



# ΙΟ1/Α3. ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ



**SEE FIRST**

SEE FIRST

Ομαδικότητα: ΣΕΒΑΣΜΟΣ

Συγγραφείς:



## 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

<b>1. Ομαδικότητα</b> .....	3
1.1 Σεβασμός .....	3



## 1. Ομαδικότητα

### 1.1 Σεβασμός

#### 1.1.1 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

Το να έχετε σεβασμό σημαίνει να επιδεικνύετε ευγένεια σε κάποιον/-α αλλά και να αποδέχεστε ότι κάτι είναι σημαντικό και να μην προσπαθείτε να το αλλάξετε ή να προσβάλλετε κάποιον/-α.

Σεβασμός σημαίνει να λαμβάνετε υπόψη τα συναισθήματα, τις ιδέες και τις απόψεις των άλλων, ακόμα κι αν διαφωνείτε μαζί τους. Ο σεβασμός είναι μια πολύ συγκεκριμένη δεξιότητα, η οποία συνήθως συνδέεται με κάθε μορφής ιεραρχία, ωστόσο, στον πυρήνα της δεν έχει καμία σχέση με την ίδια την ιεραρχία, αλλά με την αντίληψη ότι όλοι/-ες αξίζουν να ακούγονται και να λαμβάνονται υπόψη. Ο σεβασμός είναι ζωτικής σημασίας όταν εργάζεστε με άλλους ανθρώπους, αλλά με την ευρύτερη έννοιά του, είναι εξαιρετικά σημαντικός και στην καθημερινή μας ζωή επίσης. Ο σεβασμός είναι μια από τις πιο θεμελιώδεις δεξιότητες, καθώς χωρίς αυτήν, δεν μπορούμε να επικοινωνούμε αποτελεσματικά μεταξύ μας ή να δημιουργούμε ισχυρές και επιτυχημένες ομάδες.

#### 1.1.2. ΚΑΡΤΕΣ ΔΡΑΣΕΩΝ

#### Επίδοξοι/-ες συγγραφείς

Ο σεβασμός στην εργασία συνιστά βασικό συστατικό για τη δημιουργία ενός υγιούς, και καλά λειτουργικού περιβάλλοντος εργασίας. Ο αμοιβαίος σεβασμός στον χώρο εργασίας επιτρέπει σε όλους τους εργαζόμενους/-ες να κατανοούν και να νιώθουν ότι οι ικανότητές τους εκτιμώνται, οι αξίες τους έχουν σημασία, και ότι οι ίδιοι/-ες είναι σημαντικοί ως άνθρωποι.

Οι άνθρωποι ευδοκιμούν όταν αισθάνονται ότι τους εκτιμούν, ενώ η ασέβεια προκαλεί συγκρούσεις και εντάσεις που μπορούν να βλάψουν την παραγωγικότητα, καθώς και την ποιότητα της δουλειάς μας.

Σε αυτήν τη δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες/-ουσες θα εργαστούν σε ομάδες και θα δημιουργήσουν ένα σύντομο έργο ή μια ιστορία. Ο καθένας/καθεμία θα πρέπει να προσφέρει μια ιδέα για το θέμα της ιστορίας ή του θεατρικού έργου, να συζητηθούν οι προτάσεις και στη συνέχεια να ψηφιστεί το θέμα που η πλειοψηφία θεωρεί πιο ενδιαφέρον.



Για να πείσει τους υπόλοιπους/ες να επιλέξουν το θέμα του/της, κάθε παίκτης/-τρια θα πρέπει να παραθέσει επιχειρήματα για να υποστηρίξει την πρότασή του, αλλά και να σεβαστεί το τελικό συλλογικό αποτέλεσμα της ψηφοφορίας, όποιο κι αν είναι αυτό.

Αφού αποφασίσουν το θέμα, στη συνέχεια θα ξεκινήσουν να γράφουν κομμάτια της ιστορίας ή του θεατρικού έργου, όχι ταυτόχρονα, αλλά το ένα μετά το άλλο. Πρέπει επίσης να αποφασίσουν ποιος/-α θα ξεκινήσει, καθώς και με ποια σειρά θα συνεχίσουν οι υπόλοιποι/-ες, μέχρι να τελειώσει η ιστορία.

Ο μόνος κανόνας είναι ότι δεν μπορούν να αλλάξουν

οτιδήποτε έχει γραφτεί μέχρι να έρθει η σειρά τους. Αντ' αυτού, θα πρέπει να συνεχίσουν την ιστορία βασιζόμενοι/-ες στα προηγούμενα. Έτσι, δεν θα μπορούν απλώς να απορρίψουν όλα όσα έχουν γραφτεί και να δημιουργήσουν εκ νέου μια εντελώς διαφορετική ιστορία, μπορούν όμως να εμπνευστούν από το υπάρχον υλικό και να προσθέσουν τις προσωπικές τους ιδέες και πινελιές.

Στο τέλος ένας/μία από του συμμετέχοντες/-ουσες θα διαβάσει δυνατά την ιστορία, και θα κληθούν όλοι/όλες να περιγράψουν τις δυσκολίες που αντιμετώπισαν ή τα μέρη της διαδικασίας που τους κίνησαν το ενδιαφέρον. Δεν πρόκειται για ανταγωνιστικό παιχνίδι, ωστόσο, εάν οι παίκτες/-τριες το επιθυμούν, μπορούν να ψηφίσουν τον παίκτη που είτε δημιούργησε μια ισχυρή βάση για τους υπόλοιπους/-ες, είτε αυτόν που πραγματικά ενέπνευσε και εξέλιξε την ιστορία με τον πιο ενδιαφέροντα και αποτελεσματικό τρόπο, ώστε οι άλλοι/ες να ακολουθήσουν ανάλογα.



#### ΤΥΠΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

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

#### ΣΥΝΔΕΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

-

#### ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΠΟΡΟΙ

**Λογισμικό διεξαγωγής συνεδριών μέσω βίντεο, δεδομένου ότι οι συμμετέχοντες/-ουσες δεν είναι σε θέση να συναντηθούν δια ζώσης.**



<b>ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ</b>
Τουλάχιστον 25 λεπτά ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων/-ουσών
<b>ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ/-ΟΥΣΩΝ</b>
4+
<b>ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΤΟΜΕΙΣ</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Τέχνες</li><li>• Εκπαίδευση</li><li>• Διοίκηση</li><li>• Διοίκηση γραφείου</li><li>• Δημόσια διοίκηση</li></ul>
<b>ΠΡΟΣΘΕΤΟΙ ΠΟΡΟΙ</b>
.
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ</b>
Διαδικτυακό λεξικό του Πανεπιστημίου του Cambridge <a href="https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/respectful">https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/respectful</a>
<b>ΕΙΚΟΝΑ</b>
<a href="https://www.pexels.com/photo/rewrite-edit-text-on-a-typewriter-3631711/">https://www.pexels.com/photo/rewrite-edit-text-on-a-typewriter-3631711/</a>
<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b>
Πρέπει οπωσδήποτε η συγγραφή να αποτελεί μια μοναχική διαδικασία; Τι συμβαίνει όταν πολλοί επίδοξοι/-ες συγγραφείς ενώνουν τις δυνάμεις τους για να δημιουργήσουν μια συναρπαστική ιστορία; Τι θα προκύψει στο τέλος, ένα αριστούργημα ή μια ολοκληρωτική καταστροφή; Κάντε κλικ για να μάθετε.



**Πόσους πόντους συλλέξατε;**

### **ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ**

**Ένα κλίμα εργασίας που διαπνέεται από σεβασμό αποτρέπει τις διακρίσεις, δίνοντας σε όλους/όλες ίσες δυνατότητες να μοιράζονται τις ιδέες τους, να συμμετέχουν και να ακούγονται.**

**Αυτό είναι ζωτικής σημασίας καθώς δίνει τη δυνατότητα σε διαφορετικούς ανθρώπους να συμμετέχουν ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου, φυλής, σεξουαλικού προσανατολισμού ή αναπηρίας. Ο σεβασμός οδηγεί στην ένταξη, η οποία είναι μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις στην κοινωνία μας.**

**Σε περιβάλλοντα όπου κυριαρχεί ο σεβασμός, οι υπάλληλοι ευημερούν καθώς λαμβάνουν επιβεβαίωση και έχουν τη δυνατότητα να συνεισφέρουν ισότιμα.**

Σε αυτήν τη δραστηριότητα σας ζητείται να τηρήσετε ένα προσωπικό ημερολόγιο για 15 ημέρες, καταγράφοντας με ειλικρίνεια το πόσο σεβασμό επιδείξατε στους άλλους/-ες. Καλείστε να καταγράψετε τουλάχιστον ένα περιστατικό κάθε μέρα, σημαντικό ή μη, και να το επισημαίνετε ως θετικό ή αρνητικό ανάλογα με το αν επιδείξατε σεβασμό στον(στους) συνομιλητή(-ες)/-τρια(-τριες) σας ή αν χάσατε την ψυχραιμία σας και χρειάζεται να υιοθετήσετε μια διαφορετική προσέγγιση με περισσότερο σεβασμό.

