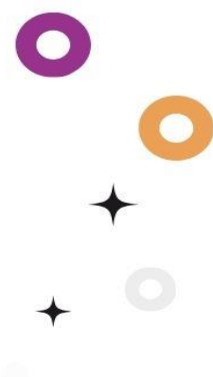




Co-funded by
the European Union



CURRICULUM

Σχέδια μαθήματος

ΕΝΟΤΗΤΑ 3 - Προκοινωνικές Αντιδράσεις



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: Προκοινωνικές αντιδράσεις (α)	2
ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 1	4
ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 2	4
ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 3	7
ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 5	9
ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 6	13
ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 6	14
Μάθημα 2: Κοινωνικές αντιδράσεις (β)	15
ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 1	17
ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 2	17
ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 3	19
ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 4	20
ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 5	22
ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 6	26
ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 7	28
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	30
Παράρτημα 1.	30
Παράρτημα 2.	31
Παράρτημα 3.	32
Παράρτημα 4.	34
Παράρτημα 5.	36
Παράρτημα 6.	37
Παράρτημα 7.	38

Μάθημα 1: Προκοινωνικές αντιδράσεις (α)

Τίτλος μαθήματος	Κοινωνικές αντιδράσεις (α)
Στόχοι	Οι στόχοι του μαθήματος 1 είναι: • Η εισαγωγή δεσμευτικής δράσης και η αναθεώρηση των αξιών • Η εξερεύνηση δράσεων βασισμένων στις αξίες του κάθε μέλους της ομάδας • Η εισαγωγή προκοινωνικών συμπεριφορών • Η ανάπτυξη προκοινωνικών δράσεων στον εργασιακό χώρο • Η αναγνώριση εσωτερικών εμποδίων για δεσμευτικές και προκοινωνικές ενέργειες
Εβδομάδα	Εβδομάδα 1
Διάρκεια	1,5 ώρες
Βασικοί όροι	Δεσμευμένες ενέργειες Προκοινωνικές συμπεριφορές Πολιτικές αξίες στον χώρο εργασίας Εσωτερικά εμπόδια
Μαθησιακά αποτελέσματα	Με την ολοκλήρωση του μαθήματος 1 οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να: ✓ Αναφέρουν τι είναι η δεσμευμένη δράση.

	✓ Αναφέρουν την διαφορά μεταξύ των αξιών και της συνεχούς δέσμευσης σε αξιακές δράσεις. ✓ Περιγράφουν προκοινωνικές συμπεριφορές στην εργασία. ✓ Προσδιορίζουν τα εσωτερικά τους εμπόδια. ✓ Αναπτύξουν δεξιότητες για τον σχεδιασμό μιας δεσμευτικής δράσης που σχετίζεται με τις αξίες και την εργασία.
Μέθοδοι μάθησης	Ατομικός προβληματισμός Ομαδική δραστηριότητα Ομαδική συζήτηση
Αξιολόγηση	Συνεχής αξιολόγηση των επιδόσεων
Αναφορές	Woodward, L. (2017). ACT on your recovery manual. Ανακτήθηκε από https://contextualscience.org/files/ACT%20on%20Your%20Recovery%20Manual%202017.pdf. Amrod, J., & Hayes, S. C. (2013). ACT για τους φυλακισμένους. Forensic CBT: A handbook for clinical practice, 43-65. McKay, M., Wood, J. C., & Brantley, J. (2019). Το βιβλίο εργασίας για τις δεξιότητες της διαλεκτικής θεραπείας συμπεριφοράς: Πρακτικές ασκήσεις DBT για την εκμάθηση της ενσυνειδητότητας, της διαπροσωπικής αποτελεσματικότητας, της ρύθμισης των συναισθημάτων και της ανοχής στο άγχος. Εκδόσεις New Harbinger.

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
Σύντομη προσαρμογή στη συνεδρία	5 λεπτά Ο συντονιστής θα καλωσορίσει τυχόν νέα μέλη στην ομάδα και θα δώσει λίγο χρόνο στους συμμετέχοντες να προσαρμοστούν.	Συζήτηση
ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 1		
Σύντομος έλεγχος και ανασκόπηση των εργασιών μεταξύ των συνεδριών	10 λεπτά Σκοπός: Να αναλογιστούν δεξιότητες ακρόασης στον χώρο εργασίας και να εξασκήσουν διάφορους τύπους επικοινωνίας που σχετίζονται με την ενεργητική και ενσυναισθητική ακρόαση, όπως συζητήθηκε στην προηγούμενη συνεδρία. Διαδικασία: 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/σημεία για την έναρξη της συνεδρίας/συζήτησης είναι: - Αναστοχασμός στην προηγούμενη συνεδρία. - Εξασκήσατε κάποιες δεξιότητες ακρόασης; - Αντιμετωπίσατε δυσκολίες ή προκλήσεις που θα θέλατε να συζητήσετε; Περίληψη: Αυτή η ενότητα προσέφερε μια ανασκόπηση της μάθησης από την προηγούμενη συνεδρία.	Ερώτηση και συζήτηση
ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 2		

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
✦ Δεσμευμένη δράση Ψυχοεκπαίδευση και ομαδική δραστηριότητα	Σκοπός: Η εισαγωγή της έννοιας δεσμευμένης δράσης και διαφοροποίηση της από τις αξίες. Διαδικασία: Ο συντονιστής εισάγει και εξηγεί τον όρο "Δεσμευμένες δράσεις", χρησιμοποιώντας ένα παράδειγμα. Συντονιστής: "Μιλήσαμε για τις αξίες σε προηγούμενες συνεδρίες. Οι αξίες είναι σαν την κατεύθυνσή μας. Δείχνουν το δρόμο σαν φάρος στο σκοτάδι. Αλλά εξακολουθούμε να πρέπει να γνωρίζουμε πώς να συμπεριφερόμαστε και τι να κάνουμε σε κάθε στιγμή, τι βήματα πρέπει να κάνουμε. Σήμερα, θα μιλήσουμε για την επιλογή αυτών των ενεργειών, και αυτό το ονομάζουμε Δεσμευμένη δράση. Είναι δεσμευμένη γιατί είναι πιστή στις αξίες που έχουμε επιλέξει, και είναι δράση γιατί, λοιπόν... είναι αυτό που κάνουμε!!!". Ο συντονιστής μπορεί να ρωτήσει τους συμμετέχοντες αν μπορούν να θυμηθούν οποιεσδήποτε αξίες που σχετίζονται με το χώρο εργασίας από τα μαθήματα 1 και 2. Ο συντονιστής παρουσιάζει έναν κατάλογο αξιών: Εμπιστοσύνη, πίστη, ασφάλεια, φιλία, επικοινωνία κ.λπ. Ο συντονιστής χρησιμοποιεί ένα flip chart για να εξηγήσει πώς οι αξίες οδηγούν σε δεσμευμένες δράσεις.	Ομαδική συζήτηση και ομαδική δραστηριότητα

