

Jump To Job Project

Πρόγραμμα εκπαίδευσης για την κατάρτιση καθηγητών ομηλικών & συμβούλων εργασίας για νέους με αναπηρία

ΑΚΟΛΟΥΘΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑΣ FROG,
ΟΠΩΣ ΑΝΑΠΤΥΧΘΗΚΕ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΣΤΟ ΠΛΑΪΣΙΟ
ΤΟΥ JUMP TO JOB PROJECT

ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΤΑΙ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ Μ'ΕΘΟΔΟ LYK-Z ΓΙΑ ΤΗΝ
ΗΓΕΣΊΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΥΡΙΑΡΧΊΑ ΤΗΣ ΖΩΉΣ



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



lyk-z ©FROG Leadership & Life Mastery



ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΣΑΣ - ΔΙΕΚΔΙΚΉΣΤΕ ΤΗΝ ΑΞΊΑ ΣΑΣ

Περιγραφή της μεθοδολογίας

Πρόκειται για μια μεθοδολογία που θα σας βοηθήσει να έρθετε σε επαφή με τον εαυτό σας, για αποκτήσετε ενδυνάμωση και νέα κίνητρα.

Χτίζει την αυτοπεποίθηση και βελτιώνει τη δική σας ηγεσία για να κάνει ισχυρότερη και σαφέστερη την παρουσία σας ώστε να δημιουργήσετε τον επιθυμητό αντίκτυπο.

Μέσα από τις διάφορες ασκήσεις, θα εντοπίσετε και θα χαρτογραφήσετε τα δικά σας όνειρα, τις επιθυμίες και την κινητήρια δύναμή σας και θα συνειδητοποιήσετε σημαντικά οράματα της δικής σας ζωής.

Θα μπορείτε να δείτε τον εαυτό σας από έξω, μέσα από τη Μπαμπούσκα και τα στρώματά της, θα δείτε τις συνδέσεις μεταξύ της ταυτότητας, των αξιών, των ιδιοτήτων, των ενεργειών και του περιβάλλοντός σας.

Αυτό θα σας βοηθήσει να εντοπίσετε αν ζείτε τη ζωή σας σύμφωνα με αυτά που έχουν σημασία για εσάς. Θα καταλάβετε με ευκολότερο τρόπο γιατί κάτι σας φαίνεται λάθος και θα δείτε πιο καθαρά τα εμπόδια στη ζωή σας, ώστε να αναλάβετε την ευθύνη και να προχωρήσετε μπροστά.

Θα δείτε τη σύνδεση μεταξύ σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφοράς/δράσης. Θα καταλάβετε με ευκολότερο τρόπο γιατί ενεργείτε με τον τρόπο που ενεργείτε και πώς να χειρίζεστε τις δύσκολες σκέψεις μέσω της γνωστικής τριάδας.

Θα γνωρίσετε κάποιες εύχρηστες οδηγίες και κανόνες για να ζήσετε τη ζωή σας πιο εύκολα. Αυτό θα σας διδάξει τέσσερις απλές κατευθυντήριες γραμμές στη ζωή. Αν είστε πρόθυμοι να δεσμευτείτε, η ζωή σας θα μεταμορφωθεί.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



lyk-z ©FROG Leadership & Life Mastery



ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΣΑΣ - ΔΙΕΚΔΙΚΉΣΤΕ ΤΗΝ ΑΞΊΑ ΣΑΣ

Περιγραφή της μεθοδολογίας

Μαθησιακή δυσκολία: Εύκολη - έξω από τη ζώνη άνεσης

Συμμετέχοντες: 5 - 15

Διευκολυντές: 2

Γνώση :

Θα έρθετε σε επαφή με σημαντικές υποσυνείδητες γνώσεις για τον εαυτό σας. Θα μάθετε για τα δυνατά σημεία που προάγουν την προσωπικότητά σας και την καλύτερη κατανόηση της δικής σας εσωτερικής κινητήριας δύναμης και του πάθους σας.

Η γνώση των διαφορετικών στρωμάτων σε ένα άτομο και σε εσάς ως άτομο. Θα αποκτήσετε επίγνωση του τι πραγματικά έχει σημασία για εσάς, θα αποκτήσετε επίγνωση της κατάστασης της δικής σας ζωής και αν ζείτε μια ζωή σύμφωνα με αυτό που έχει σημασία για εσάς ή όχι.

Η γνώση για την ανθρώπινη φύση στη σκέψη. Κατανόηση της σύνδεσης μεταξύ των σκέψεών σας και της ζωής σας, γνώση των καταστάσεων που σας ενεργοποιούν και των περιοριστικών σκέψεων και συμπεριφορών.

Στον αντίποδα, θα αποκτήσετε γνώση μιας νοοτροπίας και μιας συμπεριφοράς που είναι πιο ωφέλιμες για εσάς.

Εκμάθηση τεσσάρων κανόνων εκ των έσω για το πώς να ζείτε τη ζωή με λιγότερο περίπλοκο τρόπο.

Πάντα να δίνετε τον καλύτερό σας εαυτό. Να είστε άψογοι με τον λόγο σας. Μην παίρνετε τίποτα προσωπικά. Μην κάνετε υποθέσεις.

Παραδείγματα για το πώς αυτό λειτουργεί πρακτικά και στην καθημερινή ζωή.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ΓΝΩΡΪΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΣΑΣ - ΔΙΕΚΔΙΚΉΣΤΕ ΤΗΝ ΑΞΪΑ ΣΑΣ

Περιγραφή της μεθοδολογίας

Πλεονεκτήματα

- Αυτογνωσία:για να δημιουργήσετε μια κατεύθυνση και ένα νόημα για τη ζωή σας, για να δημιουργήσετε ελπίδα , κίνητρα και συγκεκριμένους στόχους. Όταν επιτρέπετε στα όνειρα να ονομαστούν, το όνειρο γίνεται πιο παρόν, πιο ορατό και τελικά αληθινό. Αναφορά στον Μάρτιν Λούθερ Κινγκ. Αυτογνωσία, υψηλότερη επίγνωση και γνώση για τον εαυτό σας και για το τι έχει σημασία για εσάς και με ποιον τρόπο ζείτε τη ζωή σας -ή όχι- σύμφωνα με τις δικές σας αξίες.
- Αυτοέλεγχος:καλύτερη αντίληψη και επισκόπηση της σύνδεσης της σκέψης, των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς, συμβουλές για να χειρίζεστε τις δικές σας σκέψεις και απόδειξη ότι πολλοί άλλοι άνθρωποι σκέφτονται και αισθάνονται όπως εσείς.
- Υπευθυνότητα: Απλές, λίγες και ισχυρές δεσμεύσεις όταν είστε έτοιμοι να τις αναλάβετε.
- Δέσμευση: Η τέχνη του να δεσμεύεσαι πραγματικά σε κάτι που θα αλλάξει τη ζωή σου, αν είσαι πρόθυμος.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ΓΝΩΡΪΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΣΑΣ - ΔΙΕΚΔΙΚΉΣΤΕ ΤΗΝ ΑΞΪΑ ΣΑΣ

Πίνακας περιεχομένων

Κεφάλαιο 1 - Όνειρα - βρείτε την κινητήρια δύναμή σας

Βήμα 1: Επίδειξη της άσκησης. **Βήμα 2:** Ανακάτεμα. **Βήμα 3:** Ανταλλαγή απόψεων στην ολομέλεια και λήψη επιλογών. **Βήμα 4:** Εντοπισμός του κοινού παρονομαστή. **Βήμα 5:** Απολογισμός. **Προετοιμασία:** Προετοιμασία της άσκησης.

Κεφάλαιο 2 - Αριθμός και συναίσθημα - δημιουργία ευαισθητοποίησης

Βήμα 1: Εισαγωγή και ιστορικό. **Βήμα 2:** Παράδειγμα. Προετοιμασία.

Κεφάλαιο 3 - Μπαμπούσκα - διεκδικήστε την αξία σας

Βήμα 1: Εισαγωγή στην άσκηση. **Βήμα 2:** Ατομική εργασία με το κεφάλαιο. **Βήμα 3:** Απολογισμός. **Προετοιμασία:** Προετοιμασία του κεφαλαίου.

Κεφάλαιο 4 - Η γνωστική τριάδα - σκέψη - συναίσθημα - συμπεριφορά

Βήμα 1: Παρουσίαση της ενότητας που καταδεικνύει τη γνωστική τριάδα. **Βήμα 2:** Εργασία σε ζευγάρια με τη γνωστική τριάδα. **Βήμα 3:** Απολογισμός. **Προετοιμασία.**

Κεφάλαιο 5 - Η φωτογραφία που μιλά - δημιουργήστε την ιστορία σας

Βήμα 1: Παρουσίαση της άσκησης. **Βήμα 2:** Εργασία σε ομάδες. **Βήμα 3:** Παρουσίαση των φωτογραφιών. **Βήμα 4:** Αλλαγή της ιστορίας. **Βήμα 5:** Απολογισμός. **Προετοιμασία:** Προετοιμασία της διαδικασίας.

Κεφάλαιο 6 - Οι τέσσερις συμφωνίες - μελλοντικές κατευθυντήριες γραμμές

Βήμα 1: Εισαγωγή της άσκησης. **Βήμα 2:** Εργασία σε ομάδες, κάθε ομάδα με μία συμφωνία. **Βήμα 3:** Οι ομάδες παρουσιάζουν τις εργασίες τους στην ολομέλεια. **Βήμα 4:** Απολογισμός. **Προετοιμασία:** Η προετοιμασία της άσκησης γίνεται με τη χρήση των κατάλληλων μέσων.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Iyk-z ©FROG Leadership & Life Mastery



ΓΝΩΡΪΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΣΑΣ - ΔΙΕΚΔΙΚΉΣΤΕ ΤΗΝ ΑΞΪΑ ΣΑΣ

Κεφάλαιο 1- Όνειρα – βρες την κινητήρια δύναμή σου

Βήμα 1 - Επίδειξη της άσκησης

Δύο εκπαιδευτές επιδεικνύουν την άσκηση. Ο ένας εκπαιδευτής ξεκινάει ρωτώντας τον άλλον δυνατά: "Τι ονειρεύεσαι;" Ο άλλος εκπαιδευτής απαντά ένα όνειρο πρώτος: "Ονειρεύομαι να μιλάω άπταιστα ισπανικά".

Στη συνέχεια ρωτάει πάλι τον πρώτο εκπαιδευτή: "Εσύ τι ονειρεύεσαι;" Μετά από αυτό το demo και οι δύο εκπαιδευτές θα καταλήξουν με δύο όνειρα ο καθένας. Οι συμμετέχοντες καλούνται να το κάνουν με τον ίδιο τρόπο όπως και στην επίδειξη.

Στην εισαγωγή, οι εκπαιδευτές καλούν τους συμμετέχοντες να ονειρευτούν ελεύθερα, χωρίς όρια, χωρίς φυσικούς, οικονομικούς, γεωγραφικούς ή ψυχολογικούς περιορισμούς. Τα πάντα, από ένα νέο ζευγάρι παπούτσια μέχρι την αλλαγή του σχολικού συστήματος ή το ταξίδι στον Άρη.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

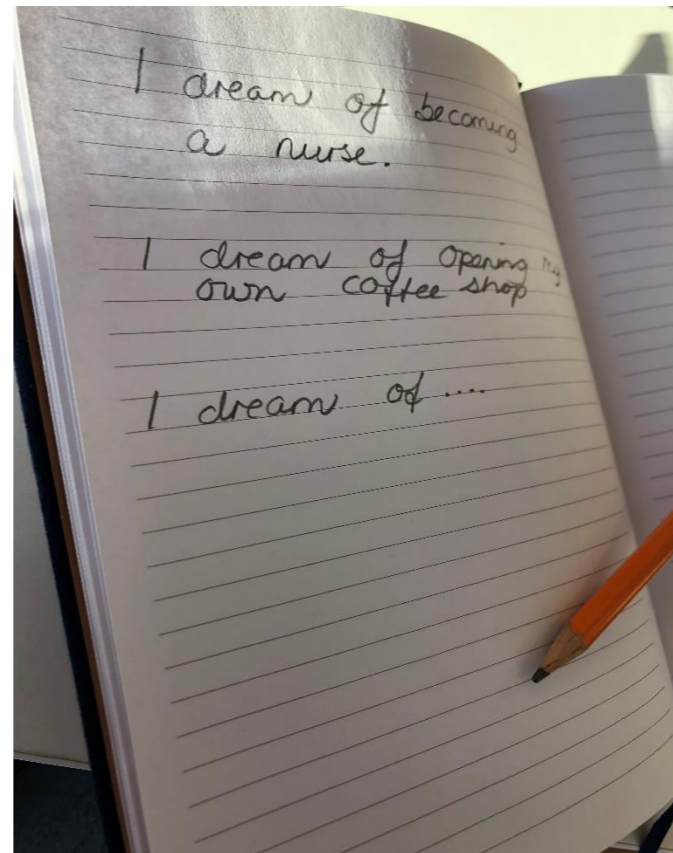


ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΣΑΣ - ΔΙΕΚΔΙΚΉΣΤΕ ΤΗΝ ΑΞΊΑ ΣΑΣ

Κεφάλαιο 1- Όνειρα – βρες την κινητήρια δύναμή σου

Βήμα 2 - Γνωριμία. Όλοι οι συμμετέχοντες δουλεύουν μαζί, δύο και δύο κάθε φορά.

Οι συμμετέχοντες ανακατεύονται με όλους μέχρι να μιλήσουν σε όλη την ομάδα. Για κάθε νέο άτομο, θα αναφέρουν ένα νέο όνειρο. Οι εκπαιδευτές ανακατεύονται με τους συμμετέχοντες. Αν είναι 12 συμμετέχοντες, όλοι τελικά θα καταλήξουν με 11 όνειρα ο καθένας στο δικό του βιβλίο.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ΓΝΩΡΪΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΣΑΣ - ΔΙΕΚΔΙΚΉΣΤΕ ΤΗΝ ΑΞΪΑ ΣΑΣ

Κεφάλαιο 1- Όνειρα – βρες την κινητήρια δύναμή σου

Βήμα 3 - Ανταλλαγή απόψεων στην ολομέλεια και λήψη επιλογών

Ζητείται από έναν προς έναν να διαβάσουν φωναχτά όλα τα όνειρά τους. Ξεκινούν πάντα την πρόταση με : "Ονειρεύομαι..." για κάθε ένα από τα όνειρα.

Αφού όλοι διαβάσουν δυνατά τη λίστα με τα όνειρά τους, τους ζητείται να επιλέξουν τα τρία καλύτερα όνειρα. Απλά γράφοντας τον αριθμό ένα, δύο και τρία δίπλα στα επιλεγμένα όνειρα, με τη σειρά που προτιμούν. Διαβάζουν πάλι δυνατά στην ολομέλεια, ένα προς ένα, τα τρία πρώτα όνειρα που έχουν ιεραρχηθεί κατά προτεραιότητα.

Στη συνέχεια, οι εκπαιδευτές ρωτούν: "Πότε θέλετε να συμβεί αυτό; Βάλτε μια συγκεκριμένη ημερομηνία στο πλάι του καθενός από τα τρία κορυφαία όνειρα". Για παράδειγμα: "Ορίστε ένα όνειρο, το οποίο θα πρέπει να το αναφέρετε σε ένα από τα τρία όνειρα που έχετε επιλέξει: Ονειρεύομαι να έχω περισσότερους φίλους - μέχρι τις 27 Αυγούστου 2022.

Όταν όλοι έχουν ορίσει μια ημερομηνία, διαβάζουν τα τρία κορυφαία όνειρά τους με την ημερομηνία.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ΓΝΩΡΪΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΣΑΣ - ΔΙΕΚΔΙΚΉΣΤΕ ΤΗΝ ΑΞΪΑ ΣΑΣ

Κεφάλαιο 1- Όνειρα – βρες την κινητήρια δύναμή σου

Βήμα 4 - Προσδιορισμός του κοινού παρονομαστή

Οι εκπαιδευτές ρωτούν τους συμμετέχοντες: "Ποια είναι μια λέξη που συνδέει τα τρία κορυφαία όνειρα; Ποιος είναι ο κοινός παρονομαστής;"

Παραδείγμα, μπορεί να είναι : "ελευθερία, ανεξαρτησία, χαρά, ασφάλεια, ανάπτυξη".

Ζητείται από τους συμμετέχοντες να καταγράψουν τη μία συνδετική λέξη και στη συνέχεια να τη γράψουν σε μια αυτοκόλλητη ετικέτα για να τη στερεώσουν στο στήθος τους.

Στη συνέχεια, τους ζητείται να την πουν δυνατά, ένας προς έναν: "η επιλεγμένη λέξη- είναι σημαντική για μένα".

Για παράδειγμα: "Η ελευθερία είναι σημαντική για μένα". Αυτή η λέξη, για παράδειγμα "ελευθερία", θα αποτελέσει κινητήρια δύναμη για τον συμμετέχοντα.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Κεφάλαιο 1- Όνειρα – βρες την κινητήρια δύναμή σου

Βήμα 5 – Ενημέρωση

Τώρα ήρθε η ώρα να κάνετε μια ενημέρωση, ώστε οι συμμετέχοντες να επεξεργαστούν την άσκηση και να εμβαθύνουν τη μάθηση. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να γίνει μια ενημέρωση. Εξαρτάται από τους εκπαιδευτές πόσο δημιουργικοί θέλουν να είναι.

