



Co-funded by
the European Union

CURRICULUM

Σχέδια μαθήματος

ΕΝΟΤΗΤΑ 10 - Ενίσχυση των αστικών αξιών

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Erasmus+ | Αριθμός έργου: 2022-1-CY01-KA220-ADU-000088959



Περιεχόμενο

Μάθημα 1: Ενίσχυση των αστικών αξιών.....	2
ΕΝΟΤΗΤΑ 10. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 1.....	4
ΕΝΟΤΗΤΑ 10. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 2.....	4
ΕΝΟΤΗΤΑ 10. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 3.....	10
ΕΝΟΤΗΤΑ 10. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 4.....	14
ΕΝΟΤΗΤΑ 10. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 5.....	18
ΕΝΟΤΗΤΑ 10. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 6.....	20
ΕΝΟΤΗΤΑ 10. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 7.....	21
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	23
Παράρτημα 1.	23
Παράρτημα 2.	24
Παράρτημα 3.	27
Παράρτημα 4.	29

Μάθημα 1: Ενίσχυση των αστικών αξιών

Τίτλος μαθήματος	Ενίσχυση των αστικών αξιών
Στόχοι	Οι στόχοι του μαθήματος 1 είναι να: • Προσδιορίσει τις αξίες που καθοδηγούν την κοινωνική συμπεριφορά στην εργασία. • Αναπτύξει στόχους συμπεριφοράς βασισμένους σε αξίες για την επικοινωνία στο χώρο εργασίας. • Αποτρέψει την υποτροπή. • Παρέχει ανατροφοδότηση και να εισάγει το κλείσιμο της ομάδας.
Εβδομάδα	Εβδομάδα 2
Διάρκεια	1,5 ώρες
Βασικοί όροι	Δράσεις δέσμευσης Αστικές αξίες στον εργασιακό χώρο Πρόληψη της υποτροπής
Μαθησιακά αποτελέσματα	Με την ολοκλήρωση του μαθήματος 1 οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να: ✓ Επανεξετάσουν τις δραστηριότητες του συστήματος αξιών για να αναγνωρίσουν τις αλλαγές και να υπενθυμίσουν στον εαυτό τους κάποιες από τις προσωπικές τους σημαντικές αξίες. ✓ Επανεξετάσουν τη διαφορά μεταξύ των αξιών και της συνεχούς δέσμευσης σε δράσεις βασισμένες στις αξίες. ✓ Εντοπίσουν τις παραλείψεις, τα εμπόδια και τις προσωπικές προκλήσεις στη διαδικασία δέσμευσης. ✓ Δώσουν ανατροφοδότηση για το μάθημα RECOMMIT.
Μέθοδοι μάθησης	Ατομικός προβληματισμός Ομαδική δραστηριότητα Ομαδική συζήτηση
Αξιολόγηση	Συνεχής αξιολόγηση των επιδόσεων

Αναφορά

Woodward, L. (2017). ACT on your recovery manual. Ανακτήθηκε από <https://contextualscience.org/files/ACT%20on%20Your%20Recovery%20Manual%202017.pdf>.

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
Σύντομη προσαρμογή ή στη συνεδρία	5 λεπτά	Ο συντονιστής θα καλωσορίσει τα μέλη στην τελική συνεδρία της ομάδας και θα τους δώσει λίγο χρόνο για να προσαρμοστούν. Ο συντονιστής θα συζητήσει ότι σε αυτό το μάθημα επανεξετάζουμε τις αξίες, τους τρόπους υπέρβασης των προκλήσεων και την πρόληψη της υποτροπής.	Συζήτηση
ΕΝΟΤΗΤΑ 10. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 1			
Σύντομος έλεγχος και ανασκόπηση των εργασιών μεταξύ των συνεδριών	5 λεπτά	Σκοπός: Αναστοχασμός σχετικά με τις αξίες στο χώρο εργασίας και εντοπισμός των σχετικών στόχων, δεξιοτήτων και εμποδίων. Η συζήτηση σχετικά με τις δεξιότητες θα αποτελέσει αφορμή για την επόμενη δραστηριότητα σχετικά με την καθοδήγηση της κοινωνικής συμπεριφοράς στην εργασία. Ο συντονιστής θα διερευνήσει και θα επανεξετάσει το πλαίσιο του προηγούμενου μαθήματος. Σε περίπτωση που οι συμμετέχοντες ολοκλήρωσαν τις ασκήσεις ή εξοικειώθηκαν με αυτές, ενθαρρύνονται να μοιραστούν τις σκέψεις τους με την ομάδα. Πιθανές ερωτήσεις/θέματα για την έναρξη της συνεδρίας/συζήτησης: ➤ Αναστοχασμός της προηγούμενης συνεδρίας ➤ Αντιμετωπίσατε δυσκολίες ή προκλήσεις που θα θέλατε να συζητήσετε;	Ερώτηση και συζήτηση
ΕΝΟΤΗΤΑ 10. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 2			

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
Ταξινόμηση καρτών αξιών	30 λεπτά	Σκοπός: Να επανεξετάσουμε τις προσωπικές αξίες και την ιδέα της επιλογής αξιών στη ζωή. Να τις συνδέσουμε με τις αστικές αξίες. Οι συμμετέχοντες θα φτιάξουν τις δικές τους προσωπικές κάρτες αξιών. Υλικά: • Κάρτες αξίας • Post-its • Flipchart • Έγχρωμοι μαρκαδόροι. Η άσκηση ταξινόμησης καρτών αξιών περιλαμβάνει την εξερεύνηση καρτών με σχέδια και λέξεις που αντιπροσωπεύουν διαφορετικές αξίες ζωής. Η άσκηση αυτή διεξήχθη στην Ενότητα 1. Για να ξεκινήσουμε την εργασία, θα ζητήσουμε από τους συμμετέχοντες να εργαστούν ατομικά, χρησιμοποιώντας τις κάρτες αξιών της Ενότητας 1. Θα δώσουμε στον καθένα ένα πακέτο καρτών και θα τους ζητήσουμε να επανεξετάσουν τις κάρτες και να δουν αν οι κάρτες που επέλεξαν στην Ενότητα 1 εξακολουθούν να έχουν σημασία γι' αυτούς ή αν θέλουν να κάνουν αλλαγές (κάθε συμμετέχων μπορεί να επιλέξει 5 κάρτες υψηλής σημασίας). Θα δώσουμε 5 λεπτά για την εργασία αυτή. Μόλις οι συμμετέχοντες έχουν τις λίστες με τις 5 αξίες υψηλής σημασίας, θα παρουσιάσουμε ένα flipchart με 4 τομείς της ζωής (χωρίστε το flipchart σε σχήμα σταυρού και ορίστε τους 4 τομείς της ζωής): εργασία, σχέσεις, προσωπική ευεξία και μάθηση.	Ομαδικός καταιγισμός ιδεών Ατομικός προβληματισμός Ομαδική συζήτηση