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	Παράδειγμα συντονιστή: Αν η αξία μας είναι η εμπιστοσύνη, πώς μπορούμε να δεσμευτούμε στο να εμπιστευόμαστε τους άλλους και οι άλλοι να μας εμπιστεύονται; Αξία: Εμπιστοσύνη Δεσμευμένες ενέργειες: Να κάνω τη δουλειά μου εγκαίρως. Να ζητώ βοήθεια αν δυσκολεύομαι να κάνω τη δουλειά μου. Έλλειψη δεσμευτικών δράσεων: Να τα κάνω όλα. Να μην κάνω τίποτα. Ο συντονιστής εισάγει επίσης τον όρο "Έλλειψη δεσμευμένων δράσεων". Συντονιστής: "Παρόλο που γνωρίζουμε τι είναι σημαντικό για εμάς, τις αξίες μας, μερικές φορές εξακολουθούμε να ενεργούμε με τρόπους που δεν συνάδουν με αυτές. Αποφεύγουμε αυτό που είναι σημαντικό, το αγνοούμε ή σπαταλάμε την ενέργειά μας σε άσχετα πράγματα. Στη φυλακή, λόγω της έλλειψης ευκαιριών, είναι εύκολο να επιλέξουμε δράσεις που δεν έχουν προσωπική σημασία- χάνουμε τον προσανατολισμό μας". Ο συντονιστής μπορεί να ρωτήσει τους συμμετέχοντες: "Τι κάνατε που σας έβαλε σε μπελάδες; Έχετε αποφύγει ποτέ κάτι σημαντικό για εσάς; Πιθανές απαντήσεις: "Έπραξα χωρίς να το σκεφτώ." "Κάνω πράγματα χωρίς να με νοιάζει τι θα συμβεί στον εαυτό μου ή στους άλλους".	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	Μερικά άλλα παραδείγματα: "Θέλω να κοιμάμαι συνέχεια." "Δεν θέλω να πάω στο σχολείο της φυλακής. Τι μπορείς κάποιος να μάθει εδώ που δεν ξέρει ήδη;" Στη συνέχεια, ο συντονιστής ρωτά: Σας φαίνονται οικείες αυτές οι δηλώσεις; Στη συνέχεια, ο συντονιστής εξηγεί: Οι ενέργειες αυτές μπορεί να βοηθήσουν στην έκφραση ενός παροδικού συναισθήματος, αλλά δεν θέτουν τις βάσεις για τη ζωή μετά τη φυλακή. Ποιες άλλες συμπεριφορές στη φυλακή σας κρατούν μακριά από τις αξίες σας; Συντονιστής: Τώρα μπορούμε να συζητήσουμε πώς μπορούμε να επιμείνουμε στις δράσεις για τις οποίες έχουμε δεσμευτεί, ακόμη και όταν είναι δύσκολο. Ο συντονιστής εστιάζει στη διαδικασία των δεσμευμένων δράσεων και προχωρά στην παροχή στρατηγικών, όπως αναφέρεται στο ΦΥΛΛΑΔΙΟ 1 "ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΔΕΣΜΕΥΜΕΝΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ" (Παράρτημα 1). Μετά την ολοκλήρωση και των δύο φυλλαδίων, ο συντονιστής ρωτά: Με ποιον τρόπο είναι χρήσιμες αυτές οι ασκήσεις; Περίληψη: Στην ενότητα αυτή οι συμμετέχοντες κατανοούν τη διαφορά μεταξύ αξιών και δράσεων και δημιουργούν προσωπικά δεσμευτικά σχέδια δράσης.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 3		

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
Διαδρομή δεσμευτικής δράσης	15 λεπτά Σκοπός: Σχεδιασμός μιας διαδρομής για τα άτομα ώστε να ευθυγραμμίσουν τις αξίες τους με τις δεσμευμένες δράσεις και τους στόχους τους. Διαδικασία: Ο συντονιστής παρουσιάζει έναν κατάλογο αξιών: Εμπιστοσύνη, πίστη, ασφάλεια, φιλία, επικοινωνία κ.λπ. Ο συντονιστής βοηθά τους συμμετέχοντες να προσδιορίσουν τις βασικές τους αξίες και συνεργάζεται μαζί τους για να σχεδιάσουν τα βήματα που οδηγούν στους δεσμευμένους στόχους. Ένα παράδειγμα αυτής της διαδικασίας μπορεί να βρεθεί στο ΦΥΛΛΑΔΙΟ 2 – ΠΟΡΕΙΑ ΔΕΣΜΕΥΜΕΝΗΣ ΔΡΑΣΗΣ (Παράρτημα 2). Περίληψη: Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να ευθυγραμμίζουν τις ενέργειές τους με τις αξίες τους, διευκολύνοντας την προσωπική τους ανάπτυξη και εκπλήρωση καθώς εργάζονται για την επίτευξη των δεσμευμένων στόχων τους.	Ομαδική συζήτηση και ομαδική δραστηριότητα
Ανακατευθύνουμε τις δεσμευμένες ενέργειές μας	10 λεπτά Δραστηριότητα 4 Σκοπός: Να αναγνωρίσουν πότε η δράση δεν σχετίζεται με τις αξίες και να εξετάσουν ένα σχέδιο ανακατεύθυνσης. Διαδικασία: Οι συμμετέχοντες καλούνται να χρησιμοποιήσουν το ΦΥΛΛΑΔΙΟ 3 – ΑΝΑΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΔΕΣΜΕΥΜΕΝΗΣ ΔΡΑΣΗΣ (Παράρτημα 3) για να	Ατομική δραστηριότητα

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	συμμετάσχουν σε μια άσκηση ανακατεύθυνσης της δεσμευμένης δράσης. “Αν χάσετε την κατεύθυνσή σας προς τις σας δεσμευμένες ενέργειες, καταγράψτε ή σκεφτείτε κάποιες χρήσιμες ιδέες για να βρείτε το δρόμο της επιστροφής” (δείτε το φυλλάδιο για περισσότερες οδηγίες, Παράρτημα 3). Περίληψη: Είναι σύνηθες να χάνουμε από τα μάτια μας την πολύτιμη πορεία μας, γεγονός που υπογραμμίζει τη σημασία της ύπαρξης ενός σαφούς σχεδίου για να επανέλθουμε στο σωστό δρόμο όταν αυτό συμβαίνει.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 5		
 Ψυχοεκπαίδευση για την έννοια της Προκοινωνικής Συμπεριφοράς	20 λεπτά Σκοπός: Εισαγωγή της έννοιας ‘Προκοινωνική Συμπεριφορά’ και των οφελών αυτής της προσέγγισης. Διαδικασία: Ο συντονιστής εξηγεί τον όρο "Προκοινωνικές συμπεριφορές και ανταποκρίσεις". Παρόμοια με τις δεσμευμένες ενέργειες, οι προκοινωνικές συμπεριφορές είναι ενέργειες που ωφελούν εμάς, τους άλλους και την κοινωνία. Παίζουν σημαντικό ρόλο στην: • Διατήρηση υγιών σχέσεων στην εργασία	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	- Δημιουργία ενός ισχυρού συστήματος υποστήριξης και ενίσχυση των ευκαιριών για βοήθεια όταν χρειάζεται. - Δημιουργία θετικής εικόνας ως ενεργού πολίτη. Μερικά παραδείγματα προκοινωνικών συμπεριφορών είναι: - Ο επικεφαλής μιας εταιρείας αποφασίζει να προσλάβει ευάλωτους πληθυσμούς, όπως τα άτομα με αναπηρία. - Ένας διευθυντής δίνει ένα χριστουγεννιάτικο δώρο στους υπαλλήλους του. - Η παροχή βοήθειας σε έναν συνάδελφο να τελειώσει την εργασία του επειδή δυσκολεύεται. Οδηγίες: Ο συντονιστής προσφέρει οδηγίες με βάση το ΦΥΛΛΑΔΙΟ 4 - ΦΙΛΟΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΠΡΑΞΕΙΣ/ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (Παράρτημα 4). Σε ζευγάρια, οι συμμετέχοντες θα πάρουν μια κάρτα. Χρησιμοποιώντας αυτή την κάρτα, οι συμμετέχοντες θα σκεφτούν ιδέες (brainstorming) προκοινωνικών ενεργειών. Μπορούν να μοιραστούν τις ιδέες τους με όλη την ομάδα. Βοηθώντας έναν συνάδελφο: Όταν ένας εργαζόμενος βοηθάει έναν συνάδελφο που δυσκολεύεται με μια εργασία ή αντιμετωπίζει μια πρόκληση, πρόκειται για μια προκοινωνική ενέργεια. Για παράδειγμα, βοηθώντας έναν συνάδελφο να τηρήσει μια προθεσμία, παρέχοντας	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	εκπαίδευση ή προσφέροντας ανατροφοδότηση για τη βελτίωση της εργασίας του. Κάνοντας εθελοντικά επιπλέον δουλειά ή έργο: Οι εργαζόμενοι που αναλαμβάνουν εθελοντικά πρόσθετη εργασία ή συμβάλλουν σε έργα εκτός των κύριων αρμοδιοτήτων τους επιδεικνύουν προκοινωνική συμπεριφορά. Βάζουν τις ανάγκες της ομάδας πάνω από τις δικές τους για την επίτευξη συλλογικών στόχων. Αναγνωρίζοντας τα επιτεύγματα των άλλων: Οι εργαζόμενοι που πραγματικά αναγνωρίζουν και γιορτάζουν τα επιτεύγματα των συναδέλφων τους συμβάλλουν σε μια θετική και υποστηρικτική εργασιακή κουλτούρα. Η αναγνώριση των προσπαθειών των άλλων ενθαρρύνει τη συνεργασία και την παρακίνηση. Προωθώντας την ένταξη και την ποικιλομορφία: Οι εργαζόμενοι που ενεργά υποστηρίζουν και προωθούν πρωτοβουλίες ένταξης και ποικιλομορφίας στο χώρο εργασίας επιδεικνύουν προκοινωνική συμπεριφορά. Αυτό περιλαμβάνει το σεβασμό των διαφορετικών προοπτικών, την υπεράσπιση των υποεκπροσωπούμενων ομάδων και τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς. Ξεκινώντας κοινωνικές ενέργειες: Η διοργάνωση κοινωνικών εκδηλώσεων ή δραστηριοτήτων ομαδικής ανάπτυξης που βοηθούν τους συναδέλφους να δεθούν και να ενδυναμώσουν τις σχέσεις τους αποτελούν παράδειγμα προκοινωνικής ενέργειας. Οι	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	δραστηριότητες αυτές μπορούν να ενισχύσουν τη συνοχή και το ηθικό της ομάδας. Τηρώντας τις δεσμεύσεις με συνέπεια: Οι εργαζόμενοι επιδεικνύουν προκοινωνική συμπεριφορά όταν εκπληρώνουν με συνέπεια τις δεσμεύσεις και τις υποχρεώσεις τους απέναντι στην ομάδα και τον οργανισμό. Αυτή η αξιοπιστία και η φερεγγυότητα συμβάλλουν σε ένα θετικό εργασιακό περιβάλλον. Δρώντας με ηθική και ειλικρίνεια: Επιδεικνύοντας ηθική συμπεριφορά και ενεργώντας με ειλικρίνεια και ακεραιότητα σε όλες τις αλληλεπιδράσεις αποτελούν βασικές προκοινωνικές ενέργειες. Η εμπιστοσύνη και ο σεβασμός μεταξύ των συναδέλφων καλλιεργούνται όταν όλοι τηρούν υψηλά ηθικά πρότυπα. Συντονιστής: Γενικά, οι προκοινωνικές δράσεις στον εργασιακό χώρο προάγουν ένα θετικό εργασιακό περιβάλλον, ενισχύουν τη δυναμική της ομάδας και συμβάλλουν στη συνολική επιτυχία και ευημερία του οργανισμού και των εργαζομένων του. Μετά τη συζήτηση, ο συντονιστής τονίζει ότι η δεσμευτική δράση και η απόφαση για προκοινωνική δράση δεν εγγυάται τα αποτελέσματα και δεν αφαιρεί αμέσως τα εξωτερικά εμπόδια. Αυτό που κάνει, είναι να ενδυναμώνει το άτομο να προχωρήσει προς μια θετική κατεύθυνση με την ιστορία που έχει. Σκοπός της παρούσας συνεδρίας είναι να προσδιοριστούν οι δράσεις και οι προκοινωνικές ενέργειες στις οποίες ο κρατούμενος είναι διατεθειμένος να δεσμευτεί τόσο πριν από την αποφυλάκιση, όσο και σε	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	σύντομο χρονικό διάστημα μετά την αποφυλάκιση, και να προωθήσει τις επιλεγμένες εργασιακές αξίες. Περίληψη: Σε αυτή την ενότητα εξετάστηκαν ορισμένες προκοινωνικές δράσεις στον εργασιακό χώρο και συζητήθηκε ο τρόπος με τον οποίο σχετίζονται με τα θετικά συναισθήματα.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 6		
✦ Δεσμευμένες δράσεις, Προκοινωνικές συμπεριφορές και Αξίες	15 λεπτά Σκοπός: Εντοπισμός δεσμευμένων ενεργειών και προκοινωνικών ενεργειών σε καταστάσεις που σχετίζονται με την εργασία μέσω σεναρίων. Διαδικασία: Ο συντονιστής παρέχει οδηγίες με βάση το ΦΥΛΛΑΔΙΟ 5 - ΣΕΝΑΡΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ/ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΔΕΣΜΕΥΣΗΣ (Παράρτημα 5). Συντονιστής: "Διαβάστε τα σενάρια και εντοπίστε την πρόθεση και δεσμευμένες ή προκοινωνικές πράξεις με βάση τις προσωπικές αξίες". Τέλος, οι συμμετέχοντες μπορούν να συζητήσουν παραδείγματα δεσμευμένων ή προκοινωνικών πράξεων για κάθε θέμα. Σενάριο 1: Γενικό σενάριο - εύρεση εργασίας. Σενάριο 2: Σύνδεση με συναδέλφους ή άλλους κρατούμενους. Σενάριο 3: Σύνδεση με διευθυντή/υπεύθυνο.	Ομαδική συζήτηση και σενάρια

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	Περίληψη: Η άσκηση αυτή συνεχίζει να ενισχύει την αναγνώριση των προκοινωνικών δράσεων στον εργασιακό χώρο.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 6		
Συμπέρασμα /ερωτήσεις	5 λεπτά Σκοπός: Να ενθαρρύνετε τον αναστοχασμό σχετικά με το τι ήταν σημαντικό ή προσωπικά σχετικό σε αυτή την ομαδική συνεδρία. Εργασία για το σπίτι: Σκεφτείτε και καταγράψτε τυχόν εμπόδια που μπορεί να συναντήσετε όταν προσπαθείτε να εξασκήσετε προκοινωνική συμπεριφορά και δεσμευμένες πράξεις. Περίληψη: Οι συμμετέχοντες θα αναστοχαστούν σχετικά με το τι ήταν σημαντικό ή προσωπικά σχετικό σε αυτή την ομαδική συνεδρία και θα συμπληρώσουν εργασία για το σπίτι σχετικά με τα εμπόδια των προκοινωνικών και δεσμευτικών τους δράσεων.	Βασικά σημεία και Εργασία στο σπίτι

Μάθημα 2: Προκοινωνικές ανταποκρίσεις (β)

Τίτλος μαθήματος	Κοινωνικές αντιδράσεις (β)
Στόχοι	Οι στόχοι του μαθήματος 2 είναι: - Επανάληψη εργασιακών αξιών και προκοινωνικών δράσεων στο χώρο εργασίας. - Προσδιορισμός των εξωτερικών προκλήσεων/εμποδίων κατά την εφαρμογή σημαντικών δεσμευμένων δράσεων στον εργασιακό χώρο. - Ανάπτυξη δεξιοτήτων για προκοινωνική συμπεριφορά σε ένα απαιτητικό εργασιακό περιβάλλον.
Εβδομάδα	Εβδομάδα 1
Διάρκεια	1,5 ώρες
Βασικοί όροι	Εξωτερικά εμπόδια για τις προκοινωνικές πράξεις Κοινωνικές ανταποκρίσεις
Μαθησιακά αποτελέσματα	Με την ολοκλήρωση του μαθήματος 2 οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να: ✓ Εντοπίσουν τυχόν πιθανές προκλήσεις στο χώρο εργασίας και να αναπτύξουν ένα σχέδιο για την αντιμετώπιση των προκλήσεων αυτών. ✓ Αναπτύξουν προκοινωνικές ανταποκρίσεις στην εργασία. ✓ Κατανοήσουν ότι το εργασιακό περιβάλλον αποτελεί πρόκληση για τις προκοινωνικές συμπεριφορές, αλλά είναι δική μας απόφαση να τηρούμε τις εργασιακές μας αξίες και να ενεργούμε προκοινωνικά.
Μέθοδοι μάθησης	Ατομικός προβληματισμός Ομαδική δραστηριότητα Ομαδική συζήτηση
Αξιολόγηση	Συνεχής αξιολόγηση των επιδόσεων

Αναφορές

LeJeune & Luoma (2019). Αξιολόγηση στη θεραπεία. New Harbinger.

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

Βήματα Διάρκεια		Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
Σύντομη προσαρμογή στη συνεδρία	5 λεπτά	Ο συντονιστής θα καλωσορίσει τυχόν νέα μέλη στην ομάδα και θα δώσει λίγο χρόνο στους συμμετέχοντες να προσαρμοστούν.	Συζήτηση
ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 1			
Σύντομος έλεγχος και ανασκόπηση της δουλειάς μεταξύ των συνεδριών	10 λεπτά	Σκοπός: Να αναστοχαστούν σχετικά με τις δεσμευτικές και προκοινωνικές δράσεις στον εργασιακό χώρο και να εντοπίσουν τα εμπόδια εσωτερίκευσης και εξωτερίκευσης που μπορεί να εμποδίζουν τα άτομα να ενεργούν προκοινωνικά στην εργασία. Διαδικασία: Αναστοχασμός σχετικά με τις ανησυχίες που μπορεί να προκύψουν όταν ενεργούμε προκοινωνικά στον εργασιακό χώρο, λαμβάνοντας υπόψη την εργασία του προηγούμενου μαθήματος ως οδηγό. Περίληψη: Οι συμμετέχοντες θα αναστοχαστούν σχετικά με τις δεσμευτικές και προκοινωνικές δράσεις στον εργασιακό χώρο και θα εντοπίσουν τα εμπόδια εσωτερίκευσης και εξωτερίκευσης.	Ερώτηση και συζήτηση
ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 2			

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
 Μεταφορά	Σκοπός: Να χρησιμοποιήσετε μεταφορές ως εργαλείο μάθησης. Διαδικασία: Ο συντονιστής προσφέρει οδηγίες με βάση το ΦΥΛΛΑΔΙΟ 6 – ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ (Παράρτημα 6). Η ακόλουθη μεταφορά μπορεί να εκτυπωθεί σε μια κάρτα. Ο στόχος του συντονιστή είναι να διαβάξει με αργό ρυθμό, δίνοντας έμφαση στις ερωτήσεις, χρησιμοποιώντας παύσεις και παρέχοντας χρόνο στους συμμετέχοντες να προβληματιστούν. Ο συντονιστής διαβάζει δυνατά την ακόλουθη μεταφορά: Θα ήθελα να σας προτείνω έναν τρόπο σκέψης για την εμπλοκή σε αυτές τις κατευθύνσεις. Ποιος έχει δει ποτέ ένα ορεινό μονοπάτι να ανεβαίνει ευθεία σε ένα βουνό; Δεν το κάνουν, έτσι δεν είναι; Όχι, τείνουν να ελίσσονται ανάλογα με το έδαφος. Μερικές φορές, αυτά τα ορεινά μονοπάτια χάνουν ύψος. Εκείνες τις στιγμές, παρατηρούμε ότι κοιτάμε προς τη λάθος κατεύθυνση. Τι σκέψεις και συναισθήματα μπορεί να παρατηρήσουμε σε αυτές τις στιγμές; Ίσως σκέψεις όπως: "Αποτυγχάνω", "Δεν θα τα καταφέρω ποτέ", "Ίσως δεν είμαι φτιαγμένος για να το πετύχω αυτό!". Ίσως παρατηρήσουμε συναισθήματα όπως λύπη, άγχος, θλίψη ή απογοήτευση.	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	Και ο συντονιστής ρωτά: Τι θα μπορούσαμε να παρατηρήσουμε ότι κάνουμε όταν γαντζωνόμαστε από όλη αυτή τη νοητική φλυαρία; Ίσως να εγκαταλείπουμε τον ίδιο τον στόχο; Ίσως να εγκαταλείπουμε την πολύτιμη κατεύθυνσή μας; Αλλά από απόσταση, μπορούμε να δούμε ότι η απώλεια ύψους είναι ο μόνος τρόπος για να φτάσουμε στην κορυφή. Ο συντονιστής ρωτά: • Ποιες αξίες θεωρείτε σημαντικές στον εργασιακό χώρο; (προσφορά, σκληρή εργασία, μάθηση) • Ποιοι είναι οι εργασιακοί σας στόχοι; Στη συνέχεια, ο συντονιστής λέει: "Παρόλο λοιπόν που έχουμε ορίσει την πορεία μας (αξίες) και έχουμε έναν στόχο (να βρούμε δουλειά), μπορεί να συναντήσουμε εμπόδια στην πορεία". • Έχετε παρατηρήσει ανησυχίες σχετικά με την εύρεση ή τη διατήρηση εργασίας μετά την αποφυλάκισή σας; Περίληψη: Αυτή η ιστορία παρέχει μια οπτική μεταφορά για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν δράσεις γύρω από τις προσωπικές αξίες και τις δυσκολίες στην εξεύρεση και διατήρηση μιας θέσης εργασίας.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 3		

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
 Ανεβείτε το βουνό: Εντοπίστε τα εμπόδια, τις αρνητικές σκέψεις και τα συναισθήματα	15 λεπτά Σκοπός: Εντοπισμός των προκλήσεων με ταυτόχρονη δέσμευση σε αξίες και προκοινωνικές πράξεις. Διαδικασία: Δραστηριότητα 1: Γράψτε τις προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσετε καθώς ανεβαίνετε με το ποδήλατό σας στο βουνό (Παράρτημα 6). Η κορυφή του βουνού αντιπροσωπεύει μια προσωπικά σημαντική αξία που σχετίζεται με την εργασία. Προσδιορίστε ανησυχίες και προβληματισμούς. Περίληψη: Στην άσκηση αυτή οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να αναγνωρίσουν και να αποδεχθούν ότι η πορεία προς τις αξίες είναι δύσκολη και ότι απαιτεί επιμονή.	Ομαδική δραστηριότητα
ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 4		
 Ψυχοεκπαίδευση	15 λεπτά Σκοπός: Προσδιορισμός των διαφορετικών τύπων ανταποκρίσεων σε δύσκολες καταστάσεις. α) άμεση ανταπόκριση (ενεργείτε παρορμητικά, χωρίς να σκέφτεστε) β) προκοινωνική ανταπόκριση (ενεργείτε μετά από σκέψη). Διαδικασία: Συντονιστής: Όταν έχουμε έντονα συναισθήματα και ανησυχίες τις περισσότερες φορές ενεργούμε παρορμητικά, χωρίς να σκεφτόμαστε. Αυτός ο παρορμητικός τρόπος συμπεριφοράς διακόπτει τις προθέσεις μας να ενεργήσουμε προκοινωνικά. Όταν	Ομαδική συζήτηση και δραστηριότητα

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	εντοπίζουμε τις παρορμήσεις μας, μπορούμε να σταματήσουμε τον εαυτό μας, να σκεφτούμε και στη συνέχεια να αντιδράσουμε με βάση τις αξίες μας και τις δεσμευμένες ενέργειες μας. Ο συντονιστής δίνει οδηγίες με βάση το ΦΥΛΛΑΔΙΟ 7 ΕΝΕΡΓΟΝΤΑΣ ΠΑΡΟΡΜΗΤΙΚΑ ΕΝΑΝΤΙ ΕΝΕΡΓΟΝΤΑΣ ΠΡΟΚΟΙΝΩΝΙΚΑ (Παράρτημα 7). Συντονιστής: Στον παρακάτω πίνακα υπάρχουν ορισμένες δύσκολες διαπροσωπικές καταστάσεις που συχνά μας καταβάλλουν και μας ωθούν να ενεργήσουμε παρορμητικά. Σε ομάδες, μπορείτε να προσδιορίσετε την παρορμητική πράξη και την προκοινωνική πράξη για κάθε κατάσταση. Παράδειγμα: ➤ Μια απόρριψη από μια θέση εργασίας: αυτοκαταστροφική ενέργεια/ ευχαριστήστε τον υπεύθυνο της συνέντευξης για την ευκαιρία και προσπαθήστε ξανά. ➤ Υποτίμηση των ικανοτήτων σας: φωνάξτε τους/ ζητήστε ουσιαστική ανατροφοδότηση. ➤ Λήψη αρνητικών σχολίων: βγείτε έξω με θυμό/ ζητήστε βοήθεια για το πώς να βελτιωθείτε. ➤ Μη εκτίμηση της προσπάθειας σας σε μια δουλειά: παραιτηθείτε/ βρείτε τρόπους να επικοινωνήσετε την προσπάθεια και τα επιτεύγματά σας. Περίληψη:	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	Αυτή η εργασία επιτρέπει στους συμμετέχοντες να διακρίνουν μεταξύ παρορμητικότητας και προκοινωνικής συμπεριφοράς.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 5		
Εξωτερικές προκλήσεις και εμπόδια στο χώρο εργασίας	Σκοπός: Να συζητήσουμε με τους συμμετέχοντες τις πιο συνηθισμένες προκλήσεις και ανησυχίες των κρατουμένων/πρώην κρατουμένων για την εξεύρεση και διατήρηση θέσεων εργασίας μετά την αποφυλάκισή τους. Να συζητήσουμε περαιτέρω τυχόν άλλα εξωτερικά εμπόδια στην εργασία που μπορεί να μας εμποδίζουν να ενεργήσουμε ή να θέλουμε να ενεργήσουμε προκοινωνικά. Διαδικασία: Ο συντονιστής προσφέρει οδηγίες με βάση το ΦΥΛΛΑΔΙΟ 8 - Μέρος 1: ΕΜΠΟΔΙΑ ΣΤΗΝ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (Παράρτημα 8). Ο συντονιστής ξεκινά μια συζήτηση σχετικά με τις ανησυχίες ή τις αρνητικές προηγούμενες εμπειρίες των κρατουμένων κατά την αναζήτηση εργασίας. Ο συντονιστής συνεχίζει με μια άσκηση καταιγισμού ιδεών σχετικά με τις εξωτερικές προκλήσεις και τα εμπόδια κατά την αναζήτηση και τη διατήρηση μιας θέσης εργασίας μετά την αποφυλάκιση. Ο συντονιστής μπορεί να ρωτήσει:	Ομαδική συζήτηση/δραστηριότητα

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	- Μπορούμε τώρα να μοιραστούμε κάποιες ανησυχίες ή αρνητικές εμπειρίες κατά την αναζήτηση εργασίας μετά την αποφυλάκιση; - Πόσο δύσκολη μπορεί να είναι η εύρεση εργασίας μετά την αποφυλάκιση; - Θα μπορούσατε να αναφέρετε μερικές από τις προκλήσεις κατά την αναζήτηση εργασίας; - Φανταστείτε ότι βρίσκετε μια θέση εργασίας. Υπάρχουν προκλήσεις/ εμποδία στη διατήρηση της θέσης εργασίας; Σημείωση για τον συντονιστή: Αφήστε τους συμμετέχοντες να κάνουν ελεύθερο καταιγισμό ιδεών. Εάν δεν καλύπτουν τις ακόλουθες προκλήσεις/εμποδία, μπορείτε να τις παρουσιάσετε περιστασιακά στη συζήτηση. Κατάλογος προκλήσεων/εμποδίων: Οι πρώην κρατούμενοι αντιμετωπίζουν διάφορες προκλήσεις κατά την επανένταξή τους στο εργατικό δυναμικό μετά τη φυλάκιση. Οι προκλήσεις αυτές μπορεί να επηρεάσουν σημαντικά την ικανότητά τους να βρουν και να διατηρήσουν εργασία. Ορισμένες από τις συνήθεις προκλήσεις στον εργασιακό χώρο για τους πρώην κρατούμενους περιλαμβάνουν: Διακρίσεις στην απασχόληση: Πολλοί εργοδότες διστάζουν να προσλάβουν άτομα με ποινικό μητρώο λόγω ανησυχιών σχετικά με την ασφάλεια, την ευθύνη	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	και τις πιθανές αρνητικές αντιλήψεις από πελάτες ή άλλους εργαζόμενους. Περιορισμένες ευκαιρίες απασχόλησης: Οι πρώην κρατούμενοι συχνά αντιμετωπίζουν περιορισμένη πρόσβαση σε ευκαιρίες απασχόλησης, ιδίως σε ορισμένους κλάδους ή επαγγέλματα που έχουν αυστηρούς κανονισμούς ή απαιτήσεις ελέγχου του ιστορικού τους. Χάσμα δεξιοτήτων και εκπαίδευσης: Κατά τη διάρκεια της φυλάκισής τους, οι πρώην κρατούμενοι μπορεί να μην είχαν πρόσβαση σε προγράμματα ανάπτυξης δεξιοτήτων ή εκπαίδευσης. Ως αποτέλεσμα, ενδέχεται να μην διαθέτουν τις σχετικές επαγγελματικές δεξιότητες και τα προσόντα που απαιτούνται στην αγορά εργασίας. Στίγμα και κοινωνική απόρριψη: Οι πρώην κρατούμενοι μπορεί να αντιμετωπίσουν το στίγμα και την κοινωνική απόρριψη από συναδέλφους ή εργοδότες, γεγονός που μπορεί να δημιουργήσει ένα εχθρικό εργασιακό περιβάλλον και να εμποδίσει τις πιθανότητες επιτυχούς επανένταξής τους. Έλλειψη υποστηρικτικών υπηρεσιών: Πολλοί πρώην κρατούμενοι δυσκολεύονται να βρουν επαρκείς υποστηρικτικές υπηρεσίες, όπως συμβουλευτική, καθοδήγηση ή βοήθεια στην εύρεση εργασίας, οι οποίες είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχή επανένταξή τους στο εργατικό δυναμικό.	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	Νομικοί περιορισμοί: Κάποιες χώρες έχουν νόμους και κανονισμούς που περιορίζουν συγκεκριμένες εργασιακές ευκαιρίες για άτομα με ποινικό μητρώο, περιορίζοντας ακόμη περισσότερο τις επιλογές τους. Εμπόδια μεταφοράς και στέγασης: Οι πρώην κρατούμενοι μπορεί να αντιμετωπίσουν προκλήσεις με την μεταφορά και στέγαση, το οποίο μπορεί να επηρεάσει την ικανότητά τους να διατηρούν σταθερή απασχόληση και να συμμετέχουν σε συνεντεύξεις για εργασία. Αντιμετώπιση του εργασιακού στρες: Η επανένταξη στον εργασιακό χώρο μπορεί να κατακλύζει τους πρώην κρατούμενους με έντονα συναισθήματα, ειδικά αν έχουν μείνει εκτός αγοράς εργασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα. Η αντιμετώπιση των απαιτήσεων και των πιέσεων μιας νέας εργασίας μπορεί να αποτελέσει πρόκληση. Δίλημμα αποκάλυψης: Η απόφαση για το αν θα πρέπει να αποκαλύψουν το ποινικό τους μητρώο κατά τη διαδικασία υποβολής αίτησης για εργασία είναι μια δύσκολη απόφαση για τους πρώην κρατούμενους. Ενώ η ειλικρίνεια είναι απαραίτητη, μπορεί επίσης να οδηγήσει σε πιθανές διακρίσεις. Προσωπικές και οικογενειακές προκλήσεις: Η ανοικοδόμηση των σχέσεων με τα μέλη της οικογένειας και η αντιμετώπιση προσωπικών προκλήσεων, όπως η αποκατάσταση της επιμέλειας των παιδιών, μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα των πρώην κρατουμένων να	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	επικεντρωθούν στις ευθύνες που σχετίζονται με την εργασία. Προγράμματα επανένταξης στο χώρο εργασίας: Η έλλειψη αποτελεσματικών προγραμμάτων επανένταξης στο χώρο εργασίας μπορεί να εμποδίσει τους πρώην κρατούμενους να μεταβούν ομαλά στην αγορά εργασίας και να λάβουν την απαραίτητη υποστήριξη και πόρους. Περίληψη: Οι συμμετέχοντες θα συζητήσουν τις πιο κοινές προκλήσεις και εμπόδια για τους κρατούμενους/πρώην κρατούμενους στην εξεύρεση και διατήρηση θέσεων εργασίας μετά την αποφυλάκισή τους.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 6		
Ξεπερνώντας εσωτερικά και εξωτερικά εμπόδια και ενεργώντας φιλοκοινωνικά	15 λεπτά Σκοπός: Μετά τον εντοπισμό των εξωτερικών και εσωτερικών εμποδίων που δυσκολεύουν τους συμμετέχοντες να βρουν και να διατηρήσουν θέσεις εργασίας, συνεχίζουμε συζητώντας πώς μπορούμε να αντιμετωπίσουμε αυτά τα εμπόδια με φιλοκοινωνικό τρόπο. Διαδικασία: Ο συντονιστής προσφέρει οδηγίες με βάση το ΦΥΛΛΑΔΙΟ 8 - Μέρος 2: ΕΜΠΟΔΙΑ ΣΤΗΝ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (Παράρτημα 8). Ο σκοπός εδώ είναι να ενθαρρυνθούν οι συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν και να αποδεχθούν ότι τα εμπόδια θα μπορούσαν κάλλιστα να εμφανιστούν ακόμη και αν	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	αρχίσουν να ενεργούν φιλοκοινωνικά. Ο συντονιστής πρέπει να αναγνωρίσει αυτά τα εμπόδια και να καθοδηγήσει τους συμμετέχοντες στην εξεύρεση μιας εναλλακτικής και φιλοκοινωνικής λύσης για την υπέρβασή τους. Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι η δέσμευση για δράση δεν εγγυάται αποτελέσματα και δεν αίρει αμέσως τα εξωτερικά εμπόδια. Αυτό που κάνει είναι να ενδυναμώνει το άτομο να προχωρήσει προς τα εμπρός, αποδεχόμενος παράλληλα ότι το παρελθόν του δεν μπορεί να αλλάξει. Συντονιστής: Παρακάτω αναφέρονται ορισμένα εμπόδια που μπορεί να συναντήσετε στην προσπάθειά σας να βρείτε ή να διατηρήσετε μια θέση εργασίας μετά την αποφυλάκισή σας. Σκεφτείτε το εμπόδιο και προσπαθήστε να βρείτε μια φιλοκοινωνική πράξη. Σημείωση για τους συντονιστές: Μετά την ολοκλήρωση του ΦΥΛΛΑΔΙΟΥ 8 - Μέρος 2: ΕΜΠΟΔΙΑ ΣΤΗΝ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ο συντονιστής ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να συζητήσουν τις απαντήσεις τους με την ομάδα για να εντοπίσουν παρόμοια πρότυπα συμπεριφοράς. • Έχετε εντοπίσει παρόμοιες φιλοκοινωνικές αντιδράσεις; • Πόσο σημαντικό είναι για εσάς να ενεργείτε φιλοκοινωνικά;	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	Ποια υποστήριξη μπορεί να χρειαστείτε για να ενεργήσετε φιλοκοινωνικά; Περίληψη: Αναγνωρίζοντας ότι η εμπλοκή σε φιλοκοινωνική συμπεριφορά δεν είναι η μοναδική λύση για την υπέρβαση όλων των εμποδίων, αλλά παρόλα αυτά χρησιμεύει ως ένα στέρεο θεμέλιο για την επίτευξη προόδου.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 7		
Συμπέρασμα/ερωτήσεις	5 λεπτά Σκοπός: Να ενισχυθούν τα βασικά σημεία του μαθήματος και να διασφαλιστεί ότι οι συμμετέχοντες έχουν κατανοήσει με σαφήνεια την ύλη. Ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να κάνουν ερωτήσεις, ο συντονιστής προωθεί την ενεργό συμμετοχή και αντιμετωπίζει τυχόν αβεβαιότητες. Το μήνυμα για το σπίτι χρησιμεύει ως άσκηση αναστοχασμού, το οποίο απαιτεί από τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν και να διαμορφώσουν ένα σχέδιο για την υπέρβαση των εμποδίων και την επίτευξη των στόχων τους. Διαδικασία: Ο συντονιστής επανεξετάζει και τονίζει τα βασικά σημεία του μαθήματος ή της εκπαιδευτικής συνεδρίας. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να υποβάλλουν ερωτήσεις για διευκρινίσεις ή περαιτέρω ανάπτυξη του περιεχομένου.	Βασικά σημεία

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	Κάθε συμμετέχων αναλαμβάνει να γράψει ένα μήνυμα για το σπίτι. Το μήνυμα αυτό θα πρέπει να επικεντρώνεται στον τρόπο με τον οποίο σκοπεύουν να διαχειριστούν ή να ξεπεράσουν τυχόν εμπόδια που παρεμποδίζουν την επίτευξη των στόχων τους. Μπορεί να δοθεί στους συμμετέχοντες η δυνατότητα να μοιραστούν 'το μήνυμα για το σπίτι' με την ομάδα, ενισχύοντας ένα συνεργατικό και υποστηρικτικό περιβάλλον μάθησης. Περίληψη: Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να εδραιώσει τη μάθηση, προτρέποντας τους συμμετέχοντες να εκφράσουν την κατανόηση του υλικού μέσω της δημιουργίας ενός μηνύματος για το σπίτι.	

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Παράρτημα 1

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 1: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΔΕΣΜΕΥΜΕΝΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ

Στρατηγικές για την οικοδόμηση δεσμευτικών δράσεων:

- Αναπτύξτε ένα δεσμευμένο σχέδιο δράσης για να έχετε ένα διευρυμένο όραμα σε χρόνο και τόπο (π.χ. μακροπρόθεσμο).
- Σχεδιάστε ή σκεφτείτε ένα βήμα τη φορά.
- Αναπτύξτε ευαισθητοποίηση σχετικά με τους πιθανούς κινδύνους.
- Επικεντρωθείτε στην παρούσα στιγμή και όχι στην υπερβολική σκέψη για το μέλλον. Μπορείτε να αναρωτηθείτε: ποιο θα μπορούσε να είναι το επόμενο βήμα μου τώρα; Αποφύγετε να σκέφτεστε πώς μπορείτε να συνεχίσετε σε ένα χρόνο (επικεντρωθείτε στο τώρα).
- Προσπαθήστε να βρείτε τι σας εμποδίζει να ακολουθήσετε τις δράσεις δέσμευσης (π.χ. επανάληψη προηγούμενων μη βοηθητικών συμπεριφορών).
- Επικεντρωθείτε στα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα.
- Προσπαθήστε να αποφύγετε την επανάληψη μη βοηθητικών συμπεριφορών.

Παράρτημα 2

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 2: ΠΟΡΕΙΑ ΔΕΣΜΕΥΜΕΝΗΣ ΔΡΑΣΗΣ

Οδηγίες: Ακολουθεί ένας κατάλογος των αξιών στο χώρο εργασίας που συζητήσαμε στα μαθήματα 1 και 2.

Λίστα αξιών:

Εμπιστοσύνη	Αφοσίωση	Ασφάλεια	Επικοινωνία	Δέσμευση	Σεβασμός
-------------	----------	----------	-------------	----------	----------

Στην ομάδα σας, χρησιμοποιήστε αυτόν τον κατάλογο για να επιλέξετε μια αξία, και συζητήστε τα βήματα που ακολουθείτε για να φτάσετε στις δράσεις δέσμευσης.

- Συζητήστε την αξία, τις τελικές ενέργειες που δέσμευσης και τα ενδιαμέσως βήματα.

Μπορείτε να δείτε το παράδειγμα παρακάτω.



Η δεσμευμένη πορεία δράσης σας:



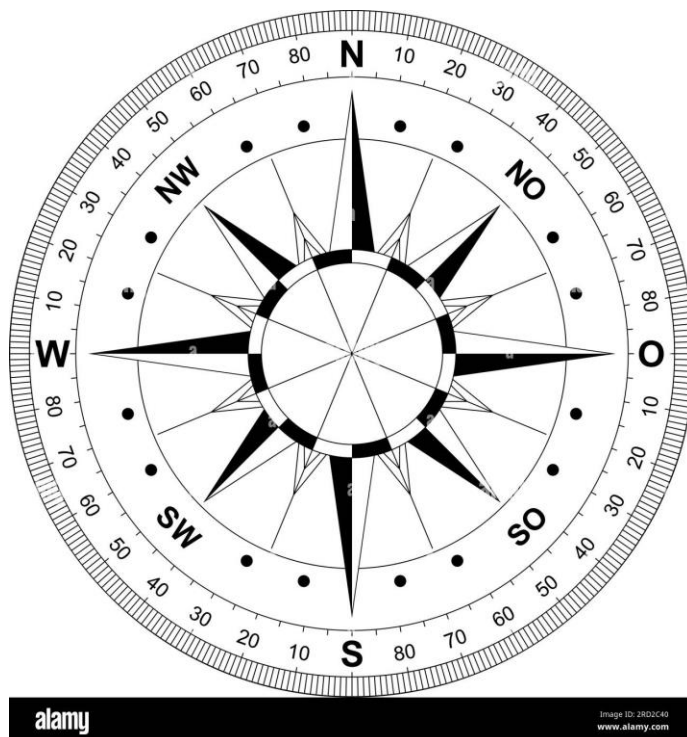
Παράρτημα 3.

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 3: ΑΝΑΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΔΕΣΜΕΥΜΕΝΗΣ ΔΡΑΣΗΣ

Άσκηση 2: Επιλέξτε έναν τομέα αξιών. Γράψτε μερικές ιδέες για το πώς μπορείτε να ανακατευθύνετε στις σχετικές δεσμευμένες ενέργειες σας, αν χάσετε την κατεύθυνση προς αυτές.

1.

4.



2.

3.

Παράρτημα 4

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 4: ΦΙΛΟΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΠΡΑΞΕΙΣ/ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Οδηγίες: Σε ζευγάρια, θα πάρετε μια κάρτα. Μπορείτε να κάνετε καταιγισμό ιδεών σχετικά με τους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να ενεργείτε φιλοκοινωνικά στην εργασία σας χρησιμοποιώντας αυτή την κάρτα. Στη συνέχεια μπορείτε να μοιραστείτε τις ιδέες σας με την ομάδα.

Βοηθώντας έναν συνάδελφο	Ενεργώντας ηθικά και ειλικρινά	Εθελοντισμός για πρόσθετη εργασία
Τηρώντας υποχρεώσεις με συνέπεια	Αναγνώριση των επιτευγμάτων των άλλων	Προώθηση της συμμετοχικότητας και της ποικιλομορφίας
Έναρξη κοινωνικών δραστηριοτήτων		

Παράρτημα 5

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 5: ΣΕΝΑΡΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ/ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΔΕΣΜΕΥΣΗΣ

Οδηγίες: Διαβάστε τα παρακάτω σενάρια και προσδιορίστε την πρόθεση και τις διαπράξεις ή τις φιλοκοινωνικές πράξεις. Σκεφτείτε πρόσθετες ενέργειες στις οποίες θα μπορούσατε να προβείτε.

Σενάριο 1: Γενικό σενάριο - εύρεση εργασίας

Ο Γιάννης θα αποφυλακιστεί σύντομα. Πρέπει να βρει δουλειά αμέσως μετά την αποφυλάκισή του. Έχει δίπλωμα μηχανικού αυτοκινήτων και στη φυλακή παρακολούθησε επαγγελματική κατάρτιση σε υπηρεσίες κλιματισμού. Ζήτησε από τον αδελφό του να στείλει το βιογραφικό του σημείωμα για κάποιες σχετικές θέσεις εργασίας.

Πρόθεση:

Δεσμευμένη δράση ή φιλοκοινωνική πράξη:

Σε ποιες άλλες δεσμευτικές δράσεις μπορείτε να συμμετάσχετε;

Σενάριο 2: Σύνδεση με συναδέλφους ή άλλους κρατούμενους

Ο συγκρατούμενος που μαγειρεύει μαζί σας στην κουζίνα αντιμετωπίζει ένα οικογενειακό ζήτημα. Τον στηρίζετε συναισθηματικά και συζητάτε μαζί του για πολλές ώρες. Επιπλέον, καλύπτετε ορισμένα από τα καθήκοντά του στην κουζίνα.

Πρόθεση:

Δεσμευμένη δράση ή φιλοκοινωνική πράξη:

Σε ποιες άλλες δεσμευτικές ή φιλοκοινωνικές δράσεις μπορείτε να συμμετάσχετε;

Σενάριο 3: Σύνδεση με τον διευθυντή/υπεύθυνο

Είστε στη δουλειά σας και έχετε μια μεγάλη διαφωνία με το αφεντικό σας. Είστε πολύ θυμωμένοι μαζί του, αλλά θέλετε να δείξετε σεβασμό, οπότε αποφασίζετε να προσπαθήσετε να ακούσετε την άποψή του και να βρείτε μια λύση.

Πρόθεση:

Δεσμευμένη δράση ή φιλοκοινωνική πράξη:

Σε ποιες άλλες δεσμευτικές ή φιλοκοινωνικές δράσεις μπορείτε να συμμετάσχετε;

Παράρτημα 6

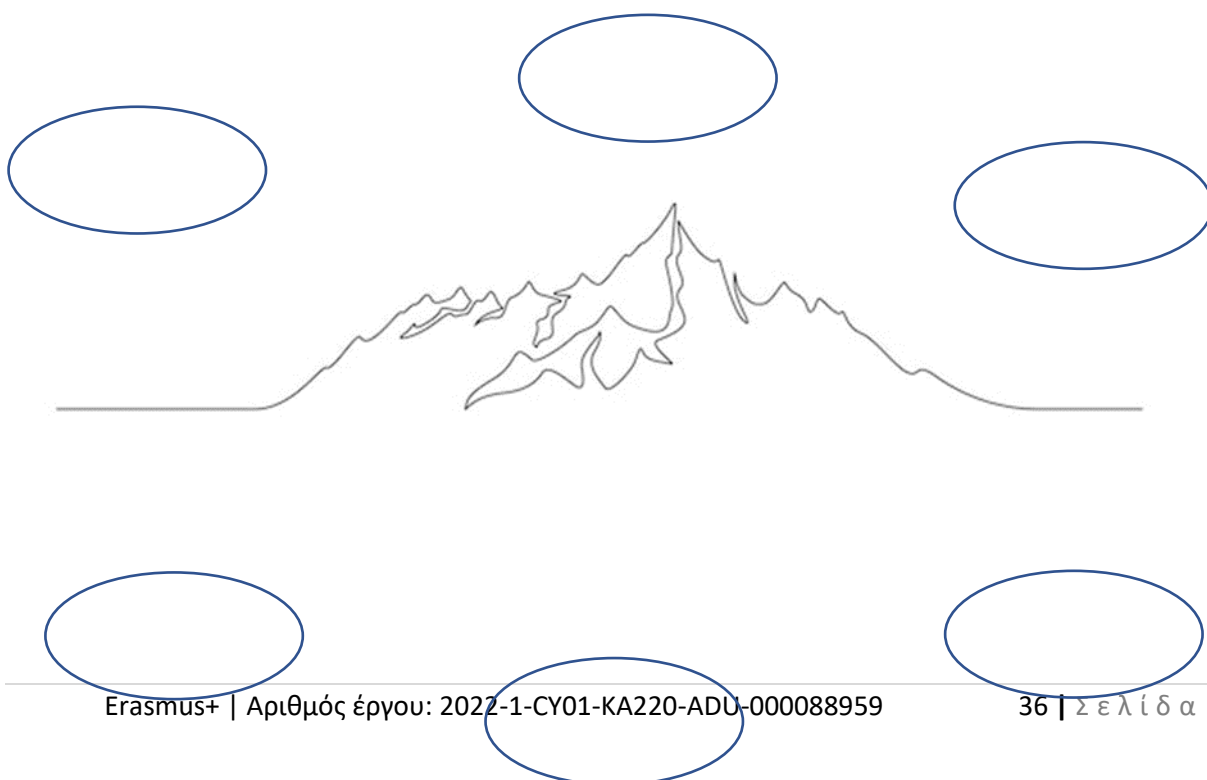
ΦΥΛΛΑΔΙΟ 6: ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ

Κάρτα για τη μεταφορά – Πάνω προς το βουνό

Θα ήθελα να σας προτείνω έναν τρόπο σκέψης για την εμπλοκή σε αυτές τις κατευθύνσεις. Ποιος έχει δει ποτέ ένα ορεινό μονοπάτι να ανεβαίνει ευθεία σε ένα βουνό; Δεν το κάνουν, έτσι δεν είναι; Όχι, τείνουν να ελίσσονται ανάλογα με το έδαφος. Μερικές φορές, αυτά τα ορεινά μονοπάτια χάνουν ύψος. Εκείνες τις στιγμές, παρατηρούμε ότι κοιτάμε προς τη λάθος κατεύθυνση. Τι σκέψεις και συναισθήματα μπορεί να παρατηρήσουμε σε αυτές τις στιγμές; Ίσως σκέψεις όπως: "Αποτυγχάνω", "Δεν θα τα καταφέρω ποτέ", "Ίσως δεν είμαι φτιαγμένος για να το πετύχω αυτό!". Ίσως παρατηρήσουμε συναισθήματα όπως λύπη, άγχος, θλίψη ή απογοήτευση.

Μεταφορά: Ανεβαίνετε με το ποδήλατό σας στο βουνό, αλλά αντιμετωπίζετε κάποια εμπόδια και ανησυχίες κατά τη διαδρομή σας προς την κορυφή του βουνού.

Οδηγίες: Γράψτε στο παρακάτω διάγραμμα όλες τις ανησυχίες, τις αρνητικές σκέψεις, τα συναισθήματα και κάθε άλλο εμπόδιο που μπορεί να αντιμετωπίσετε στην επαγγελματική σας πορεία.



Παράρτημα 7

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 7: ΕΝΕΡΓΩ ΠΑΡΟΡΜΗΤΙΚΑ ΕΝΑΝΤΙ ΕΝΕΡΓΩ ΦΙΛΟΚΟΙΝΩΝΙΚΑ

Οδηγίες: Στον πίνακα που ακολουθεί, υπάρχουν ορισμένες δύσκολες διαπροσωπικές καταστάσεις που συχνά μας καταβάλλουν και μας κάνουν να ενεργούμε παρορμητικά. Σε ομάδες, μπορείτε να σκεφτείτε την παρορμητική πράξη και την φιλοκοινωνική πράξη για κάθε κατάσταση.

Δύσκολη κατάσταση	Παρορμητική πράξη	Κοινωνική πράξη
Μια απόρριψη από μια θέση εργασίας (εντός και εκτός φυλακής).		
Κάποιος υποτιμά τις ικανότητές σας.		
Λάβατε αρνητικά σχόλια για κάτι σημαντικό.		
Κάποιος δεν εκτίμησε την προσπάθειά σας στη δουλειά σας.		

Παράρτημα 8

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 8 - Μέρος 1: ΕΜΠΟΔΙΑ ΣΤΗΝ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Προσδιορίστε τυχόν ανησυχίες/προβληματισμούς ή εμπόδια στην αναζήτηση και διατήρηση εργασίας μετά την αποφυλάκιση.

Οδηγίες: Καταγράψτε όλα τα πιθανά εμπόδια και τις ανησυχίες σχετικά με την εξεύρεση και διατήρηση εργασίας μετά την αποφυλάκιση (η δραστηριότητα αυτή μπορεί να γίνει και προφορικά).

1.
2.
3.
4.
5.
6.

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 8 - Μέρος 2: ΕΜΠΟΔΙΑ ΣΤΗΝ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Εντοπίστε τα εσωτερικά και εξωτερικά εμπόδια και συνεχίστε με την φιλοκοινωνική συμπεριφορά. Πώς μπορείτε να ξεπεράσετε αυτά τα εμπόδια μέσω φιλοκοινωνικών δράσεων;

Οδηγίες: Παρακάτω αναφέρονται ορισμένα εμπόδια που μπορεί να αντιμετωπίσετε στην προσπάθειά σας να βρείτε ή να διατηρήσετε μια θέση εργασίας μετά την αποφυλάκισή σας. Σκεφτείτε τα εμπόδια και προσπαθήστε να βρείτε μια φιλοκοινωνική πράξη για το καθένα.

Εμπόδιο #1: Αισθάνεστε μπερδεμένοι. Παλεύετε με διάφορα συναισθήματα και δεν μπορείτε να αποφασίσετε αν θέλετε να έχετε την ίδια παράνομη εργασία που είχατε πριν από τη φυλάκιση ή να υποβάλετε αίτηση για ένα νέο είδος εργασίας που είναι νόμιμο.

Τύπος εμποδίου:

Κοινωνική πράξη:

Εμπόδιο #2: Είναι πιθανό ότι οι μελλοντικοί εργοδότες θα σας στιγματίσουν ως "πρώην κρατούμενους" και δεν θα βρείτε δουλειά. Ωστόσο, οι κοινωνικές υποθέσεις της φυλακής μπορούν να σας συστήσουν μια κατάλληλη θέση εργασίας μετά την αποφυλάκισή σας.

Τύπος εμποδίου:

Κοινωνική πράξη:

Εμπόδιο #3. Φανταστείτε ότι αποφυλακίζεστε και βρίσκετε δουλειά. Ωστόσο, δυσκολεύεστε να είστε στην ώρα σας στη δουλειά σας, καθώς θέλετε να κοιμάστε περισσότερο το πρωί.

Τύπος εμποδίου:

Κοινωνική πράξη: