

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



SEE FIRST

SEE FIRST

Ομαδική εργασία:ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

Συγγραφείς: DLEARN & EMPHASYS

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. ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ	3
1. Ομαδική εργασία	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. Ομαδική εργασία

1.1.1 ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

1.1.2 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

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

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ

Οι δεξιότητες συνεργασίας σας δίνουν τη δυνατότητα να συνεργαστείτε με άλλους ανθρώπους προς έναν κοινό στόχο μέσω σαφούς επικοινωνίας, ενεργητικής ακρόασης και αλληλοσεβασμού μεταξύ της ομάδας. Η εργασία εντός μιας ομάδας δεν είναι τόσο εύκολη όσο ακούγεται, διότι απαιτεί την κατανόηση των διαφόρων και διαφορετικών προοπτικών μεταξύ των μελών της, την ιεράρχηση των προτεραιοτήτων, την ίση κατανομή των ευθυνών για όλους/όλες, και την τήρηση των προσδοκιών. Η περίπλοκη αλλά απαραίτητη πτυχή της είναι η συνεχής επαφή και ανταλλαγή ιδεών και εργασιών με άλλους ανθρώπους. Συνεπώς, οι ισχυρές δεξιότητες συνεργασίας είναι απαραίτητες στον εργασιακό χώρο.

1.1.2. ΚΑΡΤΕΣ ΔΡΑΣΕΩΝ

Μαντεύοντας τα γενέθλια

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Το συγκεκριμένο παιχνίδι είναι μια διασκεδαστική, απλή και δυναμική δραστηριότητα για την ανάπτυξη δεξιοτήτων μη λεκτικής επικοινωνίας και δόμησης ομάδας. Στην ουσία είναι μια «σιωπηλή» και «ήσυχη» δραστηριότητα που πραγματοποιείται σε ομάδες.

Η μη λεκτική επικοινωνία αποτελεί αναπόσπαστο μέρος των γενικών δεξιοτήτων επικοινωνίας. Οι άνθρωποι δεν επικοινωνούν μόνο με τις λέξεις αλλά και με πολλούς άλλους τρόπους. Η επίγνωση της μη λεκτικής επικοινωνίας και των στρατηγικών της μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της αλληλεπίδρασης με τους άλλους/-ες και στην αποτελεσματική αλληλοκατανόηση, η οποία αποτελεί στην ουσία τον στόχο της επικοινωνίας.

Οι πληροφορίες που μεταφέρονται μέσω υποσυνείδητων μηνυμάτων, σκόπιμες και μη και εκφραζόμενες μέσω μη λεκτικών συμπεριφορών, αποτελούν μέρος της μη λεκτικής επικοινωνίας. Στη μη λεκτική επικοινωνία συγκαταλέγονται οι ακόλουθοι τύποι της:

-εκφράσεις προσώπου·



- στάση σώματος ·
- οπτική επαφή ·
- προσωπικός χώρος (διατήρηση απόστασης) ·
- παραγλώσσα ·
- γλώσσα του σώματος και κινήσεις ·
- δείκτες φυσιολογίας.

Το φάσμα της έκφρασης που χρησιμοποιεί μη λεκτικούς τρόπους επικοινωνίας είναι πολύ ευρύ και ένα μέρος του μπορεί επίσης να εξαρτάται από το πολιτισμικό περιβάλλον: σε αυτήν την περίπτωση μια χειρονομία, για παράδειγμα, ενδέχεται να ενέχει διαφορετικό νόημα από χώρα σε χώρα.

Ορισμένες έρευνες δείχνουν ότι στην πραγματικότητα η μη λεκτική επικοινωνία – συνειδητά και μη – καλύπτει το 70 με 80% της επικοινωνίας!

Οι χειρονομίες, οι εκφράσεις του προσώπου, ο τόνος της φωνής, οι κινήσεις και οι αλλαγές στην εμφάνιση του σώματος που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια μιας αλληλεπίδρασης μεταξύ δύο ή περισσότερων ανθρώπων φανερώσουν πολλά για τη μεταξύ τους σχέση, ενώ παράλληλα ρυθμίζουν τη ροή των πληροφοριών, φανερώνουν πληροφορίες για τη συναισθηματική τους κατάσταση, προσφέρουν ανάδραση στον συνομιλητή/-τρια και, γενικά, όλη αυτή η μη λεκτική συζήτηση ενισχύει ή τροποποιεί όσα εκφράζονται με λέξεις.

Η δραστηριότητα «μαντεύοντας τα γενέθλια» βασίζεται ακριβώς σε αυτήν την ικανότητα χρήσης χειρονομιών και εκφράσεων για την αποτελεσματική μεταφορά ενός μηνύματος και τη συνεργασία με τους άλλους/-ες.

Σκοπός της δραστηριότητας είναι η ομάδα των παικτών/-τριων να στοιχηθεί σε μια γραμμή, με βάση τα γενέθλια του κάθε ατόμου (με βάση τον μήνα και την ημέρα).

1. Έχετε 2 λεπτά (ενδεικτικός χρόνος)
2. «Πείτε» στην στην υπόλοιπη ομάδα πότε είναι τα γενέθλιά σας με χειρονομίες, όχι με λέξεις.
3. Σταθείτε μεταξύ των ατόμων που έχουν γενέθλια πριν και μετά από εσάς.

Μέσω αυτού του διασκεδαστικού παιχνιδιού, δοκιμάζονται οι δεξιότητες συνεργασίας και μη λεκτικής επικοινωνίας.

ΤΥΠΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

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

ΣΥΝΔΕΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

-



ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΠΟΡΟΙ
Ένα δωμάτιο αρκετά μεγάλο ώστε να μπορούν τα άτομα να παραταχθούν
ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ
Περίπου 30 λεπτά
ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ/-ΟΥΣΩΝ
Τουλάχιστον 4
ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΤΟΜΕΙΣ
<ul style="list-style-type: none"> • Τέχνες • Οικονομικά • Εκπαίδευση • Νομική • Διοίκηση • Ιατρική και υγειονομική περίθαλψη (συμπεριλαμβανομένης της κτηνιατρικής) • Στρατός • Διοίκηση γραφείου • Δημόσια διοίκηση • Κοινωνικές επιστήμες • Τουρισμός
ΠΡΟΣΘΕΤΟΙ ΠΟΡΟΙ
<p>https://www.youtube.com/watch?v=IS8ZwrBA0MA</p> <p>Το παραπάνω βίντεο, το οποίο διατίθεται στο YouTube, δείχνει το πείραμα που διεξήχθη από μερικούς νεαρούς ανθρώπους, που προσπαθούν να επικοινωνήσουν χωρίς να πουν ούτε λέξη. Μια δοκιμασία για τις δεξιότητες μη λεκτικής επικοινωνίας και την ικανότητα χρήσης της γλώσσας του σώματος.</p>
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ
<p>Bit.Ai Blog, 2020, <i>50 Best Team Building Activities For Collaboration</i>, (διαδικτυακά). Διατίθεται στη διεύθυνση: https://blog.bit.ai/team-building-activities/ Πρόσβαση στις 19 Φεβρουαρίου 2021.</p> <p>Skills You Need. 2020. <i>Non-Verbal Communication</i>, (διαδικτυακά). Διατίθεται στη διεύθυνση: https://www.skillsyouneed.com/ips/nonverbal-communication.html Πρόσβαση στις 24 Φεβρουαρίου 2021.</p>



ΕΙΚΟΝΑ

<https://pixabay.com/illustrations/thumb-high-thumbs-up-finger-hand-1013968/>

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σε αυτή τη δραστηριότητα θα μάθετε πώς να καλλιεργείτε τις δεξιότητες συνεργασίας και επικοινωνίας σας μέσω ενός μη λεκτικού και διασκεδαστικού παιχνιδιού που θα παίξετε με συναδέλφους/-ισσες, άλλους/-ες συμμετέχοντες/-ουσες, κ.λπ... μαντέψτε τα γενέθλια των άλλων χωρίς να πείτε ή να ακούσετε λέξη!

Το παιχνίδι της αλήθειας και του ψέματος

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Τι είναι αλήθεια και τι ψέμα; Ο άνθρωπος αντιμετωπίζει καθημερινά μια σύνθετη, πολύπλευρη, συνεχώς εξελισσόμενη πραγματικότητα και χρειάζεται να καταφεύγει σε ορισμένα ψυχολογικά εργαλεία ή μεθόδους για να την απλοποιήσει. Παραδείγματα αυτών των εργαλείων αποτελούν τα νοητικά σχήματα, οι προκαταλήψεις και τα στερεότυπα.

Αυτή η προτεινόμενη δραστηριότητα ξεκινά από την υπόθεση ότι οι άνθρωποι δε βιώνουν άμεσα την πραγματικότητα, αλλά με έναν τρόπο στον οποίο μεσολαβούν αναπαραστάσεις αυτής.

Οι νοητικές αναπαραστάσεις χτίζονται ξεκινώντας από την πραγματικότητα αλλά δεν συμπίπτουν απόλυτα με αυτή: είναι το αποτέλεσμα του τρόπου με τον οποίο το μυαλό των ανθρώπων φιλτράρει τα δεδομένα που βιώνει, ανάλογα με το περιβάλλον, τη συναισθηματική τους αξία, τη συσχέτισή τους με άλλες πληροφορίες και ούτω καθεξής.

Αυτό συμβαίνει επειδή ο ανθρώπινος εγκέφαλος επεξεργάζεται μια εντυπωσιακή ποσότητα πληροφοριών κάθε στιγμή, όχι μόνο με συνειδητό τρόπο, αλλά κυρίως σε κρυφό επίπεδο, δηλαδή, αυτόματα και ασυνείδητα.

Αυτό το «φιλτράρισμα» επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες: ψυχολογικά χαρακτηριστικά, νοητικά μοτίβα, συναισθηματικές διαδικασίες, ασυνείδητους μηχανισμούς, πολιτισμικό και κοινωνικό ανήκειν, κ.λπ.



Οι σκέψεις, οι πεποιθήσεις, οι απόψεις και οι κρίσεις που καθοδηγούν τους ανθρώπους στην αντιμετώπιση του κόσμου συνιστούν ένα είδος νοητικών χαρτών.

Οι άνθρωποι χρειάζεται να χρησιμοποιούν νοητικές συντομεύσεις οι οποίες είναι απλοποιημένες διαδικασίες αξιολόγησης που σας επιτρέπουν να αξιολογείτε καταστάσεις γρήγορα και άμεσα. Αυτές οι συντομεύσεις περιλαμβάνουν προκαταλήψεις και στερεότυπα, τα οποία δεν είναι τίποτα παραπάνω από μια απλοποιημένη, αλλά συνήθως και στρεβλή, οπτική της πραγματικότητας.

Μια προκατάληψη είναι μια κρίση/αντίληψη για γεγονότα ή άτομα πριν από την εμπειρία με αυτά ή χωρίς επαρκή δεδομένα για αυτά. Μια τέτοια υπόθεση μπορεί να είναι λίγο-πολύ λανθασμένη, δυσμενής ή ευνοϊκή, και η εν λόγω δραστηριότητα δείχνει ακριβώς αυτό.

Αυτό το διαφορετικό και διασκεδαστικό παιχνίδι είναι ταυτόχρονα άκρως εκπαιδευτικό και δίνει έρεισμα για βαθείς αναστοχασμούς.

Είναι ένα απλό και σύντομο ομαδικό παιχνίδι, στο οποίο κάθε συμμετέχων/-ουσα πρέπει να γράψει τρεις προτάσεις για αυτόν/-η σε ένα κομμάτι χαρτί. Από αυτές, μόνο οι δύο θα είναι αληθείς, ενώ η μία θα είναι εντελώς ή εν μέρει ψευδείς.

Αφού όλοι οι συμμετέχοντες/-ουσες ολοκληρώσουν τη λίστα τους, με τη σειρά θα πρέπει όλοι/-ες να διαβάσουν τα χαρακτηριστικά που έγραψαν στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας, με τέτοιο τρόπο ώστε να μην καταλάβουν οι υπόλοιποι/-ες ποια είναι αληθινά και ποια όχι.

Μετά από κάθε ανάγνωση, τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας θα πρέπει να συζητήσουν και να καταλήξουν στο ποια είναι αληθινά και ποια ψευδή, σε μια προσπάθεια να μαντέψουν σωστά.

Στο τέλος του παιχνιδιού, θα αποκαλυφθούν αλήθειες και τα ψέματα: κάθε ομάδα θα αποκαλύψει τι ισχύει και τι δεν ισχύει μεταξύ των επιλογών και των κρίσεων των ανταγωνιστών/-τριών και θα νικήσει η ομάδα που πέτυχε τα περισσότερα και έκρινε σωστά. Παρατίθεται μια σύντομη ανακεφαλαίωση της δραστηριότητας, η οποία αποτελεί έναν εξαιρετικό τρόπο να ενισχύσετε τη συνεργασία εντός μιας ομάδας και να προβληματιστείτε σχετικά με το εάν βιάζεστε να καταλήγετε σε κάποιο συμπέρασμα:

-Δημιουργούνται δύο ομάδες τουλάχιστον 3 ατόμων η καθεμία ·

-Κάθε μέλος της ομάδας γράφει 3 προτάσεις/δηλώσεις για τον εαυτό του/της, από τις οποίες μόνο δύο πρέπει να είναι αληθείς ·

-Οι δύο ομάδες ανταλλάζουν χαρτιά μεταξύ τους και τα διαβάζουν δυνατά ·

-Κάθε ομάδα προσπαθεί μέσω συζήτησης να βρει ποιες προτάσεις είναι αληθείς και ποιες όχι για κάθε χαρτί ·

-Οι δύο αντίπαλες ομάδες συγκρίνουν αυτά που μάντεψαν και διαπιστώνουν ποια ομάδα ήταν πιο ακριβής!

ΤΥΠΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

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



ΣΥΝΔΕΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
-
ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΠΟΡΟΙ
Στυλό και μολύβια, χαρτιά
ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ
Περίπου 40 λεπτά
ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ/-ΟΥΣΩΝ
Τουλάχιστον 6
ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΤΟΜΕΙΣ
<ul style="list-style-type: none"> • Τέχνες • Οικονομικά • Εκπαίδευση • Νομική • Διοίκηση • Ιατρική και υγειονομική περίθαλψη (συμπεριλαμβανομένης της κτηνιατρικής) • Στρατός • Διοίκηση γραφείου • Δημόσια διοίκηση • Κοινωνικές επιστήμες • Τουρισμός
ΠΡΟΣΘΕΤΟΙ ΠΟΡΟΙ
-
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ
Sunnyway. 2019. <i>Giocchi di collaborazione: 15 idee per fare team building</i> . (διαδικτυακά). Διατίθεται στη διεύθυνση: https://www.sunnywayteambuilding.com/it/news/giochi-di-collaborazione (Πρόσβαση στις 18 Φεβρουαρίου 2021)



Aielli, S., 2017. *Anatomia del pregiudizio. Preconcetti, stereotipi e pregiudizi sono realmente così dannosi?* (διαδικτυακά). Διατίθεται στη διεύθυνση: <https://www.psicologa-romaielli.it/anatomia-del-pregiudizio-preconcetti-stereotipi-e-pregiudizi-sono-realmente-dannosi/> (Πρόσβαση στις 24 Φεβρουαρίου 2021)

ΕΙΚΟΝΑ

<https://pixabay.com/illustrations/ask-asking-guess-business-3070333/>

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σε αυτή τη δραστηριότητα θα μάθετε πώς να καλλιεργείτε τις δεξιότητες συνεργασίας και ακρόασης μέσω μιας διασκεδαστικής δραστηριότητας προβλέψεων, η οποία θα πραγματοποιηθεί με συναδέλφους/-ισσες, άλλους/-ες συμμετέχοντες/-ουσες, κ.λπ... μαντέψτε αλήθειες και ψέματα για τον καθένα/καθεμία από αυτούς/-ες και αξιολογήστε την ικανότητά σας να σκεφτείτε διεξοδικά προτού κρίνετε!

Το παζλ αντιστοίχισης

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Η δραστηριότητα «παζλ αντιστοίχισης» έχει σχεδιαστεί για να προωθήσει την επικοινωνία, να ενισχύσει τη δημιουργικότητα και να αναπτύξει δεξιότητες συνεργασίας και πειθούς μεταξύ των παικτών/-τριων.

Ενώ η πειθώ γενικά νοείται ως ένα απατηλό τέχνασμα, ενέχει και μια πιο ηθικά αποδεκτή πλευρά. Η δραστηριότητα θα δείξει το πώς η καλή επικοινωνία, η συνεργασία και η δημιουργικότητα είναι απαραίτητες για να πείθετε τους άλλους/-ες. Όταν μιλάμε για πειθώ, τις περισσότερες φορές μάς έρχεται στο μυαλό κάτι χειραγωγικό. Στην πραγματικότητα, η πειθώ δεν είναι τίποτα παραπάνω από μια στρατηγική ή διαδικασία για να λάβετε έγκριση από κάποιον/-α για κάτι.

Η πειστική επικοινωνία είναι η ικανότητα να παρακινείτε τους άλλους/-ες να σας ακούν, και να εξετάζουν τα επιχειρήματά σας χωρίς να τα απορρίπτουν ή να υπερασπίζονται τη θέση τους «α ρίσιον». Στην πειστική επικοινωνία, δημιουργείται μια συνέργεια με τους συνομιλητές/-τριες που αισθάνονται ότι τους/τις καταλαβαίνουν και νιώθουν άνετα, και έτσι δημιουργείται έδαφος για τη σύναψη μιας συμφωνίας με πλεονεκτικό τρόπο. Εν ολίγοις, η επικοινωνία σας θα πρέπει να συνάδει με τις προθέσεις σας, και αυτό είναι δυνατό μόνο όταν γνωρίζετε καλά τον εαυτό σας: το να γνωρίζετε πώς να επικοινωνείτε αποτελεσματικά σημαίνει να γνωρίζετε τον εαυτό σας ώστε να αλληλεπιδράτε καλύτερα με τους άλλους/-ες.



Σε αυτό το παιχνίδι, οι συμμετέχοντες/-ουσες χωρίζονται σε ομάδες. Στη συνέχεια, ζητείται από κάθε ομάδα να λύσει ένα περίπλοκο παζλ μέσα στο ίδιο χρονικό διάστημα. Η δυσκολία και η πρωτοτυπία του παιχνιδιού έγκεινται στο γεγονός ότι σε κάθε κουτί παζλ θα υπάρχουν κομμάτια που είναι απαραίτητα για να ολοκληρωθούν τα παζλ των άλλων ομάδων: κάποια από τα κομμάτια κάθε κουτιού παζλ θα τοποθετηθούν σε άλλα κουτιά, και έτσι η κάθε ομάδα θα χρειάζεται κάποια κομμάτια από τις άλλες ομάδες για να συμπληρώσει το παζλ της.

Κάθε ομάδα, επομένως, για να συμπληρώσει το παζλ της, θα πρέπει να αναζητήσει τα κομμάτια που της λείπουν στις αντίπαλες ομάδες, ανταλλάσσοντάς τα ή πείθοντάς τους/τις να τους δώσουν τα κομμάτια που τους λείπουν. Θα πρέπει λοιπόν κάθε ομάδα να ανταλλάξει τα κομμάτια της για κάποια άλλα, ή να τα δωρίσει απευθείας στους αντιπάλους.

Το παιχνίδι θα τελειώσει όταν τελειώσει ο χρόνος, και οι παράγοντες που θα καθορίσουν τη νικήτρια ομάδα είναι:

- Η ικανότητα να συμπληρώσετε το παζλ σας εντός του χρονικού ορίου
- Η ικανότητα να πείσετε τις άλλες ομάδες να σας δώσουν τα κομμάτια του παζλ που σας λείπουν

Το παζλ αντιστοιχισής χωρίζεται στα παρακάτω στάδια:

- 1) δημιουργία ομάδων και διαμοιρασμός των κουτιών παζλ
- 2) έναρξη συμπλήρωσης των παζλ
- 3) αναζήτηση των κομματιών που λείπουν
- 4) διαγωνισμός για την ολοκλήρωση του παζλ εντός του καθορισμένου χρόνου

Αυτή η δραστηριότητα διεγείρει τη δημιουργικότητα και την ικανότητα πειθούς των παικτών/-τριων· ενθαρρύνει την ενδοομαδική και διαομαδική συνεργασία και την εξάσκηση των δεξιοτήτων διαπραγμάτευσης και επικοινωνίας των παικτών/-τριων καθώς, για να ολοκληρώσετε επιτυχώς το παιχνίδι, θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε τις δεξιότητες πειθούς σας, να γνωρίζετε τι χρειάζεστε για να βρείτε τη λύση σε μια δεδομένη κατάσταση, και να συνεργαστείτε με τους συμπαίκτες/-τριες σας για να συμπληρώσετε το παζλ μαζί.

ΤΥΠΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

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

ΣΥΝΔΕΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Διαπραγμάτευση και προσοχή στις λεπτομέρειες



ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΠΟΡΟΙ
Ένα ίδιου επιπέδου δυσκολίας παζλ για κάθε ομάδα
ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ
Περίπου 1 ώρα
ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ/-ΟΥΣΩΝ
Τουλάχιστον 6 (3 συμμετέχοντες/-ουσες ανά ομάδα)
ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΤΟΜΕΙΣ
<ul style="list-style-type: none"> • Τέχνες • Οικονομικά • Εκπαίδευση • Νομική • Διοίκηση • Ιατρική και υγειονομική περιθαλψη (συμπεριλαμβανομένης της κτηνιατρικής) • Διοίκηση γραφείου • Δημόσια διοίκηση • Κοινωνικές επιστήμες • Τουρισμός
ΠΡΟΣΘΕΤΟΙ ΠΟΡΟΙ
<p>Fernandes, B. 2017. <i>Collaboration: The new competition</i> (TEDxHECMontréal 2017)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=BEcyzAcFFwU&feature=emb_logo</p> <p>Το παραπάνω βίντεο, το οποίο διατίθεται στο YouTube, είναι η ομιλία του B. Fernandes σχετικά με τη σημασία της στενής συνεργασίας στην κοινότητά σας ακόμη και με τους ανταγωνιστές/-στριες σας, προκειμένου να αξιοποιήσετε πλήρως τις δυνατότητές σας.</p>
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ
<p>Sunnyway. 2019. <i>Giocchi di collaborazione: 15 idee per fare team building</i>. (διαδικτυακά). Διατίθεται στη διεύθυνση: https://www.sunnywayteambuilding.com/it/news/giochi-di-collaborazione (Πρόσβαση στις 18 Φεβρουαρίου 2021)</p> <p>Castello, A., 2020. <i>Comunicazione e persuasione</i> (διαδικτυακά). Διατίθεται στη διεύθυνση: https://www.psicologiadellavoro.org/comunicazione-e-persuasione/ (Πρόσβαση στις 22 Φεβρουαρίου 2021)</p>



ΕΙΚΟΝΑ

<https://pixabay.com/photos/pieces-of-the-puzzle-mix-hands-592798/>

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

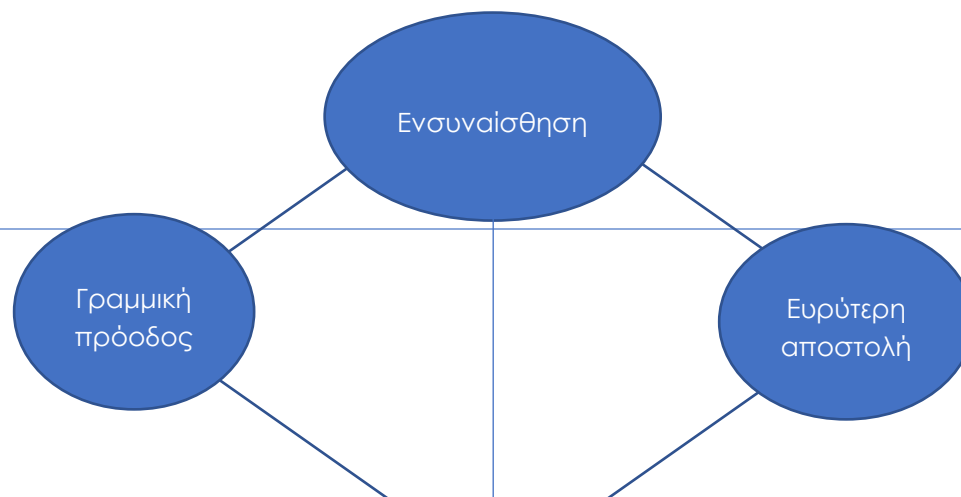
Σε αυτή τη δραστηριότητα θα μάθετε πώς να καλλιεργείτε τις δεξιότητες συνεργασίας, επικοινωνίας, και ρητορικής σας μέσα από μια διασκεδαστική δραστηριότητα που μπορεί να πραγματοποιηθεί με συναδέλφους/-ισσες, άλλους/-ες συμμετέχοντες/-ουσες. Συνθέστε το παζλ συνεργαζόμενοι/-ες με την ομάδα σας και προσπαθήστε να πάρετε τα κομμάτια που λείπουν από τους ανταγωνιστές/-στριες σας!

Εμπιστευτείτε στα τυφλά

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Οι άνθρωποι που συνεργάζονται για τον ίδιο στόχο ή αποτέλεσμα δεν μπορούν να το κάνουν αποτελεσματικά εάν δεν υπάρχει εμπιστοσύνη μεταξύ τους. Η εμπιστοσύνη πρέπει να υφίσταται σε όλες τις σχέσεις, ακόμα και στον χώρο εργασίας. Παρακάτω θα βρείτε ένα γράφημα που δείχνει πώς η εμπιστοσύνη χωρίζεται σε τέσσερις αρχές, οι οποίες συνιστούν και τις προϋποθέσεις για μια αποτελεσματική συνεργασία.

Αλληλεξαρτώμενες αρχές
στη συνεργασία





Εμπιστοσύνη

Αλληλεξάρτηση

Μέσα από την ακόλουθη δραστηριότητα, θα κατανοήσετε καλύτερα αυτές τις τέσσερις αρχές και θα προσπαθήσετε να κερδίσετε, συνεργαζόμενοι/-ες με την ομάδα σας.

Παιχνίδι με δεμένα μάτια:

- Δημιουργήστε εμπόδια με καρέκλες, θρανία ή οτιδήποτε έχετε στη διάθεσή σας.
- Δημιουργήστε δύο διαφορετικές ομάδες παικτών/-τριων.
- Ο **Παίκτης/-τρια Α** δένει τα μάτια του/της ώστε να μην βλέπει, και στέκεται στη μια άκρη της αίθουσας. Ο **Παίκτης/-τρια Β** στέκεται στην άλλη άκρη της αίθουσας και πρέπει να καθοδηγεί τον **Παίκτη/-τρια Α** για να αποφύγει τα εμπόδια.
- Σκοπός του παιχνιδιού είναι ο **Παίκτης/-τρια Α** να έρθει δίπλα στον **Παίκτη/-τρια Β** ακολουθώντας τις οδηγίες του **Παίκτη/-τριας Β**.
- Η πρώτη ομάδα που θα το καταφέρει, κερδίζει.

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί επίσης να γίνει με δύο άτομα, τα οποία θα αναλάβουν τους ρόλους των Παικτών/-τριων Α και Β. Το μόνο που θα λείπει είναι ο ανταγωνισμός μεταξύ των ομάδων.

Αφού ολοκληρωθεί το παιχνίδι, ανατρέξτε στις προαναφερόμενες τέσσερις αρχές και προσπαθήστε να σκεφτείτε την έκφραση της καθεμίας σε αυτό:

- **Ενσυναίσθηση:** ενσυναίσθηση σημαίνει να βιώνουμε κάτι από την οπτική γωνία του άλλου/-ης. Στο παιχνίδι με τα δεμένα μάτια, αυτό από τη μία αφορά την ενεργητική ακρόαση οδηγιών, και από την άλλη τη σαφή διατύπωσή αυτών.
- **Ευρύτερη αποστολή:** ο στόχος της ομάδας πρέπει να προηγείται των εκάστοτε ατομικών. Στο παιχνίδι, και οι δύο παίκτες/-τριες έπρεπε να συνεργαστούν για να κερδίσουν.
- **Αλληλεξάρτηση:** ο καθένας/καθεμία έχει τις γνώσεις, τη δύναμη ή την ικανότητα να κάνει διαφορετικά πράγματα, παρά τα υφιστάμενα επίπεδα ιεραρχίας, συνεπώς, σε μια ομάδα υπάρχει αλληλεξάρτηση σε έντονο βαθμό. Στο παιχνίδι, ο Παίκτης/-τρια Α εξαρτιόταν από τις οδηγίες του Παίκτη/-τριας Β και ο Παίκτης/-τρια Β εξαρτιόταν από την αντίληψη και τις κινήσεις του Παίκτη/-τριας Α.
- **Γραμμική πρόοδος:** αυτή η αρχή αφορά τη μετάβαση από το σημείο Α στο σημείο Β ακολουθώντας κάποια βήματα. Έχοντας εμπιστοσύνη στους συναδέλφους/-ισσες, τους/τις εμπιστεύεστε να σας καθοδηγούν σε αυτά τα βήματα ή να σας ασκούν εποικοδομητική κριτική και να σας παραθέτουν χρήσιμα σχόλια. Στην περίπτωση μας, η μετάβαση από τη μία άκρη της αίθουσας (σημείο Α) στην άλλη (σημείο Β) ακολουθώντας ορισμένα βήματα, αποτέλεσε ένα εξαιρετικό παράδειγμα γραμμικής πρόοδου.



ΤΥΠΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ
Απλή δραστηριότητα που μπορεί να πραγματοποιηθεί αμέσως χωρίς να απαιτείται η ολοκλήρωση κάποιας άλλης δραστηριότητας
ΣΥΝΔΕΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
-
ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΠΟΡΟΙ
Αντικείμενα ως εμπόδια (θρανία, καρέκλες, κ.λπ.)
ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ
30-40 λεπτά
ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ/-ΟΥΣΩΝ
2+
ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΤΟΜΕΙΣ
<ul style="list-style-type: none"> • Γεωργία • Μαγειρικές δεξιότητες • Οικονομικά • Εκπαίδευση • Μηχανική • Διοίκηση • Στρατός • Διοίκηση γραφείου • Δημόσια διοίκηση • Κοινωνικές επιστήμες • Αθλητισμός
ΠΡΟΣΘΕΤΟΙ ΠΟΡΟΙ
-



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Bit Blog. 2020. *50 Best Team Building Activities For Collaboration*. [διαδικτυακά] Διατίθεται στη διεύθυνση: <<https://blog.bit.ai/team-building-activities/>> [Πρόσβαση στις 16 Φεβρουαρίου 2021].

Mertz, J., 2013. In *Collaboration We Trust*. [διαδικτυακά] Thin Difference. Διατίθεται στη διεύθυνση: <<https://www.thindifference.com/2013/04/in-collaboration-we-trust/#:~:text=At%20the%20core%20of%20collaboration,quickly%20and%2C%20sometimes%2C%20irreparably>> [Πρόσβαση στις 16 Φεβρουαρίου 2021].

ΕΙΚΟΝΑ

<https://www.pexels.com/photo/fashion-man-person-sunglasses-6608952/>

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Κοιτάξτε γύρω σας. Μπορείτε να εμπιστευτείτε στα τυφλά τα άτομα που βρίσκονται ολόγυρα; Για να δούμε!

Ευρύτητα πνεύματος

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Η συνεργασία δεν έχει να κάνει μόνο με το να έχετε ανθρώπους με διαφορετικούς ρόλους, υπόβαθρο και εμπειρίες να εργάζονται σε ένα έργο ή να συζητούν σε μια συνάντηση. Επίσης, η καλή συνεργασία δεν αφορά μόνο τη διαφορετικότητα και την αποδοχή όλων όσων λέγονται. Το βασικό συστατικό για μια αποτελεσματική συνεργασία μεταξύ μιας ομάδας ανθρώπων είναι να επιδεικνύετε ευρύτητα πνεύματος, ή αλλιώς, να είστε ανοιχτόμυαλοι/-ες.

Ωστόσο, πολλές φορές η συνεργασία ενδέχεται να μην είναι επιτυχημένη εξαιτίας της έλλειψης ανοιχτόμυαλων ανθρώπων. Αντ' αυτών θα συναντήσετε σε πολλές περιπτώσεις τουλάχιστον ένα από τα παρακάτω βασικά προφίλ ανθρώπων:

- **Ο εγωιστής/-στρια:** κάποιος/-α πολύ ισχυρογνώμων που θέλει να έχει πάντα δίκιο
- **Ο/η ανασφαλής:** κάποιος/-α που πιστεύει ότι δεν έχει κάτι να προσφέρει ή ότι η γνώμη του/της δεν εκτιμάται όσο των άλλων, και έτσι συμφωνεί με όλα και δεν συνεισφέρει με ιδέες.
- **Ο επικριτικός/-η:** κάποιος/-α που λατρεύει να αμφισβητεί ή να βρίσκει «τρύπες» σε κάθε νέα ιδέα.



- **Αυτός/-η με τις προσωπικές συμπάθειες και αντιπάθειες:** κάποιος/-α που αφήνει τα προσωπικά συναισθήματα να εμποδίζουν τη δουλειά του/της.

Επομένως, η ευρύτητα πνεύματος είναι ένα βασικό συστατικό στοιχείο της σωστής συνεργασίας, καθώς μπορεί να εξαλείψει τα τέσσερα προαναφερόμενα προφίλ ανθρώπων. Με την ακόλουθη δραστηριότητα, θα δείτε πόσο ανοιχτόμυαλοι/-ες πραγματικά είστε.

Σε ομάδες:

- Δημιουργήστε δύο διαφορετικές ομάδες. Κάθε ομάδα θα αποτελείται από δύο μέλη.
- Κάθε ομάδα θα αποφασίσει το θέμα για το οποίο θα αναζητήσει φωτογραφίες στο διαδίκτυο. (μπορεί να είναι όσο απλό, π.χ. ένα δέντρο, αλλά και όσο σύνθετο θέλετε, π.χ. γελαστά παιδιά που παίζουν στον παιδότοπο).
- Στη συνέχεια, κάθε μέλος της ομάδας έχει 3 λεπτά για να βρει την καλύτερη φωτογραφία. Οι φωτογραφίες θα πρέπει να αναζητηθούν σε ιστοτόπους με περιεχόμενο που δεν προστατεύεται από πνευματικά δικαιώματα, όπως pixabay.com, unsplash.com, pexels.com, κ.λπ.
- Τα μέλη της ομάδας ανταλλάζουν φωτογραφίες μεταξύ τους και πρέπει να επιχειρηματολογήσουν υπέρ του ότι αυτή η φωτογραφία που έλαβαν είναι καλύτερη από τη δική τους.
- Προσπαθήστε να βρείτε επιχειρήματα έως ότου το άλλο άτομο να μην μπορεί να αντικρούσει τα λεγόμενά σας.
- Ο πρώτος/-η που θα τα παρατήσει, χάνει.

Σε αυτή τη δραστηριότητα, προσπαθήσατε να υπεραμυνθείτε μιας εικόνας, ή γενικότερα μιας ιδέας, η οποία δεν ήταν δική σας. Ως εκ τούτου, από την αρχή σας προκάλεσαν να είστε ανοιχτόμυαλοι/-ες και να προσπαθήσετε να δείτε τι βρήκε το άλλο άτομο σε αυτήν την εικόνα, καθώς και τους λόγους για τους οποίους την επέλεξε. Σας ήταν δύσκολο να το κάνετε;

Να θυμάστε ότι πρέπει να κάνετε το ίδιο πράγμα κάθε φορά που συναντάτε μια νέα ιδέα. Αμφισβητήστε τον εαυτό σας όσον αφορά την προοπτική σας και προσπαθήστε να βρείτε τα θετικά στοιχεία των ιδεών ή της γνώμης των άλλων.

ΤΥΠΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

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

ΣΥΝΔΕΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

-

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΠΟΡΟΙ

Ιστοτόποι που προσφέρουν εικόνες (φροντίστε να μην προστατεύονται από πνευματικά δικαιώματα) όπως οι pixabay.com, unsplash.com, pexels.com, κ.λπ.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ



30-40 λεπτά

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ/-ΟΥΣΩΝ

2+

ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΤΟΜΕΙΣ

- Τέχνες
- Μαγειρικές δεξιότητες
- Οικονομικά
- Εκπαίδευση
- Μηχανική
- Πληροφορική
- Νομική
- Διοίκηση
- Κοινωνικές επιστήμες

ΠΡΟΣΘΕΤΟΙ ΠΟΡΟΙ

Σύνδεσμοι σε βίντεο, αρχεία, άρθρα, κ.λπ. που θα μπορούσαν να φανούν χρήσιμα.
Παρακαλούμε συμπεριλάβετε έναν σύνδεσμο και μια σύντομη περιγραφή για κάθε πόρο.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Maley, M., n.d. *Collaboration – Why You May Be Doing It Wrong*. [διαδικτυακά] Articulate Persuasion. Διατίθεται στη διεύθυνση: <<http://articulatepersuasion.com/being-open-minded/>> [Πρόσβαση στις 17 Φεβρουαρίου 2021].

ΕΙΚΟΝΑ

<https://www.pexels.com/photo/white-quote-paper-cutout-1111370/>

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

«Το μυαλό είναι σαν αλεξίπτωτο. Δεν λειτουργεί αν δεν είναι ανοιχτό». – Frank Zappa. Δοκιμάστε αυτήν τη δραστηριότητα για να βελτιώσετε την ευρύτητα του πνεύματός σας.



Δραστηριότητα 6: Μια φορά και έναν καιρό

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Η προσαρμοστικότητα είναι μία από τις βασικές δεξιότητες που αναζητούν οι εργοδότες/-τριες στους/στις υπαλλήλους τους. Ωστόσο, τι σημαίνει προσαρμοστικότητα; Ταυτίζεται με το να «πηγαίνετε με τα νερά των άλλων», ή να «λέτε» ναι σε όλα; Όχι. Η προσαρμοστικότητα είναι ένα βήμα παραπέρα από το να είστε ευέλικτος/-η. Έχει να κάνει με το να είστε ανοιχτός/-η σε νέα πράγματα, ακόμα κι αν αυτό σημαίνει να ξεφύγετε από τη ζώνη άνεσής σας, και να μαθαίνετε νέα πράγματα. Τα τρία βασικά συστατικά της είναι:

- Η προσαρμογή της σκέψης σας ενόψει μιας αλλαγής
- Η διαχείριση των συναισθημάτων και των αντιδράσεων ενόψει μιας αλλαγής
- Η αλλαγή της συμπεριφοράς σας ενόψει μιας αλλαγής

Είναι όμως μια ικανότητα που θα σας βοηθήσει σε προσωπικό επίπεδο; Στην πραγματικότητα, εκεί ακριβώς είναι συνεργατική προσαρμογή πιο χρήσιμη. Είναι η πράξη του να είστε ανοιχτός/-η στην αλλαγή ενώ εργάζεστε σε μια ομάδα. Το να έχετε άτομα στην ομάδα σας που αντέχουν την αλλαγή, είτε πρόκειται για αλλαγή σχεδίων, προθεσμιών, πολιτικών ή μελών, σημαίνει ότι κατά πάσα πιθανότητα θα πετύχετε μακροπρόθεσμα. Μετά από ένα έργο, ένα δρώμενο ή μια δραστηριότητα που περιλαμβάνει ομαδική εργασία, θα ήταν καλό να κάνετε μια συνάντηση για να διαπιστώσετε τι χρήζει βελτίωσης και πώς θα επιτευχθεί η βελτίωση αυτή τόσο σε προσωπικό επίπεδο, όσο και σε επίπεδο ομάδας. Ωστόσο, για να βρискεστε ή να εργάζεστε σε ένα περιβάλλον που έχει χιστεί πάνω σε αυτήν την έννοια, θα πρέπει πρώτα να αναπτύξετε τις δικές σας δεξιότητες προσαρμοστικότητας.

Δοκιμάστε αυτήν την απλή αλλά πραγματικά ενδιαφέρουσα δραστηριότητα για να δείτε πώς λειτουργεί η συνεργατική προσαρμοστικότητα και πόσο προσαρμόσιμος/-η είστε.

- Συνδεθείτε στον λογαριασμό Gmail σας
- Συνδεθείτε στον λογαριασμό Google Drive σας
- Δημιουργήστε ένα Έγγραφο Google
- Προσαρμόστε το ώστε να είναι κοινοποιήσιμο σε όλους τους φίλους/-ες / συμμαθητές/-τριες σας
- Θα πρέπει όλοι/όλες σας να μπειτε στο έγγραφο με διαφορετικούς λογαριασμούς
- Ένα άτομο θα είναι υπεύθυνο για την έναρξη της ιστορίας με μια ενδιαφέρουσα πρόταση σεναρίου π.χ. «Κανείς τους δεν περίμενε να δει αυτό που είδαν όταν άνοιξαν την πόρτα», «Βρισκόμαστε στο έτος 2070. Ο ήλιος βρίσκεται πιο κοντά από ποτέ», «Οδήγησε μέχρι τη διεύθυνση που βρήκε στο κομμάτι χαρτί στην τσέπη του και μόλις έφτασε, κοίταξε γύρω του. Έμεινε έκπληκτος από...».
- Στη συνέχεια, διαδοχικά, όλοι οι συμμετέχοντες/-ουσες θα γράψουν από μία πρόταση για να συνεχιστεί η ιστορία.
- Η πρότασή σας μπορεί να είναι αστεία, μυστηριώδης ή ηρωική, ό,τι θέλετε. Εδώ, αυτό που έχει σημασία είναι να βασίζεται στην προηγούμενη πρόταση και να βγάζει νόημα στο πλαίσιο της ιστορίας που εκτυλίσσεται μπροστά σας. Μπορείτε να προσαρμόσετε τις σκέψεις σας σε αυτήν τη συνεργατική εργασία;



<p>Αυτό είναι μόνο ένα βήμα προς το να γίνετε πιο προσαρμοστικός/-η. Ωστόσο, είναι σημαντικό να κάνετε έστω και ένα βήμα παραπέρα, για να δοκιμάσετε νέες δεξιότητες έξω από τη ζώνη άνεσής σας. Εξάλλου, σε έναν συνεχώς μεταβαλλόμενο κόσμο, «δεν είναι το ισχυρότερο των ειδών που επιβιώνει, ούτε το πιο έξυπνο, αλλά αυτό που προσαρμόζεται καλύτερα στην αλλαγή» (Κάρολος Δαρβίνος).</p>
<p>ΤΥΠΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ</p>
<p>Απλή δραστηριότητα που μπορεί να πραγματοποιηθεί αμέσως χωρίς να απαιτείται η ολοκλήρωση κάποιας άλλης δραστηριότητας</p>
<p>ΣΥΝΔΕΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</p>
<p>-</p>
<p>ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΠΟΡΟΙ</p>
<p>Προσωπικά email και λογαριασμοί στα Έγγραφα Google και στο Google Drive</p>
<p>ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ</p>
<p>30-40 λεπτά</p>
<p>ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ/-ΟΥΣΩΝ</p>
<p>2+</p>
<p>ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΤΟΜΕΙΣ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Οικονομικά • Εκπαίδευση • Μηχανική • Πληροφορική • Νομική • Διοίκηση • Διοίκηση γραφείου • Κοινωνικές επιστήμες • Αθλητισμός
<p>ΠΡΟΣΘΕΤΟΙ ΠΟΡΟΙ</p>



<https://www.youtube.com/watch?v=Wur3RaGNRS8>

Ένα ενδιαφέρον βίντεο με μια ομιλία TEDx Talks από την Jennifer Jones σχετικά με την αλλαγή και το πώς μπορούμε να βελτιώσουμε την ικανότητά μας να προσαρμοζόμαστε.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Bryant, F., 2020. *3 Ways to Improve Your Adaptability and Manage Your Life* | Evernote Blog. [διαδικτυακά] [evernote.com | Blog](https://evernote.com/blog/improve-adaptability-manage-your-life/). Διατίθεται στη διεύθυνση: <<https://evernote.com/blog/improve-adaptability-manage-your-life/>> [Πρόσβαση στις 18 Φεβρουαρίου 2021].

Prince, E., 2019. *Personal development: how to increase your adaptability*. [διαδικτυακά] TrainingZone. Διατίθεται στη διεύθυνση: <<https://www.trainingzone.co.uk/deliver/coaching/personal-development-how-to-increase-your-adaptability>> [Πρόσβαση στις 18 Φεβρουαρίου 2021].

ΕΙΚΟΝΑ

<https://www.pexels.com/photo/smart-woman-with-book-looking-at-camera-3807859/>

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το να προσαρμόζεστε εύκολα σημαίνει να «πηγαίνετε με τα νερά των άλλων»; Κάντε κλικ για να μάθετε περισσότερα!

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

1) Η πειθώ ενέχει πάντοτε χειραγώγηση;

α) ΣΩΣΤΟ

β) ΛΑΘΟΣ

γ) Αναλόγως τον σκοπό που θέλει να επιτύχει ο ομιλητής/-τρια

2) Για να αξιοποιήσετε πλήρως τις δυνατότητές σας, θα πρέπει να:

α) επιμερίζετε πάντοτε τον φόρτο εργασίας σας, ζητώντας βοήθεια από άλλους/-ες

β) συνεργάζεστε στενά εντός της κοινότητάς σας (ακόμα και με τους ανταγωνιστές/-στριες)

γ) υπονομεύετε την αξιοπιστία των ανταγωνιστών/-στριων σας επινοώντας ιστορίες για αυτούς/-ες

3) Η προσοχή στη συνολική επικοινωνία, τόσο λεκτική όσο και μη λεκτική, είναι το κλειδί για να λάβετε το μήνυμα:

α) Ναι, καθώς σχεδόν το 80% του μηνύματος μεταφέρεται μέσω μη λεκτικών σημάτων



β) Όχι, καθώς η γλώσσα του σώματος παίζει βασικό ρόλο μόνο σε ορισμένες κουλτούρες και χώρες

γ) Όχι, καθώς η μη λεκτική έκφραση χρησιμοποιείται μόνο μεταξύ ανθρώπων με οικεία σχέση

4) Οι προκαταλήψεις, τα στερεότυπα, οι απλουστεύσεις και άλλα νοητικά εργαλεία βοηθούν τους ανθρώπους να επεξεργάζονται την πραγματικότητα και να δρουν γρηγορότερα:

α) ΣΩΣΤΟ, λειτουργούν ως «συντομεύσεις»

β) ΣΩΣΤΟ, μόνο όμως όταν είναι ασυνείδητες

γ) ΣΩΣΤΟ, και ισχύει ιδιαίτερα για τους μεγάλους ανθρώπους ή αυτούς με χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο

5) Η συνεργασία ενέχει τέσσερις αρχές: εμπιστοσύνη, αλληλεξάρτηση, γραμμική πρόοδος και ενσυναίσθηση.

(α) Σωστό

(β) Λάθος

6) Η ευρύτητα πνεύματος συνήθως υπονομεύεται εξαιτίας τεσσάρων βασικών συμπεριφορών:

(α) Ανασφάλεια, εγωισμός, προσωπικές συμπάθειες/αντιπάθειες και περιέργεια

(β) Ανασφάλεια, εγωισμός, προσωπικές συμπάθειες/αντιπάθειες και επικριτικότητα

(γ) Ανασφάλεια, εγωισμός, προσωπικές συμπάθειες/αντιπάθειες και ισχυρογνωμοσύνη

7) Είναι καλύτερα να αξιολογήσετε την προσαρμοστικότητα μιας ομάδας:

(α) Πριν από ένα δρώμενο, έργο ή οποιαδήποτε δραστηριότητα που περιλαμβάνει ομαδική εργασία

(β) Κατά τη διάρκεια ενός δρώμενου, έργου, ή οποιασδήποτε δραστηριότητας που περιλαμβάνει ομαδική εργασία

(γ) Μετά από ένα δρώμενο, έργο ή οποιαδήποτε δραστηριότητα που περιλαμβάνει ομαδική εργασία

8) Η συνεργατική προσαρμοστικότητα μπορεί να βελτιωθεί μόνο με ομαδική προσπάθεια

(α) Σωστό

(β) Λάθος