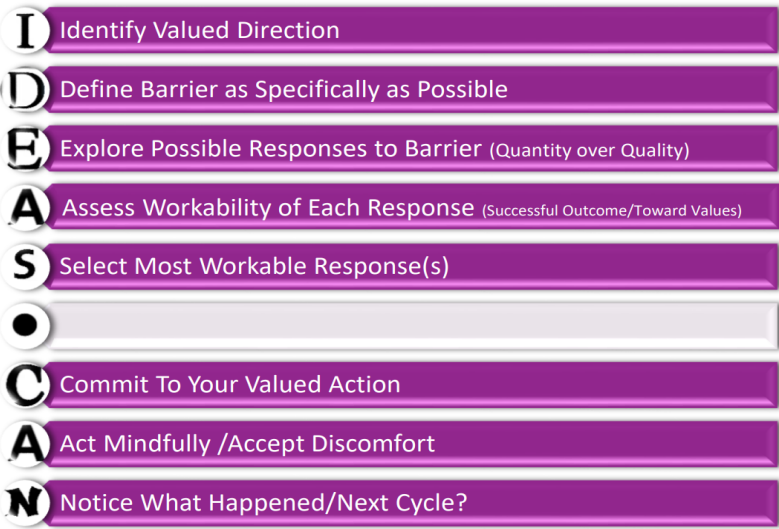
Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		Θα ενθαρρύνουμε τους συμμετέχοντες να κατανεύουν 4 από τις υψηλής σημασίας αξίες τους σε αυτούς τους 4 τομείς (μία αξία μπορεί να κατανευθεί σε διαφορετικό τομέα της ζωής, αν το επιθυμούν). Μπορούμε να δώσουμε blue tag για τους συμμετέχοντες που θα χρησιμοποιήσουν το flipchart. Στη συνέχεια, ο συντονιστής ενθαρρύνει τα μέλη της ομάδας να μιλήσουν για τουλάχιστον 1 κάρτα στην ομάδα. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να είναι πολύ συναισθηματική και, ως εκ τούτου, ο συντονιστής υπενθυμίζει στην ομάδα τις Κοινές Αξίες της Ομάδας (Ενότητα 1). Κατά την επεξεργασία μιας κάρτας, ο συντονιστής μπορεί να κάνει τις ακόλουθες ερωτήσεις: ➤ Πείτε μας περισσότερα σχετικά με την τοποθέτηση αυτής της αξίας σε αυτόν τον τομέα της ζωής. Πώς είναι σημαντική για εσάς; ➤ Υπήρξαν στιγμές στη ζωή σας που ήσασταν κοντά σε αυτή την αξία; ➤ Πόσο κοντά ή μακριά βρίσκεστε σήμερα από αυτή την αξία; ➤ Τι είδους επιλογές ή συμπεριφορές σας φέρνουν πιο κοντά σε αυτή την αξία; ➤ Μπορείτε να εντοπίσετε προσωπικούς στόχους που σχετίζονται με αυτή την αξία; ➤ Χρειάζεται να αναπτύξετε κάποιες δεξιότητες για να προσεγγίσετε αυτή την αξία;	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		➤ Υπάρχουν απόψεις, σκέψεις ή συναισθήματα που θα μπορούσαν να παρεμποδίσουν την εφαρμογή αυτής της αξίας; ➤ Είναι δυνατόν να παραβλέψετε τα εμπόδια ενώ ενεργείτε σύμφωνα με τις αξίες σας; Ο συντονιστής δεν χρειάζεται να θέσει όλες τις ερωτήσεις σε κάθε μέλος, αλλά να τις εξετάσει με διαφορετικά μέλη της ομάδας. Στο τέλος, ο συντονιστής συνοψίζει τη μάθηση της άσκησης. Ρωτάει να δει αν υπήρξε αλλαγή στις αξίες κάθε συμμετέχοντα σε σχέση με την πρώτη φορά που ολοκλήρωσε την άσκηση. Η σύνοψη μπορεί να περιλαμβάνει παραδείγματα αξιών και δεξιότητες που απαιτούνται για την εφαρμογή των αξιών ή των εμποδίων. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες μπορούν να αντιγράψουν το όνομα της κάρτας σε μια κενή κάρτα χρησιμοποιώντας τους μαρκαδόρους και να την κρατήσουν ως προσωπικό ενθύμιο (αν κάποιος από τα μέλη έχει δυσκολίες στην ανάγνωση, ο συν-συντονιστής μπορεί να τον βοηθήσει, ή μπορούν να επιλέξουν ένα σχέδιο που να αντιπροσωπεύει μια συγκεκριμένη αξία). Περίληψη: Σε αυτή την άσκηση οι συμμετέχοντες επανεξετάζουν τις προσωπικές τους αξίες από την αρχή του μαθήματος και κρατούν ένα ενθύμιο για μελλοντική αναφορά. Ο συντονιστής μπορεί επίσης να αναφερθεί προφορικά σε ορισμένες πρόσθετες αξίες που σχετίζονται με την εργασία, εάν ο χρόνος το επιτρέπει. Οι αστικές αξίες συμβάλλουν	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		στη δημιουργία ενός θετικού και ηθικού εργασιακού περιβάλλοντος και καθοδηγούν τη συμπεριφορά των εργαζομένων και των εργοδοτών. Ακολουθούν ορισμένες αστικές αξίες που έχουν σχέση με το εργασιακό πλαίσιο: Ο συντονιστής μπορεί να χρησιμοποιήσει το ακόλουθο υλικό: • Ηθική Συμπεριφορά: Οι εργαζόμενοι αναμένεται να ενεργούν ηθικά και με ακεραιότητα σε όλες τις επαγγελματικές τους συναλλαγές. Αυτό περιλαμβάνει την ειλικρίνεια, τη διαφάνεια και την αποφυγή συγκρούσεων συμφερόντων. • Σεβασμός: Ακριβώς όπως και στην κοινωνία, ο σεβασμός προς τους συναδέλφους, τους προϊσταμένους και τους υφισταμένους είναι ζωτικής σημασίας στον εργασιακό χώρο. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να συμπεριφερόμαστε σε όλους με αξιοπρέπεια, ανεξάρτητα από τη θέση ή το υπόβαθρό τους. • Διαφορετικότητα και Ένταξη: Η προώθηση της ποικιλομορφίας και της ένταξης στον εργασιακό χώρο είναι μια πολιτική αξία που προάγει την αίσθηση του ανήκειν και εξασφαλίζει ίσες ευκαιρίες για όλους τους εργαζόμενους. • Ομαδική Εργασία: Η συμβολή και η συνεργασία με τους συναδέλφους για την επίτευξη κοινών στόχων είναι βασικές αστικές αξίες στην εργασία. Αυτό περιλαμβάνει το σεβασμό της συμβολής των άλλων και την ομαδική εργασία.	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		• Ευθύνη: Οι εργαζόμενοι αναμένεται να εκπληρώνουν τις εργασιακές τους ευθύνες και δεσμεύσεις με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Η τήρηση των προθεσμιών, η συνέπεια και η ανάληψη της ευθύνης για την εργασία αποτελούν μέρος αυτής της αξίας. • Αστική Συμμετοχή: Σε ορισμένους χώρους εργασίας, οι εργαζόμενοι ενθαρρύνονται να συμμετάσχουν σε αστικές δραστηριότητες εκτός εργασίας, όπως ο εθελοντισμός, η συμμετοχή σε κοινοτικές πρωτοβουλίες ή η υπεράσπιση κοινωνικών σκοπών. • Περιβαλλοντική Ευθύνη: Πολλές εταιρείες σήμερα δίνουν έμφαση στην περιβαλλοντική βιωσιμότητα και την εταιρική κοινωνική ευθύνη. Μπορεί να αναμένεται από τους εργαζόμενους να συμβάλλουν σε αυτές τις πρωτοβουλίες μειώνοντας τα απόβλητα, εξοικονομώντας πόρους και υιοθετώντας βιώσιμες πρακτικές. • Εκπαίδευση: Ορισμένοι οργανισμοί παρέχουν κατάρτιση και εκπαιδευτικές ευκαιρίες για να βοηθήσουν τους εργαζόμενους να κατανοήσουν τα δικαιώματα και τις ευθύνες τους εντός της εταιρείας και της ευρύτερης κοινότητας. • Επίλυση Συγκρούσεων: Η ύπαρξη μηχανισμών για την αντιμετώπιση συγκρούσεων και διαφορών με δίκαιο και εποικοδομητικό τρόπο είναι απαραίτητη για τη διατήρηση ενός αρμονικού εργασιακού περιβάλλοντος. • Λογοδοσία: Το να λογοδοτούν τα άτομα και οι ομάδες για την εργασία τους και να διασφαλίζεται ότι	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		υπάρχουν συνέπειες για παραπτώματα ή ανήθικες συμπεριφορές είναι μια σημαντική αστική αξία στην εργασία. • Δίκαιη Αποζημίωση και Παροχές: Η παροχή δίκαιων μισθών, παροχών και ευκαιριών για επαγγελματική ανάπτυξη αντανακλά τις αξίες των πολιτών που σχετίζονται με τη δικαιοσύνη και την κοινωνική ισότητα στον εργασιακό χώρο. • Υγεία και Ασφάλεια: Η διασφάλιση της ασφάλειας και της ευημερίας των εργαζομένων αποτελεί θεμελιώδη αξία του πολίτη. Αυτό περιλαμβάνει τη διατήρηση ενός ασφαλούς εργασιακού περιβάλλοντος και την παροχή πόρων για τη σωματική και ψυχική υγεία.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 10. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 3			
 Στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων	30 λεπτά	Σκοπός: Η διδασκαλία στρατηγικών επίλυσης προβλημάτων στα μέλη της ομάδας ως τρόπος διεύρυνσης του ρεπερτορίου συμπεριφοράς. Τα παρορμητικά και αποφευκτικά μοτίβα συμπεριφοράς μπορεί να οδηγήσουν σε περιορισμένες λύσεις για τα περιστασιακά εμπόδια. Η διδασκαλία στρατηγικών επίλυσης προβλημάτων χρησιμοποιείται εδώ για τη διεύρυνση των συμπεριφορικών απαντήσεων σε προβλήματα στο χώρο εργασίας και τον προσδιορισμό δράσεων που συνάδουν με την αξία για την αντιμετώπισή τους. Οι τρόποι αντιμετώπισης των κοινωνικών προβλημάτων στην εργασία θα αναθεωρηθούν. Οι	Ομαδικός καταιγισμός ιδεών Ατομικός προβληματισμός Ομαδική συζήτηση

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		συμμετέχοντες θα ενδυναμωθούν για να ξεπεράσουν τις προκλήσεις τους. Διαδικασία: Έντυπο 2: "ΟΙ ΙΔΕΕΣ ΜΠΟΡΟΥΝ": για να ξεπεράσετε τις προκλήσεις στην εργασία (Παράρτημα 2). Οδηγίες για τον συντονιστή: Τα μέλη της ομάδας μπορούν να χωριστούν σε δυάδες, ώστε να υπάρχει η ευκαιρία να αλληλοϋποστηρίζονται καθώς εργάζονται στο πρώτο μισό της στρατηγικής επίλυσης προβλημάτων "ΟΙ ΙΔΕΕΣ ΜΠΟΡΟΥΝ".  Το σκεπτικό για κάθε βήμα έχει ως εξής και ο συντονιστής εξηγεί τα βήματα στην ομάδα: • Προσδιορίστε την κατεύθυνση της αξίας: Αυτό τοποθετεί το εμπόδιο σε πλαίσιο και τονίζει την κατεύθυνση με την οποία προσεγγίζεται το εμπόδιο. • Ορίστε το εμπόδιο όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένα: Ο καθορισμός του εμποδίου με	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		σαφήνεια και με συγκεκριμένους όρους (και όχι με ασαφείς και γενικούς όρους) καθιστά ευκολότερο τον εντοπισμό λύσεων που αφορούν το συγκεκριμένο πλαίσιο. • Διερευνήστε πιθανές απαντήσεις στα εμπόδια: Καταιγισμός ιδεών με όσο το δυνατόν περισσότερες λύσεις. Τονίστε ότι η ποσότητα των επιλογών είναι το πιο σημαντικό σε αυτό το στάδιο. Αρκετά συχνά, η τάση μας να προσεγγίζουμε τα προβλήματα με συνήθεια μπορεί να μας οδηγήσει στο να παραβλέψουμε δυνητικά χρήσιμες εναλλακτικές επιλογές δράσης. Μπορεί να απορρίπτουμε επιλογές επειδή φαίνονται να είναι το "λάθος" πράγμα που πρέπει να κάνουμε, είναι κάτι που "δεν μπορούμε να φανταστούμε τον εαυτό μας να κάνει", ή αισθανόμαστε ότι θα προκαλέσουν επίπεδα δυσφορίας που δεν θέλουμε να αφήσουμε περιθώρια. Για τους λόγους αυτούς, αποφύγετε να αξιολογήσετε ή να κρίνετε αυτές τις επιλογές έως ότου καταγραφεί ένα εύρος δυνατοτήτων. • Αξιολογήστε τη λειτουργικότητα κάθε απάντησης: Αφού δημιουργηθεί ένα μενού επιλογών συμπεριφοράς, κάθε μία μπορεί να αξιολογηθεί από την άποψη α) του πιθανού αντίκτυπου στο εντοπισμένο εμπόδιο και β) του βαθμού στον οποίο αυτή η απάντηση μετακινεί κάποιον προς την κατεύθυνση των αξιών του. • Επιλέξτε την/τις πιο εφαρμόσιμη/ες απάντηση/ες: Από τα παραπάνω βήματα, επιλέξτε τη συμπεριφορική απάντηση (ή το συνδυασμό	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		απαντήσεων) που έχει αξιολογηθεί ως η πιο εφαρμόσιμη. • Δεσμευτείτε στην αξιακή δράση σας: Μόλις επιλέξετε μια δράση, δείτε αν μπορείτε να δεσμευτείτε γι' αυτήν. Ίσως να δεσμευτείτε δημόσια και να πείτε σε κάποιον άλλον την πρόθεσή σας. Σκεφτείτε τότε και πού θα αναλάβετε δράση. • Ενεργήστε προσεκτικά/Αποδεχτείτε τη δυσφορία: Όταν αναλαμβάνετε δράση, να είστε παρόντες. Παρακολουθήστε την εμπειρία σας. Οι νέες αντιδράσεις μπορεί να φέρουν στην επιφάνεια ανεπιθύμητες σκέψεις και συναισθήματα- αυτό δεν σημαίνει ότι έχει επιλεγεί η λάθος επιλογή, αλλά ότι κάνετε κάτι νέο και ουσιαστικό. • Παρατηρήστε τι συνέβη/επόμενος κύκλος: Αναλογιστείτε τι συνέβη μετά την αξιόλογη δράση σας. Εξερευνήστε τι αντίκτυπο είχαν οι ενέργειές σας. Είναι σημαντικό να επανεξετάζετε την αποτελεσματικότητα των ενεργειών σας και να μαθαίνετε από αυτές τις εμπειρίες. Εάν το εμπόδιο παραμένει, μπορείτε να κάνετε ξανά τον κύκλο αυτών των βημάτων. Αφήστε τις εμπειρίες σας να σας καθοδηγήσουν για να καθορίσετε τα επόμενα βήματά σας που σας κινούν προς την κατεύθυνση της αξιακής σας δράσης. Μετά την παρουσίαση της αναλογίας ΟΙ ΙΔΕΕΣ ΜΠΟΡΟΥΝ, οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες για να επιλύσουν τα σενάρια που δίνονται στο φυλλάδιο "Οι ιδέες μπορούν". Στα σενάρια, οι συμμετέχοντες θα κληθούν να εντοπίσουν τη δέσμευση συμπεριφοράς, τα εμπόδια, το επίπεδο	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		δέσμευσης του δράστη και άλλες σκέψεις, συναισθήματα και ορμές που μπορεί να αποτελέσουν πρόσθετα εμπόδια για αυτές τις δεσμευμένες ενέργειες. Στη συνέχεια, τους ζητείται να αναπτύξουν ένα σχέδιο ασφάλειας για τον πρωταγωνιστή του σεναρίου. Περίληψη: Σε αυτή την άσκηση, οι συμμετέχοντες συνοψίζουν πολλά από τα σημεία μάθησης του μαθήματος μέσω της εφαρμογής τους σε ιστορίες βασισμένες σε σενάρια. Σε αυτή τη σύνοψη, οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να υιοθετήσουν μια προσέγγιση επίλυσης προβλημάτων που μπορούν στη συνέχεια να μεταφέρουν στη δική τους ζωή.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 10. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 4			
Φαινομενικά άσχετες αποφάσεις	20 λεπτά	Σκοπός: Να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση σχετικά με τις καταστάσεις που οδηγούν σε υποτροπή ή σε αναποτελεσματική επικοινωνία στην εργασία. Ο συντονιστής εισάγει τον όρο "υποτροπή". Υποτροπή: Είναι η επιδείνωση της κατάστασης κάποιου, μετά από μια προσωρινή βελτίωση. Η υποτροπή συμβαίνει όταν έχουμε την τάση να επαναλαμβάνουμε τις προηγούμενες μη χρήσιμες αποφάσεις/συμπεριφορές, επειδή κάτι μας πυροδοτεί (Έχετε πάρει συνειδητή απόφαση να σταματήσετε να εφαρμόζετε τη μάθηση από αυτό το μάθημα και να επιστρέψετε στον τρόπο με τον οποίο συμπεριφερόσασταν παλαιότερα).	Φαινομενικά άσχετες αποφάσεις

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		Συχνά, μας είναι ευκολότερο να επιστρέψουμε σε αυτό που κάναμε παλιά, αντί να χρησιμοποιήσουμε τη νέα στρατηγική/συμπεριφορά. Απαιτείται μεγάλη προσπάθεια για να βγούμε από τη ζώνη άνεσής μας και να ακολουθήσουμε τη νέα ζωή μας με βάση τις αξίες. Υποτροπή είναι όταν επιστρέφουμε στον "παλιό δρόμο" της συμπεριφοράς. Τα "μοτίβα υποτροπής" διαμορφώνονται από τις στάσεις και τις διαδικασίες σκέψης μας. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να αναφέρουν πιθανές καταστάσεις υποτροπής. Ο συντονιστής εισάγει το θέμα ως εξής: "Έχουμε αφιερώσει αρκετό χρόνο στην εξάσκηση δεξιοτήτων. Ένας από τους λόγους γι' αυτό είναι ότι ο καθένας από εμάς λαμβάνει χιλιάδες αποφάσεις κάθε μέρα. Πολλές από αυτές τις αποφάσεις είναι φαινομενικά τόσο μικρές, που φαίνεται να έχουν μικρή έως μηδαμινή επίδραση στην ανόρθωση μας. Ωστόσο, μπορεί να υπάρξουν περιπτώσεις όπου μικρές, φαινομενικά άσχετες αποφάσεις, συσσωρεύονται σε μια πορεία που μας οδηγεί όλο και πιο κοντά στην υποτροπή και επαναλαμβάνουμε μη χρήσιμες αποφάσεις και συμπεριφορές. Για να καταλάβετε τι εννοούμε, σκεφτείτε την παρακάτω ιστορία..." Έντυπο 3 για την ιστορία της υποτροπής (Παράρτημα 3):	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		Οδηγίες: Διαβάστε την παρακάτω ιστορία αργά, και γεγονός προς γεγονός. Μπορείτε να παρουσιάσετε την ιστορία αυτή σε μια οθόνη. Η ακόλουθη ιστορία μπορεί να προετοιμαστεί στο flipchart και οι συντονιστές να την περιγράψουν στην ομάδα. ΓΕΓΟΝΟΣ 1: Ο Άλεξ ξυπνάει στο σπίτι του και νιώθει εξαντλημένος επειδή χθες έπρεπε να δει ξανά τον αξιωματικό ασφαλείας του. Δεν ήθελε να πάει στη δουλειά σήμερα και έτσι έμεινε στο κρεβάτι του περισσότερο από το συνηθισμένο. Ξαφνικά, θυμήθηκε ότι είχε μια σημαντική συνάντηση. ΓΕΓΟΝΟΣ 2: Ο Άλεξ ετοιμάστηκε γρήγορα για να πάει στη δουλειά, αλλά κόλλησε σε μποτιλιάρισμα. Σκέφτηκε "δεν χρειάζεται να τηλεφωνήσει στο γραφείο, θα είμαι εκεί εγκαίρως". ΓΕΓΟΝΟΣ 3: Μπήκε στο γραφείο, στάθηκε μπροστά στο γραφείο του προσπαθώντας να αγνοήσει τις ιδρωμένες παλάμες του και το αυξανόμενο άγχος του. ΓΕΓΟΝΟΣ 4: Ο Άλεξ μπήκε αργά στην αίθουσα συνεδριάσεων. Η συνάντηση είχε αρχίσει. Όλοι τον κοιτούσαν. ΓΕΓΟΝΟΣ 5: Ο Άλεξ άρχισε να κάνει σκέψεις όπως: "Όλοι ξέρουν ότι άργησα πάλι, θα νομίζουν ότι είμαι αποτυχημένος". ΓΕΓΟΝΟΣ 6: Η Μαρία, συνάδελφος του Άλεξ, τον κοίταξε έντονα. Τότε ο Άλεξ την κοίταξε και τη ρώτησε "Τι". ΓΕΓΟΝΟΣ 7: Η Μαρία δεν μπορούσε να συγκρατήσει άλλο την απογοήτευσή της. Μπροστά σε όλη την ομάδα, ξέσπασε και είπε: "Άλεξ, η συνεχής αργοπορία σου είναι	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		απαράδεκτη! Δεν έχουμε την πολυτέλεια να σε περιμένουμε κάθε φορά. Συγκεντρώσου!" ΓΕΓΟΝΟΣ 8: Ο Άλεξ, ο οποίος είχε δουλέψει σκληρά για να απομακρυνθεί από το ταραγμένο παρελθόν του, ένιωσε τον θυμό του να βράζει. Με χαμηλή φωνή, ανταπάντησε: "Ξέρω ότι άργησα, δεν θα ξανασυμβεί". ΓΕΓΟΝΟΣ 9: Ο Άλεξ άρχισε να νιώθει ότι τον κατακλύζουν αρνητικά συναισθήματα. Η Μαρία συνέχισε τη σύγκρουση μπροστά στην ομάδα. ΓΕΓΟΝΟΣ 10: Οι καρδιακοί παλμοί του Άλεξ αυξάνονταν και ένιωθε μυϊκή ένταση στο χέρι του. ΓΕΓΟΝΟΣ 11: Ο Άλεξ ύψωσε τη φωνή του κατά τη διάρκεια του καυγά με τη Μαρία και σηκώθηκε από την καρέκλα του. Άρχισε να φωνάζει στη Μαρία και να την βρίζει. ΓΕΓΟΝΟΣ 12: Η συνάντηση εξελίχθηκε σε έντονο καυγά και το αφεντικό τους αναγκάστηκε να παρέμβει για να σώσει την κατάσταση. Αργότερα εκείνη την ημέρα ο Άλεξ απολύθηκε. Αφού παρουσιάσουν την παραπάνω ιστορία, οι συντονιστές θα πρέπει να ρωτήσουν για τα ακόλουθα σημεία: ➤ Σε ποιο γεγονός πιστεύετε ότι ο Άλεξ αναγνώρισε την επικείμενη υποτροπή/το πρόβλημα συμπεριφοράς; ➤ Ποιο γεγονός σηματοδοτεί την έναρξη της υποτροπής; ➤ Σε ποιο γεγονός θα ήταν ευκολότερο για τον Άλεξ να είχε ενεργήσει για να αποφύγει την υποτροπή; Τι θα	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		μπορούσε να είχε κάνει διαφορετικά σε εκείνο το σημείο; ➤ Με ποιες σκέψεις και συναισθήματα "αγκιστρώθηκε" ο Άλεξ, τα οποία τον οδήγησαν στην υποτροπή; Τα μέλη της ομάδας μπορούν να κληθούν να μοιραστούν προσωπικά παραδείγματα όπου έλαβαν φαινομενικά άσχετες αποφάσεις που τους οδήγησαν στην υποτροπή και στην επιθετική επικοινωνία. Μπορεί επίσης να διερευνηθεί η χρησιμότητα της παύσης και της παρατήρησης (χρησιμοποιώντας τεχνικές αναπνοής και δεξιότητες από προηγούμενες συνεδρίες). Περίληψη: Οι συμμετέχοντες εξετάζουν τον ρόλο των μικρών αποφάσεων στην επιστροφή σε μια παλιά πορεία συμπεριφοράς στον εργασιακό χώρο.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 10. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 5			
Μεταφορά: Ανεβαίνουντ ας μια σκάλα	5 λεπτά	Σκοπός: Να δοθεί το μήνυμα ότι οι παραλείψεις μπορούν να αποτραπούν ευκολότερα όσο νωρίτερα γίνονται αντιληπτές. Η ακόλουθη μεταφορά μπορεί να δοθεί για να αποδώσει τη σημασία της διακοπής των παραλείψεων (lapses) όσο το δυνατόν νωρίτερα κατά τη διάρκεια της παραγραφής/υποτροπής. "Οι φαινομενικά άσχετες αποφάσεις που φέρνουν κάποιον πιο κοντά σε μια παραγραφή μπορεί να είναι λίγο σαν να ανεβαίνεις μια σκάλα. Η επιλογή να πατήσει κανείς το	Ανεβαίνοντας μια σκάλα Μεταφορά

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		πρώτο σκαλοπάτι δεν φαίνεται να αποτελεί πρόβλημα από μόνο του. Και, από εκεί και πέρα, το επόμενο σκαλοπάτι δεν φαίνεται να είναι μεγάλο βήμα, ούτε το επόμενο, αλλά ξαφνικά, είμαστε ψηλά και μπορεί να είναι τρομακτικό να πηδήξουμε από αυτό το ύψος. Ίσως όταν είμαστε τόσο ψηλά, να παρατηρήσουμε τον εαυτό μας να σκέφτεται, ποιος θα μπορούσε να μας κατηγορήσει που δεν πηδάμε από αυτό το ύψος; Δεν μπορώ να κατηγορήσω τον εαυτό μου που δεν πηδάω από αυτό το ύψος, και κάνουμε άλλο ένα βήμα στη σκάλα. Φυσικά, όσο ψηλά κι αν φτάσουμε στη σκάλα, μπορούμε πάντα να βάλουμε τα δύο πόδια στον αέρα και να σταματήσουμε να ανεβαίνουμε. Χρειάζεται όμως μεγαλύτερη προθυμία για να μπούμε στην ταλαιπωρία. Βέβαια, αν αναγνωρίσουμε πού οδηγεί η αναρρίχηση στο πρώτο σκαλί, είναι πολύ πιο εύκολο να πηδήξουμε". ✦ Δραστηριότητα 4: Αναπτύξτε το σχέδιο πρόληψης της υποτροπής σας (φυλλάδιο). Οδηγίες: Προσδιορίστε τις αιτίες που σας προκαλούν υποτροπή και σκεφτείτε δύο (2) τρόπους για να αποτρέψετε τον εαυτό σας από αυτή την υποτροπή με βάση τις αξίες σας. Περίληψη: Συνδέστε την προηγούμενη συζήτηση για τις φαινομενικά άσχετες αποφάσεις με τους προσωπικούς κινδύνους υποτροπής.	

ΕΝΟΤΗΤΑ 10. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 6

Τερματισμός της ομάδας	10 λεπτά	Σκοπός: Να σηματοδοτηθεί η λήξη της ομάδας με έναν αξιομνημόνευτο τρόπο και να δημιουργηθεί μια τελετή λήξης για την ομάδα που θα συνοψίζει αυτή τη μαθησιακή εμπειρία. Διαδικασία: Οι συμμετέχοντες θα δημιουργήσουν ένα κολάζ ευγνωμοσύνης του μαθήματος Recommit. Το κολάζ θα αναπαραχθεί από τους συντονιστές και θα δοθεί στα μέλη της ομάδας σε μεταγενέστερο χρόνο μαζί με ένα πιστοποιητικό παρακολούθησης. Οι συντονιστές θα πρέπει να έχουν στη διάθεσή τους τα ακόλουθα υλικά: Κομμάτια χαρτονιού A3, προ-κομμένα κομμάτια χαρτιού από περιοδικά με διαφορετικά χρώματα. Μαρκαδόροι, κόλλα, χρώματα και κραγιόνια. Αυτοκόλλητα και άλλα καλλιτεχνικά υλικά. Ζητείται από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν σχέδια ή κολάζ ή να γράψουν μηνύματα σχετικά με τη μάθηση που έχουν λάβει κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Οι συμμετέχοντες μπορούν να κάνουν σχέδια σχετικά με αξίες, σημεία μάθησης ή σχέσεις που αναπτύχθηκαν στην ομάδα. Οι συντονιστές θα συμμετάσχουν επίσης σε αυτή τη δραστηριότητα. Περίληψη:	
--------------------------------------	------------------------	--	--

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		Σε αυτό το κολάζ ευγνωμοσύνης οι συμμετέχοντες θα φύγουν από την ομάδα με μια θετική αύρα. Επιπλέον, το τελικό κολάζ θα τους επιστραφεί σε ένα ελαχιστοποιημένο έγγραφο Α4 μαζί με το πιστοποιητικό συμμετοχής τους, ώστε να ενισχυθεί το κίνητρό τους να εφαρμόσουν τις δεξιότητες του μαθήματος στο μέλλον.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 10. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 7			
Συμπέρασμα/ερωτήσεις	15 λεπτά	Σκοπός: Να ενθαρρύνετε τον προβληματισμό σχετικά με το τι ήταν προσωπικά σημαντικό σε αυτό το ομαδικό πρόγραμμα. Ο συντονιστής δίνει έμφαση στα βασικά σημεία του προγράμματος RECOMMIT: <i>αξίες, δεξιότητες ακρόασης στον εργασιακό χώρο, φιλοκοινωνικές αντιδράσεις, ανταλλαγή προσωπικών πληροφοριών στην εργασία, επίλυση συγκρούσεων, καθορισμός διαπροσωπικών ορίων, υποβολή αιτημάτων στον εργασιακό χώρο, επίλυση κοινωνικών προβλημάτων και κοινωνικές αποφάσεις στην εργασία.</i> Ολοκληρώστε έναν ομαδικό γύρο, καλώντας κάθε μέλος να περιγράψει ένα πράγμα που του έκανε εντύπωση από το πρόγραμμα και το οποίο πρέπει να προσέξει. Ενθαρρύνετε επίσης την ομάδα να παρέχει ανατροφοδότηση σχετικά με το υλικό του προγράμματος. Οι συντονιστές θα πρέπει να συμμετέχουν σε αυτή τη διαδικασία αναστοχασμού.	Βασικά σημεία και συζήτηση στην ομάδα

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		Τα μέλη της ομάδας μπορούν να κληθούν να πάρουν έξι ενσυνηδητές αναπνοές πριν κλείσει η ομάδα.	

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Παράρτημα 1

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 1: ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΑΞΙΩΝ

Οδηγίες: Ταξινομήστε τις αξίες σας σύμφωνα με τους τέσσερις σημαντικούς τομείς της ζωής.



Παράρτημα 2

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 2: ΟΙ ΙΔΕΕΣ ΜΠΟΡΟΥΝ

Μέρος 1 - "ΟΙ ΙΔΕΕΣ ΜΠΟΡΟΥΝ" για να ξεπεράσετε τις προκλήσεις στην εργασία.

I Identify Valued Direction

D Define Barrier as Specifically as Possible

E Explore Possible Responses to Barrier (Quantity over Quality)

A Assess Workability of Each Response (Successful Outcome/Toward Values)

S Select Most Workable Response(s)

●

C Commit To Your Valued Action

A Act Mindfully /Accept Discomfort

N Notice What Happened/Next Cycle?

- Προσδιορίστε την κατεύθυνση της αξίας
- Ορίστε το εμπόδιο όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένα
- Διερευνήστε πιθανές απαντήσεις στα εμπόδια (Ποσότητα έναντι Ποιότητας)
- Αξιολογήστε τη λειτουργικότητα κάθε απάντησης (Επιτυχές Αποτέλεσμα/Προς Αξίες)
- Επιλέξτε την/τις πιο εφαρμόσιμη/ες απάντηση/ες
- Δεσμευτείτε στην αξιακή δράση σας
- Ενεργήστε προσεκτικά/Αποδεχτείτε τη δυσφορία
- Παρατηρήστε τι συνέβη/επόμενος κύκλος

Μέρος 2 - Σενάρια για τις στρατηγικές IDEAS CAN.

Οδηγίες: Στα παρακάτω σενάρια μπορείτε να εντοπίσετε τη δέσμευση συμπεριφοράς, τα εμπόδια, το επίπεδο δέσμευσης και άλλες σκέψεις, συναισθήματα και ορμές που μπορεί να παρουσιάζουν πρόσθετα εμπόδια στις εν λόγω δεσμευμένες ενέργειες. Στη συνέχεια, αναπτύξτε ένα σχέδιο ασφαλείας.

Σενάριο 1

Ο Γιώργος μόλις αποφυλακίστηκε. Δεν έχει κανένα σύστημα υποστήριξης για να τον βοηθήσει να βρει δουλειά. Πριν από τη φυλάκιση, εργαζόταν ως μπάρμαν σε ένα πολύ δημοφιλές μπαρ, όπου επίσης πουλούσε ναρκωτικά και κέρδιζε πολλά χρήματα. Κατά τη διάρκεια της ποινής του, έλαβε δίπλωμα ξυλουργού και εργάστηκε ως σεφ στη φυλακή και έχει πιστοποίηση γι' αυτό. Επί του παρόντος, σκέφτεται να αλλάξει καριέρα και να υποβάλει αίτηση για θέσεις εργασίας σε εστιατόρια. Κατ'ακρίβειαν, διάβασε μια αγγελία που αναζητούσε βοηθό σεφ σε ένα μικρό εστιατόριο. Ωστόσο, ανησυχεί ότι ο μισθός του θα είναι χαμηλότερος από ό,τι πριν. Ο Γιώργος έχει το δικό του διαμέρισμα.

Προσδιορίστε:

Δέσμευση συμπεριφοράς:

Εμπόδια:

Επίπεδο δέσμευσης:

Άλλες σκέψεις/ορμές ως εμπόδια:

Σχέδιο ασφαλείας:

Σενάριο 2

Η Σοφία θα αποφυλακιστεί την επόμενη εβδομάδα και ανησυχεί για την ικανότητά της να βρει δουλειά. Έχει δίπλωμα τεχνικού νυχιών και είναι ανύπαντρη μητέρα δύο κοριτσιών. Πιστεύει ότι δεν μπορεί να συνεχίσει να εργάζεται ως τεχνικός νυχιών λόγω του στίγματος και ότι δεν μπορεί να εργάζεται το απόγευμα λόγω του ότι δεν θέλει να αφήσει τα κορίτσια της μόνα τους. Σκέφτεται να βρει μια πρωινή δουλειά ως καθαρίστρια, παρά το γεγονός ότι δεν της αρέσει να καθαρίζει.

Προσδιορίστε:

Δέσμευση συμπεριφοράς:

Εμπόδια:

Επίπεδο δέσμευσης:

Άλλες σκέψεις/ορμές ως εμπόδια:

Σχέδιο ασφαλείας:

Παράρτημα 3

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 3: ΙΣΤΟΡΙΑ ΥΠΟΤΡΟΠΗΣ

Μέρος 1 - Οδηγίες: Διαβάστε την ακόλουθη ιστορία αργά, και γεγονός προς γεγονός. Μπορείτε να παρουσιάσετε την ιστορία αυτή σε μια οθόνη.

ΓΕΓΟΝΟΣ 1: Ο Άλεξ ξυπνάει στο σπίτι του και νιώθει εξαντλημένος επειδή χθες έπρεπε να δει ξανά τον αξιωματικό ασφαλείας του. Δεν ήθελε να πάει στη δουλειά σήμερα και έτσι έμεινε στο κρεβάτι του περισσότερο από το συνηθισμένο. Ξαφνικά, θυμήθηκε ότι είχε μια σημαντική συνάντηση.

ΓΕΓΟΝΟΣ 2: Ο Άλεξ ετοιμάστηκε γρήγορα για να πάει στη δουλειά, αλλά κόλλησε σε μποτιλιάρισμα. Σκέφτηκε "δεν χρειάζεται να τηλεφωνήσει στο γραφείο, θα είμαι εκεί εγκαίρως".

ΓΕΓΟΝΟΣ 3: Μπήκε στο γραφείο, στάθηκε μπροστά στο γραφείο του προσπαθώντας να αγνοήσει τις ιδρωμένες παλάμες του και το αυξανόμενο άγχος του.

ΓΕΓΟΝΟΣ 4: Ο Άλεξ μπήκε αργά στην αίθουσα συνεδριάσεων. Η συνάντηση είχε αρχίσει. Όλοι τον κοιτούσαν.

ΓΕΓΟΝΟΣ 5: Ο Άλεξ άρχισε να κάνει σκέψεις όπως: "Όλοι ξέρουν ότι άργησα πάλι, θα νομίζουν ότι είμαι αποτυχημένος".

ΓΕΓΟΝΟΣ 6: Η Μαρία, συνάδελφος του Άλεξ, τον κοίταξε έντονα. Τότε ο Άλεξ την κοίταξε και τη ρώτησε "Τι".

ΓΕΓΟΝΟΣ 7: Η Μαρία δεν μπορούσε να συγκρατήσει άλλο την απογοήτευσή της. Μπροστά σε όλη την ομάδα, ξέσπασε και είπε: "Άλεξ, η συνεχής αργοπορία σου είναι απαράδεκτη! Δεν έχουμε την πολυτέλεια να σε περιμένουμε κάθε φορά. Συγκεντρώσου!"

ΓΕΓΟΝΟΣ 8: Ο Άλεξ, ο οποίος είχε δουλέψει σκληρά για να απομακρυνθεί από το παραγμένο παρελθόν του, ένιωσε τον θυμό του να βράζει. Με χαμηλή φωνή, ανταπάντησε: "Ξέρω ότι άργησα, δεν θα ξανασυμβεί".

ΓΕΓΟΝΟΣ 9: Ο Άλεξ άρχισε να νιώθει ότι τον κατακλύζουν αρνητικά συναισθήματα. Η Μαρία συνέχισε τη σύγκρουση μπροστά στην ομάδα.

ΓΕΓΟΝΟΣ 10: Οι καρδιακοί παλμοί του Άλεξ αυξάνονταν και ένιωθε μυϊκή ένταση στο χέρι του.

ΓΕΓΟΝΟΣ 11: Ο Άλεξ ύψωσε τη φωνή του κατά τη διάρκεια του καυγά με τη Μαρία και σηκώθηκε από την καρέκλα του. Άρχισε να φωνάζει στη Μαρία και να την βρίζει.

ΓΕΓΟΝΟΣ 12: Η συνάντηση εξελίχθηκε σε έντονο καυγά και το αφεντικό τους αναγκάστηκε να παρέμβει για να σώσει την κατάσταση. Αργότερα εκείνη την ημέρα ο Άλεξ απολύθηκε.

Παράρτημα 4

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 4: ΣΧΕΔΙΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΥΠΟΤΡΟΠΗΣ

Οδηγίες: Αναπτύξτε το σχέδιό σας για την πρόληψη της υποτροπής. Προσδιορίστε τα ερεθίσματα/αφορμές της υποτροπής και σκεφτείτε δύο (2) στρατηγικές που συνδέονται με τις αξίες σας.

Αφορμές υποτροπής:

Δύο στρατηγικές για την πρόληψη της υποτροπής: