



ΙΟ1/Α3. ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ (ΠΡΟΤΥΠΟ)



SEE FIRST

SEE FIRST

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ: Ενεργός Ακρόαση

Συγγραφείς: IDEC

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της έκδοσης δεν αποτελεί έγκριση του περιεχομένου, που αντικατοπτρίζει, παρά μόνο τις απόψεις των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΕΡΓΟΥ

ΑΚΡΟΝΥΜΜΑ ΕΡΓΟΥ: SEE FIRST

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΟΥ: Seeking first job equipped with proper soft skills

ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΡΓΟΥ: 2019-3-EL02-KA205-005437

ΥΠΟ-ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Ή ΚΑ: KA205

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ: [HTTPS://SEEFIRST.EU/](https://seefirst.eu/)

ΚΟΙΝΟΠΡΑΞΙΑ: AKNOW, CIVIC, FEUZ, IDEC, EMHHASYS, DLEARN



ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Περιεχόμενα

1. Κατευθυντήριες γραμμές	3
1. Κατηγορία Δεξιοτήτων: Επικοινωνιακές Δεξιότητες	4
1.1 Υποκατηγορία Δεξιοτήτων: Ενεργός Ακρόαση	4



1. ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ

*** ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ***

- Προετοιμάστε 6 κάρτες στόχων ανά υποκατηγορία δεξιοτήτων. Για παράδειγμα, 6 κάρτες στόχου για Ενεργός ακρόαση και 6 για Διαπραγμάτευση.
- Συμπληρώστε όλα τα πεδία και διατηρήστε τη μορφοποίηση και τη δομή
- Κάθε προτεινόμενη δραστηριότητα πρέπει να είναι σε ξεχωριστή κάρτα - μην συνδυάζετε 2 δραστηριότητες σε μία κάρτα και μην χωρίζετε 1 δραστηριότητα σε 2 κάρτες.
- Για να προσθέσετε μια νέα κάρτα στόχου, αντιγράψτε και επικολλήστε μία από τις υπάρχουσες κάρτες στόχων
- Στο τέλος κάθε υποκατηγορίας δεξιοτήτων, προετοιμάστε 6-8 ερωτήσεις αξιολόγησης



1. Κατηγορία Δεξιοτήτων: Επικοινωνιακές Δεξιότητες

1.1 Υποκατηγορία Δεξιοτήτων: Ενεργή Ακρόαση

1.1.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αυτό θα εμφανίζεται σε όλους τους χρήστες όταν κάνουν κλικ σε μία από τις υποκατηγορίες δεξιοτήτων. Θα εμφανίζεται στη δεξιά πλευρά του τροχού.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ

Η ενεργή ακρόαση είναι η ικανότητα συγκέντρωσης και εστίασης σε έναν ομιλητή, η κατανόηση του τι θέλει να εκφράσει, η επεξεργασία του λόγου του και η προσεκτική ανταπόκριση.

Ο πολιτισμός βασίζεται στην επικοινωνία και η ενεργή ακρόαση είναι το θεμέλιο της διαδικασίας της επικοινωνίας. Η ενεργή ακρόαση σημαίνει, βαθιά κατανόηση του μηνύματος που μας στέλνει οποιοσδήποτε ομιλητής. Ξεπερνά τη δυνατότητα συμμετοχής σε μια συνομιλία και μας δίνει τη δυνατότητα να δούμε ακόμη και πιο πέρα από τις λέξεις που λέγονται και να αποκρυπτογραφήσουμε τις μη λεκτικές ενδείξεις.

Απαιτεί την συγκέντρωση, την εμπλοκή, να είσαι παρών και να έχεις όλες τις αισθήσεις σου σε εγρήγορση.

1.1.2. ΚΑΡΤΕΣ ΣΤΟΧΩΝ

Μεταξύ περισπασμών

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

- Τα τρία κύρια συστατικά της ενεργής ακρόασης αρχίζουν με το γράμμα «Π», ώστε να μπορείτε εύκολα να τα απομνημονεύσετε. Προσθέστε την παρατήρηση, την προσοχή στη λεπτομέρεια και τις μη λεκτικές ενδείξεις και είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε.

1. Προσέγγιση

Η προσέγγιση είναι ένα συναισθημα που προέρχεται από την κατανόηση ότι πρέπει να δείχνουμε σεβασμό απέναντι σε αυτά που λένε οι άλλοι.

2. Προσοχή



Για να είμαστε αποτελεσματικοί ακροατές, πρέπει να έχουμε καλή προσοχή. Φυσικά, αυτό είναι πιο εύκολο να ειπωθεί παρά να γίνει. Πολλοί από εμάς έχουμε λιγότερο εύρος προσοχής ή τείνουμε να αποσπώμαστε εύκολα.

3. Προσαρμογή

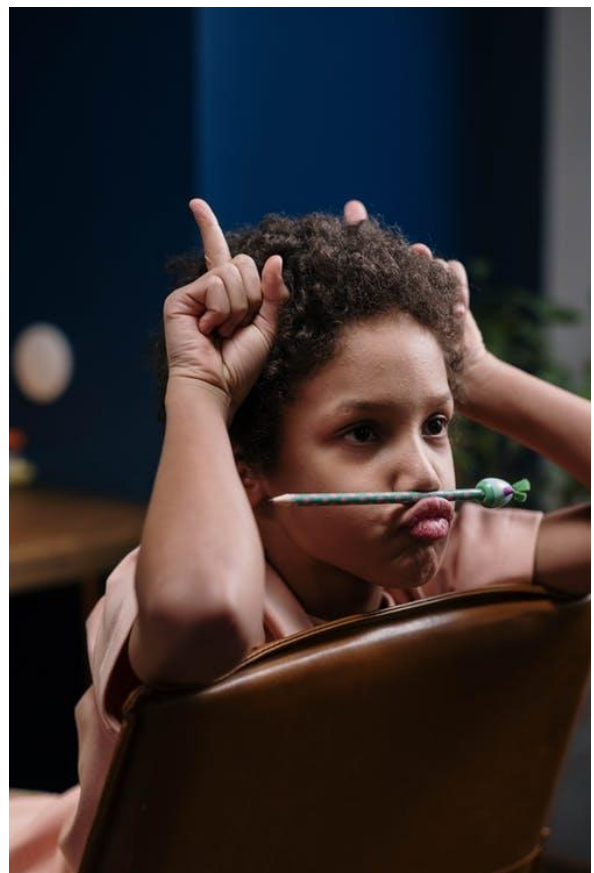
Η προσαρμογή στην ακρόαση είναι ουσιαστικά να είμαστε ανοιχτόμυαλοι. Όταν έχουμε όντως ανοιχτό μυαλό και είμαστε έτοιμοι να επενδύσουμε το χρόνο μας, προσαρμοζόμαστε γρήγορα στην κατάσταση και γινόμαστε καλύτεροι ακροατές.

Για αυτή τη δραστηριότητα χρειάζονται τουλάχιστον πέντε άτομα, με μέγιστο αριθμό τα δέκα, προκειμένου να επιτευχθεί ο μέγιστος αντίκτυπος, αλλά και για να θεωρείται η άσκηση δίκαιη. Όλοι πρέπει να βρίσκονται στο ίδιο δωμάτιο, όπου θα δημιουργηθούν δύο ξεχωριστές ομάδες. Η πρώτη ομάδα θα αποτελείται από δύο άτομα και η δεύτερη ομάδα από τους υπόλοιπους συμμετέχοντες.

Ένα άτομο από την πρώτη ομάδα θα έχει το ρόλο του ομιλητή και το άλλο άτομο το ρόλο του ακροατή. Ο ομιλητής πρέπει να αφηγηθεί στον ακροατή μια λίστα πραγμάτων ή ζώων ή τροφίμων ή αριθμών.

Ο κατάλογος της αφήγησης πρέπει να αποφασιστεί εκ των προτέρων από τους συμμετέχοντες, έτσι ώστε ο καθένας από αυτούς να έχει το χρόνο να προετοιμάσει έναν και να τον απομνημονεύσει για την άσκηση. Μπορούν να επιλεγούν διάφορες κατηγορίες, δεν χρειάζεται να περιοριστούν οι κατηγορίες, εφόσον όλοι συμφωνούν σε έναν συγκεκριμένο αριθμό καταχωρισμένων στοιχείων.

Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες θα έχουν το ρόλο των περισπασμών, προσπαθώντας να κάνουν την επικοινωνία μεταξύ του ομιλητή και του ακροατή δύσκολη και αναποτελεσματική. Μπορούν να μιλούν στον ακροατή ή να προσπαθήσουν να του αποσπάσουν την προσοχή με ενέργειες και κινήσεις στον χώρο, με στόχο να τον μπερδέψουν και να μην τον αφήσουν να συγκεντρωθεί στην αφήγηση. Θα είναι πολύ πιο ενδιαφέρον αν απαγορεύονται οι φωνές και οι δυνατές κραυγές, οπότε θα πρέπει να βρουν πιο διακριτικούς τρόπους για να διαταράξουν την επικοινωνία μεταξύ του ομιλητή και του ακροατή.



Η δραστηριότητα πρέπει να διαρκεί ένα έως δύο λεπτά, στο τέλος των οποίων ο ακροατής πρέπει να μοιραστεί με όλους όσα στοιχεία από τη λίστα μπορεί να θυμηθεί. Όλοι θα περάσουν από όλους τους ρόλους, έτσι όλοι θα γίνουν ομιλητές, ακροατές ή εκείνοι που δημιουργούν τους περισπασμούς. Όσο περισσότεροι συμμετέχοντες, τόσο πιο δύσκολη θα είναι η άσκηση



για τον ακροατή, αλλά ίσως και ακόμα πιο διασκεδαστική. Κάθε φορά, τόσο ο ομιλητής όσο και ο ακροατής παίρνουν πόντους, ανάλογα με τον αριθμό των στοιχείων που θα θυμάται ο ακροατής. Με αυτόν τον τρόπο και οι δύο έχουν έναν κοινό στόχο και έτσι θα πρέπει να συνεργαστούν.

Λάβετε υπόψη ότι ορισμένοι άνθρωποι μπορούν να αποσπώνται εύκολα, ενώ άλλοι όχι, έτσι το βασικό στοιχείο για όλους είναι να είναι συγκεντρωμένοι και παρόντες κατά τη διάρκεια της άσκησης. Όσο περισσότερο συγκεντρώνεστε στον ομιλητή, τόσο καλύτερα αποτελέσματα θα έχετε. Ο ίδιος κανόνας ισχύει για τον ομιλητή προς τον ακροατή.

Το άτομο με τους περισσότερους πόντους εφόσον περάσει από τον ρόλο του ομιλητή και του ακροατή είναι ο νικητής της άσκησης.

*Ο προτεινόμενος αριθμός παικτών είναι 3 έως 8

ΤΥΠΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

- Απλή δραστηριότητα που μπορεί να εφαρμοστεί αμέσως χωρίς να απαιτείται η ολοκλήρωση κάποιας άλλης δραστηριότητας

ΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΠΟΡΟΙ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ

-Ένας μεγάλος χώρος, φυσικός ή εικονικός, όπου οι άνθρωποι μπορούν να μετακινούνται ελεύθερα

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

20 λεπτά

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ/-ΟΥΣΩΝ

3-8

ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΤΟΜΕΙΣ

- Αισθητική
- Τέχνες
- Γαστρονομικές Τέχνες
- Εκπαίδευση



- Διοίκηση
- Στρατός
- Αθλητισμός
- Διοίκηση Γραφείου
- Δημόσια Διοίκηση

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΟΙ ΠΟΡΟΙ

Για μια ανάλυση των αρχαίων πολιτισμών και τα οφέλη της κοινής επικοινωνίας, ρίξτε μια ματιά στα εξής:

Ιστότοπος National Geographic, Key Components of Civilization (ανακτήθηκε 03/02/21)

<https://www.nationalgeographic.org/article/key-components-civilization/>

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Ιστοσελίδα Indeed, Δεξιότητες ενεργής ακρόασης, Ορισμός και Παραδείγματα

<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/active-listening-skills>

ΕΙΚΟΝΑ

<https://www.pexels.com/photo/fashion-man-people-woman-7015905/>

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τι είναι η ενεργός ακρόαση; Κάντε κλικ για να μάθετε.

Πώς μπορούμε να εστιάσουμε όταν μας αποσπούν την προσοχή;

Η παρουσία και η προσοχή είναι τα κλειδιά για την ενεργή ακρόαση, επομένως είναι τα κλειδιά για την επικοινωνία.



1.1.3. ΚΑΡΤΕΣ ΣΤΟΧΩΝ

Κρύβετε κάτι;

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Η ενεργή ακρόαση μπορεί να επιτευχθεί εάν προσπαθήσετε να ενσωματώσετε τις ακόλουθες συμβουλές:

- **Χρησιμοποιήστε το μυαλό σας**
 - Κρατήστε νοητικές σημειώσεις, εστιάστε στα σημαντικά στοιχεία.
- **Να είστε προσεκτικοί**
 - Να είστε παρόν, το να είστε σε εγρήγορση εδώ και τώρα είναι η καλύτερη συμβουλή.
- **Δώστε ανατροφοδότηση**
 - Να δίνετε συνεχώς σχόλια στον ομιλητή για να τον κρατήσετε αφοσιωμένο και εμπλεκόμενο.
- **Μην διακόπτετε**
 - Να διακόπτετε τον ομιλητή είναι αγένεια, απρέπεια και αυταρέσκεια, γι' αυτό αποφύγετε το.

Στον ακόλουθο διάλογο, βρείτε όλα τις λεκτικές και μη λεκτικές ενδείξεις που αποδεικνύουν πώς η παρατήρηση και η ενεργή ακρόαση μπορούν να σας δώσουν μια βαθύτερη κατανόηση μιας κατάστασης.

Έχουμε τα αποτελέσματα των εξετάσεών σας, κυρία Ν, είπε ο γιατρός, ενώ η κ. Ν έγνεψε, λίγο ανήσυχη, από τον τόνο της φωνής του γιατρού. Πίεσε τα χέρια της στα γόνατά της και ψιθύρισε χαμηλόφωνα.

- Υπάρχει κάποιο πρόβλημα;

Ο γιατρός έβηξε λίγο, ζήτησε συγγνώμη και στη συνέχεια άγγιξε το γιακά του πουκαμίσου του.

- Δεν είμαστε σίγουροι, ακόμη, αλλά μην ανησυχείτε, είμαι σίγουρος ότι όλα θα πάνε καλά. Απλώς πρέπει να κάνουμε μερικές ακόμη εξετάσεις, για να βεβαιωθούμε ότι όλα είναι εντάξει.

Η κ. Ν. αναστέναξε λίγο πριν απαντήσει

- Νιώθω πολύ αδύναμη και ζαλιζομαι και δεν ξέρω τι συμβαίνει πλέον.



-Μήπως είστε αγχωμένη; Ρώτησε ο γιατρός, όμως δεν κοίταξε την ασθενή κατευθείαν στα μάτια.
 -Είμαι αγχωμένη γιατί δεν ξέρω τι συμβαίνει, απάντησε η κ. Ν. Και όσο το ψάχνουμε, τόσο περισσότερο ανησυχώ.
 -Το άγχος δεν βοηθάει, οπότε παρακαλώ, ακούστε με προσεκτικά και είμαι σίγουρος ότι τα πράγματα θα πάνε καλά. Θα σας γράψω κάποιες συγκεκριμένες διαγνωστικές εξετάσεις, τις οποίες θα κάνετε τις επόμενες ημέρες και στη συνέχεια θα ελέγξουμε όλα τα αποτελέσματα μαζί. Για να μπορέσουμε να αποκλείσουμε κάποια πράγματα και να σας βοηθήσω.
 -Είμαι σίγουρη ότι υπάρχει κάτι άλλο, και ξέρω ότι αποφεύγετε να μου πείτε την αλήθεια, αλλά φυσικά θα κάνω τις εξετάσεις και θα επιστρέψω.
 -Μην ανησυχείτε, κυρία Ν. είπε ο γιατρός, είμαστε εδώ για οτιδήποτε χρειαστείτε.
 Η κυρία Ν. σηκώθηκε, σκόνταψε λίγο και κατευθύνθηκε προς την πόρτα.
 -Σας παρακαλώ, μην αγχώνεστε, είπε ο γιατρός. Θα τα πούμε τις επόμενες μέρες.
 -Αντίο, γιατρέ, είπε η κυρία Ν., και κούμπωσε το σακάκι της, σαν να ήθελε να προστατευτεί όχι μόνο από το κρύο, αλλά και τον κόσμο.

Εκτός από τον πραγματικό διάλογο και τα ρήματα που υποδηλώνουν την ομιλία, αυτή είναι η λίστα των ενδείξεων.

- έγνεψε
- λίγο ανήσυχη
- από τον τόνο της φωνής του γιατρού
- πίεσε τα χέρια στα γόνατα
- ψιθύρισε
- χαμηλή φωνή
- ο γιατρός έβηξε
- άγγιξε το γιακά του πουκαμίσου του
- αναστέναξε λίγο
- δεν κοίταξε την ασθενή κατευθείαν στα μάτια
- σκόνταψε
- μην είστε νευρικοί
- κούμπωσε το σακάκι της, σαν να ήθελε να προστατευτεί όχι μόνο από το κρύο, αλλά και τον κόσμο

ΤΥΠΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

- Απλή δραστηριότητα που μπορεί να εφαρμοστεί αμέσως χωρίς να απαιτείται η ολοκλήρωση κάποιας άλλης δραστηριότητας

ΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΠΟΡΟΙ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ



ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ
10 λεπτά
ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ/-ΟΥΣΩΝ
1
ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΤΟΜΕΙΣ
<ul style="list-style-type: none">• Αισθητική• Τέχνες• Εκπαίδευση• Διοίκηση• Νομική• Διοίκηση Γραφείου• Δημόσια Διοίκηση
ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΟΙ ΠΟΡΟΙ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ
Ιστοσελίδα Indeed, Δεξιότητες ενεργής ακρόασης, Ορισμός και Παραδείγματα https://www.indeed.com/career-advice/career-development/active-listening-skills

ΕΙΚΟΝΑ
https://pixabay.com/illustrations/man-silhouette-frequency-ear-head-5572871/
ΕΙΣΑΓΩΓΗ
Μπορεί το άγχος να μας κάνει να αντιδράσουμε υπερβολικά και να φανταστούμε πράγματα; Ποιο είναι το κρυφό νόημα ενός νεύματος; Υπάρχει άλλη εξήγηση για το βήχα εκτός από το κρυολόγημα; Κάντε κλικ για να μάθετε.



Χρειάζομαι καθοδήγηση

Η ενεργή ακρόαση κάνει θαύματα όταν ασκείται πράγματι μεταξύ συνομηλίκων ή στο χώρο εργασίας. Μερικά από τα πιο σημαντικά οφέλη είναι:

- **Ενισχυμένη Παραγωγικότητα**

Μια ομάδα ενεργών ακροατών θα ανταλλάξει και θα σκεφτεί ποιοτικά δεδομένα, θα έχει καινοτόμες ιδέες, οι οποίες θα ενισχύσουν την παραγωγικότητα, το ηθικό και την επιχείρηση.

- **Αυτό-ενδυνάμωση**

Η ενεργή ακρόαση σας κάνει πιο ενημερωμένους. Μιλώντας λιγότερο και ακούγοντας περισσότερο, αποκτάτε διαύγεια. Η διαύγεια και η γνώση, μας κάνουν να πιστεύουμε περισσότερο στον εαυτό μας και μας ωθούν να αναπτυχθούμε και να προοδεύσουμε.

- **Βέλτιστα αποτελέσματα**

Η σαφής επικοινωνία με τους συνομηλίκους μας οδηγεί σε δημιουργία ισχυρής ομάδας και βαθύτερη κατανόηση, με αποτέλεσμα το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

Για αυτή τη δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες θα εργαστούν σε ζευγάρια. Όσο περισσότεροι συμμετέχοντες, και κατά συνέπεια ζευγάρια, τόσο πιο διασκεδαστική θα είναι η δραστηριότητα και πιο δύσκολη επίσης. Οι συμμετέχοντες θα επιλέξουν το ζευγάρι τους και θα σχηματίσουν την ομάδα τους που θα αποτελείται από δύο άτομα. Κάθε ζευγάρι θα έχει έναν συμμετέχοντα Α και έναν συμμετέχοντα Β. Όλοι οι Β θα κλείσουν τα μάτια του ζευγαριού τους, και έπειτα θα δημιουργήσουν έναν λαβύρινθο στο δωμάτιο, βάζοντας εμπόδια σε διάφορα σημεία. Τα εμπόδια μπορεί να διαφέρουν από βιβλία, σε τραπέζι, παπούτσια ή καπέλα ή οτιδήποτε άλλο σκεφτούν ή έχουν στη διάθεσή τους.

Όλα οι Α συμμετέχοντες θα βοηθούνται από τους Β από το σημείο εκκίνησης, το οποίο είναι διαφορετικό για τον καθένα. Πρέπει να ακολουθήσουν τις οδηγίες του ζευγαριού τους, έτσι ώστε να περάσουν με δεμένα μάτια στον λαβύρινθο χωρίς να πατήσουν κανένα εμπόδιο, ή να χτυπήσουν έναν από τους υπόλοιπους Α συμμετέχοντες, ή ακόμα και να αγγίξουν ένα εμπόδιο.

Οι Β δεν μπορούν να αποκαλύψουν τι αντικείμενο βρίσκεται μπροστά, μπορούν μόνο να



δώσουν οδηγίες και να καθοδηγήσουν το ζευγάρι τους στην έξοδο. Καθώς οι Α έχουν διαφορετικό σημείο εκκίνησης, πρέπει να επικεντρωθούν μόνο στη φωνή του ζευγαριού τους και να εντοπίσουν τις σωστές οδηγίες για αυτούς ανάμεσα σε όλες τις φωνές και το πιθανό χάος που μπορεί να δημιουργηθεί.

Εάν ένας Α χτυπήσει σε ένα αντικείμενο, τότε λαμβάνει αρνητικό πόντο.

Μετά την ολοκλήρωση της διαδρομής των Α μέσα από τα εμπόδια, οι Β κλείνουν με τα μάτια, ενώ οι Α μετακινούν τα εμπόδια δημιουργώντας έναν διαφορετικό λαβύρινθο.

Το ζευγάρι με τους λιγότερους αρνητικούς πόντους είναι ο νικητής του παιχνιδιού.

ΤΥΠΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

- Απλή δραστηριότητα που μπορεί να εφαρμοστεί αμέσως χωρίς να απαιτείται η ολοκλήρωση κάποιας άλλης δραστηριότητας

ΤΥΠΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

ΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Ένας μεγάλος χώρος και είδη επιλογής που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως εμπόδια όπως:

Βιβλία

Καρέκλες

Τραπέζι

Παπούτσια

Μπάλες

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

Τουλάχιστον 20 λεπτά, ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ/-ΟΥΣΩΝ

4+

ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΤΟΜΕΙΣ

- Τέχνες
- Εκπαίδευση
- Διοίκηση
- Στρατός
- Αθλητισμός
- Φυσικές Επιστήμες



ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΟΙ ΠΟΡΟΙ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Ιστοσελίδα Indeed, Δεξιότητες Ενεργής Ακρόασης, Ορισμός και Παραδείγματα

<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/active-listening-skills>

ΕΙΚΟΝΑ

<https://pixabay.com/photos/family-family-posing-blockade-619570/>

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η καθοδήγηση είναι σημαντική στη ζωή, ειδικά όταν ο δρόμος είναι δύσκολος. Μπορεί το ζευγάρι σας να σας οδηγήσει στο τέλος ενός πολύπλοκου λαβύρινθου; Η ακρόαση μπορεί να σας σώσει ή τουλάχιστον να σας κάνει τον νικητή.

Κάντε κλικ για να δείτε πώς θα συμβούν όλα αυτά.

Εγώ λέω πηδήξτε και εσείς τι κάνετε;



Η ενεργή ακρόαση είναι σημαντική όχι μόνο για την επαγγελματική σας εξέλιξη αλλά και για την προσωπική σας ζωή.

Ως δεξιότητα σας βοηθά:

- **Στην δημιουργία συνδέσεων**
- **Στο να προσδιορίσετε και να λύσετε προβλήματα**
- **Στο να αυξήσετε τις γνώσεις σας**
- **Στην διατήρηση κρίσιμων πληροφοριών**
- **Στο να χτίσετε εμπιστοσύνη και σχέσεις**

Αυτή η δραστηριότητα είναι πολύ διασκεδαστική, αλλά μπορεί επίσης να είναι κουραστική. Όλοι οι συμμετέχοντες συγκεντρώνονται σε ένα μεγάλο χώρο, με κατάλληλα πατώματα για ασκήσεις, άλματα και πιθανή πτώση.

Καλούνται να περπατήσουν ελεύθερα στον χώρο, να χαιρετούν ο ένας τον άλλον κάθε φορά που έχουν οπτική επαφή με κάποιον και επίσης να προσέχουν να μην χτυπήσουν πάνω σε κάποιον άλλο. Ένας από τους συμμετέχοντες αυτού του παιχνιδιού θα είναι εκτός (ο αυτσαίντερ). Θα πρέπει να φωνάξει τις ακόλουθες οδηγίες, τις οποίες όλοι οι υπόλοιποι θα πρέπει να ακολουθήσουν το συντομότερο δυνατό.

- Πηδήξτε: έτσι πηδάνε όλοι
- Κάτω: έτσι όλοι πέφτουν κάτω
- Πηδήξτε δύο φορές: έτσι όλοι πηδούν δύο φορές
- Όνομα: οπότε ο καθένας πρέπει να πει το όνομά του
- Μείνετε κάτω: έτσι όλοι ξαπλώνουν για λίγο ακόμα

Όποιος κάνει τρία λάθη (ένα λάθος μπορεί να είναι είτε να μην ακολουθήσει μια οδηγία, είτε να ξεχάσει να χαιρετήσει κάποιον όταν έχουν οπτική επαφή είτε χτυπήσει σε κάποιον) χάνει και βγαίνει από τον χώρο. Οι υπόλοιποι παίκτες συνεχίζουν μέχρι να μείνει μόνο ένας ως τελικός νικητής.



Ο λεγόμενος αυτσαίντερ πρέπει να έχει κατά νου να χρησιμοποιεί διαφορετικούς ρυθμούς και μοτίβα όταν λέει τις οδηγίες, κάτι που κάνει το παιχνίδι πιο δύσκολο και διασκεδαστικό. Μπορεί επίσης να βάλει ένα εύθυμο τραγούδι για όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας, το οποίο είναι αναζωογονητικό για τα πνεύματα όλων, αλλά μπορεί επίσης να αποσπάσει και την προσοχή κάποιων συμμετεχόντων.

ΤΥΠΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

- Απλή δραστηριότητα που μπορεί να εφαρμοστεί αμέσως χωρίς να απαιτείται η ολοκλήρωση κάποιας άλλης δραστηριότητας

ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΠΟΡΟΙ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ

Ένα ευρύχωρο δωμάτιο

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

15 λεπτά

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ/-ΟΥΣΩΝ

3+

ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΤΟΜΕΙΣ

- Αισθητική
- Τέχνες
- Εκπαίδευση
- Διοίκηση
- Στρατός
- Διοίκηση Γραφείου
- Αθλητισμός

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΟΙ ΠΟΡΟΙ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Ιστοσελίδα Indeed, Δεξιότητες Ενεργής Ακρόασης, Ορισμός και Παραδείγματα
<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/active-listening-skills>



ΕΙΚΟΝΑ

<https://www.pexels.com/photo/photo-of-person-holding-umbrella-3581959/>

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Συνδέεται το άλμα με την ομαδική εργασία και την ενεργή ακρόαση; Είναι η πτώση απόδειξη της παρουσίας και της εγρήγορσης; Για να βρείτε την απάντηση σε αυτές τις ερωτήσεις κάντε κλικ εδώ.

Δεν θα πείτε κάτι;

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Προφανώς, ο καθένας από εμάς είναι διαφορετικός άνθρωπος, με διαφορετική προσωπικότητα και διαφορετικούς τρόπους ζωής.

Όσον αφορά την ενεργή ακρόαση, υπάρχουν ορισμένες συμβουλές που ισχύουν για όλους όσους προσπαθούν να βελτιώσουν αυτήν την ικανότητα. Λάβετε υπόψη τις ακόλουθες συμβουλές και γίνετε ένας αποτελεσματικός ακροατής:

- Κάντε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου
- Χρησιμοποιήστε σύντομες λεκτικές διαβεβαιώσεις
- Παραφράστε
- Δείξτε ενσυναίσθηση
- Μοιραστείτε την εμπειρία σας
- Ανακαλέστε προηγούμενες συνομιλίες

Σε αυτή τη δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες θα εργαστούν σε ζευγάρια. Οι κανόνες είναι αρκετά απλοί.

Καθένας από τους συμμετέχοντες θα χρειαστεί πέντε έως δέκα λεπτά, για να

PRACTICE
THE ART
OF SILENCE



ετοιμάσουν έναν σύντομο μονόλογο για τον εαυτό τους, πώς μεγάλωσαν, τα χόμπι, τα ενδιαφέροντά τους και οτιδήποτε πιστεύουν ότι τους καθορίζει ως ανθρώπους. Επίσης, πρέπει να ενσωματώσουν τη γνώμη τους σε ένα σοβαρό σύγχρονο ζήτημα της επιλογής τους. Θα μπορούσε να σχετίζεται με την πολιτική ή μια φιλοσοφική προσέγγιση ή μια κριτική για ένα βιβλίο που διάβασαν ή μια ταινία που παρακολούθησαν.

Ο μονόλογος πρέπει να διαρκέσει περίπου πέντε λεπτά. Ενώ ο ένας συμμετέχων μιλάει, ο άλλος δεν μπορεί να μιλήσει καθόλου ή να κάνει μεγάλες χειρονομίες ή να αντιδράσει με κάποιον τρόπο. Το μόνο επιτρεπόμενο σημάδι είναι το νεύμα, το οποίο μπορεί να συμβεί και ακούσια, οπότε δεν απαγορεύεται.

Μετά την ολοκλήρωση του μονόλογου, ο ομιλητής θέτει συγκεκριμένες ερωτήσεις σχετικά με όσα ειπώθηκαν, οι ακροατές στη συνέχεια γράφουν τις απαντήσεις τους κρυφά και τις αποκαλύπτουν όταν τελειώσουν όλοι.

Κάθε ακροατής που θα δώσει μια σωστή απάντηση, λαμβάνει ένα πόντο και κερδίζει ο ακροατής που συγκεντρώνει τους περισσότερους πόντους μέχρι το τέλος των ερωτήσεων.

Συνιστάται ιδιαίτερα στον ομιλητή να κάνει ερωτήσεις σχετικά με τα λιγότερο ενδιαφέροντα και απροσδόκητα μέρη της ομιλίας, προκειμένου να αναγκάσει τους ακροατές να είναι ακόμη πιο ενεργοί.

Προφανώς, οι ρόλοι θα αλλάξουν έτσι ο ομιλητής θα γίνει ακροατής και το αντίστροφο. Ο στόχος του παιχνιδιού δεν είναι ο ανταγωνισμός, αλλά περισσότερο μια κοινή εμπειρία που προωθεί την ενεργή ακρόαση.

ΤΥΠΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

- Απλή δραστηριότητα που μπορεί να εφαρμοστεί αμέσως χωρίς να απαιτείται η ολοκλήρωση κάποιας άλλης δραστηριότητας

ΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΠΟΡΟΙ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ

- Εξοπλισμός βίντεο - διάσκεψης εφόσον οι συμμετέχοντες δεν μπορούν να συναντηθούν αυτοπροσώπως.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

Τουλάχιστον 20 λεπτά

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ/-ΟΥΣΩΝ

2+



ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΤΟΜΕΙΣ

- Εκπαίδευση
- Νομική
- Διοίκηση
- Στρατός

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΟΙ ΠΟΡΟΙ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Ιστοσελίδα Indeed, Δεξιότητες Ενεργής Ακρόασης, Ορισμός και Παραδείγματα

<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/active-listening-skills>

ΕΙΚΟΝΑ

<https://pixabay.com/photos/font-text-dictum-slogan-quiet-470589/>

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Είναι πράγματι η σιωπή χρυσός; Μπορούμε να είμαστε ανέκφραστοι, αλλά ταυτόχρονα να ακούμε προσεκτικά; Μάθετε πώς να ενισχύσετε τις δεξιότητες ακρόασης σας και να είστε έτοιμοι να δώσετε μια ομιλία. Κάντε κλικ εδώ για περισσότερες λεπτομέρειες.

Σύνολο

Η ενεργή ακρόαση είναι ο τρόπος για να αξιοποιήσετε στο έπακρο μια συνομιλία και έχει πολλά προσωπικά και διαπροσωπικά οφέλη. Σύμφωνα με μελέτες, οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν ότι έχουν δεξιότητες ακρόασης άνω του μέσου όρου, αλλά η πραγματικότητα είναι ότι ο μέσος άνθρωπος ακούει με μόνο περίπου 25% απόδοση.

Η «ενεργή ακρόαση» μπορεί να οριστεί ως η εστίαση που δίνετε σε αυτό που λέει κάποιος και όχι στο τι σημαίνουν κυριολεκτικά οι λέξεις του. Όπως είπε κάποτε ο Peter Drucker, ο πολύ επιτυχημένος σύμβουλος διαχείρισης και συγγραφέας:



«Το πιο σημαντικό πράγμα στην επικοινωνία είναι να ακούς αυτά που δεν λέγονται».

Σε αυτή τη δραστηριότητα, όλοι οι παίκτες καλούνται να εργαστούν ως ομάδα, ως σύνολο, ακολουθώντας τις οδηγίες με τον πιο συγχρονισμένο και συνεκτικό τρόπο.

Ένας από τους συμμετέχοντες έχει το ρόλο του εκπαιδευτή, ενώ οι υπόλοιποι σχηματίζουν μια πυραμίδα, που σημαίνει ότι ένα άτομο είναι μπροστά, ακολουθούμενο από δύο πίσω του/της, ακολουθούμενο από τρία πίσω από τα δύο και ούτω κάθε έξης.

Το σύνολο των συμμετεχόντων καλείται να περπατήσει στον χώρο, διατηρώντας τον αρχικό σχηματισμό του, πράγμα που σημαίνει ότι πρέπει να έχουν επίγνωση του ρυθμού του καθενός καθώς και να βρουν έναν κοινό ρυθμό. Όταν ο εκπαιδευτής δει ότι όλοι έχουν τον ίδιο ρυθμό, θα αρχίσει να τους δίνει οδηγίες τις οποίες πρέπει να ακολουθήσουν γρήγορα αλλά και ήρεμα, εκτός αν τους πει να κάνουν διαφορετικά.

Οι οδηγίες περιέχουν τις ακόλουθες αλλαγές κατεύθυνσης ή επιπέδων.

- Πηγαίνετε στην απέναντι γωνία του δωματίου
- Περπατήστε λυγίζοντας τα γόνατά σας
- Σχηματίστε μια ανάποδη πυραμίδα
- Πηγαίνετε στον τοίχο πίσω από την πλάτη της τελευταίας σειράς
- Περπατήστε τεντώνοντας τα χέρια σας στον αέρα

Προφανώς, ο εκπαιδευτής είναι ελεύθερος να αλλάξει λίγο τις οδηγίες και να είναι δημιουργικός, αρκεί να σέβεται ότι το σημαντικό μέρος της άσκησης είναι όλοι να είναι σε εγρήγορση, ενεργοί και ταυτόχρονα να ακολουθούν τη ροή.

Η άσκηση μπορεί να επαναληφθεί όσες φορές θέλουν οι συμμετέχοντες και λειτουργεί τέλεια για την οικοδόμηση ομαδικού πνεύματος, ενώ παράλληλα ενισχύει την ενεργή ακρόαση και τη μη λεκτική επικοινωνία μεταξύ των παικτών.

Εάν οι παίκτες το επιθυμούν, μπορούν να βάλουν μουσική, αν πιστεύουν ότι θα βοηθήσει στην εξεύρεση ενός κοινού ρυθμού και ροής στις κινήσεις τους.

- **Επιλογές: Απλή δραστηριότητα που μπορεί να εφαρμοστεί αμέσως χωρίς να απαιτείται η ολοκλήρωση μιας άλλης δραστηριότητας**

ΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ



ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΠΟΡΟΙ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ

Ένα μεγάλο δωμάτιο όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να μετακινούνται ελεύθερα.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

Τουλάχιστον 15 'λεπτά ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ/-ΟΥΣΩΝ

8+

ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΤΟΜΕΙΣ

- Αθλητισμός
- Διοίκηση
- Στρατός
- Εκπαίδευση

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΟΙ ΠΟΡΟΙ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Διαδικτυακό Λεξικό Cambridge

<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/active-listening-skills>

Ιστοσελίδα Indeed, Δεξιότητες Ενεργής Ακρόασης, Ορισμός και Παραδείγματα

<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/active-listening-skills>

Ιστοσελίδα Medium

Ενεργή ακρόαση: το Κλειδί για Ισχυρές Σχέσεις στο Χώρο Εργασίας, για Παραγωγικότητα και για Προσωπική Ενδυνάμωση

<https://medium.com/@ellekaplan/active-listening-the-key-to-strong-workplace-relationships-productivity-and-personal-72650f32da4c>



ΕΙΚΟΝΑ

<https://pixabay.com/photos/ducks-red-beak-bio-pasture-face-2655535/>

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τι ακριβώς είναι ένα σύνολο και πώς βοηθάει στην επικοινωνία; Είναι μόνο τα πουλιά που πετούν σε σχηματισμούς ή μπορείτε και εσείς επίσης να πετάξετε; Κάντε κλικ για να ελέγξετε πού μπορεί να σας οδηγήσει η ροή.

1.1.1. ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

- 1) Η προσαρμογή δεν αποτελεί στοιχείο επικοινωνίας (Λάθος)
- 2) Η ικανότητα κατανόησης του μηνύματος ενός ομιλητή εξαρτάται μόνο από εσάς (Λάθος)
- 3) Όταν είμαστε νευρικοί, μπορεί να παρερμηνεύσουμε κάποιες μη λεκτικές ενδείξεις (Σωστό)
- 4) Η δημιουργία σχέσης με έναν ομιλητή δυσκολεύει την ενεργή ακρόαση (Λάθος)
- 5) Όταν δεν μπορούμε να δούμε η ακοή μας χειροτερεύει (Λάθος)
- 6) Η σιωπή είναι ένα σημάδι απόρριψης κατά τη διαδικασία της επικοινωνίας. (Λάθος)
- 7) Το να μιλάς πριν κάποιος εξηγήσει πλήρως τις σκέψεις του/της δεν θεωρείται αγενές. (Λάθος)
- 8) Το να έχεις τον ίδιο ρυθμό βάρδισης με κάποιον μπορεί να είναι μια μορφή επικοινωνίας. (Σωστό)