα πριν να γνωρίζετε όλα τα γεγονότα; Είστε στερεότυπος; Δείτε ειλικρινά το πώς σκέφτεστε και πως αλληλεπιδράτε με άλλους ανθρώπους. Προσπαθήστε να βάλετε τον εαυτό σας στη θέση τους και να είστε πιο ανοικτοί και να αποδέχεστε την δική του προοπτική και τις ανάγκες τους.

- ✚ Δείτε το περιβάλλον εργασίας σας. Αναζητάτε προσοχή για τα επιτεύγματά σας; Δώστε την ευκαιρία και σε άλλους να διακριθούν – επικεντρωθείτε σε αυτούς, και μην ανησυχείτε πάρα πολύ για το αν θα πάρετε εσείς το έπαινο.
- ✚ Κάνετε μια αυτοαξιολόγηση. Ποιες είναι οι αδυναμίες σας? Είστε πρόθυμοι να αποδεχτείτε το γεγονός ότι δεν είστε τέλειοι και ότι θα μπορούσατε να εργαστείτε σε μερικά σημεία για να κάνετε τον εαυτό σας έναν καλύτερο άνθρωπο; Πάρτε το θάρρος να κοιτάξετε τον εαυτό σας ειλικρινά – αυτό μπορεί να αλλάξει τη ζωή σας.
- ✚ Εξετάστε πώς αντιδράτε σε αγχωτικές καταστάσεις. Αναστατώνεστε κάθε φορά που παρουσιάζεται κάποια καθυστέρηση ή όταν κάτι δεν γίνεται όπως το θέλετε εσείς; Κατηγορείτε τους άλλους ή θυμώνετε μαζί τους, ακόμα και όταν δεν είναι δικό τους λάθος; Η ικανότητα να παραμείνετε ήρεμος και να έχετε τον έλεγχο σε δύσκολες καταστάσεις εκτιμάται ιδιαίτερα – τόσο στον επιχειρηματικό κόσμο όσο και εκτός αυτού. Κρατήστε τα συναισθήματά σας υπό έλεγχο όταν τα πράγματα πάνε στραβά.
- ✚ Αναλάβετε την ευθύνη για τις πράξεις σας. Εάν έχετε πληγώσει τα συναισθήματα κάποιου, ζητήστε συγγνώμη άμεσα - μην αγνοείτε το τι κάνατε ή να προσπαθείτε να αποφύγετε το άτομο. Οι άνθρωποι είναι συνήθως πιο πρόθυμοι να συγχωρήσουν και να ξεχάσουν αν κάνετε μια έντιμη προσπάθεια να διορθώσετε τα πράγματα.
- ✚ Εξετάστε πώς οι ενέργειές σας επηρεάζουν τους γύρω σας – πριν προχωρήσετε σε αυτές. Εάν η απόφασή σας θα επηρεάσει άλλους, τοποθετήστε τον εαυτό σας στη θέση τους. Πώς θα νιώσουν εάν το κάνετε αυτό; Θα θέλατε αυτή την εμπειρία; Εάν πρέπει να προχωρήσετε στην ενέργεια αυτή, πώς μπορείτε να βοηθήσετε τους άλλους να χειριστούν τα αποτελέσματα?



ΑΣΚΗΣΗ №1 „ΤΑ ΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ”

Εισαγωγή: Η γνώση του πώς αισθανόμαστε είναι μέρος της αυτογνωσίας μας. Όσο περισσότερο είμαστε ενήμεροι για την συναισθηματική μας κατάσταση, τόσο καλύτερα μπορούμε να ελέγξουμε την συμπεριφορά μας και να κατανοήσουμε την συναισθηματική κατάσταση των άλλων γύρω μας. Αυτή η άσκηση βοηθά τους συμμετέχοντες να αποκτήσουν μεγαλύτερη επίγνωση των συναισθημάτων τους και να μάθουν να τα περιγράφουν. Τους ενθαρρύνει ταυτόχρονα να σκεφτούν τρόπους να φτάσουν σε ένα συναίσθημα που έχουν βάλει ως στόχο, όπως η ευτυχία.

Οδηγίες: Εφαρμόστε αυτήν την άσκηση στην αρχή ή στο τέλος ενός διαλείμματος καθώς πρόκειται να ξεκινήσετε μια συνεδρία. Καθώς οι συμμετέχοντες προσέρχονται στο χώρο, ρωτήστε τους "Πώς αισθάνεστε;". Συνήθως οι περισσότεροι απαντούν ότι είναι καλά. Μόλις καθίσουν όλοι, αναφέρετε ότι έχετε ρωτήσει όλους αν είναι καλά. Θέστε το ερώτημα, "Γιατί σχεδόν πάντα απαντάμε ότι είμαστε καλά, ακόμα κι αν δεν είμαστε;" Αναπτύξτε τη συζήτηση με βάση τις απαντήσεις που θα πάρετε. Χρησιμοποιήστε τα ακόλουθα παραδείγματα:

- ✚ "Το βρίσκεις εύκολο να μιλάς για τα αισθήματα σου?"
- ✚ "Τι είναι αυτό που σου δημιουργεί δυσκολία να μιλάς για τα αισθήματα σου?"
- ✚ "Μπορείς συνειδητά να αλλάζεις από μια συναισθηματική κατάσταση σε άλλη?"

Ανασκόπηση και συζήτηση: Εξηγήστε ότι είναι ωφέλιμο να γνωρίζετε το φάσμα των συναισθημάτων που μπορεί να βιώσει ένα άτομο, ώστε να είστε σε θέση να αναγνωρίζετε το άλλα συναισθήματα θα μπορούσατε να έχετε και πως οι άλλοι γύρω σας μπορεί να αισθάνονται σε μια συγκεκριμένη στιγμή. Στη συνέχεια, μπορείτε να λάβετε μέτρα για να αλλάξετε τον τρόπο που αισθάνεστε. Ερωτήσεις: Πιστεύεις ότι ήρθες αντιμέτωπος με πολλά συναισθήματα; Ήταν εύκολο; Απορήσατε όταν μάθατε ότι υπάρχουν τόσα πολλά συναισθήματα; Ήταν εύκολη η μετάβαση από ένα συναίσθημα στο άλλο?

ΑΣΚΗΣΗ №2 „ΕΚΦΡΑΣΤΕ ΕΝΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ “

Εισαγωγή: Οι συμμετέχοντες κάθονται σε ένα κύκλο. Ένας εθελοντής εκφράζει ένα συναίσθημα με μη λεκτική επικοινωνία σε αυτόν που κάθεται δίπλα του / της, ο οποίος με παρόμοιο τρόπο θα το δείξει στο επόμενο που είναι δίπλα του και ούτω καθεξής μέχρι να φτάσει σε όλα τα άτομα που είναι στον κύκλο. Δοκιμάστε αρκετούς γύρους και παραλλαγές της άσκησης - για παράδειγμα, ζητήστε από έναν συμμετέχοντα να επιλέξει μια φήμη που υπάρχει στην ομάδα και να την εκφράσει με παρόμοιο τρόπο δηλ. μη λεκτικά.

Ανασκόπηση και συζήτηση:

- ✚ "Ήταν εύκολη ή δύσκολη η επικοινωνία χωρίς λέξεις?"

- ✚ "Ποιο μέρος του σώματος σας χρησιμοποιήσατε περισσότερο?"
- ✚ "Έχετε μάθει άλλους τρόπους να βελτιώσετε την μη λεκτική σας επικοινωνία ή να κάνετε πιο κατανοητό το τι προσπαθούσατε να δείξετε;"
- ✚ "Βρήκατε ότι υπερβάλλατε στο τρόπο των εκφράσεων σας ή ότι εφαρμόσατε νέες?"

ΑΣΚΗΣΗ Νο3 „ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ”

Εισαγωγή: Χρησιμοποιήστε αυτή την άσκηση για να παρακινήσετε τους ανθρώπους και να τους βοηθήσετε να δουν με διαφορετικό μάτι μια εμπειρία. Αυτή η άσκηση αν και είναι σχετικά απλή στην εκτέλεση είναι αρκετά αποτελεσματική. Η ουσία της άσκησης είναι να δείξει ότι ακόμη και οι πιο αρνητικές εμπειρίες μπορούν να είναι αρκετά εκπαιδευτικές και χρήσιμες μακροπρόθεσμα και ότι αν δεν μπορεί να δει κάποιος τα οφέλη αυτά, άλλοι γύρω του θα μπορούσαν να τα δουν και να του τα φέρουν υπόψη του. Αυτή η άσκηση είναι επίσης χρήσιμη στην εφαρμογή της γιατί βελτιώνει την συναισθηματική νοημοσύνη και την κατανόηση για τους άλλους γύρω μας.

Οδηγίες:

Βοηθήστε το σύντροφο σας να δει τις θετικές απόψεις μιας αρνητικής εμπειρίας

- ✚ Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια. Αν έχετε μόνο αριθμό συμμετεχόντων χρησιμοποιήστε ομάδες των 3 ατόμων.
- ✚ Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να σκεφτεί κάτι αρνητικό που του έχει συμβεί πρόσφατα. Θα πρέπει να είναι κάτι που έχει ήδη τελειώσει ως κατάσταση και δεν συνεχίζεται.
- ✚ Δώστε ένα λεπτό στα άτομα να σκεφτούν για το θέμα αυτό.
- ✚ Ξεκινήστε το πρώτο γύρο. Ένα άτομο από κάθε ομάδα πρέπει να περιγράψει την εμπειρία αυτή στο άλλο μέλος ομάδας του.
- ✚ Το άλλο μέλος πρέπει να πει την ίδια ιστορία επισημαίνοντας αυτή την φορά όλα τα θετικά σημεία αυτής της εμπειρίας.
- ✚ Οι 2 σύντροφοι πρέπει να δουλέψουν μαζί ώστε να εξερευνήσουν και να συνοψίσουν όλα τα θετικά σημεία αναφορικά με αυτή την εμπειρία.
- ✚ Επιτρέψτε 15 λεπτά για αυτό το γύρο.
- ✚ Ανταλλάξτε ρόλους μεταξύ τους και ζητήστε από τις ομάδες να επαναλάβουν την άσκηση ώστε το άλλο μέλος να μοιραστεί την δική του εμπειρία και να διερευνήσουν τα θετικά σημεία από αυτή.
- ✚ Μετά και πάλι από 15 λεπτά για το δεύτερο γύρο, επιστρέψτε όλα τα άτομα μαζί στο κύκλο.
- ✚ Συνεχίστε με μια συζήτηση αναφορικά με την εμπειρία που είχαν. Σημειώστε ότι κατά την διάρκεια της συζήτησης κανένας δεν είναι υποχρεωμένος να μοιραστεί την αρνητική αυτή εμπειρία του με όλη την ομάδα. Οι περισσότεροι άνθρωποι νιώθουν πιο άνετα να μοιραστούν την εμπειρία τους με ένα μόνο άτομο ενώ το βρίσκουν δύσκολο και πολλές φορές προσβλητικό να την μοιραστούν με ολόκληρη την ομάδα. Ο σκοπός των συζητήσεων αυτών είναι να τονίσετε την δύναμη που έχει η θετική σκέψη σε αντίθεση με την αρνητική.

Ανασκόπηση και συζήτηση: Τι γνώμη έχετε για την εμπειρία που έχετε βιώσει τώρα που την έχετε δει από μια θετική προοπτική? Τι μας λέει αυτό για τις αρνητικές εμπειρίες της ζωής; Έχετε εκπλαγεί από οποιοδήποτε θετικό στοιχείο που ο σύντροφος σας έχει εντοπίσει και δεν το έχετε σκεφτεί προηγουμένως; Τι σκοπεύετε να κάνετε στο μέλλον τώρα που έχετε δει τη δύναμη της θετικής σκέψης και της αυτοανάλυσης?

ΑΣΚΗΣΗ Νο4 „STRENGTHEN EMOTIONAL INTELLIGENCE”

Εισαγωγή: Η συναισθηματική νοημοσύνη με τη μορφή δεξιοτήτων όπως η ενσυναίσθηση και η συνεργασία είναι πιο σημαντική από ποτέ. Αυτή η δραστηριότητα βασίζεται στο πρωτόκολλο Compass Points που αναπτύχθηκε από μέλη της Σχολής National School Reform Faculty, ενός μη κερδοσκοπικού χώρου επαγγελματικής εξέλιξης για εκπαιδευτικούς. Αυτή η δραστηριότητα λειτουργεί καλά τόσο με μαθητές όσο και με ενήλικες.

Για να προετοιμαστείτε, θα πρέπει να φτιάξετε εκ των προτέρων 4 πινακίδες - Βορράς, Νότος, Ανατολή και Δύση και να τα τοποθετήσετε τους τοίχους της αίθουσας πριν ξεκινήσετε. Βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετό χαρτί και πένες για κάθε μία από τις τέσσερις ομάδες. Κάτω από κάθε σημείο, γράψτε τα χαρακτηριστικά που σχετίζονται με κάθε σημείο, σύμφωνα με τις οδηγίες του παιχνιδιού 'Πυξίδα - Compass Points'

Βορράς: Ενέργεια – “Ας το κάνουμε;” Του αρέσει να ενεργεί, να δοκιμάζει πράγματα, να εμπλέκετε.

Ανατολή: Εικασία– του αρέσει να βλέπει την γενική εικόνα και τις πιθανότητες πριν να ενεργήσει.

Νότος: Φροντίδα - θέλει να γνωρίζει ότι τα συναισθήματα όλων έχουν ληφθεί υπόψη και ότι οι φωνές τους έχουν ακουστεί πριν την οποιαδήποτε ενέργεια. .

Δύση: Δίνει προσοχή στην λεπτομέρεια — Του αρέσει να γνωρίζει το ποιος, τι, πότε, πού και γιατί πριν ενεργήσει.

Οδηγίες:

Για να ξεκινήσετε, επιστούμε την προσοχή όλων στα τέσσερα σημεία πυξίδας που έχουν αναρτηθεί στους τοίχους του δωματίου. Ζητήστε τους να διαβάσουν το καθένα και στη συνέχεια να επιλέξουν αυτό που περιγράφει με ακρίβεια τον τρόπο με τον οποίο συνεργάζονται με άλλους σε ομάδες. Πρέπει να σταθούν σε αυτό το σημείο και να παραμείνουν εκεί καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας. Μόλις αποφασίσει ο καθένας, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν ποιος έχει μετακινηθεί και σε ποια ομάδα.

Στη συνέχεια, ζητήστε τους να επιλέξουν συμμετέχοντες για τους ακόλουθους ρόλους:

Γραφέας – καταγράφει τις απαντήσεις της ομάδας

Χρονομετρητής - κρατά τα μέλη της ομάδας στο στόχο τους

Εκπρόσωπος - μιλά εκ μέρους της ομάδας όταν λήξει ο χρόνος

Όταν επιλεγθούν, κάθε ομάδα θα έχει 5-8 λεπτά να απαντήσει στις ακόλουθες ερωτήσεις :

1. Ποια είναι τα πλεονεκτήματα του στυλ σας? (3-4 επίθετα)
2. Τι είναι τα μειονεκτήματα του στυλ σας? (3-4 επίθετα)
3. Ποιο στυλ βρίσκετε ότι είναι πιο δύσκολο να εφαρμόσετε και γιατί?
4. Τι πρέπει να γνωρίζουν για εσάς άτομα που εφαρμόζουν διαφορετικές 'τακτικές' ή στυλ ώστε να μπορείτε να δουλέψετε μαζί αποτελεσματικά?
5. Ποιο πράγμα εκτιμάτε περισσότερο από το κάθε ένα από τα τρία στυλ?

Δώστε χρόνο στα μέλη της ομάδας να μοιραστούν τις απαντήσεις τους. Μην εκπλαγείτε αν ακούσετε:

Ο 'Βορράς' γίνεται ανυπόμονος με την ανάγκη της 'Ανατολής' για λεπτομέρειες
Η Δύση εκνευρίζεται με την τάση του 'Βορρά' να ενεργεί πριν να προγραμματιστεί
Τα μέλη της ομάδας 'Νότος' επιδιώκουν προσωπικές συνδέσεις και νιώθουν άβολα όταν οι συναισθηματικές ανάγκες των μελών της ομάδας δεν πληρούνται
Όλα τα μέλη βρίσκουν ανιαρό όταν η ομάδα 'Ανατολή' στέκεται στις λεπτομέρειες. Η 'Ανατολή' εκνευρίζεται όταν ο 'Βορράς' ενεργεί πριν να έχει συμφωνήσει στους μεγάλους στόχους.

Στο τέλος, δώστε τουλάχιστον 2 λεπτά στο τέλος κάθε δραστηριότητας για όλους τους συμμετέχοντες, ώστε να μοιραστούν τα σημαντικά σημεία αυτής της ανταλλαγής. Εάν κάποιο από τα παρακάτω δεν εφαρμοστεί, φροντίστε να το συμπεριλάβετε ως μέρος της ολοκλήρωσης της δραστηριότητας

Ανασκόπηση και συζήτηση: Αυτή η δραστηριότητα αυξάνει τη συνειδητοποίηση των προτιμήσεων τόσο των δικών μας όσο και των άλλων γύρω μας. Η αυξημένη συνειδητοποίηση ανοίγει την πόρτα στην κατανόηση. Οι προτιμήσεις μας έχουν τις δυνατότητες τους καθώς και τους περιορισμούς τους. Μια ποικιλία προτιμήσεων είναι αυτό που διασφαλίζει την καλύτερη ομαδική εργασία και αποτελέσματα.

ΑΣΚΗΣΗ Νο5 "ΣΙΩΠΗΛΟΣ ΚΥΚΛΟΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ"

Εισαγωγή: Στόχοι της άσκησης είναι:

- ✚ Προώθηση της συνοχής της ομάδας;
- ✚ Επίδειξη της βασικής αρχής βελτίωσης "φροντίστε ο ένας τον άλλον".
- ✚ Προσφέρει μια εμπειρία αποπροσανατολισμού που είναι ασφαλής και υποστηριζόμενη, η οποία προάγει τη δημιουργικότητα και τη δημιουργία στην ανάπτυξη νέων σκέψεων και δεξιοτήτων.

Οδηγίες: Κάθε συμμετέχοντας παίρνει μια στροφή με τα μάτια κλειστά σε έναν κύκλο που αποτελείται από την υπόλοιπη ομάδα. Ξεκινά με την περιστροφή μερικές φορές έχοντας τα μάτια κλειστά, στο κέντρο του κύκλου, και μετά περπατώντας ευθεία μπροστά. Η ομάδα είναι υπεύθυνη για να διασφαλίσει ότι το πρόσωπο που περπατά έχει υποστήριξη, είναι ασφαλές και φροντίζουν για αυτό. Υπάρχει πάντοτε ο κίνδυνος ότι κάποιος από τον κύκλο θα κάνει λάθος ή ότι οι άνθρωποι στον κύκλο δεν θα συνεργαστούν με συγκαταβατικό τρόπο (αν και δεν έχω ακόμα δει να συμβαίνει αυτό).

ΑΣΚΗΣΗ Νο 6 "ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΤΑ ΜΑΤΙΑ/ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΧΩΡΙΣ ΟΠΤΙΚΗ ΕΠΑΦΗ "

Εισαγωγή: Νιώστε την εμπειρία της επαφής με τα μάτια σε μια σε σιωπηλή αλληλεπίδραση με τους άλλους. Νιώστε την επίδραση της επαφής με τα μάτια σε συναισθηματικές καταστάσεις και ψυχική σύνδεση.

Οδηγίες: Η ομάδα ή ο αρχηγός της ομάδας εισηγείται να φανταστεί η ομάδα ότι ο χώρος που ευρίσκεται είναι κάποιος ανοιχτός δημόσιος χώρος, π.χ. μια γκαλερί τέχνης ή ένας σιδηροδρομικός σταθμός. Οι συμμετέχοντες περπατούν στο χώρο αυτό χωρίς να έχουν οπτική επαφή με κανέναν άλλο. 1-2 λεπτά διάρκεια. Δίνονται στους συμμετέχοντες αυτοκόλλητα χαρτάκια (post it) ώστε να γράψουν τα συναισθήματα που βιώνουν κατά την διάρκεια της άσκησης και να τα τοποθετήσουν σε ένα συγκεκριμένο σημείο στον τοίχο.

Στη συνέχεια, η ομάδα έχει την εντολή να περπατά γύρω στον ίδιο χώρο με τον ίδιο τρόπο, μόνο αυτή τη φορά να αναζητά επαφή με τα μάτια με τους υπόλοιπους, αλλά αμέσως να κοιτάζει μακριά όταν έχει γίνει η οπτική αυτή επαφή. Διάρκεια 1-2 λεπτά. Τα συναισθήματα καταγράφονται και πάλι σε αυτοκόλλητα χαρτάκια (post it) και τοποθετούνται σε διαφορετικό σημείο.

Στη συνέχεια η ομάδα έχει την εντολή να περπατήσει γύρω από το χώρο, να αναζητήσει οπτική επαφή, και να γίνει ζευγάρι με το πρώτο άτομο που έχει ανταποκριθεί.

Περπατήστε δίπλα-δίπλα με αυτό το άτομο και δεν πρέπει να έχετε οπτική επαφή με κανέναν άλλο. Τα συναισθήματα καταγράφονται εκ νέου.

Η ομάδα επιστρέφει σε έναν μεγάλο κύκλο. Τα μάτια χαμηλώνουν κοιτάζοντας τα παπούτσια. Με την αρίθμηση ως το 3 όλοι κοιτάζουν ψηλά και αναζητούν οπτική επαφή με κάποιον. Εάν επιτευχθεί οπτική επαφή, τότε τα άτομα αυτά κάνουν χειραψία.

Ανασκόπηση και συζήτηση: Τι συναισθήματα έχουν δημιουργηθεί από κάθε στάδιο της άσκησης; Τι σας κάνει να αισθάνεστε καλά, τι άσχημα, τι ενδιάμεσα και γιατί; Με ποιους τρόπους εφαρμόζεται αυτό στην ζωή στο πραγματικό κόσμο π.χ. ποια είναι η συναισθηματική μας αντίδραση σε ανθρώπους που κοιτάζουν μακριά αντί να έχουν οπτική επαφή μαζί μας; Τι μπορεί να σημαίνει για ένα πελάτη / φοιτητή το να τον βλέπεις σταθερά και απευθείας στα μάτια;

Πώς επηρεάζει η οπτική επαφή την αλληλεπίδραση;

ΑΣΚΗΣΗ Νο 7 "ΒΕΛΤΙΩΝΟΜΑΣΤΕ"

Εισαγωγή: Οι άνθρωποι πολλές φορές παγιδεύονται σε πρότυπα αλληλεπίδρασης. Για παράδειγμα, ο πιο ομιλητικός μαθητής μοιράζεται τα πάντα σε αντίθεση με τον πιο ήσυχο μαθητή που δεν μιλά. Οι μαθητές της ομάδας αισθάνονται επίσης απογοήτευση με τη δυναμική της ομάδας αλλά δεν έχουν τρόπο να την εκφράσουν. Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους μαθητές να εκφράσουν την απογοήτευση τους με ένα θετικό τρόπο. Τους βοηθά επίσης να συνειδητοποιήσουν το πως επιδρούν στο τρόπο που η ομάδα αισθάνεται και αλληλοεπιδρά. Εάν η δραστηριότητα αυτή θα χρησιμοποιείται, πρέπει να χρησιμοποιείται με συνέπεια και τα αποτελέσματα να καταγράφονται, να παρακολουθούνται και να συζητούνται. Οι φοιτητές πρέπει να πιστεύουν ότι μπορεί να

γίνει η αλλαγή και ότι μπορεί να σημειωθεί πρόοδος, γι 'αυτό η δραστηριότητα απαιτεί δέσμευση από τον εκπαιδευτή.

Οδηγίες:

1. Χρησιμοποιήστε αυτήν τη δραστηριότητα μετά από ομαδική συζήτηση, τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα ή σε τακτά χρονικά διαστήματα. Πρέπει να χρησιμοποιηθεί τουλάχιστον μία φορά το μήνα για να είναι αποτελεσματική.

2. Επεξηγήστε ότι οι περισσότερες ομάδες ανθρώπων που εργάζονται μαζί για κάποιο χρονικό διάστημα δημιουργούν βασικά μοτίβα συσχετισμού. Αυτά τα μοτίβα τις περισσότερες φορές είναι δεδομένα ακόμη και όταν προκαλούν άγχος σε ορισμένα μέλη της ομάδας. Κάθε άτομο είναι υπεύθυνο για το πώς σχετίζεται μια ομάδα και για τις δικές τους ατομικές συμπεριφορές. Αυτή η δραστηριότητα μας βοηθά να εντοπίζουμε σημεία που χρήζουν προσωπική ανάπτυξη ή σημεία που χρήζουν ανάπτυξη για την ομάδα.

3. Δώστε από ένα αντίγραφο των σημειώσεων στους συμμετέχοντες. Δεν θα αναγράψουν το όνομα τους σε αυτά. Κάθε ένας θα βάλει ένα Χ σε ένα από τους αριθμούς κάθε περίπτωσης.

4. Όταν οι συμμετέχοντες συμπληρώσουν το αντίγραφο, ζητήστε τους να μοιραστούν με την υπόλοιπη ομάδα το σημείο που η ομάδα κάνει καλά και τι είναι αυτό που θα μπορούσαν να βελτιώσουν.

5. Εξετάστε την πρόοδο της ομάδας με τις ακόλουθες ερωτήσεις:

✚ Πως προχωρά η ομάδα μας?

✚ Τι βελτιώνεται?

✚ Τι παραμένει στάσιμο?

✚ Τι υποβαθμίζεται?

✚ Ρωτήστε το κάθε συμμετέχοντα:

Τι πρέπει να κάνει η ομάδα μας για να βελτιώσει μια από την βαθμολογία μας?

Τι μπορείτε να κάνετε σε προσωπικό επίπεδο ώστε να βελτιωθεί μία από τις βαθμολογίες σας?

Μαζέψτε τα δελτία και υπολογίστε το μέσο όρο κάθε κατηγορίας.

Ανασκόπηση και συζήτηση: Καταχωρίστε τους μέσους όρους σε ένα γράφημα το οποίο θα αναρτηθεί στο δωμάτιο. Κάθε φορά που η ομάδα διεξάγει τη δραστηριότητα, προσθέστε τους νέους μέσους όρους στο γράφημα, έτσι ώστε η ομάδα να μπορεί να δει αν βελτιώνεται, αν παραμένει στάσιμη ή αν χειροτερεύει και ποια σημεία χρειάζονται βελτίωση.

Φυλλάδιο: *ΒΕΛΤΙΩΝΟΜΑΣΤΕ?*

Οδηγίες: τοποθετείστε ένα Χ σε κάθε στήλη που αντιπροσωπεύει την γνώμη σας. Το ένα αντιπροσωπεύει τον χαμηλότερο βαθμό ενώ το δέκα το ψηλότερο βαθμό.

Αισθάνομαι ότι με ακούν:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Αισθάνομαι πολύτιμος:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Η γνώμη μου μετρά:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Η προσφορά μου εκτιμάται:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Νιώθω ασφαλής να μοιράζομαι τις ιδέες μου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Νιώθω ότι ανήκω σε ομάδα :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Περιγράψτε ένα πράγμα που η ομάδα κάνει σωστά:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Περιγράψτε ένα πράγμα που η ομάδα πρέπει να βελτιωθεί:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Περιγράψτε ένα πράγμα που η ομάδα κάνει σωστά:

Περιγράψτε ένα πράγμα που η ομάδα πρέπει να βελτιωθεί:

Βιβλιογραφικές Αναφορές:

Goleman D., Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ.

Retrieved from <https://www.slideshare.net/JavedIqbal105/>

<https://en.wikipedia.org/wiki>