Για τις αρνητικές περιπτώσεις, πρέπει επίσης να καταγράψετε λεπτομερώς πώς αντιδράσατε, τους λόγους που σας οδήγησαν σε αυτήν την αντίδραση, τι σας ενόχλησε από την πλευρά του άλλου/-ης και, το πιο σημαντικό, πώς θα μπορούσατε να είχατε χειριστεί καλύτερα την κατάσταση.

Για κάθε φορά που καταφέρνετε να επιδείξετε σεβασμό, δηλαδή



καταγράψετε ένα θετικό περιστατικό, παίρνετε έναν βαθμό αλλά, κάθε φορά που καταγράψετε ένα αρνητικό, χάνετε δύο. Αυτό σημαίνει ότι για να ολοκληρώσετε το παιχνίδι με θετική βαθμολογία, θα πρέπει πραγματικά να εξασκήσετε αυτές τις δεξιότητες και να προσέχετε τις επιλογές και τις ενέργειές σας.



Στο τέλος της περιόδου των 15 ημερών τήρησης ημερολογίου, μπορείτε να μοιραστείτε τα αποτελέσματά σας με άλλους συμμετέχοντες/-ουσες, να ανταλλάξετε τις ιστορίες σας, να εκφράσετε τη γνώμη σας και να ακούσετε τις εμπειρίες άλλων παικτών/-τριών. Ο καθένας/καθεμία θα πρέπει να μοιραστεί τους πόντους του/της, καθώς και το πώς τους κέρδισε ή τους έχασε μέσα σε αυτές τις 15 ημέρες, με ειλικρίνεια και σαφήνεια. Εάν η εγκυρότητα ορισμένων πόντων δεν είναι σαφής, τότε οι υπόλοιποι παίκτες/-τριες θα ψηφίσουν εάν ο παίκτης/-τρια θα λάβει ή όχι τους αμφιλεγόμενους πόντους.

Ο συμμετέχων/-ουσα με τους περισσότερους πόντους θα κερδίσει... ας ελπίσουμε ότι θα έχουμε πολλούς παίκτες/-τριες που θα μοιραστούν το χρυσό μετάλλιο του σεβασμού!

#### ΤΥΠΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

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

#### ΣΥΝΔΕΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

-

#### ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΠΟΡΟΙ

**Εξοπλισμός διεξαγωγής συνεδριων μέσω βίντεο, δεδομένου ότι οι συμμετέχοντες/-ουσες δεν είναι σε θέση να συναντηθούν δια ζώσης.**

#### ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

**Τουλάχιστον 15 λεπτά ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων/-ουσών.**

#### ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ/-ΟΥΣΩΝ

**1, προαιρετικά 2+**

#### ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΤΟΜΕΙΣ

- Τέχνες
- Εκπαίδευση
- Διοίκηση
- Διοίκηση γραφείου
- Δημόσια διοίκηση





### ΠΡΟΣΘΕΤΟΙ ΠΟΡΟΙ

### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Διαδικτυακό λεξικό του Πανεπιστημίου του Cambridge

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

### ΕΙΚΟΝΑ

<https://www.pexels.com/photo/black-and-yellow-digital-device-3489054/>

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Είστε με τη νικήτρια πλευρά ή χάσατε όλους σας τους πόντους επειδή φωνάξατε στον αθώο ηλικιωμένο κύριο; Μια άσκηση που απαιτεί όχι μόνο σεβασμό, αλλά και ειλικρίνεια. Ζητάμε τόσα πολλά; Κάντε κλικ για να δείτε.



Ο σεβασμός λειτουργεί ως ασπίδα ενάντια στην παρενόχληση, τον εκφοβισμό, και τις διακρίσεις.

Όταν υπάρχει σεβασμός μεταξύ ομότιμων, δημιουργείται η αίσθηση της κοινότητας και του ανήκειν, και περιστατικά εκφοβισμού, λεκτικής επιθετικότητας, ή διενέξεων μπορούν να μειωθούν σημαντικά. Η διαφορά μεταξύ ενός περιβάλλοντος που διαπνέεται από αποδοχή και σεβασμό και ενός όπου κυριαρχεί η λύπηση και οι επικρίσεις είναι προφανέστατη σε όποιον/-α τα έχει βιώσει αμφότερα.

Η δημιουργία σχέσεων και η ανάπτυξη ισχυρού εργασιακού ήθους που βασίζεται στον αμοιβαίο σεβασμό αποτελούν γερά θεμέλια για ποιοτική εργασία.

Σε αυτήν τη δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες/-ουσες καλούνται να δημιουργήσουν ένα τέλειο μενού για ένα δείπνο με καλεσμένους/-ες, σεβόμενοι/-ες τους διαιτητικούς περιορισμούς των καλεσμένων τους (οι καλεσμένοι/-ες είναι οι υπόλοιποι παίκτες/-τριες). Ακόμα και αν δεν έχουν κανέναν περιορισμό στη διατροφή τους, για



αυτήν την άσκηση θα πρέπει να επιλέξουν έναν από τους παρακάτω ρόλους, έχοντας κατά νου ότι ο ίδιος ρόλος μπορεί να ανατεθεί σε περισσότερους/-ες από έναν/μία παίκτη/-τρια, εάν είναι περισσότεροι/-ες από έξι.

Ρόλος ανά διαιτητικό περιορισμό:

Χορτοφάγος

Ιχθυοχορτοφάγος

Αυστηρά χορτοφάγος (βίγκαν)

Με δυσανεξία στη λακτόζη

Με δυσανεξία στη γλουτένη

Παμφάγος

Κάθε παίκτης/-τρια, πέραν του ρόλου του/της, έχει και ένα σχέδιο δημιουργίας ενός μενού που θα καλύπτει τις ανάγκες όλων. Όλοι οι παίκτες/-τριες, έχουν 15 λεπτά για να σχεδιάσουν το μενού τους, να βρουν συνταγές στο διαδίκτυο, εάν επιθυμούν, και να το μοιραστούν με τους υπόλοιπους/-ες. Φυσικά, επιτρέπονται οι συζητήσεις, όπως και τα σχόλια για διάφορες επιλογές ή λάθη που έγιναν, πάντοτε με σεβασμό φυσικά. Αφού κάθε παίκτης/-τρια εξηγήσει το μενού



του/της και μιλήσει για τον λόγο για τον οποίο προχώρησε με τις συγκεκριμένες επιλογές, όλοι/όλες οι συμμετέχοντες/-ουσες θα ψηφίσουν το μενού που προώθησε περισσότερο την ανοχή και τον σεβασμό στις ανάγκες του καθενός/καθεμίας. Ο νικητής/-τρια στέφεται «Κορυφαίος/-α Σεφ με Σεβασμό».

#### ΤΥΠΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

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

#### ΣΥΝΔΕΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

-

#### ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΠΟΡΟΙ

Εξοπλισμός διεξαγωγής συνεδριων μέσω βίντεο, δεδομένου ότι οι συμμετέχοντες/-ουσες δεν είναι σε θέση να συναντηθούν δια ζώσης.

#### ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

**Τουλάχιστον 30 λεπτά ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων/-ουσών**

#### ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ/-ΟΥΣΩΝ

**6+**

#### ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΤΟΜΕΙΣ

- **Μαγειρικές δεξιότητες**
- **Διοίκηση**
- **Κοινωνικές επιστήμες**

#### ΠΡΟΣΘΕΤΟΙ ΠΟΡΟΙ

.



## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Διαδικτυακό λεξικό του Πανεπιστημίου του Cambridge

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

## ΕΙΚΟΝΑ

<https://pixabay.com/photos/lavender-tea-lemon-table-sunlight-2534898/>

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σε όλους αρέσουν τα πάρτι με φαγητό στο σπίτι! Οργανώστε το πιο...ανεκτικό, συναρπαστικό και απολαυστικό μενού και κερδίστε τον τίτλο του/της πιο Επιφανούς Σεφ που υπήρξε ποτέ. Ο σεβασμός και η ανοχή είναι τα βασικά συστατικά σας. Κάντε κλικ εδώ για να μάθετε πώς να τα συνδυάσετε.

Και το Όσκαρ πάει στον/στην...

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Η Εκπαίδευση με βάση το Δράμα σας βοηθά να εξετάσετε, και κατόπιν να βελτιώσετε, τη συμπεριφορά σας στον χώρο εργασίας.

Η χρήση τεχνικών που βασίζονται στο δράμα έχει αποδειχθεί ιδιαίτερα αποτελεσματική, καθώς προωθεί τη μάθηση μέσω της εμπειρίας. Ο σεβασμός μπορεί να ενισχυθεί με ασκήσεις που βασίζονται στο δράμα, τη δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου, τη συμμετοχή των μελών του προσωπικού και την ενθάρρυνση της συμμετοχικότητας και της ευθύτητας.

Στον πυρήνα του θεάτρου βρίσκεται ο σεβασμός, καθώς οι ηθοποιοί, ο σκηνοθέτης/-ίδα και όλοι οι συμμετέχοντες/-ουσες έχουν έναν κοινό σκοπό για τον οποίο εργάζονται, αφήνοντας στην άκρη τον εγωισμό τους για να επιτύχουν το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

Για αυτήν τη δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες/-ουσες θα εργαστούν σε ζευγάρια. Καλούνται να δομήσουν έναν διάλογο της επιλογής τους, ο οποίος πρέπει να είναι ευπροσάρμοστος, εντός 20 λεπτών. Χρησιμοποιώντας τη δημιουργικότητά τους και μέσω της εμπειρίας τους από την άσκηση, θα αποκτήσουν γνώσεις από πρώτο χέρι για τα αισθήματα και τα συναισθήματα που βιώνουν όταν αντιμετωπίζονται με σεβασμό και όταν όχι.



Οι πρώτοι διάλογοι μπορούν να είναι πολύ αγενείς, σε λογικά πλαίσια ωστόσο, τους οποίους οι συμμετέχοντες/-ουσες πρέπει να μεταμορφωθούν σε πιο ευγενικούς, ώστε στη συνέχεια να αναπαριστούν ένα τέλειο παράδειγμα συμπεριφοράς που βρίθκει σεβασμού.

Οι συμμετέχοντες/-ουσες μπορούν επίσης να σκηνοθετήσουν τους εαυτούς τους, γράφοντας όχι μόνο τα λόγια τους, αλλά και τις χειρονομίες, τις μη λεκτικές αντιδράσεις, τους ήχους ή τα σήματα της γλώσσας του σώματος που αισθάνονται ότι θα αποτυπώσουν ξεκάθαρα τα τρία διαφορετικά στάδια του διαλόγου.



Κάθε ζευγάρι θα παρουσιάσει τις τρεις σκηνές του και, στη συνέχεια, όλοι/-ες θα ψηφίσουν όχι μόνο ποιος διάλογος ήταν ο πιο πειστικός, αλλά και... ποιος/-α συμμετέχων/-ουσα φαίνεται να κατέχει ένα φυσικό ταλέντο στην υποκριτική!

#### ΤΥΠΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

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

#### ΣΥΝΔΕΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

-

#### ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΠΟΡΟΙ

Εξοπλισμός διεξαγωγής συνέδριων μέσω βίντεο, δεδομένου ότι οι συμμετέχοντες/-ουσες δεν είναι σε θέση να συναντηθούν δια ζώσης.

#### ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

Τουλάχιστον 40 λεπτά

#### ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ/-ΟΥΣΩΝ



4+

#### ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΤΟΜΕΙΣ

- Εκπαίδευση
- Διοίκηση
- Στρατός
- Διοίκηση γραφείου
- Δημόσια διοίκηση

#### ΠΡΟΣΘΕΤΟΙ ΠΟΡΟΙ

.

Ιστότοπος του Forbes

Πώς να εντοπίζετε τον σεβασμό ή την έλλειψη αυτού: Γρήγορες συμβουλές σχετικά με τη γλώσσα του σώματος #7

<https://www.forbes.com/sites/nickmorgan/2011/09/29/how-to-detect-respect-or-disrespect-body-language-quick-takes-7/?sh=154cc4bd14bd>

Ιστότοπος του Wearegibber

Τι είναι η Εκπαίδευση με βάση το Δράμα και 5 λόγοι για τους οποίους μπορεί να ωφελήσει την επιχείρησή σας

<https://www.wearegibber.com/blog/what-is-drama-based-training-benefits-for-business/>

#### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Διαδικτυακό λεξικό του Πανεπιστημίου του Cambridge

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

#### ΕΙΚΟΝΑ

<https://www.pexels.com/photo/standing-man-figurine-2098604/>

#### ΕΙΣΑΓΩΓΗ





Υπάρχει περίπτωση να κερδίσετε ένα βραβείο υποκριτικής με το να είστε αγενής; Ή μήπως είναι ο σεβασμός αυτός που θα σας εξασφαλίσει το χρυσό αγαλματίδιο; Μάθετε πώς να έχετε σεβασμό αλλά και πώς να τον επιδεικνύετε.

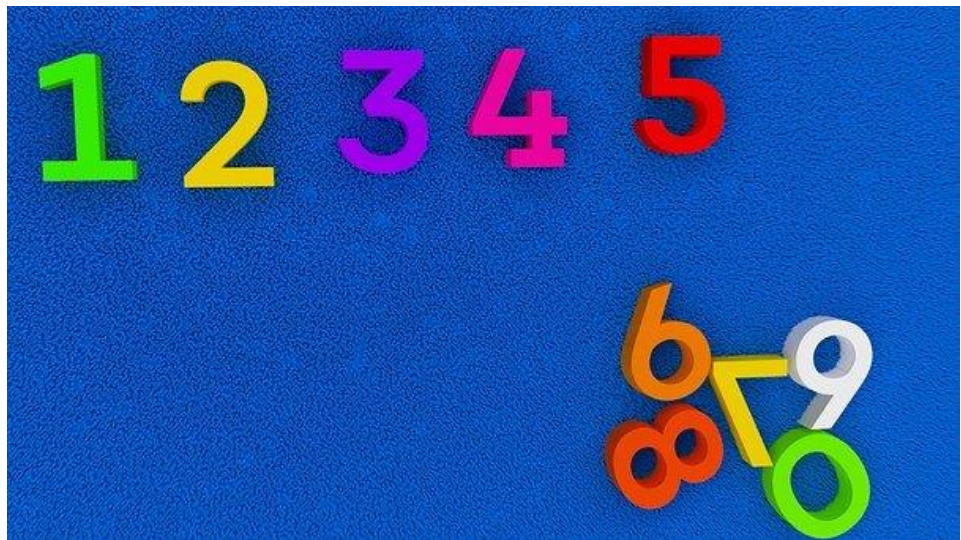
Είστε ο αριθμός 7;

#### ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Ο σεβασμός μπορεί να μειώσει το άγχος στον χώρο εργασίας, και να ενισχύσει τις δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων και προβλημάτων. Ο σεβασμός βοηθά στη βελτίωση της επικοινωνίας μεταξύ συναδέλφων/-ισσών και μειώνει το στρες, καθώς δημιουργεί ένα γαλήνιο και ήρεμο περιβάλλον στο οποίο οι άνθρωποι μπορούν ευκολότερα να ευδοκιμήσουν.

Σε αυτήν τη δραστηριότητα οι συμμετέχοντες/-ουσες καλούνται να αυτοσχεδιάσουν και να αλληλεπιδράσουν μεταξύ τους ακολουθώντας κάποιους απλούς κανόνες.

1. Ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων/-ουσών, ένα άτομο γράφει αριθμούς από



το 1 έως το (αριθμό των ατόμων που παίζουν), και στη συνέχεια τα ανακατεύει όλα μαζί για να επιλέξει ο καθένας/καθεμία από έναν.

2. Ο αριθμός 1 είναι ο χαμηλότερος στην ιεραρχία, ο αριθμός 2 ακολουθεί και ούτω καθεξής, έως ότου φτάσουμε στον μεγαλύτερο αριθμό, ο οποίος θα είναι κάτι σαν τον/την Ανώτατο Αξιωματικό του παιχνιδιού.

3. Για πέντε λεπτά οι συμμετέχοντες/-ουσες μπορούν να κάνουν ό,τι θέλουν στον χώρο, να περπατήσουν, να τρέξουν, να πηδήξουν, να παρακολουθούν ο ένας τον άλλον, να συζητήσουν μεταξύ τους, με μόνο έναν κανόνα: η ιεραρχία πρέπει να τηρείται πάντοτε. Έτσι, ο αριθμός 1 πρέπει να υποκλίνεται ή να γονατίζει όταν περνάει από δίπλα του/της ο αριθμός 7 ή 8.

4. Κανείς/καμία δεν θα αποκαλύψει τον αριθμό του/της μέχρι να ξεκινήσει ο αυτοσχεδιασμός.



5. Στο τέλος του παιχνιδιού, τα άτομα προσπαθούν να μαντέψουν τους αριθμούς των άλλων, ενώ συζητούν τη γενική συμπεριφορά του καθενός/καθεμίας και τον τρόπο με τον οποίο η υψηλή ή χαμηλή θέση στην ιεραρχία επηρεάζει τη γλώσσα του σώματος και τη νοοτροπία του καθενός/καθεμίας.

6. Μπορείτε να διεξάγετε και δεύτερο γύρο, στον οποίο ο καθένας/καθεμία θα πάρει τον ακριβώς αντίθετο αριθμό από αυτόν που είχε, για να αντιληφθεί τις αλλαγές στο σώμα και τη σκέψη του/της. Προφανώς, μπορείτε να επαναλάβετε τη δραστηριότητα όσες φορές θέλετε, για να βιώσετε όλο το φάσμα των συναισθημάτων και σκέψεων που προσφέρουν οι διάφορες θέσεις στην ιεραρχία.

7. Εάν οι συμμετέχοντες/-ουσες δεν μπορούν να συναντηθούν δια ζώσης αλλά είναι σε θέση να συμμετέχουν στη δραστηριότητα, μετά από μια τυχαία κλήρωση που θα κάνει κάποιος/-α για όλους/-ες τους άλλους/-ες, ο καθένας/καθεμία με τη σειρά του/της θα πρέπει να παρουσιάσει τη θέση του/της στην ιεραρχία μόνο με την κορμοστασιά του/της και με ελάχιστα λόγια. Η συγκεκριμένη δραστηριότητα είναι πολύ πιο αποτελεσματική δια ζώσης, ωστόσο μπορεί να πραγματοποιηθεί και διαδικτυακά.

#### ΤΥΠΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

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

#### ΣΥΝΔΕΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

-

#### ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΠΟΡΟΙ

Λογισμικό διεξαγωγής συνέδριων μέσω βίντεο, δεδομένου ότι οι συμμετέχοντες/-ουσες δεν είναι σε θέση να συναντηθούν δια ζώσης.

#### ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

Τουλάχιστον 25 λεπτά ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων/-ουσών

#### ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ/-ΟΥΣΩΝ

5+

#### ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΤΟΜΕΙΣ

Συμπεριλάβετε έναν ή περισσότερους τομείς με τους οποίους σχετίζεται η εν λόγω δεξιότητα. Παρακαλούμε επιλέξτε από τους παρακάτω τομείς:





- Εκπαίδευση
- Διοίκηση
- Στρατός
- Διοίκηση γραφείου
- Δημόσια διοίκηση

#### ΠΡΟΣΘΕΤΟΙ ΠΟΡΟΙ

Ιστότοπος του Lifehack

**Πώς να είστε ευγενικοί/-ες σε 20 διαφορετικές χώρες**

<https://www.lifehack.org/articles/communication/how-polite-countries.html>

#### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Διαδικτυακό λεξικό του Πανεπιστημίου του Cambridge

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

#### ΕΙΚΟΝΑ

<https://pixabay.com/photos/numbers-education-kindergarten-738068/>

#### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Είναι ο τυχερός αριθμός 7 ο καλύτερος που μπορείτε να πάρετε; Ή ξαφνικά έρχεται ένα 10 για να κυριαρχήσει και να αλλάξει την ισορροπία; Το να επιδεικνύετε σεβασμό σε έναν αριθμό 3 θα σας βοηθήσει να γίνετε ένας αριθμός 3. Μπερδευτήκατε; Κάντε κλικ για να δείτε την απάντηση.

**Πόσοι Πικάσο είναι αρκετοί;**

#### ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ



Ο σεβασμός προωθεί την παραγωγικότητα, την κατανόηση και την ανταλλαγή ιδεών.

Καθώς αυξάνεται η αμοιβαία κατανόηση, ενισχύεται η δημιουργικότητα, οι ιδέες κυλούν ομαλά και η καινοτομία εκτοξεύεται στα ύψη. Το να βρίσκεστε κοντά σε ανθρώπους που σέβονται ο ένας τον άλλον, εξαλείφει τη μικροπρέπεια και δημιουργείται για όλους/-ες ένα αίσθημα ασφάλειας και πληρότητας.

Όσο καλύτερα νιώθουμε στο περιβάλλον μας, με τόσο λιγότερες συγκρούσεις ερχόμαστε αντιμέτωποι/-ες, ενώ ταυτόχρονα γινόμαστε περισσότερο παραγωγικοί/-ες και δημιουργικοί/-ες.

Σε αυτήν τη δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες/-ουσες θα πάρουν ένα πολύ μεγάλο ρολό χαρτιού, εξοπλισμό χρωματισμού, και θα κληθούν να σχεδιάσουν πάνω του χωρίς να μιλούν μεταξύ τους ή να αποφασίσουν εκ των προτέρων το θέμα της ζωγραφιάς τους.



Οι κανόνες είναι απλοί.

1. Χωρίς να μιλούν, επιλέγουν ένα χρώμα. Κάποιος/-α θα σχεδιάσει πρώτος/-η στο χαρτί. Μετά, θα ακολουθήσει ο δεύτερος/-η, πάλι σιωπηλά, μέχρι να σχεδιάσουν όλοι/όλες από κάτι.
2. Αφού ολοκληρωθεί ο πρώτος γύρος σχεδίων, θα μαζευτούν όλοι/όλες γύρω από το χαρτί και θα συνεργαστούν, για να εντοπίσουν μια κοινή θεματολογία για τη ζωγραφιά που δημιούργησαν, πάντα σιωπηλά.
3. Οι συμμετέχοντες/-ουσες δεν μπορούν να σχεδιάσουν πάνω στη ζωγραφιά κάποιου άλλου/-ης ή να δημιουργήσουν κάτι τελείως άσχετο με το γενικό θέμα που σιγά-σιγά θα ανακύψει.

Αφού περάσουν τουλάχιστον 20 λεπτά, μπορούν να ολοκληρώσουν αυτό που κάνουν, και να δουν τη ζωγραφιά τους στο σύνολό της. Μπορούν να συζητήσουν τι είχε στο μυαλό του/της ο καθένας/καθεμία, ποιο πιστεύουν ότι είναι το θέμα και εάν τους εξέπληξε κάποια απότομη αλλαγή στο θέμα.

Όλοι/όλες δεν οφείλουν να σέβονται μόνο τις επιλογές των άλλων συμμετεχόντων/-ουσών, αλλά και τον χώρο και τις ιδέες τους, και να τους βοηθήσουν με αυτές ώστε να επιτευχθεί ένα συνεκτικό και συλλογικό αποτέλεσμα.

**ΤΥΠΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ**



Απλή δραστηριότητα που μπορεί να πραγματοποιηθεί αμέσως χωρίς να απαιτείται η ολοκλήρωση κάποιας άλλης δραστηριότητας
<b>ΣΥΝΔΕΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b>
-
<b>ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ &amp; ΠΟΡΟΙ</b>
Ένα ευρύχωρο δωμάτιο όπου οι συμμετέχοντες/-ουσες μπορούν να ζωγραφίσουν στο πάτωμα Ένα μεγάλο ρολό χαρτιού κατάλληλο για σχέδιο Κηρομπογιές, νερομπογιές, μολύβια, οτιδήποτε μπορεί να χρησιμοποιηθεί για σχέδιο
<b>ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ</b>
Τουλάχιστον 25 λεπτά ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων/-ουσών
<b>ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ/-ΟΥΣΩΝ</b>
4+
<b>ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΤΟΜΕΙΣ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αισθητική</li> <li>• Τέχνες</li> <li>• Μαγειρικές δεξιότητες</li> <li>• Εκπαίδευση</li> <li>• Διοίκηση</li> <li>• Διοίκηση γραφείου</li> <li>• Δημόσια διοίκηση</li> <li>• Κοινωνικές επιστήμες</li> </ul>
<b>ΠΡΟΣΘΕΤΟΙ ΠΟΡΟΙ</b>
.



### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Διαδικτυακό λεξικό του Πανεπιστημίου του Cambridge

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

### ΕΙΚΟΝΑ

<https://pixabay.com/photos/brushes-paint-color-painting-4226688/>

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τι θα προκύψει αν πολλοί επίδοξοι/-ες ζωγράφοι ενώσουν τις δυνάμεις τους; Θα είναι κάτι εξαιρετικό ή καταστροφικό; Όλοι/-ες έχουν μια ευκαιρία, και όλοι/-ες χαιρούν σεβασμού, ακόμη και αν δεν μπορούν να σχεδιάσουν ούτε δύο ίσιες γραμμές. Κάντε κλικ για να δείτε πώς θα συμβεί αυτό.

#### 1.1.1. ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

### ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

- 1) Σε μια σχέση σεβασμού δεν χωρούν ηγέτες/-ιδες. (Λάθος)
- 2) Η ειλικρίνεια δεν εμπεριέχει τον σεβασμό. (Λάθος)
- 3) Η τήρηση κανόνων και οδηγιών είναι ο μόνος τρόπος να επιδείξετε σεβασμό. (Λάθος)
- 4) Η ευελιξία δεν μπορεί να αποτελέσει τον δρόμο προς τον σεβασμό. (Λάθος)
- 5) Ο σεβασμός υπάρχει μόνο όπου υπάρχει ιεραρχία. (Λάθος)
- 6) Το να σέβεστε σημαίνει να βάζετε τον εαυτό σας δεύτερο. (Λάθος)
- 7) Ο φόβος συνιστά στοιχείο του σεβασμού. (Λάθος)
- 8) Οφείλετε να σέβεστε μόνο τα άτομα που είναι ανώτερα από εσάς. (Λάθος)