Το κύριο μέρος είναι να θέσετε στους συμμετέχοντες ανοιχτές ερωτήσεις. Κάποιες φορές υπάρχει χρόνος για να θέσετε ερωτήσεις σε όλους τους συμμετέχοντες (έναν προς έναν) και άλλες φορές υπάρχει χρόνος για να θέσετε μερικές, οι υπόλοιποι θα ακούσουν όταν αυτό γίνει στην ολομέλεια, κάνοντας τους δικούς τους εσωτερικούς προβληματισμούς.

Οι ανοιχτές ερωτήσεις που μπορούν να γίνουν, είναι: "Πώς ήταν - να ονειρεύεσαι έτσι με άλλους;", "Τι σημαίνει για σένα ο κοινός παρονομαστής στη ζωή σου;", "Τι σε εξέπληξε όταν σου επιτράπηκε να ονειρευτείς ελεύθερα με αυτόν τον τρόπο;", "Ποιος είσαι όταν ονειρεύεσαι ελεύθερα;" ή "Με ποιο τρόπο είναι χρήσιμο να ονειρεύεσαι ελεύθερα παρουσία άλλων σε μια ομάδα;«

Οι εκπαιδευτές φροντίζουν να παρακολουθούν αυτά που απαντούν οι συμμετέχοντες και να συνεχίζουν να θέτουν ισχυρές ανοιχτές ερωτήσεις με βάση αυτά που απαντούν οι συμμετέχοντες.

Μετά από 2 έως 4 ερωτήσεις, οι εκπαιδευτές λένε ευχαριστώ και προχωρούν σε άλλον συμμετέχοντα για απολογισμό.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ΓΝΩΡΪΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΣΑΣ - ΔΙΕΚΔΙΚΉΣΤΕ ΤΗΝ ΑΞΪΑ ΣΑΣ

Κεφάλαιο 1- Όνειρα – βρες την κινητήρια δύναμή σου

Προετοιμασίες

Για τους εκπαιδευτές:

Προετοιμάστε εκ των προτέρων μια καλή επίδειξη, να έχετε έτοιμες τις ετικέτες και τον πίνακα σημειώσεων για τον καταγισμό ιδεών.

Να είστε πλήρως προετοιμασμένοι κατανοώντας το κεφάλαιο και γνωρίζοντας τι θα πείτε στους μαθητές.

Να είστε προετοιμασμένοι για την ενημέρωση και να απομνημονεύσετε κάποιες από τις ερωτήσεις του παραδείγματος, αν χρειαστεί.

Για τους συμμετέχοντες:

Να έχουν έτοιμο ένα βιβλίο και ένα μολύβι.

Οι δάσκαλοι σε καμία περίπτωση δεν θα σταματήσουν, δεν θα περιορίσουν ή θα θέσουν υπό αμφισβήτηση τα όνειρα, εκτός αν είναι ανήθικα. Το θέμα είναι να μπορείτε να ονειρεύεστε ελεύθερα.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



lyk-z ©FROG Leadership & Life Mastery



ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΣΑΣ - ΔΙΕΚΔΙΚΉΣΤΕ ΤΗΝ ΑΞΊΑ ΣΑΣ

Κεφάλαιο 2- αριθμός και συναίσθημα

Βήμα 1 - εισαγωγή και ιστορικό

Αυτή είναι μια άσκηση που θα κάνετε κάθε πρωί και κάθε απόγευμα.

Το «αριθμός και συναίσθημα» είναι μια άσκηση που έχει ως σκοπό να αυξήσει την επίγνωση του ατόμου για την παρουσία και τη συμμετοχή του.

Οι συμμετέχοντες κάθονται σε ημικύκλιο όταν κάνουν την άσκηση «αριθμός και συναίσθημα». Ένας προς έναν θα απαντήσουν σε ένα συναίσθημα/μία κατάσταση του νου που έχουν αυτή τη στιγμή και έναν αριθμό, που αντιπροσωπεύει πόσο ισχυρό είναι το συναίσθημα.

Χρησιμοποιήστε την κλίμακα από το 1 έως το 10. Το 1 αντιπροσωπεύει το πολύ χαμηλό και το 10 το πολύ ισχυρό. Με αυτόν τον τρόπο "εξουδετερώνουμε" τη συζήτηση για τα συναισθήματα και δημιουργούμε συγκέντρωση, συγκέντρωση και αυξημένη επίγνωση του "εδώ και τώρα" του ατόμου και ολόκληρης της ομάδας.

Η συνειδητοποίηση των συναισθημάτων είναι ένας από τους λόγους για τις μεγάλες αλλαγές που βλέπουμε.

Το πώς αισθανόμαστε θα επηρεάσει με τη σειρά του τη συμπεριφορά και τις πράξεις μας. Η συνεχής αλληλεπίδραση μεταξύ των σκέψεων, των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς του ατόμου, καθώς και η αλληλεπίδραση μεταξύ του ατόμου και του περιβάλλοντος, είναι από τα πιο σημαντικά συμπεράσματα στα οποία βασιζόμαστε στην προσέγγισή μας και στην εργασία μας με τους νέους στα εργαστήριά μας.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ΓΝΩΡΪΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΣΑΣ - ΔΙΕΚΔΙΚΉΣΤΕ ΤΗΝ ΑΞΪΑ ΣΑΣ

Κεφάλαιο 2- αριθμός και συναίσθημα

Παράδειγμα:

Εκπαιδευτής: Αριθμός & συναίσθημα; **Συμμετέχων:** απογοητευμένος ,5 **Εκπαιδευτής:** Τι χρειάζεται για να πάτε από το 5 στο 10; / Είσαι χωρίς κίνητρο στο 5, από τι αποτελούνται τα υπόλοιπα 5; **Συμμετέχων:** Ανυπομονησία, περιμένω κάτι να συμβεί δε συμβαίνει τίποτα.

Εκπαιδευτής: Τι είδους συναίσθημα έχετε σε άλλες καταστάσεις όταν ξέρετε ότι κάτι πρόκειται να συμβεί;
Συμμετέχων: Δεν ξέρω. Τότε είμαι χαρούμενος ή ενθουσιασμένος.

Εκπαιδευτής: Αν, κατά σύμπτωση, κάτι θα συμβεί εδώ, πώς θα σας επηρεάσει αυτό; **Συμμετέχων:** Δεν ξέρω ακόμα, αλλά μπορεί να με ενδιαφέρει.

Εκπαιδευτής: Πόσο ενδιαφέρεστε τώρα σε μια κλίμακα από το 1 έως το 10; **Συμμετέχων:** Το ενδιαφέρον μου για το θέμα είναι 3.

Εκπαιδευτής: Εντάξει, ωραία. Είναι αυτό κάτι που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για το υπόλοιπο της ημέρας; Θα σας βοηθήσει περισσότερο στο να κάνετε πράγματα να συμβούν; **Συμμετέχων:** Σίγουρα. Εντάξει.

Εκπαιδευτής: Ευχαριστώ. Τότε θα θυμηθούμε να κάνουμε έλεγχο στο τέλος της ημέρας για να δούμε αν έχει συμβεί κάτι.

Με την παρακολούθηση και με ερωτήσεις όπως αυτή, καλούμε τον συμμετέχοντα να αλλάξει τη στάση του σε κάτι που θα ενισχύσει την παρουσία του αυξάνοντας έτσι την πιθανότητα να μάθει κάτι.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Iyk-z ©FROG Leadership & Life Mastery



ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΣΑΣ - ΔΙΕΚΔΙΚΉΣΤΕ ΤΗΝ ΑΞΊΑ ΣΑΣ

Κεφάλαιο 2- αριθμός και συναίσθημα

Προετοιμασίες

Για τους εκπαιδευτές:

Ελέγξτε ο ένας τον άλλον το πρωί πριν συναντήσετε την ομάδα. Αποφασίστε τότε και εκεί ποια θα θέλατε να είναι η απάντησή σας για τον πρώτο γύρο που θα κάνετε με την ομάδα. Χρησιμοποιήστε το «Συναίσθημα και αριθμός» το πρωί ως πρόθεσή σας για την ημέρα. Τι πρέπει να κάνετε περισσότερο σήμερα για να γίνετε ένας άριστος εκπαιδευτής;

Για τους συμμετέχοντες:
Τίποτα



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΣΑΣ - ΔΙΕΚΔΙΚΉΣΤΕ ΤΗΝ ΑΞΊΑ ΣΑΣ

Κεφάλαιο 3 – Μπαμπούσκα – διεκδικήστε την αξία σας

Βήμα 1 - Παρουσίαση της άσκησης

Επίπεδο 1 - Το πρώτο επίπεδο (εξωτερικό) της Μπαμπούσκα - αφορά εσάς και το περιβάλλον σας, το πώς δείχνετε, πώς ντύνεστε, με ποιον είστε, πώς ζείτε κ.λπ. Είναι ο εξωτερικός σας εαυτός.

Επίπεδο 2 - Το δεύτερο επίπεδο - αφορά τις δραστηριότητές σας, τι σας αρέσει να κάνετε; Για παράδειγμα, το ποδόσφαιρο. Τι χρειάζεται να κάνεις; Δουλειά; Σχολείο;

Επίπεδο 3 - Το τρίτο επίπεδο - αφορά τις ιδιότητες και τις ικανότητές σας. Ποια ιδιότητα χρησιμοποιείτε ενώ κάνετε την εργασία σας; (Ίσως υπομονή) Ποια ιδιότητα χρησιμοποιείτε όταν περνάτε χρόνο με τους φίλους σας; (Ίσως εξωστρέφεια)

Επίπεδο 4 - Το τέταρτο επίπεδο - πρόκειται για τις αξίες σας και έχει τεράστια σημασία για την προσωπική και επαγγελματική σας ανάπτυξη. Να γιατί όλα είναι σημαντικά για εσάς

Επίπεδο 5 - Το πέμπτο επίπεδο - αυτό είναι ο σκληρός πυρήνας αυτού που είστε, τα συναισθήματά σας κρύβονται εκεί και πολύ συχνά θα καθορίσουν τις αντιδράσεις σας σε ό,τι συμβαίνει γύρω σας, και μερικές φορές η αντίδραση που θα έχετε δεν είναι αυτή που θα θέλατε να έχετε. Πώς να διαχειριστείτε τις αντιδράσεις σας και να κάνετε επιλογές με καλύτερο τρόπο;



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΣΑΣ - ΔΙΕΚΔΙΚΉΣΤΕ ΤΗΝ ΑΞΪΑ ΣΑΣ

Κεφάλαιο 3 – Μπαμπούσκα – διεκδικήστε την αξία σας

Βήμα 1- Παρουσίαση της άσκησης



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ - ΔΙΕΚΔΙΚΗΣΤΕ ΤΗΝ ΑΞΙΑ ΣΑΣ

Κεφάλαιο 3 – Μπαμπούσκα – διεκδικήστε την αξία σας

Βήμα 2 - Δουλεύοντας ατομικά με την άσκηση

Οι συμμετέχοντες θα έχουν τώρα στη διάθεσή τους 15 έως 30 λεπτά για αναστοχαστική εργασία. Θα σχεδιάσουν τη Μπαμπούσκα και τα 5 στρώματα και το όνομα κάθε στρώματος στα βιβλία τους. Στη συνέχεια, θα συμπληρώσουν όσες λέξεις γνωρίζουν για τον εαυτό τους στα διάφορα στρώματα.

Επίπεδο 1 - Συνειδητή και ασυνείδητη ΕΠΙΔΡΑΣΗ. Αυθεντική επικοινωνία.

Σε αυτό το επίπεδο οι σκέψεις σας γίνονται ορατές μέσω της γλώσσας του σώματος, της επιλογής των λέξεων και των πράξεών σας.

Επίπεδο 2 - Σε αυτό το επίπεδο οι επιλογές σας με βάση τις ΑΞΙΕΣ σας γίνονται ενεργές. Αυθεντική επικοινωνία.

Σε αυτό το επίπεδο μπορείτε να επιλέξετε να αλλάξετε τη σκέψη σας (είναι απλά μια σκέψη).

Επίπεδο 3 - Σε αυτό το επίπεδο η ικανότητα που χρειάζεστε θα ενεργοποιηθεί από την επιλογή που έχετε κάνει.

Η ιδιότητα χρησιμοποιείται για να ολοκληρωθεί ή να μην ολοκληρωθεί η εργασία, γνωρίζετε και εμπιστεύεστε τις ιδιότητές σας;

Επίπεδο 4 - Σε αυτό το επίπεδο η επικοινωνία με βάση τις αξίες σας θα συνταράξει τη ζωή σας.

Σε αυτό το επίπεδο έχετε τη δύναμη να περιορίσετε τον εαυτό σας και τις αξίες σας (ή το αντίθετο).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ΓΝΩΡΪΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΣΑΣ - ΔΙΕΚΔΙΚΉΣΤΕ ΤΗΝ ΑΞΪΑ ΣΑΣ

Κεφάλαιο 3 – Μπαμπούσκα – διεκδικήστε την αξία σας

Βήμα 2 – Ατομική εργασία με την άσκηση

Επίπεδο 5 - Σε αυτό το επίπεδο αποκτάτε συνείδηση του τρόπου με τον οποίο τα συναισθήματά σας καθοδηγούν τη ζωή σας.

Σε αυτό το επίπεδο το συναίσθημά σας είναι ζωντανό και δεν μπορείτε να επιλέξετε τα συναισθήματά σας. Την σκέψη σας, από την άλλη πλευρά, μπορείτε να την επιλέξετε, και η σκέψη θα ελέγχει τα συναισθήματα και πάλι θα αποφασίζει για τις πράξεις σας.

Πόσο συνειδητοί είστε για τα συναισθήματά σας;

Βήμα 3 - Ενημέρωση

Τώρα ήρθε η ώρα να γίνει απολογισμός, ώστε οι συμμετέχοντες να επεξεργαστούν την ενότητα και να εμβαθύνουν τη μάθηση. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να γίνει μια ενημέρωση, εξαρτάται από τους εκπαιδευτές πόσο δημιουργικοί θέλουν να είναι. Το κύριο μέρος είναι να θέσετε στους συμμετέχοντες ανοιχτές ερωτήσεις. Μερικές φορές υπάρχει χρόνος για να θέσετε ερωτήσεις σε όλους τους συμμετέχοντες (έναν προς έναν) και άλλες φορές υπάρχει χρόνος για να θέσετε μερικές. Εμπιστευτείτε ότι οι υπόλοιποι θα ακούσουν όταν αυτό γίνει στην ολομέλεια, κάνοντας τους δικούς τους εσωτερικούς προβληματισμούς.

Ανοιχτές ερωτήσεις που μπορούν να γίνουν, είναι: "Πώς ήταν - να βλέπεις τον εαυτό σου μέσα από τη Μπαμπούσκα;", "Ποια στρώματα είναι πιο ενεργά μέσα σου;", "Ποια στρώματα θα ήθελες να είναι πιο ενεργά;", "Με ποιο τρόπο;" ή "Τι θα είναι διαφορετικό στη ζωή σου, όταν θα είσαι πιο ενεργός στο επίπεδο 1;". 2? 3? 4? 5?"



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΣΑΣ - ΔΙΕΚΔΙΚΉΣΤΕ ΤΗΝ ΑΞΊΑ ΣΑΣ

Κεφάλαιο 3 – Μπαμπούσκα – διεκδικήστε την αξία σας

Βήμα 3 - Ενημέρωση

"Σε ποιες καταστάσεις αισθάνεστε απογοητευμένοι;", "Σε ποια στρώματα/επίπεδα δεν δίνετε προσοχή όταν είστε απογοητευμένοι;", "Σε ποιες καταστάσεις είστε πλήρως ο εαυτός σας;" ή "Ποιες αξίες, ποιες ιδιότητες και ποιες πράξεις γίνονται πιο παρούσες τότε;".

Οι εκπαιδευτές φροντίζουν να παρακολουθούν αυτά που απαντούν οι συμμετέχοντες και να συνεχίζουν να θέτουν ανοιχτές δυνατές ερωτήσεις με βάση αυτά που απαντούν οι συμμετέχοντες. Μετά από 2 έως 4 ερωτήσεις, οι εκπαιδευτές λένε ευχαριστώ και προχωρούν σε άλλον μαθητή για να κάνουν απολογισμό.

Αυτό είναι ένα πολύ οπτικό και ισχυρό μέσο για να επικοινωνήσουμε το πώς συχνά τείνουμε να κρυβόμαστε πίσω από στρώματα και στρώματα αυτού που πραγματικά είμαστε. Ο πυρήνας μας είναι ολόκληρος και αδιαχώριστος.

Ένα συνοπτικό παράδειγμα:

Γιάννης, ένας ψηλός λεπτός έφηβος με κομψό στυλ ένδυσης. Μπλε μάτια και ξανθά μαλλιά. Περιτριγυρισμένος από άλλους εφήβους σε μια αίθουσα διδασκαλίας. Του αρέσει να βγάζει φωτογραφίες. Όταν βγάζει φωτογραφίες, είναι δημιουργικός. Το να είναι δημιουργικός είναι σημαντικό γι' αυτόν, γιατί η ζωντάνια είναι σημαντική γι' αυτόν. Όταν μπορεί να είναι δημιουργικός, βγάζοντας φωτογραφίες που φέρνουν ζωντάνια, αισθάνεται περήφανος.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΣΑΣ - ΔΙΕΚΔΙΚΉΣΤΕ ΤΗΝ ΑΞΊΑ ΣΑΣ

Κεφάλαιο 3 – Μπαμπούσκα – διεκδικήστε την αξία σας

Προετοιμασίες

Για τους εκπαιδευτές:

Για να προετοιμάσετε εκ των προτέρων μια καλή επίδειξη πρέπει:

Να έχετε έτοιμο τον πίνακα για την επίδειξη και μια Μπαμπούσκα.

Να είστε πλήρως προετοιμασμένοι κατανοώντας το κεφάλαιο και γνωρίζοντας τι θα πείτε στους μαθητές.

Να είστε προετοιμασμένοι για την ενημέρωση και να απομνημονεύσετε κάποιες από τις ερωτήσεις του παραδείγματος, αν χρειαστεί.

Να αφιερώσετε χρόνο στο άνοιγμα της κούκλας. Να παρουσιάσετε διεξοδικά τα διάφορα στρώματα χρησιμοποιώντας έναν από τους μαθητές ως παράδειγμα για κάθε στρώμα.

Για τους συμμετέχοντες:

Να έχουν έτοιμο ένα βιβλίο και ένα μολύβι.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ΓΝΩΡΪΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΣΑΣ - ΔΙΕΚΔΙΚΉΣΤΕ ΤΗΝ ΑΞΪΑ ΣΑΣ

Κεφάλαιο 4 – Γνωστική τριάδα - σκέψη - συναίσθημα - συμπεριφορά

Βήμα 1 - Εισαγωγή με επίδειξη της γνωστικής τριάδας

Οι εκπαιδευτές θα επιδείξουν τη γνωστική τριάδα. Ξεκινούν σχεδιάζοντας ένα μεγάλο ισόπλευρο τρίγωνο στον πίνακα. Πάνω από την επάνω γωνία γράφουν "σκέψη", κάτω από τη δεξιά κάτω γωνία γράφουν "συναίσθημα" και κάτω από την αριστερή κάτω γωνία γράφουν "δράση/συμπεριφορά". Εξηγούν ότι πρόκειται για μια τριάδα που δείχνει τη σχέση μεταξύ σκέψης - συναισθήματος - συμπεριφοράς. Και, ότι οι σκέψεις είναι απλώς σκέψεις, δεν είναι η αλήθεια!

Οι εκπαιδευτές ξεκινούν με ένα παράδειγμα, ρωτώντας έναν μαθητή: "Ποια είναι μια τυπική αρνητική σκέψη;" Ο μαθητής θα μπορούσε να απαντήσει: "Δεν είμαι αρκετά καλός". Οι εκπαιδευτές γράφουν αυτή την απάντηση δίπλα στη λέξη "σκέψη" στην κορυφή του τριγώνου. Στη συνέχεια, οι εκπαιδευτές ρωτούν: "η σκέψη", "δεν είμαι αρκετά καλός", πώς σε κάνει να νιώθεις;". Ο μαθητής μπορεί να πει "απογοητευμένος". Οι εκπαιδευτές γράφουν το "απογοητευμένος" δίπλα στο "συναίσθημα" στη δεξιά κάτω γωνία του τριγώνου. Ο εκπαιδευτής ρωτά τώρα: «με τη σκέψη", "δεν είσαι αρκετά καλός", και νιώθεις απογοητευμένος, πώς ενεργείς;" "Γίνομαι παθητικός". Ο εκπαιδευτής γράφει "παθητικός" δίπλα στην ενέργεια/συμπεριφορά κάτω από την αριστερή κάτω γωνία του τριγώνου. Στη συνέχεια ο εκπαιδευτής ρωτά: "η σκέψη", "δεν είσαι αρκετά καλός", νιώθεις απογοήτευση και γίνεσαι παθητικός. Ποια είναι μια νέα αρνητική σκέψη που σας έρχεται στο μυαλό;" "Δεν θα τα καταφέρω". Ο εκπαιδευτής γράφει τη φράση "δεν θα τα καταφέρω" στη δεξιά γωνία του τριγώνου. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής συνεχίζει την ίδια διαδικασία όπως περιγράφεται παραπάνω, μέχρι οι γωνίες να έχουν τρεις ή τέσσερις δηλώσεις. Αυτή τη φορά - μόνο αρνητικές σκέψεις. Θέλετε να βεβαιωθείτε ότι δείχνετε πλήρως τη σύνδεση, και πώς μια σκέψη οδηγεί σε ένα συναίσθημα, που οδηγεί σε μια συμπεριφορά που δημιουργεί και πάλι περισσότερες αρνητικές σκέψεις κ.λπ. κ.λπ. Αυτό δείχνει μια αρνητική σπείρα που οι εκπαιδευτές μπορούν να απεικονίσουν μέσα στο τρίγωνο, σχεδιάζοντας μια σπείρα που κατεβαίνει προς τα κάτω και γίνεται πολύ στενή.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Κεφάλαιο 4 – Γνωστική τριάδα - σκέψη - συναίσθημα - συμπεριφορά

Βήμα 2 - Εργασία σε ζευγάρια με τη γνωστική τριάδα

Οι μαθητές θα εργαστούν με αυτό σε ζευγάρια. Θα φέρουν τα βιβλία τους και θα καθίσουν μαζί δύο - δύο. Θα δουλέψουν μαζί με μία γνωστική τριάδα κάθε φορά και θα βεβαιωθούν ότι επεκτείνουν πλήρως τον αρνητικό βρόχο και για τους δύο μαθητές.

Πριν ξεκινήσουν, θα κάνουν έναν καταιγισμό ιδεών στα ζεύγη, για αυτό το ερώτημα:

Ποιες είναι οι τυπικές καταστάσεις που σας προκαλούν ή που σας βγάζουν τον χειρότερο εαυτό σας ή σας αμφισβητούν; Αυτός είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να καταλήξουν σε αρνητικές σκέψεις που εμφανίζονται σε αυτές τις καταστάσεις με ευκολότερο τρόπο - για τη γνωστική τριάδα. Π.χ.: κοινωνικά περιβάλλοντα, εκτέλεση μιας εργασίας στο σχολείο, άγνωστο περιβάλλον κ.λπ.

Θα φροντίσουν να έχουν τουλάχιστον τρεις ή τέσσερις δηλώσεις σε κάθε γωνία του τριγώνου, όπως ακριβώς και στην επίδειξη, κάνοντας τις ερωτήσεις με τον ίδιο τρόπο. Αφού τελειώσουν με το ένα άτομο, κάνουν το ίδιο και με τον παρτενέρ τους και γράφουν μόνο στο δικό τους τρίγωνο.

ΓΝΩΡΪΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΣΑΣ - ΔΙΕΚΔΙΚΉΣΤΕ ΤΗΝ ΑΞΪΑ ΣΑΣ

Κεφάλαιο 4 – Γνωστική τριάδα - σκέψη - συναίσθημα - συμπεριφορά

Βήμα 3 - Εισαγωγή της αισιόδοξης γνωστικής τριάδας - αλλαγή των σκέψεων

Οι εκπαιδευτές ρωτούν το ίδιο άτομο που ρώτησαν παραπάνω από το πρώτο τρίγωνο: "Είναι η σκέψη ..." 100% αληθινή; Έχετε π.χ. ότι "Τα κατάφερες" (η σκέψη); Η απάντηση του μαθητή δεν θα είναι 100% αληθινή, μπορεί να είναι 90% αληθινή αλλά και πάλι δεν είναι 100% αληθινή και θα είναι π.χ. ότι διαψεύδεται η σκέψη "Δεν θα τα καταφέρω". Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής βάζει μια γραμμή μέσα από την πρόταση. Κάντε το ίδιο με κάθε σκέψη. Τώρα, έχετε επικυρώσει τις σκέψεις και αυτός είναι ένας τρόπος αντιμετώπισης των σκέψεων. Να θυμάστε ότι πρόκειται απλώς για μια σκέψη, όχι για την αλήθεια.

Οι εκπαιδευτές παίρνουν το νέο ισόπλευρο τρίγωνο, με τις ίδιες γωνίες "σκέψη" - "συναίσθημα" - "συμπεριφορά". Οι εκπαιδευτές το είχαν σχεδιάσει αυτό εκ των προτέρων. Πρόκειται για το ίδιο τρίγωνο με το παραπάνω, που δείχνει τη σύνδεση μεταξύ σκέψης - συναισθήματος - συμπεριφοράς. Αλλά αυτό το τρίγωνο θα δείχνει μια αισιόδοξη σπείρα.

Στη συνέχεια ο εκπαιδευτής παίρνει το νέο τρίγωνο και ρωτά τον ίδιο μαθητή: "Αν πρόκειται να δεις αισιόδοξα την κατάσταση, ποια θα μπορούσε να είναι μια εναλλακτική σκέψη;" "Θα κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ". Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής γράφει τη σκέψη δίπλα στην επάνω γωνία. Ο εκπαιδευτής λέει: "Όταν σκέφτεσαι "θα κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ", πώς σε κάνει να αισθάνεσαι;". Απαντήστε: "Ελπίδα". Ο εκπαιδευτής γράφει "ελπιδοφόρος" κάτω από την κάτω δεξιά γωνία. Ο εκπαιδευτής ρωτάει τώρα: "Όταν σκέφτεστε "θα κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ" και αισθάνεστε "ελπιδοφόρος", πώς ενεργείτε;". Ο μαθητής μπορεί να πει: "Παίρνω πρωτοβουλίες". Ο εκπαιδευτής γράφει "πρωτοβουλία" δίπλα στην ενέργεια/συμπεριφορά κάτω από την αριστερή κάτω γωνία του τριγώνου. Στη συνέχεια ο εκπαιδευτής ρωτά τον ίδιο μαθητή: "Όταν σκέφτεσαι ότι "θα κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ, αισθάνεσαι αισιόδοξος και παίρνεις πρωτοβουλίες, ποια είναι μια νέα σκέψη που σου έρχεται στο μυαλό;". Ο μαθητής μπορεί να απαντήσει: "Ο μαθητής μπορεί να σκεφτεί ότι η σκέψη που σκέφτεται είναι η εξής: "Αν δεν το κάνεις αυτό, τότε θα σε σκοτώσω: "Είμαι αρκετά καλός". Ο εκπαιδευτής σημειώνει το "Είμαι αρκετά καλός" δίπλα στην επάνω γωνία του τριγώνου. Και ο εκπαιδευτής συνεχίζει την ίδια διαδικασία όπως περιγράφεται παραπάνω: "Όταν σκέφτεστε "Είμαι αρκετά καλός", ποιο είναι ένα νέο "συναίσθημα" που σας έρχεται; Και "όταν σκέφτεστε "..." και αισθάνεστε "...", πώς "ενεργείτε"; Συνεχίστε με αυτόν τον τρόπο μέχρι οι γωνίες να έχουν τρεις ή τέσσερις δηλώσεις.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Iyk-z ©FROG Leadership & Life Mastery



Κεφάλαιο 4 – Γνωστική τριάδα - σκέψη - συναίσθημα - συμπεριφορά

Βήμα 4 - Εργασία σε ζεύγη με την αισιόδοξη γνωστική τριάδα

Οι μαθητές θα κάνουν ό,τι και στην επίδειξη, δουλεύοντας στα ίδια ζευγάρια.

Ξεκινούν με ένα από τα άτομα του ζεύγους και επικυρώνουν τις "σκέψεις" με τον ίδιο τρόπο όπως και στην επίδειξη. Στη συνέχεια, σχεδιάζουν ένα νέο τρίγωνο και ρωτούν τον σύντροφο- "αν πρόκειται να δεις αισιόδοξα την κατάσταση, ποια θα μπορούσε να είναι μια εναλλακτική σκέψη;". Ακολουθούν με τον ίδιο τρόπο όπως και στην επίδειξη και βεβαιώνονται ότι κάθε άτομο έχει τουλάχιστον τρεις ή τέσσερις δηλώσεις σε κάθε γωνία του τριγώνου.

Αφού τελειώσουν με το ένα άτομο, κάνουν το ίδιο με τον παρτενέρ τους και γράφουν μόνο στο δικό τους τρίγωνο.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



lyk-z ©FROG Leadership & Life Mastery



ΓΝΩΡΪΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΣΑΣ - ΔΙΕΚΔΙΚΉΣΤΕ ΤΗΝ ΑΞΪΑ ΣΑΣ

Κεφάλαιο 4 – Γνωστική τριάδα - σκέψη - συναίσθημα - συμπεριφορά

Βήμα 5 – Ενημέρωση

Έχετε πλέον μάθει ότι "μια σκέψη είναι απλώς μια σκέψη και δεν είναι η αλήθεια" και ότι μπορείτε να αλλάξετε τις σκέψεις σας βρίσκοντας μια αισιόδοξη σκέψη που είναι πιο ενθαρρυντική. Έχετε την επιλογή του ποιες σκέψεις θα περιθάψετε.

Τώρα ήρθε η ώρα να κάνετε μια ενημέρωση, για να επεξεργαστούν οι συμμετέχοντες την ενότητα και να εμβαθύνουν τη μάθηση. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να κάνετε απολογισμό, εναπόκειται στους εκπαιδευτές το πόσο δημιουργικοί θέλουν να είναι.

Το κύριο μέρος είναι να θέσετε στους συμμετέχοντες ανοιχτές ερωτήσεις. Μερικές φορές υπάρχει χρόνος για να θέσετε ερωτήσεις σε όλους τους συμμετέχοντες (έναν προς έναν) και άλλες φορές υπάρχει χρόνος για να θέσετε μερικές. Εμπιστευτείτε ότι οι υπόλοιποι θα ακούσουν όταν αυτό γίνει στην ολομέλεια, κάνοντας τους δικούς τους εσωτερικούς προβληματισμούς.

Παραδείγματα ανοικτών ερωτήσεων: "Τι γνωρίζετε τώρα για τις σκέψεις;", "Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις πληροφορίες στην καθημερινή σας ζωή;", "Τι θα αλλάξει στη ζωή σας, γνωρίζοντας αυτά που γνωρίζετε τώρα;".

Οι εκπαιδευτές φροντίζουν να παρακολουθούν αυτά που απαντούν οι μαθητές και να συνεχίζουν να θέτουν ανοιχτές ισχυρές ερωτήσεις με βάση αυτά που απαντούν οι μαθητές. Μετά από περίπου 2 έως 4 ερωτήσεις, οι εκπαιδευτές λένε ευχαριστώ και προχωρούν σε μια άλλη για ενημέρωση.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Κεφάλαιο 4 – Γνωστική τριάδα - σκέψη - συναίσθημα - συμπεριφορά

Προετοιμασία

Για τους εκπαιδευτές

Για να προετοιμάσετε εκ των προτέρων μια καλή επίδειξη, να έχετε τον πίνακα έτοιμο για την επίδειξη.

Να είστε πλήρως προετοιμασμένοι κατανοώντας την ενότητα και γνωρίζοντας τι να πείτε στους μαθητές. Να είστε προετοιμασμένοι για τον απολογισμό και να απομνημονεύσετε κάποιες από τις ερωτήσεις του παραδείγματος, αν χρειαστεί.

Σε έναν πίνακα σχεδιάστε τα δύο τρίγωνα σε κάθε φύλλο.

Για τους συμμετέχοντες

Να έχουν έτοιμο ένα βιβλίο και ένα μολύβι



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Κεφάλαιο 5 – Η φωτογραφία που μιλά

Βήμα 1 - Παρουσίαση της άσκησης

Φροντίστε εκ των προτέρων να έχετε 1 φωτογραφική μηχανή για κάθε ομάδα ή κάποιος από κάθε ομάδα να έχει ένα κινητό που να μπορεί να τραβήξει φωτογραφίες και να σας τις στείλει για εκτύπωση. Θα πρέπει επίσης να έχετε πρόσβαση σε εκτυπωτή.

Ξεκινήστε την εισαγωγή με έναν καταιγισμό ιδεών. Ζητήστε από την ομάδα να κάνει καταιγισμό ιδεών για όλα τα είδη των θεμάτων στην κοινωνία και την κοινότητά τους που τους απασχολούν/ανησυχούν, καθώς και για θέματα στα οποία θέλουν να δουν μια αλλαγή. Γράψτε όλες τις απαντήσεις σε έναν πίνακα. Παραδείγματα μπορεί να είναι: ναρκωτικά, εκφοβισμός, κοινωνικός αποκλεισμός, κλιματική αλλαγή κ.λπ.

Θα πρέπει να είναι θέματα που σημαίνουν κάτι γι' αυτούς, λυμένα ή άλυτα, και που δημιουργούν σημαντικά προβλήματα στην κοινότητα.

Μετά τον καταιγισμό ιδεών πείτε τους:

Τώρα θα χωριστείτε σε ομάδες και κάθε ομάδα θα δημιουργήσει μια εικονογραφημένη ιστορία (που ονομάζεται «η φωτογραφία που μιλά») για ένα θέμα της επιλογής σας.

Κάθε ομάδα θα γράψει ένα σενάριο και θα δημιουργήσει μια ιστορία.

Όταν τα παραπάνω εγκριθούν από τους εκπαιδευτές, θα βγείτε έξω και θα τραβήξετε τις φωτογραφίες. Η ιστορία που γράψατε θα ειπωθεί μέσω φωτογραφιών και μόνο μέσω φωτογραφιών. Η ιστορία πρέπει να έχει ένα θέμα, μια αρχή, μια περιγραφή μιας κατάστασης/ενός προβλήματος και μια λύση στην οποία συμμετέχετε.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Κεφάλαιο 5 – Η φωτογραφία που μιλά

Βήμα 2 - Εργασία σε ομάδες

Οι ομάδες αρχίζουν να εργάζονται. Θα τους δώσετε έναν καθορισμένο χρόνο για να σχεδιάσουν. Όταν λήξει ο χρόνος, τους λέτε να βγουν έξω και να βγάλουν τις φωτογραφίες και να συναντηθούν ξανά μετά από 2 ώρες.

Όταν οι ομάδες επιστρέψουν, θα δουν όλες τις φωτογραφίες τους και θα επιλέξουν τις φωτογραφίες της ιστορίας που θέλουν να δείξουν. Θα επιλέξουν τουλάχιστον 5 φωτογραφίες και το πολύ 15. Πρέπει να επιλέξουν μονό αριθμό. Θα στείλουν τις φωτογραφίες είτε με email είτε θα τις φορτώσουν σε ένα στικάκι USB και στη συνέχεια θα τις δώσουν στους εκπαιδευτές για να τις εκτυπώσουν. Οι εκπαιδευτές θα εκτυπώσουν τις φωτογραφίες για κάθε ομάδα και θα τους δώσουν χώρους, ή διαφορετικά δωμάτια, για να κρεμάσουν τις φωτογραφίες. Χρησιμοποιήστε αυτοκόλλητο για να τις κολλήσετε στον τοίχο.

Βήμα 3 - Παρουσίαση των ιστοριών

Όταν όλες οι ιστορίες των «φωτογραφιών που μιλούν» είναι στον τοίχο, συγκεντρώστε όλη την ομάδα δίπλα σε μια ιστορία. Ρωτήστε τους συμμετέχοντες που δεν ανήκουν στην ομάδα στην οποία ανήκει η ιστορία, ποιο νομίζουν ότι είναι το θέμα/πρόβλημα της ιστορίας. Όταν μαντέψουν σωστά το θέμα, η ομάδα στην οποία ανήκει η ιστορία θα τους πει αν είναι σωστό. Στη συνέχεια, ζητήστε από έναν ή δύο από τους συμμετέχοντες που δεν κατέχουν την ιστορία να την μαντέψουν. Ενθαρρύνετε τους να διηγηθούν την ιστορία, εικόνα προς εικόνα. Όταν δύο συμμετέχοντες το έχουν κάνει αυτό, απευθυνθείτε στην ομάδα που έφτιαξε τη συγκεκριμένη ιστορία και ρωτήστε τους ποιο ήταν το θέμα/πρόβλημα και, στη συνέχεια, ζητήστε τους να διαβάσουν την αρχική ιστορία. Όταν τελειώσουν - οι εκπαιδευτές θα τους δώσουν πολλές ευχαριστίες, και αναγνωρίσεις για το τι καλό έχουν οι φωτογραφίες που τράβηξαν.

Επαναλάβετε με κάθε ομάδα.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Iyk-z ©FROG Leadership & Life Mastery



Κεφάλαιο 5 – Η φωτογραφία που μιλά

Βήμα 4 - Αλλαγή της ιστορίας

Το επόμενο βήμα είναι να βάλουμε τις ομάδες να αφαιρέσουν και να αντικαταστήσουν την ακολουθία εικόνων.

Πείτε τους:

Κάθε ομάδα θα παράγει τώρα μια ιστορία με ένα νέο και διαφορετικό τέλος.

Το θέμα/πρόβλημα θα παραμείνει το ίδιο.

Θα έχετε τουλάχιστον 3 φωτογραφίες και το πολύ 13 φωτογραφίες. Κάθε ομάδα θα αφαιρέσει τουλάχιστον 2 εικόνες. Θα έχετε 5 λεπτά για να κάνετε την αλλαγή στις εικόνες και να ξαναγράψετε την ιστορία.

Μετά από 5 λεπτά όλη η ομάδα θα επισκεφθεί ξανά τις ανανεωμένες ιστορίες. Επιλέξτε έναν συμμετέχοντα που δεν ανήκει στην ομάδα των ιδιοκτητών για να διηγηθεί τη νέα ιστορία. Στη συνέχεια ζητήστε από τους ιδιοκτήτες να διαβάσουν τη νέα ιστορία. Επισημάνετε στους συμμετέχοντες πόσο γρήγορα άλλαξαν μια ιστορία σε μια άλλη ξεκάθαρη ιστορία.

Αυτό το κεφάλαιο αφορά την ικανότητα αλλαγής μιας ιστορίας - της δικής τους ιστορίας. Με μια μικρή λαβή έχουν πλέον φτιάξει μια ιστορία και την έχουν αλλάξει - και εξίσου εύκολα μπορούν να αλλάξουν τη δική τους ιστορία.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Κεφάλαιο 5 – Η φωτογραφία που μιλά

Βήμα 5 - Ενημέρωση

Τώρα ήρθε η ώρα να κάνουμε μια ενημέρωση, ώστε οι μαθητές να επεξεργαστούν το κεφάλαιο και να εμβαθύνουν τη μάθηση. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να γίνει μια ενημέρωση, εξαρτάται από τους εκπαιδευτές πόσο δημιουργικοί θέλουν να είναι. Το κύριο μέρος είναι να θέσετε στους μαθητές ανοιχτές ερωτήσεις. Κάποιες φορές υπάρχει χρόνος για να θέσετε ερωτήσεις σε όλους τους μαθητές (έναν προς έναν) και άλλες φορές υπάρχει χρόνος για να θέσετε μερικές, οι υπόλοιποι θα ακούσουν όταν αυτό γίνει στην ολομέλεια, κάνοντας τους δικούς τους εσωτερικούς προβληματισμούς.

Οι ανοιχτές ερωτήσεις που μπορούν να τεθούν, είναι: "Τι μάθατε για τον εαυτό σας και την ικανότητά σας να ανταλλάσσετε εικόνες;", "Τι ρόλο πήρατε, ή αναλάβατε, στη συνεργασία;", "Είναι αυτός ο ρόλος φυσικός για εσάς;", "Τι μάθατε;" ή "Σε ποιον τομέα της ζωής σας θα θέλατε να προσθέσετε μια νέα φωτογραφία (μεταφορικά);".

Οι εκπαιδευτές φροντίζουν να παρακολουθούν όσα απαντούν οι μαθητές και να συνεχίζουν να θέτουν ανοιχτές ισχυρές ερωτήσεις με βάση όσα απαντούν οι μαθητές. Μετά από περίπου 2-4 ερωτήσεις, οι εκπαιδευτές ευχαριστούν και προχωρούν σε άλλον μαθητή για ενημέρωση.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΣΑΣ - ΔΙΕΚΔΙΚΉΣΤΕ ΤΗΝ ΑΞΊΑ ΣΑΣ

Κεφάλαιο 5 – Η φωτογραφία που μιλά

Βήμα 6 - Προετοιμασία

Για τους εκπαιδευτές

Μια φωτογραφική μηχανή για κάθε ομάδα (ή βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες έχουν ένα κινητό που μπορεί να τραβήξει και να στείλει φωτογραφίες)

Αυτοκόλλητο για τον απολογισμό και απομνημόνευση κάποιων από τις ερωτήσεις του παραδείγματος, αν χρειάζεται.

καρφίτσα (για να στερεώσετε τις φωτογραφίες στον τοίχο)

Σημειωματάρια/φυλλάδια χαρτιού για να γράψουν οι συμμετέχοντες την ιστορία

Αναδιπλούμενο χαρτί με μαρκαδόρους

Να είστε πλήρως προετοιμασμένοι κατανοώντας το κεφάλαιο και γνωρίζοντας τι θα πείτε στους μαθητές.

Να είστε προετοιμασμένοι

Για τους συμμετέχοντες

Να έχουν έτοιμο ένα βιβλίο και ένα μολύβι



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ΓΝΩΡΪΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΣΑΣ - ΔΙΕΚΔΙΚΉΣΤΕ ΤΗΝ ΑΞΪΑ ΣΑΣ

Κεφάλαιο 6 – Οι τέσσερις συμφωνίες μελλοντικές κατευθυντήριες γραμμές

Βήμα 1 - Εισαγωγή της άσκησης

Οι εκπαιδευτές παρουσιάζουν το βιβλίο "Οι τέσσερις συμφωνίες", του Don Miguel Ruiz.

Να είστε άψογοι με τον λόγο σας. Μιλήστε με ακεραιότητα. Να λέτε μόνο αυτό που εννοείτε. Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε τον λόγο για να μιλήσετε εναντίον του εαυτού σας ή για να κουτσομπολέψετε τους άλλους. Χρησιμοποιήστε τη δύναμη του λόγου σας προς την κατεύθυνση της αλήθειας και της αγάπης.

Μην παίρνετε τίποτα προσωπικά. Τίποτα από όσα κάνουν οι άλλοι δεν οφείλεται σε εσάς. Αυτό που λένε και κάνουν οι άλλοι είναι μια προβολή της δικής τους πραγματικότητας, του δικού τους ονείρου. Όταν έχετε ανοσία στις απόψεις και τις πράξεις των άλλων, δεν θα γίνετε θύμα άσκοπης ταλαιπωρίας.

Μην κάνετε υποθέσεις. Βρείτε το θάρρος να κάνετε ερωτήσεις και να εκφράσετε αυτό που πραγματικά θέλετε. Επικοινωνήστε με τους άλλους όσο πιο ξεκάθαρα μπορείτε για να αποφύγετε τις παρεξηγήσεις, τη θλίψη και το δράμα. Με αυτή και μόνο τη συμφωνία, μπορείτε να μεταμορφώσετε εντελώς τη ζωή σας.

Να κάνετε πάντα το καλύτερο δυνατό. Το καλύτερό σας θα αλλάζει από στιγμή σε στιγμή. Θα είναι διαφορετικό όταν είστε υγιείς σε αντίθεση με την αρρώστια. Κάτω από οποιοσδήποτε συνθήκες, απλά κάντε το καλύτερο δυνατό και θα αποφύγετε την αυτοκριτική, την αυτοκακοποίηση και τη λύπη.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ΓΝΩΡΪΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΣΑΣ - ΔΙΕΚΔΙΚΉΣΤΕ ΤΗΝ ΑΞΪΑ ΣΑΣ

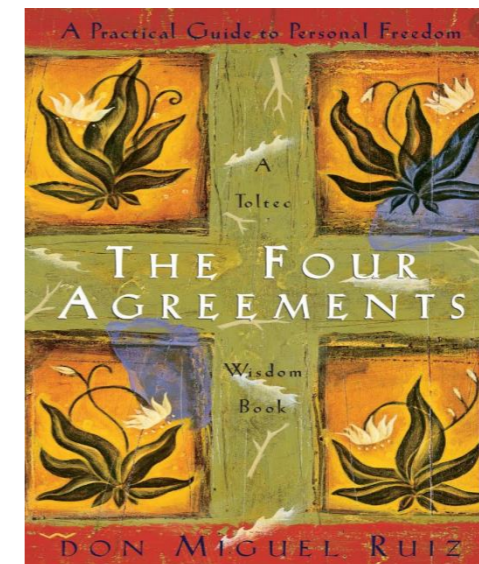
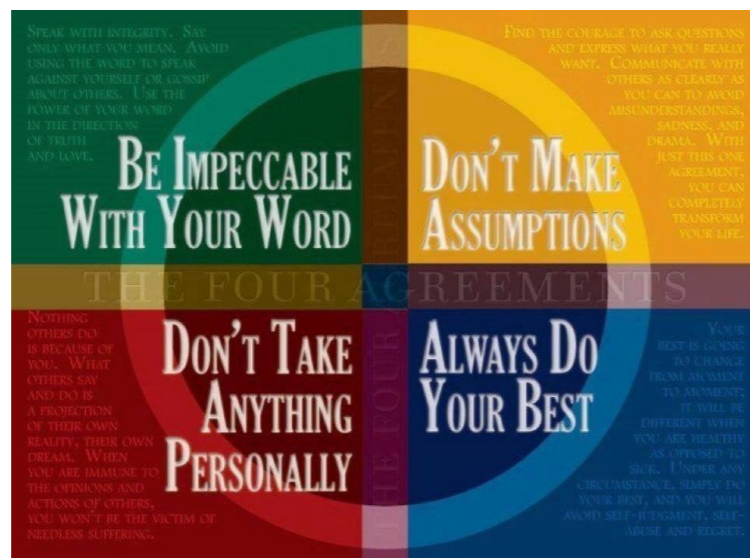
Κεφάλαιο 6 – Οι τέσσερις συμφωνίες μελλοντικές κατευθυντήριες γραμμές

Βήμα 2 - Εργασία σε ομάδες, κάθε ομάδα με μία συμφωνία.

Οι εκπαιδευτές χωρίζουν την τάξη σε τέσσερις διαφορετικές ομάδες. Κάθε ομάδα παίρνει μία από τις τέσσερις συμφωνίες για να εργαστεί. Οι μαθητές έχουν στη διάθεσή τους 45 έως 60 λεπτά για να προετοιμάσουν μια παρουσίαση της συμφωνίας τους. Αυτό μπορεί να γίνει με την πραγματοποίηση μιας διάλεξης, μέσω μιας παρουσίασης PowerPoint, μέσω παιχνιδιού ρόλων, μέσω ενός πίνακα ζωγραφικής, εικόνων, σχεδίων, ενός χορού. Οι μαθητές μπορούν να επιλέξουν τον τρόπο με τον οποίο θα παρουσιάσουν τη συμφωνία τους, αρκεί να συμμετέχουν όλοι στην ομάδα.

Βήμα 3 - Οι ομάδες παρουσιάζουν τις εργασίες τους στην ολομέλεια

Μία ομάδα προς μία ομάδα μπαίνει μπροστά στην αίθουσα, παρουσιάζοντας τη συμφωνία τους με τον τρόπο της δικής τους προτίμησης. Είναι σημαντικό να συμμετέχουν όλοι στην ομάδα. Οι υπόλοιποι φροντίζουν να χειροκροτήσουν όταν τελειώσουν με την παρουσίασή τους.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΣΑΣ - ΔΙΕΚΔΙΚΉΣΤΕ ΤΗΝ ΑΞΊΑ ΣΑΣ

Κεφάλαιο 6 – Οι τέσσερις συμφωνίες μελλοντικές κατευθυντήριες γραμμές

Βήμα 4-Ενημέρωση

Τώρα ήρθε η ώρα να γίνει μια ενημέρωση, ώστε οι μαθητές να επεξεργαστούν το κεφάλαιο και να εμβαθύνουν τη μάθηση. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να γίνει μια ενημέρωση, εξαρτάται από τους εκπαιδευτές πόσο δημιουργικοί μπορούν να είναι. Το κύριο μέρος είναι να θέσετε στους μαθητές ανοιχτές ερωτήσεις. Κάποιες φορές υπάρχει χρόνος να θέσετε ερωτήσεις σε όλους τους μαθητές (έναν προς έναν) και άλλες φορές υπάρχει χρόνος να θέσετε μερικές, οι υπόλοιποι θα ακούσουν όταν αυτό γίνει στην ολομέλεια, κάνοντας τους δικούς τους εσωτερικούς προβληματισμούς. Ανοιχτές ερωτήσεις που μπορούν να τεθούν, είναι: "Τι γνωρίζετε τώρα για τις δικές σας υποθέσεις;", "Πώς ξέρετε ότι κάνατε ό,τι καλύτερο μπορούσατε;", "Πώς διατηρήσατε τη συμφωνία σας ενεργά δουλεύοντας με την παρουσίασή σας στην ομάδα σας;", "Τι γίνεται διαφορετικό στη ζωή σας όταν είστε άψογος με το λόγο σας ή να μην κάνεις υποθέσεις ... ή να κάνεις πάντα το καλύτερο δυνατό ... ή να μην παίρνεις τίποτα προσωπικά...;", "Αν έπρεπε να αξιολογήσεις τον εαυτό σου όταν είσαι άψογος με το λόγο σου, τι θα έλεγες;" ή "Ποια συμφωνία βρίσκεις πιο εύκολο/δύσκολο να διατηρήσεις; Γιατί;"

Οι εκπαιδευτές φροντίζουν να παρακολουθούν αυτά που απαντούν οι συμμετέχοντες και να συνεχίζουν να κάνουν ανοιχτές δυνατές ερωτήσεις με βάση αυτά που απαντούν οι συμμετέχοντες. Μετά από περίπου 3 έως 5 ερωτήσεις, οι εκπαιδευτές λένε ευχαριστώ και προχωρούν σε μια άλλη για ενημέρωση.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΣΑΣ - ΔΙΕΚΔΙΚΉΣΤΕ ΤΗΝ ΑΞΊΑ ΣΑΣ

Κεφάλαιο 6 – Οι τέσσερις συμφωνίες μελλοντικές κατευθυντήριες γραμμές

Προετοιμασίες

Για τους εκπαιδευτές:

Να είστε πλήρως προετοιμασμένοι κατανοώντας το κεφάλαιο και γνωρίζοντας τι να πείτε στους μαθητές

Να είστε προετοιμασμένοι για τον απολογισμό και να απομνημονεύσετε κάποιες από τις ερωτήσεις-παραδείγματα, αν χρειαστεί

Κατά προτίμηση να έχετε διαβάσει το βιβλίο εκ των προτέρων

Να εκτυπώσετε φύλλα με τις τέσσερις συμφωνίες για κάθε ομάδα

Για τους συμμετέχοντες:

Να έχουν έτοιμο ένα βιβλίο και ένα μολύβι

Είναι σημαντικό να συμμετέχουν όλοι στην παρουσίαση της συμφωνίας



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

