



Co-funded by
the European Union

CURRICULUM

Σχέδια μαθήματος

ΕΝΟΤΗΤΑ 4 - Κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών στον χώρο εργασίας

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: Ανταλλαγή κατάλληλων πληροφοριών.....	2
ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 1	4
ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 2	6
ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 3	8
ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 4	11
ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 5	14
Μάθημα 2: Αποκάλυψη - Κάνοντας σοφές επιλογές (α).....	16
ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 1	18
ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 2	21
ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 3	23
ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 4	24
ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 5	28
ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Μάθημα 2: Activity 6.....	30
Μάθημα 3: Αποκάλυψη - Κάνοντας σοφές επιλογές (β).....	32
ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Μάθημα 3: Δραστηριότητα 1	34
ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Μάθημα 3: Δραστηριότητα 2	35
ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Μάθημα 3: Δραστηριότητα 3	36
ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Μάθημα 3: Δραστηριότητα 4	45
ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Μάθημα 3: Δραστηριότητα 5	46
ΠΡΟΣΑΡΤΗΜΑΤΑ	48
Παράρτημα 1.	48
Παράρτημα 2.	51
Παράρτημα 3.	52
Παράρτημα 4.	53
Παράρτημα 5.	55
Παράρτημα 6.	57
Παράρτημα 7.	58

Μάθημα 1: Κοινοποίηση κατάλληλων πληροφοριών

Τίτλος μαθήματος	Κοινοποίηση κατάλληλων πληροφοριών
Στόχοι	Οι στόχοι του μαθήματος 1 είναι: • Εισαγωγή και επεξήγηση της έννοιας των προσωπικών πληροφοριών. • Κατανόηση των κινδύνων της κοινοποίησης / μη κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών • Εντοπισμός σεναρίων στα οποία η κοινοποίηση πληροφοριών είναι κατάλληλη/ακατάλληλη στην εργασία.
Εβδομάδα	Εβδομάδα 1
Διάρκεια	1,5 ώρες
Βασικοί όροι	Προσωπικές πληροφορίες Διαδικασία κοινοποίησης προσωπικών πληροφοριών Το δικαίωμα σε προσωπικές πληροφορίες Επιλέγοντας με ποιον θα μοιραστείτε προσωπικές πληροφορίες
Μαθησιακά αποτελέσματα	Με την ολοκλήρωση του μαθήματος 1 οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να: ✓ Ονομάσουν και να αναλύσουν τουλάχιστον 5 διαφορετικά παραδείγματα προσωπικών πληροφοριών. ✓ Αναφερθούν στο ποιος έχει δικαίωμα στα προσωπικά τους στοιχεία και ποιος όχι. ✓ Να είναι σε θέση να συζητούν τα πλεονεκτήματα/μειονεκτήματα της κοινοποίησης βασικών προσωπικών πληροφοριών σε περιβάλλοντα εργασίας.

	✓ Έχουν ένα πλάνο για την κοινοποίηση/μη κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών ανάλογα με το πλαίσιο εργασίας.
Μέθοδοι μάθησης	Συζήτηση Διαδική εργασία Φύλλο εργασίας Σενάρια
Αξιολόγηση	Συνεχής αξιολόγηση των επιδόσεων
Αναφορά	Javier, K. (2019). Άσκηση αυτοαποκάλυψης. Ανακτήθηκε από https://medium.com/@javik/directions-working-alone-label-each-of-the-following-statements-7f3d86bb97c7. Brown, B. (2020). Θάρρος και ευαλωτότητα Μέρος I: Ορισμοί και μύθοι. Ανακτήθηκε από https://brenebrown.com/hubs/daring-classrooms-hub/. Collins, N. και Miller, L. (1994). "Self-disclosure and Liking", Psychological Bulletin, τόμος 116, τεύχος 3, Νοέμβριος 1994. Sprecher, S. et al. (2013). "Taking Turns: Journal of Experimental Social Psychology, Volume 49, Issue 5, September 2013.

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 4. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 1			
Σύντομη πρακτική ενσυνειδητότητας	10 λεπτά	Σκοπός: Να έρθουν οι συμμετέχοντες σε επαφή με τη σωματική και συναισθηματική τους εμπειρία, ενώ αλληλεπιδρούν με άλλους για προσωπικά θέματα. Οδηγίες: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να χωριστούν σε ζευγάρια για μια σύντομη άσκηση. Εξηγήστε ότι πρόκειται για μια σύντομη "άσκηση παρατήρησης της διαπροσωπικής μας επικοινωνίας". Ο συντονιστής θα θέσει μια συγκεκριμένη ερώτηση. Και τα δύο μέλη κάθε ζεύγους πρέπει να θέσουν και να απαντήσουν στην ερώτηση. Η ερώτηση θα είναι "Περιγράψτε το αγαπημένο σας φαγητό". Ο συντονιστής θα δώσει ένα παράδειγμα απάντησης σε αυτό το ερώτημα. Θα δώσει έμφαση και στις πέντε αισθήσεις, συμπεριλαμβανομένων των πληροφοριών σχετικά με το πλαίσιο (π.χ. τόπος, εποχή του έτους) και στη συνέχεια θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να παρατηρήσει τη γλώσσα του σώματός τους. Για παράδειγμα, "Το αγαπημένο μου φαγητό είναι το παγωτό! Τρώω παγωτό τις ζεστές καλοκαιρινές μέρες στην παραλία! Λατρεύω τη γεύση λεμονιού και είναι	Εργασία σε ζεύγη Συζήτηση

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	γλυκό και ξινό. Μου θυμίζει τις λεμονάδες της γιαγιάς μου". Ο συντονιστής μπορεί να κάνει ερωτήσεις για να ενθαρρύνει παρατήρηση: "Τι είπε η γλώσσα του σώματός μου για μένα και αυτό το φαγητό;". Με τον ίδιο τρόπο, θα ήθελα να παρατηρήσετε τόσο τον εαυτό σας ενώ συζητάτε για το αγαπημένο σας φαγητό, όσο και τον σύντροφό σας ενώ συζητάτε για το δικό του. Απολογισμός: Οι άνθρωποι μπορεί να παρατηρήσουν ότι είναι απρόθυμοι να μοιραστούν πολλές πληροφορίες σε αυτού του είδους τις ασκήσεις, ή ότι μοιράζονται όσο πιο λίγες πληροφορίες χρειάζονται ή καθόλου. Κάποιες χρήσιμες ερωτήσεις για την παρατήρηση αυτής της διαβάθμισης είναι οι εξής: ➤ "Πόσες πληροφορίες μοιράστηκε ο σύντροφός σας για το αγαπημένο του φαγητό;" ➤ "Πόσες από αυτές ήταν προσωπικές και ιδιωτικές και πόσες ήταν βασικές πληροφορίες;" ➤ "Για όσους από εσάς επιλέξατε να μοιραστείτε πραγματικά προσωπικές και ιδιωτικές πληροφορίες, ποια ήταν η διαφορά στη σωματική αντίδραση/αίσθηση;" ➤ "Πώς αντέδρασε ο σύντροφός σας όταν μοιραστήκατε κάτι προσωπικό/ιδιωτικό;" Περίληψη:	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	Μερικές φορές η ανταλλαγή προσωπικών πληροφοριών μας βοηθά να έρθουμε κοντά και να συνδεθούμε συναισθηματικά με τους άλλους. Άλλες φορές, μπορεί να είναι άβολο ή δυσάρεστο. Η παρατήρηση των σωματικών μας σημάτων καθώς και των σημάτων των άλλων μας δίνει σημαντικές πληροφορίες για το πώς αισθανόμαστε. Σημειώστε ωστόσο ότι τα σωματικά μας σήματα δεν είναι πάντα αξιόπιστα και πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη μας και άλλες ενδείξεις. Ποιες είναι κάποιες άλλες ενδείξεις που πρέπει να λάβετε υπόψη για να αποφασίσετε αν θα μοιραστείτε προσωπικές πληροφορίες ή όχι;	
ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 2		
Σύντομη εισαγωγή στο θέμα	Σκοπός: Να διερευνήσουν την έννοια των προσωπικών και ιδιωτικών πληροφοριών. Ο συντονιστής στοχεύει στον ορισμό των προσωπικών πληροφοριών, που κυμαίνονται από ευαίσθητα στοιχεία όπως η εθνικότητα και οι πληροφορίες για την υγεία, μέχρι λιγότερο ευαίσθητα αλλά και πάλι σημαντικά δεδομένα όπως οι διευθύνσεις και οι οικογενειακές πληροφορίες. Ο στόχος είναι η ευαισθητοποίηση σχετικά με την ποικιλόμορφη φύση των προσωπικών πληροφοριών, τη σημασία τους σε διάφορα πλαίσια όπως η απασχόληση και οι σχέσεις, καθώς και τη	Παρουσίαση PowerPoint

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	σημασία της συνειδητής επιλογής σχετικά με το τι πρέπει να αποκαλύψουμε. Διαδικασία: Ο συντονιστής εισάγει το θέμα των προσωπικών και ιδιωτικών πληροφοριών, παρέχοντας έναν ολοκληρωμένο ορισμό που περιλαμβάνει τόσο ευαίσθητες όσο και λιγότερο ευαίσθητες πτυχές. Ο συντονιστής μπορεί να πει το εξής: "Οι προσωπικές πληροφορίες είναι ένα ευρύ φάσμα πληροφοριών που μπορούν συνήθως να χρησιμοποιηθούν για την ταυτοποίηση ενός ατόμου ή περιέχουν λεπτομέρειες σχετικά με ένα άτομο. Καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα πληροφοριών, ορισμένες από τις οποίες είναι ευαίσθητες (όπως η εθνικότητα κάποιου, οι πολιτικές πεποιθήσεις, το ποινικό μητρώο, οι θρησκευτικές πεποιθήσεις, η ταυτότητα, οι πληροφορίες για την υγεία, ο σεξουαλικός προσανατολισμός) ή λιγότερο ευαίσθητες προσωπικές πληροφορίες, οι οποίες ωστόσο μπορεί να είναι σημαντικές για κάποιον (π.χ. η διεύθυνση, ο αριθμός τηλεφώνου, η ημερομηνία γέννησης, οικογενειακές πληροφορίες, φωτογραφίες, αναμνήσεις, προσωπικές εμπειρίες, συμπάθειες/αρέσεις). Οι προσωπικές πληροφορίες μπορεί να είναι απαραίτητες για να μας βοηθήσουν να βρούμε δουλειά και να δημιουργήσουμε σχέσεις, ωστόσο, έχουμε το δικαίωμα να κατανοήσουμε ποιες πληροφορίες είμαστε υποχρεωμένοι να αποκαλύψουμε στον χώρο	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	εργασίας και να προχωρήσουμε σε συνειδητές επιλογές σχετικά με τις πληροφορίες που μοιραζόμαστε". Σημείωση για τον συντονιστή: Ο συντονιστής ενθαρρύνει τη συζήτηση σχετικά με τη σημασία των προσωπικών πληροφοριών σε διάφορες πτυχές της ζωής, όπως οι αιτήσεις για εργασία και οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Περίληψη: Η κατανόηση των συμμετεχόντων για τις προσωπικές και ιδιωτικές πληροφορίες θα ενισχυθεί ορίζοντας το ευρύ φάσμα προσωπικών δεδομένων, και συζητώντας την σημασία τους σε διάφορα πλαίσια. Η δραστηριότητα δίνει έμφαση στην ανάγκη για ισορροπία μεταξύ της αναγκαιότητας κοινοποίησης προσωπικών πληροφοριών για ευκαιρίες απασχόλησης και δημιουργία σχέσεων, έναντι του δικαιώματος στην ιδιωτική ζωή.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 3		
Άσκηση σε μικρές ομάδες	20 λεπτά Σκοπός: Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να διευκολύνει μια ομαδική συζήτηση σχετικά με τα διαφορετικά επίπεδα κινδύνου που συνδέονται με την ανταλλαγή διαφορετικών τύπων πληροφοριών σε έναν εργασιακό χώρο. Ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να προσδιορίσουν και να	Εργασία σε ζεύγη, γραπτή άσκηση, ερωτήσεις, συζήτηση και διάλογος

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	κατηγοριοποιήσουν τις πληροφορίες σε διαφορετικά επίπεδα κινδύνου, η δραστηριότητα αποσκοπεί στην ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία της διάκρισης του ποιες πληροφορίες πρέπει να κοινοποιούνται και ποιες να παραμένουν ιδιωτικές, προωθώντας έτσι την αποτελεσματική επικοινωνία και τη λήψη αποφάσεων σε επαγγελματικά περιβάλλοντα. Διαδικασία: Ο συντονιστής παρέχει ένα φύλλο εργασίας που θα εξεταστεί σε μικρές ομάδες των 3-4 συμμετεχόντων. Το φύλλο εργασίας με τίτλο ΦΥΛΛΑΔΙΟ 1 - ΚΟΙΝΠΟΙΗΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ (Παράρτημα 1) περιλαμβάνει έναν κατάλογο με διάφορους τύπους προσωπικών/ευαίσθητων πληροφοριών. Σε ομάδες, οι συμμετέχοντες θα συζητήσουν το επίπεδο κινδύνου που ενέχει η κοινοποίηση πολύ προσωπικών ή λεπτομερών πληροφοριών σε έναν εργασιακό χώρο. Ορισμένα ζεύγη θα ενθαρρυνθούν να προσδιορίσουν τα στοιχεία υψηλού, πολύ υψηλού ή μηδενικού κινδύνου αποκάλυψης, ενώ άλλα ζεύγη θα ερωτηθούν για τα στοιχεία μέτριου και χαμηλού κινδύνου. Γενικές ερωτήσεις προς την ομάδα: ➤ Πώς αισθανθήκατε όταν εντοπίσατε προσωπικές πληροφορίες που ήταν επικίνδυνο να μοιραστείτε;	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	➤ Υπάρχουν κοινά χαρακτηριστικά μεταξύ αυτών των πληροφοριών; ➤ Τι θα συνέβαινε αν δεν μοιραζόμασταν καμία προσωπική πληροφορία στο χώρο εργασίας; ➤ Πώς μπορούμε να πούμε τι είναι κατάλληλο; ➤ Υπάρχουν ενδείξεις για την ανταλλαγή πληροφοριών στον εργασιακό χώρο; ➤ Υπάρχει κάποιος τρόπος που οι προσωπικές μας αξίες μπορούν να μας καθοδηγήσουν σχετικά με το αν η ανταλλαγή πληροφοριών ή η διατήρησή τους ως ιδιωτικές είναι μια αποτελεσματική λύση; Ο συντονιστής θα ενθαρρύνει την έκφραση διαφορετικών απόψεων στην ομάδα και θα αναπτύξει μια συζήτηση σχετικά με το τι πρέπει/δεν πρέπει να μοιραζόμαστε στον εργασιακό χώρο. Περίληψη: Η επιλογή του είδους των προσωπικών πληροφοριών που θα αποκαλύψετε στην εργασία μπορεί να είναι δύσκολη και να εξαρτάται από το περιβάλλον, την ομάδα ανθρώπων, και τις σχέσεις που αναπτύσσονται. Παρ' όλα αυτά, όπως είδαμε από την άσκηση, κάποιες πληροφορίες είναι πιο δύσκολο να μοιραστούν από κάποιες άλλες, και μπορεί να αποφασίσουμε να συζητάμε τέτοια θέματα στο χώρο εργασίας με μεγαλύτερη προσοχή. Ο συντονιστής εισάγει την ιδέα ότι η υπερκοινοποίηση μπορεί να είναι εξίσου επιβλαβής με την μη κοινοποίηση. Το πρώτο μπορεί να μας κάνει να	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	νιώσουμε υπερβολικά εκτεθειμένοι και να προκαλέσουμε απορριπτικές αντιδράσεις από τους άλλους, ενώ το δεύτερο μπορεί να μας αφήσει κοινωνικά μόνους και μοναχικούς.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 4		
Βρίσκοντας ισορροπία στην κοινοποίηση πληροφοριών: Άσκηση	20 λεπτά Σκοπός: Να αμφισβητηθούν οι συνήθεις μύθοι που σχετίζονται με την ανταλλαγή προσωπικών πληροφοριών. Οι συμμετέχοντες διερευνούν την πολυπλοκότητα του να είσαι ευάλωτος στην επικοινωνία, τονίζοντας ότι απαιτείται θάρρος για να συζητηθούν συναισθήματα, ανάγκες και προσωπικές εμπειρίες. Στόχος είναι να προωθηθεί μια πιο ρεαλιστική και διαφοροποιημένη κατανόηση της ανταλλαγής προσωπικών πληροφοριών. Διαδικασία: Σε συνέχεια της προηγούμενης εργασίας, μερικές φορές επιλέγουμε να μοιραστούμε προσωπικές πληροφορίες. Το να μιλάμε για τον εαυτό μας απαιτεί θάρρος (μιλάμε από καρδιάς). Το να είμαστε θαρραλέοι στην επικοινωνία σημαίνει ότι μπορούμε να εξασκηθούμε, σε ορισμένες περιπτώσεις, στο να ➤ Μιλούμε για το πώς αισθανόμαστε. ➤ Ρωτούμε τι χρειαζόμαστε. ➤ Είμαστε ειλικρινείς στην επικοινωνία μας. ➤ Είμαστε ευγενικοί με τους άλλους.	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	➤ Είμαστε γενναίοι ακόμη και όταν φοβόμαστε. Για να είμαστε γενναίοι όταν μιλάμε για τον εαυτό μας, πρέπει να επιτρέψουμε κάποια ευαλωτότητα (μερικές φορές μπορούμε να δείξουμε συναισθήματα ή αυτά για τα οποία νοιαζόμαστε). Να θυμάστε ότι μπορούμε να είμαστε τόσο γενναίοι όσο και φοβισμένοι, ειδικά αν επιλέξουμε να μιλήσουμε για τον εαυτό μας. Ο συντονιστής θα παρουσιάσει έναν κατάλογο μύθων, ο οποίος βρίσκεται στο ΦΥΛΛΑΔΙΟ 2 - ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ (Παράρτημα 2), σχετικά με την κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών, προς συζήτηση στην ομάδα. Οι μύθοι μπορούν να παρουσιαστούν χωρίς την ένδειξη "μύθος" σε μια παρουσίαση PowerPoint για να ενθαρρυνθεί η συζήτηση. Μύθος 1. Είμαι αδύναμος αν φοβάμαι να μοιραστώ μια αρνητική πληροφορία για τον εαυτό μου. Η ιδέα εδώ είναι ότι ο φόβος είναι αναμενόμενος όταν επιλέγουμε να ανοιχτούμε στους άλλους για τον εαυτό μας, καθώς είναι ανθρώπινο να ανησυχούμε για επίκριση. Παρόλο που ο κίνδυνος υπάρχει, αν επιλέξουμε προσεκτικά σε ποιους θα ανοιχτούμε, μπορεί να νιώσουμε επικυρωμένοι και αποδεκτοί. Μύθος 2.	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	Ποτέ δεν θα γίνω ευάλωτος μπροστά σε άλλους μοιράζοντας προσωπικές πληροφορίες (π.χ. ποινικό μητρώο). Είτε θα πάρω τη δουλειά, είτε όχι, και αυτό είναι όλο. Μερικές φορές το να επιτρέπουμε σε ορισμένους ανθρώπους να καταλάβουν τον αγώνα μας και την προσπάθειά μας μπορεί να μας ανοίξει ευκαιρίες και να μας βοηθήσει. Το να επιτρέπουμε στους ανθρώπους να μας στηρίζουν ενισχύει τις υγιείς σχέσεις. Μύθος 3. Μπορώ να το κάνω χωρίς τη βοήθεια κανενός. Κανείς δεν χρειάζεται να ξέρει πόσο σημαντικό ή δύσκολο είναι αυτό για μένα. Η απομόνωση μπορεί να είναι πολύ αποθαρρυντική και βαριά. Το να μοιραζόμαστε μια δυσκολία μπορεί να μας δώσει ελπίδα και λύσεις που δεν είχαμε σκεφτεί. Μύθος 4. Αν πω αυτά που πρέπει να πω, δεν θα νιώσω καμία αβεβαιότητα ή δυσφορία. Δεν υπάρχει εγγύηση ότι δεν θα εμφανιστεί αβεβαιότητα ή δυσφορία. Κάθε φορά που ανοιγόμαστε λίγο στους άλλους, μπορεί να νιώθουμε έτσι, ωστόσο, μερικές φορές αυτό είναι απαραίτητο για την οικοδόμηση ισχυρών σχέσεων. Μύθος 5.	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	Δεν εμπιστεύομαι κανέναν και επομένως δεν μπορώ να μοιραστώ τίποτα για τον εαυτό μου (να είμαι ευάλωτος) με κανέναν. Μερικές φορές πιστεύουμε ότι πρέπει να εμπιστευτούμε απόλυτα κάποιον πριν μοιραστούμε λίγες πληροφορίες για τον εαυτό μας. Αυτό δεν είναι ακριβές. Πρέπει να αξιολογήσουμε το άτομο και την κατάσταση, ωστόσο, κάποιο ρίσκο υπάρχει πάντα όταν μοιραζόμαστε πληροφορίες για τον εαυτό μας με άλλους. Η εμπιστοσύνη αυξάνεται με την πάροδο του χρόνου. Περίληψη: Η δραστηριότητα αυτή αποσκοπεί στην απομυθοποίηση των κοινών παρανοήσεων που αφορούν την κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών. Συζητώντας και αμφισβητώντας τους μύθους, οι συμμετέχοντες αποκτούν γνώσεις σχετικά με την πολυπλοκότητα της ευπάθειας και του θάρρους στην επικοινωνία. Η περίληψη υπογραμμίζει την ιδέα ότι ο φόβος ή η αβεβαιότητα είναι φυσικό μέρος της κοινοποίησης προσωπικών πληροφοριών και δεν μειώνει τη δύναμη του ατόμου. Η δραστηριότητα προωθεί μια πιο αυθεντική και ισορροπημένη κατανόηση της δυναμικής που ενέχει η συζήτηση για τον εαυτό μας.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 5		

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
Συμπέρασμα/ ερωτήσεις	5 λεπτά Σκοπός: Η ενίσχυση της κατανόησης των συμμετεχόντων της κοινοποίησης προσωπικών πληροφοριών στο χώρο εργασίας. Στόχος είναι να τους διδάξει πώς να αξιολογούν την καταλληλότητα της κοινοποίησης διαφόρων τύπων πληροφοριών, λαμβάνοντας υπόψη τόσο το επίπεδο κινδύνου όσο και τις δυνατότητες οικοδόμησης υγιών σχέσεων. Η συνεδρία στοχεύει στο να θίξει την ισορροπία μεταξύ της κοινοποίησης και της διατήρησης της ιδιωτικής ζωής, καταρρίπτοντας μύθους που μπορεί να εμποδίζουν την ανοιχτή επικοινωνία. Διαδικασία: Ο συντονιστής υπενθυμίζει στην ομάδα ότι οι προσωπικές πληροφορίες μπορεί να είναι γενικές ή ευαίσθητες. Πρέπει να μάθουμε να αξιολογούμε πότε και πού η κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών είναι χρήσιμη. Το να κλεινόμαστε όμως εντελώς είναι εξίσου μη χρήσιμο καθώς εμποδίζει τη δημιουργία υγιών σχέσεων. Σε αυτή τη συνεδρία εξετάσαμε διαφορετικούς τύπους πληροφοριών και το επίπεδο κινδύνου που ενέχει η κοινοποίησή τους στο χώρο εργασίας. Εξετάσαμε επίσης την προθυμία σας να μοιραστείτε προσωπικές πληροφορίες, και ορισμένους μύθους που μπορεί να σας εμποδίζουν να ανοιχτείτε στους άλλους. Περίληψη:	Βασικά σημεία

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν τη σημασία της εξεύρεσης ισορροπίας μεταξύ της προθυμίας να είμαστε ανοιχτοί και της ιδιωτικότητας στον εργασιακό χώρο. Οι συμμετέχοντες αποκτούν πρακτικές δεξιότητες για την αξιολόγηση της καταλληλότητας της κοινοποίησης προσωπικών πληροφοριών και την κατάρριψη μύθων που μπορεί να εμποδίζουν την αποτελεσματική επικοινωνία. Η συνεδρία προωθεί ένα υποστηρικτικό περιβάλλον για την εκμάθηση και την εξάσκηση αυτών των δεξιοτήτων, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη υγιών σχέσεων στον χώρο εργασίας.	

Μάθημα 2: Αποκάλυψη - Κάνοντας σοφές επιλογές (α)

Τίτλος μαθήματος	Αποκάλυψη - Κάνοντας σοφές επιλογές
Στόχοι	Οι στόχοι του μαθήματος 2 είναι να: - Προσδιορίστε τρόπους ανάπτυξης εμπιστοσύνης στον εργασιακό χώρο. - Αναπτύξετε μια αυτο-παρουσίαση για τον χώρο εργασίας, η οποία θα περιλαμβάνει πλήρη, μερική ή μη αποκάλυψη του προηγούμενου ποινικού μητρώου. - Διερευνήσετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της αποκάλυψης του ποινικού μητρώου σας στον εργασιακό χώρο
Εβδομάδα	Εβδομάδα 1

Διάρκεια	1,5 ώρες
Βασικοί όροι	Ανάπτυξη ασφάλειας Διευκόλυνση της αποκάλυψης Ευαίσθητες προσωπικές πληροφορίες Συνέντευξη στο χώρο εργασίας Παρουσίαση του εαυτού Άνετη και βασισμένη στην αξία Πλήρης, μερική και μη αποκάλυψη
Μαθησιακά αποτελέσματα	Με την ολοκλήρωση του μαθήματος 2 οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να: ✓ Αναγνωρίσουν την ανάπτυξη ευκαιριών για κοινοποίηση πληροφοριών σε ένα εργασιακό περιβάλλον. ✓ Συζητήσουν τα οφέλη της προσέγγισης ενός εργασιακού περιβάλλοντος με την πρόθεση πλήρους αποκάλυψης σε σύγκριση με τη μερική ή τη μη αποκάλυψη. ✓ Εξασκηθούν στο να μιλούν για τον εαυτό τους στο πλαίσιο ενός χώρου εργασίας. ✓ Παρατηρήσουν παραδείγματα συνομιλιών αποκάλυψης στην Εικονική Πραγματικότητα για να εξοικειωθούν με τη διαδικασία.
Μέθοδοι μάθησης	Ομαδική εργασία Καταιγισμός ιδεών Φύλλο εργασίας Παρουσιάσεις Προσομοίωση Εικονικής Πραγματικότητας
Αξιολόγηση	Συνεχής αξιολόγηση των επιδόσεων

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 4. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 1			
Σύντομη πρακτική ενσυνειδητότητας βασισμένη στο αίσθημα ντροπής	15 λεπτά	Σκοπός: Να προσαρμοστούν και να επικεντρωθούν στη συνεδρία. Να συνδεθούν με το αίσθημα της ντροπής και να κτίσουν αποδοχή. Διαδικασία: Ο συντονιστής δίνει καθοδήγηση με βάση τα ακόλουθα βήματα: 1. Πάρτε μια άνετη στάση, με τα μάτια κλειστά αν αισθάνεστε άνετα. Ξεκινήστε φέρνοντας την προσοχή σας στην καθιστή θέση του σώματος σας. Φέρτε την προσοχή σας στη βάση του σώματός σας καθώς αγγίζει την επιφάνεια στην οποία ακουμπάτε. Αφήστε το σαγόνι σας να μαλακώσει, τις ωμοπλάτες να γλιστρήσουν προς την πλάτη και τα χέρια να ακουμπήσουν στα γόνατα ή στους μηρούς σας. 2. Στρέψτε την προσοχή σας στην αίσθηση της αναπνοής, στο επίπεδο της κοιλιάς. Εστιάστε την προσοχή σας στην εισπνοή και την εκπνοή, στο ανέβασμα και το κατέβασμα της κοιλιάς. Ίσως αφήσετε την αναπνοή σας να κινείται μέσα και έξω από το σώμα σας με φυσικό τρόπο, όσο καλύτερα μπορείτε.	Σύντομη πρακτική ενσυνειδητότητας

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	3. Και τώρα, ανακαλέστε απαλά μια ευαίσθητη προσωπική πληροφορία, ίσως κάτι που προκαλεί το συναίσθημα της ντροπής. Να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας εδώ και να επιλέξετε ό,τι θέλετε. Ό,τι κι αν είναι, στραφείτε προς αυτή τη μνήμη, την εμπειρία ή την κατάσταση απαλά, όσο καλύτερα μπορείτε, ελέγχοντας ποιες σκέψεις συναισθήματα και αισθήσεις του σώματος είναι παρούσες. 4. Χωρίς να χρειάζεται να αλλάξετε ή να διορθώσετε κάτι, αρχίστε να εξερευνάτε αυτό που προκύπτει ή αυτό που είναι εδώ αυτή τη στιγμή. Αν υπάρχουν συγκεκριμένες σκέψεις, όσο καλύτερα μπορείτε, προσπαθήστε να τις προσεγγίσετε ως αισθήσεις του νου, ως γεγονότα που έρχονται και φεύγουν. Αν υπάρχουν συναισθήματα ή αισθήσεις, ονομάστε τα ή βάλτε τους ετικέτες καθώς έρχονται στην επιφάνεια. <i>Πείτε στον εαυτό σας ότι η ντροπή είναι εδώ ή ο φόβος, το άγχος ή η ενοχή, ό,τι κι αν είναι, και μείνετε με αυτά για λίγα λεπτά.</i> 5. Αν οι αισθήσεις είναι ιδιαίτερα έντονες ή δυνατές, πείτε στον εαυτό σας: <i>"Αυτή είναι μια στιγμή δυσκολίας. Μπορώ να είμαι με αυτό, είναι ήδη εδώ".</i> Αν είναι χρήσιμο μπορείτε να αναπνέετε, διαστέλλοντας με την εισπνοή και μαλακώνοντας με την εκπνοή". 6. Αν αυτό είναι πολύ δύσκολο ή σας φαίνεται συναισθηματικά έντονο, υπάρχει πάντα η επιλογή να επαναφέρετε την προσοχή σας στην αναπνοή	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	σας, και στην άνοδο και την πτώση της κοιλιάς ή να ανοίξετε τα μάτια σας, αφήνοντας αυτή την άσκηση. Διαφορετικά, συνεχίστε να φέρνετε την προσοχή σας στις αισθήσεις του σώματός σας. 7. Και τώρα, επαναφέρετε την προσοχή σας στην αναπνοή σας, την άνοδο και την πτώση της κοιλιάς σας με κάθε αναπνοή, την εισπνοή και την εκπνοή... 8. Τώρα, με αυτή την ντροπιαστική εμπειρία στο παρασκήνιο, ρωτήστε απαλά τον εαυτό σας: <i>"Μπορώ να το αφήσω έτσι όπως είναι; (Είναι ήδη εδώ, άλλωστε.) Μπορώ να το αφήσω να φύγει; (Έχει ήδη συμβεί.) Χρειάζεται να το αντιμετωπίσω; Πρέπει να λάβω κάποια δράση; Αν ναι, τι; Μπορώ να αλλάξω τη στάση μου, φέρνοντας μια διαφορετική προοπτική σε αυτή την εμπειρία; Και τώρα, ανοίξτε απαλά τα μάτια σας, αν ήταν κλειστά, και αφήστε την άσκηση αυτή..."</i> Απολογισμός: Αυτή η άσκηση μπορεί να είναι πολύ δύσκολη για τους συμμετέχοντες, ωστόσο, αποτελεί μια εξαιρετική προσομοίωση της συζήτησης ευαίσθητων προσωπικών πληροφοριών στο χώρο εργασίας. Το να είναι κανείς σε θέση να συζητήσει τέτοια θέματα προϋποθέτει ότι τα έχει επεξεργαστεί και μπορεί να δημιουργήσει έναν υγιή χώρο για συναισθήματα ντροπής ή ενοχής. Ορισμένες ερωτήσεις για να ρωτήσετε είναι οι εξής:	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	• Πόσο δύσκολο ήταν να επιλέξετε ένα ευαίσθητο θέμα για να επικεντρωθείτε; • Πόσο δυνατόν ήταν να παρατηρήσετε τα αρνητικά συναισθήματα της ντροπής χωρίς να προσπαθήσετε να τα διαγράψετε; Περίληψη: Ο συντονιστής θα τονίσει εδώ ότι όταν αποκαλύπτουμε πληροφορίες για τον εαυτό μας είναι φυσικό να βιώνουμε δύσκολα συναισθήματα όπως ντροπή ή άγχος. Η ενδυνάμωση της ικανότητας να έχουμε αυτά τα συναισθήματα χωρίς να τρέχουμε να ξεφύγουμε ή να αντιδρούμε μπορεί να κάνει τις συζητήσεις μας με τους άλλους πιο εποικοδομητικές και αποτελεσματικές.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 2		
Αποκάλυψη στο χώρο εργασίας (συζήτηση)	Σκοπός: Να συζητήσετε πώς να αποκαλύπτετε σταδιακά προσωπικές πληροφορίες στο χώρο εργασίας. Διαδικασία: Ο συντονιστής παρουσιάζει εν συντομία μια σειρά από βήματα και πληροφορίες που πρέπει να προσέξουμε όταν αποφασίζουμε αν θα αποκαλύψουμε προσωπικές πληροφορίες στον εργασιακό χώρο. Σε αυτό το στάδιο, οι προσωπικές πληροφορίες είναι γενικές και δεν επικεντρώνονται απαραίτητα στο ποινικό μητρώο. Η παρουσίαση θα επικεντρωθεί σε ομαδική συζήτηση, και ερωτήσεις-απαντήσεις.	Καταιγισμός ιδεών, ερωτήσεις και απαντήσεις, παρουσίαση PowerPoint

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	Ο συντονιστής λέει: Την προηγούμενη εβδομάδα εξετάσαμε μια σειρά θεμάτων σχετικά με προσωπικές πληροφορίες που μπορεί να ενέχουν υψηλό, μέτριο ή χαμηλό κίνδυνο όταν μοιραστούν στον χώρο εργασίας. Είδαμε επίσης πώς το να μοιραζόμαστε είναι σημαντικό για την δημιουργία σχέσεων, αλλά ότι συνοδεύεται από τους κινδύνους και την προθυμία να είναι κανείς ευάλωτος. Ποια είναι, λοιπόν, η διαδικασία/οι τρόποι που πρέπει να ληφθούν υπόψη όταν αποφασίζουμε αν θα αποκαλύψουμε μια πληροφορία ή όχι; Ο συντονιστής προτείνει μια δραστηριότητα καταιγισμού ιδεών, καταγράφοντας τις πληροφορίες στον πίνακα. Αφού καταγραφούν αρκετές απόψεις, ο συντονιστής, ρωτά: Μπορούν αυτές οι ενδείξεις να ιεραρχηθούν με βάση τη σειρά τους ("τι κάνουμε πρώτα;") Εν τέλει, ο συντονιστής θα πρέπει να οργανώσει τις πληροφορίες σύμφωνα με τα βήματα του ΦΥΛΛΑΔΙΟΥ 3 "ΑΠΟΚΑΛΥΨΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΣΤΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΧΩΡΟ" (Παράρτημα 3). Περίληψη: Η ιδέα είναι ότι η αποκάλυψη δεν είναι "όλα ή τίποτα", αλλά μια σταδιακή διαδικασία που απαιτεί παρατήρηση, συναισθηματική ρύθμιση και συνεχή λήψη αποφάσεων.	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 3		
Εργασία σε μικρές ομάδες: Υπέρ/Κατά της αποκάλυψης ποινικού μητρώου σε συνέντευξη για εργασία	25 λεπτά Σκοπός: Να εξετάσει τη διαδικασία λήψης απόφασης για το αν θα αποκαλύψει κανείς το ποινικό του μητρώο σε μια συνέντευξη για εργασία. Ο συντονιστής θα παρουσιάσει την άσκηση η οποία θα συμπληρωθεί σε ένα φύλλο εργασίας σε μικρές ομάδες. Στη συνέχεια το θέμα θα συζητηθεί στη μεγάλη ομάδα. Διαδικασία: Οι συμμετέχοντες σε μια μικρή ομάδα θα εξετάσουν και, αν είναι δυνατόν, θα καταγράψουν τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα κάθε αποκάλυψης στο χώρο εργασίας. Ο συντονιστής προσφέρει οδηγίες με βάση τη ΝΟΜΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΖΥΓΙΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ - ΦΥΛΛΑΔΙΟ 4 (Παράρτημα 4). Η έμφαση εδώ θα δοθεί στις πληροφορίες για το ποινικό ιστορικό. Η άσκηση αυτή μπορεί επίσης να εκτελεστεί στη μεγάλη ομάδα, εάν το επίπεδο ανάγνωσης είναι χαμηλό για διευκόλυνση της διαδικασίας. Περίληψη: Στόχος της άσκησης είναι η συνειδητοποίηση ότι καμία απόφαση δεν είναι σωστή και ότι όλες περιέχουν πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα. Το σημαντικό είναι να λάβει κανείς υπόψη του τις αξίες του και τις	Εργασία & συζήτηση σε μικρές ομάδες

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	πληροφορίες του πλαισίου. Ο συντονιστής μπορεί να θέσει ερωτήσεις σχετικά με τις αξίες κατά τη διάρκεια του απολογισμού. Για παράδειγμα, αν ένα μέλος της ομάδας πει: "Δεν θα μπορούσα ποτέ να αποκαλύψω", τότε ο συντονιστής μπορεί να ρωτήσει: "ποια αξία θα εξυπηρετούσε αυτό;" Αναλογιζόμενοι το γεγονός αυτό, τα μέλη της ομάδας μπορεί να συνειδητοποιήσουν ότι η απόφασή τους βασίζεται στην πραγματικότητα σε μια αξία (π.χ. αυτοπροστασία) ή μπορεί να είναι αποτέλεσμα αποφυγής (π.χ. η αξία μου είναι να είμαι αυθεντικός, αλλά ντρέπομαι να το αποκαλύψω). Ο συντονιστής μπορεί να τονίσει τη σημασία του να έχουμε επίγνωση των αξιών μας πριν αποφασίσουμε πώς θα ενεργήσουμε, ώστε να αισθανόμαστε σίγουροι για την επιλογή μας. Ένα άλλο σημαντικό σημείο είναι το "πλαίσιο". Είναι κανείς υποχρεωμένος να αποκαλύψει (π.χ. νομικά); Πρόκειται για ένα πλαίσιο όπου η αποκάλυψη δεν είναι σχετική;	

ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 4

Προετοιμάζοντας την αυτοπαρουσίασή τους	30 λεπτά	Σκοπός: Σε αυτό το σημείο, οι μισοί από τους συμμετέχοντες θα συνεχίσουν με την άσκηση "προετοιμασία της αυτοπαρουσίασής τους" και οι άλλοι μισοί θα ασχοληθούν με τη δραστηριότητα εικονικής πραγματικότητας. Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να εντοπίσουν οι συμμετέχοντες προσωπικές	Εργασία σε μικρές ομάδες & Συζήτηση
---	------------------------	---	---

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	πληροφορίες, συμπεριλαμβανομένων τόσο των δυνατών σημείων όσο και των δυσκολιών, τις οποίες θα ήταν διατεθειμένοι να παρουσιάσουν σε μια συνέντευξη για εργασία. Η εργασία αυτή αυξάνει επίσης την αυτοπεποίθηση και την ικανότητα των ατόμων να μιλούν για τον εαυτό τους, συμπεριλαμβανομένων των δεξιοτήτων και των τομέων βελτίωσης. Η εργασία αυτή γίνεται στο πλαίσιο της προετοιμασίας μιας "προσομοιωμένης συνέντευξης" που θα παρακολουθήσουν στο πλαίσιο εικονικής πραγματικότητας και την οποία θα εξασκήσουν στη συνέχεια. Διαδικασία: Το σκεπτικό της άσκησης θα παρουσιαστεί ως εξής: "Το να πηγαίνει κάποιος σε μια συνέντευξη για δουλειά μπορεί να είναι ένα δύσκολο έργο. Ακόμα και αν μια συνέντευξη για δουλειά δεν είναι επίσημη, θα μας ζητηθεί να μοιραστούμε κάποιες πληροφορίες για τον εαυτό μας τις πρώτες ημέρες εργασίας, και πρέπει να έχουμε ένα σχέδιο για το πώς θα απαντήσουμε σε τέτοιες ερωτήσεις. "Η ύπαρξη ενός σχεδίου σημαίνει ότι μπορούμε τόσο να αναδείξουμε τις δεξιότητες και τα δυνατά μας σημεία όσο και να αποφασίσουμε με σύνεση ποιες προσωπικές πληροφορίες θέλουμε να αποκαλύψουμε". "Σε αυτή την άσκηση θα σας ζητηθεί να μελετήσετε τον κατάλογο των δυνατών σημείων, των δεξιοτήτων και των τομέων ανάπτυξης και να εντοπίσετε τα	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	χαρακτηριστικά, τις δεξιότητες, τις γνώσεις και τους παράγοντες της προσωπικότητας που θεωρείτε ότι σας αφορούν, και στη συνέχεια να απαριθμήσετε αυτά που πιστεύετε ότι θα μπορούσατε να μοιραστείτε σε μια συνέντευξη για δουλειά. Θα σας ζητήσουμε να τα επιλέξετε και να εξετάσετε αποδεικτικά στοιχεία για κάθε στοιχείο που αποτελεί δυνατό σας σημείο. Θα σας ζητήσουμε επίσης να αναγνωρίσετε ορισμένους τομείς ανάπτυξης που είστε πρόθυμοι να συζητήσετε σε μια συνέντευξη και να σκεφτείτε πώς θα το επικοινωνήσετε αυτό". Το ΦΥΛΛΑΔΙΟ 5 - ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΑΥΤΟΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ (Παράρτημα 5) απεικονίζει την άσκηση. Για τους συμμετέχοντες που θα ολοκληρώσουν αυτή την εργασία την εβδομάδα που δεν θα προχωρήσουμε με την εργασία της συνέντευξης, φροντίστε να κρατήσετε το αντίγραφο του εγγράφου τους ώστε να μπορούν να το χρησιμοποιήσουν την επόμενη εβδομάδα. Οι συμμετέχοντες καλούνται να συμπληρώσουν μόνοι τους το πρώτο μέρος του φύλλου εργασίας. Μόλις οι συμμετέχοντες συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας, όλες οι ομάδες θα συζητήσουν τουλάχιστον 2 παραδείγματα για το πώς να επικοινωνήσουν ένα δυνατό σημείο και 2 παραδείγματα για το πώς να επικοινωνήσουν αποτελεσματικά έναν τομέα ανάπτυξης. Παραδείγματα για τον συντονιστή:	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	Δυνατά σημεία: "Είμαι πολύ καλή στην προώθηση νέων προϊόντων χάρη σε ένα μάθημα ψηφιακού μάρκετινγκ, το οποίο μου επιτρέπει να γνωρίζω πώς να προωθώ τα προϊόντα της εταιρείας στο διαδίκτυο και να φέρνω νέες πωλήσεις. "Είμαι πολύ καλός στην επαγγελματική οδήγηση λόγω της μεγάλης εμπειρίας μου ως οδηγός φορτηγού, γεγονός που μου επιτρέπει να είμαι σίγουρος ότι θα είμαι συνεπής και αποτελεσματικός σε ρόλο οδηγού. Τομείς ανάπτυξης: "Μπορώ να αναγνωρίσω ότι δεν έχω άμεση εμπειρία στις πωλήσεις, ωστόσο, εργάζομαι ενεργά για να βελτιωθώ σε αυτόν τον τομέα εξασκώντας τις διαπροσωπικές μου δεξιότητες και έχοντας παρακολουθήσει μαθήματα επικοινωνίας. Είμαι βέβαιος ότι η εργασία σε αυτόν τον τομέα αποτελεί ένδειξη προσωπικής δύναμης και ανάπτυξης". "Μπορώ να αναγνωρίσω ότι δεν έχω ξαναδουλέψει με υπολογιστές, ωστόσο εργάζομαι ενεργά για να βελτιωθώ σε αυτόν τον τομέα, παρακολουθώντας εβδομαδιαία απογευματινά μαθήματα στο σχολείο της περιοχής μου. Είμαι σίγουρη ότι οι γνώσεις μου θα αυξηθούν και ότι η εργασία σε αυτόν τον τομέα αποτελεί ένδειξη προσωπικής ανάπτυξης". Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες καλούνται να συμπληρώσουν μόνοι τους το δεύτερο μέρος του φύλλου εργασίας, δημιουργώντας αποτελεσματική	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	επικοινωνία για 2 δυνατά σημεία και 2 προσωπικούς τομείς ανάπτυξης, συμπληρώνοντας τη δομή των προτάσεων στο φύλλο εργασίας. Η δομή των προτάσεων είναι ευθυγραμμισμένη με τα παραπάνω παραδείγματα. Περίληψη: Η δραστηριότητα αποσκοπεί στο να εφοδιάσει τους συμμετέχοντες με τις δεξιότητες να παρουσιάζονται θετικά σε μια συνέντευξη για εργασία. Εντοπίζουν και προβληματίζονται σχετικά με τα δυνατά σημεία και τους τομείς ανάπτυξης τους, προετοιμάζοντας αποτελεσματικές στρατηγικές επικοινωνίας. Η ομαδική συζήτηση προωθεί την κοινή μάθηση και η άσκηση διασφαλίζει ότι οι συμμετέχοντες είναι έτοιμοι να συμμετάσχουν σε μια προσομοιωμένη συνέντευξη στην επόμενη συνεδρία.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 5		
Δραστηριότητα Εικονικής Πραγματικότητας	30 λεπτά Σκοπός: Να εκθέσει τα μέλη της ομάδας σε προσομοιωμένες συζητήσεις που περιλαμβάνουν διαφορετικά επίπεδα αποκάλυψης σχετικά με το ποινικό τους μητρώο. Παρατηρώντας αλληλεπιδράσεις χωρίς αποκάλυψη, πλήρη αποκάλυψη και μερική αποκάλυψη, οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα κάθε προσέγγισης. Η δραστηριότητα αυτή αποσκοπεί στην ενίσχυση της κατανόησής τους για τον αντίκτυπο της αποκάλυψης σε διαπροσωπικές δυναμικές,	Δραστηριότητα Εικονικής Πραγματικότητας

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	προωθώντας την τεκμηριωμένη λήψη αποφάσεων σε πραγματικές καταστάσεις. Διαδικασία: Ο συντονιστής εισάγει τη δραστηριότητα εικονικής πραγματικότητας, εξηγώντας ότι οι συμμετέχοντες θα παρακολουθήσουν τρεις προσομοιωμένες συνομιλίες στις οποίες συμμετέχουν άτομα που αποκαλύπτουν το ποινικό τους μητρώο σε διαφορετικό βαθμό. Οι συμμετέχοντες εμπλέκονται με το περιβάλλον Εικονικής Πραγματικότητας, παρατηρώντας τρία διαφορετικά σενάρια: καμία αποκάλυψη, πλήρης αποκάλυψη και μερική αποκάλυψη. Κάθε σενάριο θα παρουσιάσει τον τρόπο με τον οποίο εξελίσσεται η συζήτηση ανάλογα με το επίπεδο αποκάλυψης. Μετά από κάθε προσομοίωση, η ομάδα συμμετέχει σε μια συζήτηση αναλύοντας τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα του επιπέδου αποκάλυψης που παρακολουθήθηκε. Οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις παρατηρήσεις, τις σκέψεις και τις πιθανές συνέπειες κάθε προσέγγισης. Μετά την ανάλυση, ακολουθεί μια δομημένη συνεδρία ερωτήσεων και απαντήσεων. Οι συμμετέχοντες μπορούν να ζητήσουν διευκρινίσεις, να ανταλλάξουν απόψεις και να συζητήσουν τυχόν αβεβαιότητες σχετικά με τις παρατηρούμενες αλληλεπιδράσεις. Ο συντονιστής καθοδηγεί μια αναστοχαστική συζήτηση, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να εξετάσουν πώς	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	η εμπειρία της Εικονικής Πραγματικότητας μπορεί να επηρεάσει τη δική τους προσέγγιση στην αποκάλυψη σε παρόμοιες καταστάσεις. Οι γνώσεις που αποκτήθηκαν από τη δραστηριότητα Εικονικής Πραγματικότητας ανταλλάσσονται στην ομάδα. Περίληψη: Η δραστηριότητα Εικονικής Πραγματικότητας παρέχει στους συμμετέχοντες μια μοναδική ευκαιρία να παρακολουθήσουν και να αναλύσουν εικονικά συνομιλίες που αφορούν την αποκάλυψη ενός ποινικού μητρώου. Εξερευνώντας σενάρια χωρίς αποκάλυψη, πλήρη αποκάλυψη και μερική αποκάλυψη, οι συμμετέχοντες αποκτούν μια λεπτή κατανόηση των πιθανών πλεονεκτημάτων και μειονεκτημάτων που συνδέονται με κάθε προσέγγιση.	

ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 6

Συμπέρασμα/ερωτήσεις	5 λεπτά	Σκοπός: Να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα όταν συζητούν για τον εαυτό τους. Διαδικασία: Ο συντονιστής ξεκινά τονίζοντας τη δυσκολία που αντιμετωπίζουν συχνά τα άτομα όταν μιλούν για τον εαυτό τους. Τονίζεται η σημασία της αυτοαποκάλυψης ως σταδιακής και λεπτής διαδικασίας. Ο συντονιστής αναγνωρίζει ότι η αποκάλυψη περιλαμβάνει τη σταδιακή αποκάλυψη τόσο των	Βασικά σημεία
----------------------	---------	---	---------------

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	δυνατών σημείων όσο και των τομέων ανάπτυξης. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να αναγνωρίσουν τη σημασία αυτής της διαδικασίας για την οικοδόμηση αυθεντικών δεσμών. Ο συντονιστής συζητά πώς ο ρυθμός αποκάλυψης μας επιτρέπει να κτίσουμε σχέσεις, να νιώσουμε συνδεδεμένοι και να βρούμε σταδιακά κοινότητες υποστήριξης. Περίληψη: Οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν πώς η σταδιακή ανταλλαγή προσωπικών πληροφοριών, συμπεριλαμβανομένων των δυνατών σημείων και των τομέων ανάπτυξης, συμβάλλει στην οικοδόμηση δεσμών και στην εξεύρεση κοινοτήτων υποστήριξης.	

Μάθημα 3: Αποκάλυψη - Κάνοντας σοφές επιλογές (β)

Τίτλος μαθήματος	Αποκάλυψη - Κάνοντας σοφές επιλογές
Στόχοι	Οι στόχοι του μαθήματος 3 είναι: • Η ανάπτυξη μιας αυτοπαρουσίασης για τον χώρο εργασίας, η οποία θα περιλαμβάνει πλήρη, μερική ή μη αποκάλυψη του ποινικού μητρώου του παρελθόντος. • Η ανάπτυξη ενός συγκεκριμένου σεναρίου για να το χρησιμοποιηθεί σε μια συνέντευξη για δουλειά με πιθανούς εργοδότες. • Η εξάσκηση σε δεξιότητες αποκάλυψης και συνέντευξης εργασίας.
Εβδομάδα	Εβδομάδα 1
Διάρκεια	1,5 ώρες
Βασικοί όροι	Παρουσίαση του εαυτού Μερική και μη αποκάλυψη του ποινικού μητρώου του παρελθόντος Διάλογοι για την προσομοίωση Εικονικής Πραγματικότητας Αποκάλυψη πληροφοριών σε συνέντευξη Εξάσκηση απαντήσεων σε ερωτήσεις συνέντευξης
Μαθησιακά αποτελέσματα	Με την ολοκλήρωση του μαθήματος 3 οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να: ✓ Εξασκηθούν στο να μιλούν για τον εαυτό τους στο πλαίσιο της εργασίας. ✓ Εξασκηθούν στο να μιλούν για τον εαυτό τους στο πλαίσιο μιας εικονικής συνέντευξης εργασίας. ✓ Παρατηρούν παραδείγματα συνομιλιών αποκάλυψης στο πλαίσιο Εικονικής Πραγματικότητας για να εξοικειωθούν με τη διαδικασία.
Μέθοδοι μάθησης	Ομαδική εργασία Καταιγισμός ιδεών Φύλλο εργασίας

	Παρουσιάσεις Προσομοίωση Εικονικής Πραγματικότητας
Αξιολόγηση	Συνεχής αξιολόγηση των επιδόσεων

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 4. Μάθημα 3: Δραστηριότητα 1			
Σύντομη άσκηση ενσυνείδητης κίνησης	5 λεπτά	Σκοπός: Η γείωση (grounding) και η σύνδεση με το εδώ και τώρα μέσω της χρήσης του σώματος. Μερικές φορές τα άτομα προτιμούν να χρησιμοποιούν το σώμα τους ως εργαλείο για να συνδεθούν με την παρούσα στιγμή. Αυτό μπορεί επίσης να είναι ένα πρακτικό εργαλείο που μπορούν να χρησιμοποιήσουν στην καθημερινή τους ζωή. Διαδικασία: Οι συμμετέχοντες καλούνται να καθίσουν σε μια άνετη θέση, να πάρουν μερικές αναπνοές και να στρέψουν σταδιακά την προσοχή τους στο σώμα τους. Τους ζητείται να παρατηρήσουν την αίσθηση του σώματός τους πάνω στην καρέκλα (παύση). Στη συνέχεια, ζητείται από τους συμμετέχοντες να πάρουν μια ανάσα και να κινήσουν τα χέρια τους πάνω από το κεφάλι τους με τις παλάμες στραμμένες προς τα μέσα. Τους ζητείται να κοιτάξουν προς τον ουρανό, να εκπνεύσουν και να λυγίσουν στο επίπεδο της μέσης, κατεβαίνοντας ώστε τα χέρια να αγγίξουν το πάτωμα, τους αστραγάλους ή τις κνήμες. Η κίνηση επαναλαμβάνεται μερικές φορές.	Σύντομη πρακτική ενσυνειδητότητας

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	 Περίληψη: Η άσκηση μπορεί να αναζωογονήσει και να προετοιμάσει τους συμμετέχοντες για να συμμετάσχουν στην εκπαιδευτική συνεδρία.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Μάθημα 3: Δραστηριότητα 2		
Δραστηριότητα Εικονικής Πραγματικότητας Άσκηση Αυτό-παρουσίας	30 λεπτά Οι συμμετέχοντες που είχαν την ευκαιρία να ασχοληθούν με την άσκηση Εικονικής Πραγματικότητας στην προηγούμενη ενότητα, τώρα θα ασχοληθούν με την "άσκηση προετοιμασίας της αυτοπαρουσίας" από την προηγούμενη ενότητα. Οι συμμετέχοντες που δεν ασχολήθηκαν με τη δραστηριότητα Εικονικής Πραγματικότητας κατά την	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	αποκάλυψη, θα ασχοληθούν με αυτή την εργασία τώρα. Σε αυτή τη δραστηριότητα Εικονικής Πραγματικότητας, τα μέλη της ομάδας θα παρακολουθήσουν τρεις συζητήσεις χωρίς αποκάλυψη, με πλήρη αποκάλυψη και με μερική αποκάλυψη του ποινικού μητρώου τους. Θα αναλυθούν τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα, και θα ακολουθήσει διαδικασία ερωτήσεων και απαντήσεων.	

ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Μάθημα 3: Δραστηριότητα 3

Αυτοπαρουσίαση και συζήτηση 'Πώς να μιλήσω για το παρελθόν μου'	40 λεπτά	Σκοπός: Να εξασκηθούν στην παρουσίαση του εαυτού τους συμπεριλαμβανομένων πληροφοριών σχετικά με το ποινικό τους μητρώο (εάν/όταν χρειαστεί). Να έχουν ένα προετοιμασμένο σενάριο του εαυτού τους για τη διαχείριση του άγχους στον εργασιακό χώρο. Σε αυτή την εργασία οι συμμετέχοντες θα δοκιμάσουν 3 τύπους απαντήσεων: (1) αποφυγή αποκάλυψης (2) αποκάλυψη (3) μερική αποκάλυψη για να παρατηρήσουν την εμπειρία κάθε επιλογής	Αυτοπαρουσίαση και συζήτηση
---	------------------------	--	---

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	Μετά από κάθε γύρο οι συμμετέχοντες θα παρατηρούν τα συναισθήματά τους και την ποιότητα της συζήτησης στην ομάδα τους. Διαδικασία: Τα μέλη της ομάδας θα προχωρήσουν σε μια μελέτη περίπτωσης ενός εργασιακού περιβάλλοντος και θα τους ανατεθεί να δημιουργήσουν μια αφήγηση αυτοπαρουσίασης σχετικά με το νομικό τους ιστορικό. Θα παρουσιαστούν τρεις αφηγήσεις: μια αφήγηση μη αποκάλυψης, μια αφήγηση αποκάλυψης και μια αφήγηση μερικής αποκάλυψης. Θα τους δοθεί ένα εργασιακό πλαίσιο (μελέτη περίπτωσης) και μια ερώτηση και προτροπές για να προβληματιστούν (ΦΥΛΛΑΔΙΟ 6 - ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΙΣΤΟΡΙΚΟΥ, Παράρτημα 6). Μια πλήρης αυτοπαρουσίαση σε συνδυασμό με άλλες σημαντικές πληροφορίες (πλεονεκτήματα) παρουσιάστηκε σε προηγούμενη άσκηση και η εργασία αυτή διατηρείται για χρήση εδώ. Για παράδειγμα, οι άνθρωποι μπορούν να μιλήσουν για τα δυνατά τους σημεία που εντόπισαν ενώ αποκαλύπτουν ή δεν αποκαλύπτουν πληροφορίες για το παρελθόν τους. Ο συντονιστής θα υποστηρίξει τους συμμετέχοντες στην ομάδα να βρουν την κατάλληλη διατύπωση για την αυτοπαρουσίαση τους. Εάν οι δεξιότητες γραφής και ανάγνωσης εμποδίζουν τη συγγραφή σημειώσεων, ο συντονιστής μπορεί να τον στηρίξει.	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	Οι συμμετέχοντες θα κατανεμηθούν σε ομάδες των 3 ατόμων (ένας ερωτώμενος, ένας συνεντευκτής και ένας παρατηρητής). Πριν από την έναρξη της άσκησης, ο συντονιστής θα εξηγήσει τη μελέτη περίπτωσης και θα παρουσιάσει 3 παραδείγματα αποκάλυψης (μη αποκάλυψη, αποκάλυψη, μερική αποκάλυψη). Μετά από κάθε τύπο αποκάλυψης ακολουθεί μια μεγάλη ομαδική συζήτηση. Ο συντονιστής ρωτά για τα συναισθήματα που σχετίζονται με την επικοινωνία και τις αξίες που σχετίζονται με κάθε επιλογή: αποκάλυψη, μερική αποκάλυψη, καμία αποκάλυψη. Ο συντονιστής δεν είναι πολύ αυστηρός όσον αφορά τη "σωστή επιλογή". Παραμένει ανοιχτός και περίεργος, ενώ επί του παρόντος εστιάζει περισσότερο στις φιλοκοινωνικές αξίες. Ένα παράδειγμα παρουσιάζεται παρακάτω. Παράδειγμα παρουσίασης της άσκησης για τον συντονιστή: Σε προηγούμενες ασκήσεις συζητήσαμε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της αποκάλυψης και εντοπίσαμε τα προσωπικά σας πλεονεκτήματα και τους τομείς ανάπτυξης. Σε αυτή την άσκηση θα προσπαθήσουμε να εξασκήσουμε μαζί ορισμένα από αυτά τα στοιχεία. Η εστίαση εδώ είναι στο να εξασκηθούμε στους διάφορους τύπους αποκάλυψης και να παρατηρήσουμε πώς αισθανόμαστε σε σχέση με τις προσωπικές μας αξίες. Το να κάνουμε κάτι που εκτιμούμε δεν είναι πάντα	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	εύκολο, αλλά μπορεί να μας φαίνεται πιο "κατάλληλο" τη στιγμή της εμπειρίας. Στο πρώτο παράδειγμα, ο συντονιστής θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να εξασκηθούν στην πλήρη αποκάλυψη χρησιμοποιώντας τη γενική ιδέα που χρησιμοποιήσαμε στην προηγούμενη άσκηση. Περίγραμμα επικοινωνίας για πλήρη αποκάλυψη: Παρουσιάστε τον τομέα ανάπτυξης σας, τι κάνετε για να βελτιωθείτε, θετική διάσταση. Ερώτηση του συνομιλητή: "Βλέπω ένα κενό στο βιογραφικό σας σημείωμα, μπορείτε να το εξηγήσετε;" "Θα ήθελα να είμαι ειλικρινής και να σας ενημερώσω ότι ήμουν στη φυλακή λόγω προσωπικών δυσκολιών με τον έλεγχο του θυμού μου. Τώρα καταλαβαίνω πλήρως τι με οδήγησε σε αυτό και εργάζομαι ενεργά για τη διαχείριση του θυμού μου και τη βελτίωση της επικοινωνίας μου μέσω εργαστηρίων. Πιστεύω ότι πλέον είμαι καλός συνομιλητής (δυνατό στοιχείο). Πιστεύω ότι το να δουλεύω πάνω στον εαυτό μου και να αναλαμβάνω την ευθύνη των πράξεών μου αποτελεί ένδειξη ανάπτυξης, την οποία θα συνεχίσω να επιδιώκω". Οι συμμετέχοντες εξασκούνται στην πλήρη αποκάλυψη σε ομάδες (5 λεπτά για κάθε άτομο) και στη συνέχεια η ομάδα συζητά την εμπειρία, τα συναισθήματα και τις σχετικές αξίες.	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	Παράδειγμα διαλόγου: Συντονιστής: "Πώς αισθανθήκατε με την πλήρη αποκάλυψη;" Συμμετέχων: "Ένωσα περίεργα. Πιστεύω ότι οι άνθρωποι θα μας απορρίψουν αν το πούμε αυτό". Συντονιστής: "Μπορεί να φέρει δύσκολα συναισθήματα.... όπως ανησυχία για την αντίδραση". "Είχε κανείς διαφορετική εμπειρία;" Συμμετέχων: "Ήταν παράξενα απελευθερωτικό, σαν μια ανακούφιση να το πω". Συντονιστής: "Αναρωτιέμαι αν σχετίζεται με προσωπικές αξίες που έχετε και που μπορεί να έχουμε εντοπίσει σε προηγούμενα μαθήματα". Συμμετέχων: "Ίσως είναι κάτι που έχει να κάνει με το ότι είσαι ανεξάρτητος, ότι δεν χρειάζεται να κρύβεσαι". Συντονιστής: "Εντάξει, ναι, μερικές φορές κάτι δύσκολο μπορεί επίσης να συνδέεται με τις φιλοκοινωνικές μας αξίες". Στο δεύτερο παράδειγμα, σας ζητάμε να εξασκηθείτε στη μη αποκάλυψη και ομοίως να παρατηρήσετε την αντίδρασή σας σε αυτή τη διαδικασία. Περίγραμμα της επικοινωνίας για τη μη αποκάλυψη. Ο στόχος της κατάρτισης δεν θα είναι να εκπαιδεύσει τα άτομα να είναι ανέντιμα. Το παράδειγμα θα καταδείξει την αποφυγή στην απάντηση της ερώτησης.	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	Ερώτηση του συνομιλητή: "Βλέπω ένα κενό στο βιογραφικό σας σημείωμα, μπορείτε να το εξηγήσετε;" "Ναι, αναγνωρίζω το χάσμα. Ωστόσο, δεν θα ήθελα να μιλήσω εκτενώς για την περίοδο αυτή, καθώς πρόκειται για ιδιωτικό θέμα. Είμαι πρόθυμη να συζητήσω περισσότερο για την προηγούμενη εμπειρία μου και τις δεξιότητες που μπορώ να φέρω σε αυτόν τον ρόλο". Οι συμμετέχοντες εξασκούνται στη μη αποκάλυψη σε ομάδες (5 λεπτά το καθένα) και στη συνέχεια η ομάδα συζητά την εμπειρία, τα συναισθήματα και τις σχετικές αξίες. Παράδειγμα διαλόγου: Συντονιστής: "Πώς αισθανθήκατε που αποφύγατε την αποκάλυψη;" Συμμετέχων: "Ένιωσα περίεργα. Πιστεύω ότι οι άνθρωποι θα μας απορρίψουν αν το πούμε αυτό". "Είναι καλύτερα να πούμε απλά ψέματα ή να πούμε ότι ήμασταν άρρωστοι ή κάτι τέτοιο". Συντονιστής: "Ναι, η αποφυγή της ερώτησης μπορεί να φέρει δύσκολα συναισθήματα, όπως ανησυχία για την αντίδραση". "Είπε κανείς ψέματα στην απάντησή του;" Συμμετέχων: "Ναι, είπα ότι φρόντιζα τα παιδιά μου για λίγο καιρό". Συντονιστής: "Πώς ήταν η εμπειρία αυτή;"	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	Συμμετέχων: "Αισθάνθηκα αμήχανα. Σαν να επρόκειτο να με πιάσουν!" Συντονιστής: "Ναι, μπορεί να είναι και ανησυχητικό." "Αναρωτιέμαι αν το ψέμα έρχεται σε σύγκρουση με οποιοσδήποτε προσωπικές αξίες που έχετε και που μπορεί να έχουμε εντοπίσει σε προηγούμενα μαθήματα". Συμμετέχων: "Ίσως είναι κάτι που έχει να κάνει με τη σύνδεση με τους άλλους. Νομίζω ότι το ψέμα το εμποδίζει αυτό". Συντονιστής: "Εντάξει, ναι, το ψέμα μπορεί να το κάνει αυτό." Στο τρίτο παράδειγμα, σας ζητάμε να εξασκηθείτε στη μερική αποκάλυψη και, ομοίως, να παρατηρήσετε την αντίδρασή σας σε αυτή τη διαδικασία. Περίγραμμα επικοινωνίας για μερική κοινοποίηση. Ο στόχος της κατάρτισης δεν θα είναι να εκπαιδεύσει τα άτομα να είναι ανέντιμα. Το παράδειγμα θα καταδείξει την αποφυγή της παροχής όλων των λεπτομερειών του ιστορικού της φυλάκισής τους. Ερώτηση του συνομιλητή: "Βλέπω ένα κενό στο βιογραφικό σας σημείωμα, μπορείτε να το εξηγήσετε;" "Ναι, θα προτιμούσα να μην υπεισέλθω σε πολλές λεπτομέρειες σχετικά με αυτό, αλλά θα ήθελα να ξέρετε ότι είχα κάποια νομικά ζητήματα κατά τη	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	διάρκεια αυτής της περιόδου. Τα ζητήματα αυτά δεν σχετίζονται με την αίτησή μου για εργασία εδώ. Χρειάστηκα λίγο χρόνο για να τα διευθετήσω, αλλά σας διαβεβαιώνω ότι δεν θα επηρεάσουν την εργασία μου εδώ". Οι συμμετέχοντες εξασκούνται στη μερική αποκάλυψη σε ομάδες (5 λεπτά για κάθε άτομο) και στη συνέχεια η ομάδα συζητά την εμπειρία, τα συναισθήματα και τις σχετικές αξίες. Παράδειγμα διαλόγου: Συντονιστής: "Πώς αισθανθήκατε με την μερική αποκάλυψη;" Συμμετέχων: "Ένωσα περίεργα. Πιστεύω ότι οι άνθρωποι θα είναι περίεργοι αν το πούμε αυτό". Συντονιστής: "Ναι, το να μην είμαστε εντελώς σαφής με τις πληροφορίες που δίνουμε μπορεί και αυτό να φέρει δύσκολα συναισθήματα....όπως η ανησυχία για την αντίδραση". Συμμετέχων: "Τι και αν ζητήσουν περισσότερες πληροφορίες;" Συντονιστής: "Αν αποφασίσουμε να διατηρήσουμε τη μερική αποκάλυψη, μπορούμε να επαναλάβουμε με αυτοπεποίθηση "υπήρξαν κάποια προσωπικά νομικά ζητήματα που δεν σχετίζονται με τη δουλειά. Έχω εργαστεί για την επίλυσή τους".	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	Συμμετέχων: "Αισθάνθηκα αμήχανα, αλλά κρατάει ένα συγκεκριμένο όριο". Συντονιστής: "Ναι. Αναρωτιέμαι αν αυτή η προσέγγιση σχετίζεται με τις προσωπικές αξίες για κάποιους;" Συμμετέχων: "Ίσως είναι κάτι που έχει να κάνει με τον σεβασμό του εαυτού μας και των άλλων". Συντονιστής: "Εντάξει, ναι, εξισορροπώντας τις ανάγκες και των δύο πλευρών". Περίληψη: Οι συμμετέχοντες μπορούν να προβληματιστούν σχετικά με τις διαφορές μεταξύ των επιλογών αποκάλυψης και μη αποκάλυψης σε αυτή την άσκηση. Μπορεί να προκύψουν ιδέες και να συζητηθούν τα πλαίσια στα οποία η αποκάλυψη είναι κατάλληλη σύμφωνα με τις προσωπικές αξίες του καθενός. Θα πρέπει να ληφθεί μέριμνα ώστε οι άνθρωποι να μην εκπαιδεύονται στο να λένε ψέματα ή να εξαπατούν τους άλλους. Εάν προκύψει αυτό, μπορούμε να επιστρέψουμε στη συζήτηση σχετικά με το δικαίωμα να διατηρούμε τις προσωπικές πληροφορίες προστατευμένες. Θα πρέπει επίσης να ληφθεί μέριμνα ώστε οι άνθρωποι να ενημερωθούν ότι για ορισμένους εργασιακούς ρόλους απαιτείται ποινικός έλεγχος. Σε αυτούς τους εργασιακούς ρόλους το να μπορεί κανείς να μιλήσει ανοιχτά για το παρελθόν έχει μεγάλη σημασία.	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Μάθημα 3: Δραστηριότητα 4		
Συγκεντρώστε τα στοιχεία της αποκάλυψης	10 λεπτά Σκοπός: Να εντοπίσουν οι συμμετέχοντες ορισμένα βασικά στοιχεία από τις προηγούμενες ασκήσεις, τα οποία θα κρατήσουν ως μέρος ενός απομνημονευμένου σεναρίου για το πώς θα παρουσιάσουν τον εαυτό τους. Στη συνέχεια ενθαρρύνονται να μοιραστούν με την ομάδα τα βασικά στοιχεία της αυτοπαρουσίασής τους που θεωρούν ότι μπορούν να επικοινωνήσουν σε άλλους κατά τη μελλοντική αναζήτηση εργασίας. Τα στοιχεία που παρουσιάζονται μπορούν να είναι τόσο τα δυνατά σημεία όσο και οι τομείς ανάπτυξης. Διαδικασία: Ζητείται από τους συμμετέχοντες να εξετάσουν εν συντομία αυτές τις 3 ενότητες σχετικά με την αποκάλυψη και να σκεφτούν τι έχουν μάθει σχετικά με την παρουσίαση του εαυτού τους. Εάν είναι δυνατόν, τους ζητείται να επανεξετάσουν ορισμένα από τα φυλλάδιά τους από τις προηγούμενες συνεδρίες. Στη συνέχεια, τους ζητείται να κάνουν μια σύντομη σημείωση (ΑΥΤΟ-ΑΠΟΚΑΛΥΨΗ: ΕΝΤΑΞΗ ΤΩΝ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΤΟΜΕΩΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ - ΦΥΛΛΑΔΙΟ 7, Παράρτημα 7) σχετικά με τις πληροφορίες που θεωρούν ότι είναι σημαντικό να θυμούνται σχετικά με τον τρόπο παρουσίασης του	Ομαδική συζήτηση

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	εαυτού τους για μελλοντική επικοινωνία στο χώρο εργασίας. Τέλος, οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να μοιραστούν αυτές τις πληροφορίες με την ομάδα. Ο συντονιστής θα προσπαθήσει να επικυρώσει την κριτική σκέψη σχετικά με αυτά τα θέματα και όχι να επιβάλει μια συγκεκριμένη άποψη. Όταν αναφέρονται οι φιλοκοινωνικές αξίες, αυτές πρέπει να τονίζονται από τον συντονιστή. Περίληψη: Αυτή η δραστηριότητα ομαδικής συζήτησης έχει ως στόχο να συνοψίσει την κριτική συζήτηση σχετικά με το θέμα της αποκάλυψης που ολοκληρώθηκε στα προηγούμενα 3 μαθήματα. Οι συμμετέχοντες μπορεί να αισθάνονται πιο έτοιμοι να συζητήσουν αυτά τα θέματα ή μπορεί να σκέφτονται ακόμα για μια απόφαση σχετικά με το θέμα της αποκάλυψης. Σκοπός αυτών των ενοτήτων δεν είναι να δώσουν στους συμμετέχοντες μια συγκεκριμένη απόφαση, αλλά να προκαλέσουν κριτική σκέψη και αυτοαναστοχασμό.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Μάθημα 3: Δραστηριότητα 5		
Συμπέρασμα/ερωτήσεις	5 λεπτά Ο συντονιστής τονίζει τη δυσκολία του να μιλάς για τον εαυτό σου. Αναγνωρίζει την αποκάλυψη ως μια σταδιακή διαδικασία που περιλαμβάνει την ικανότητα να μιλάμε για τα δυνατά μας σημεία και τους τομείς ανάπτυξής μας. Η σταδιακή αποκάλυψη μας επιτρέπει να οικοδομήσουμε σχέσεις, να	Βασικά σημεία

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	αισθανθούμε συνδεδεμένοι και να βρούμε σταδιακά κοινότητες υποστήριξης.	

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Παράρτημα 1

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 1: ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

Σε дуάδες εξετάστε καθεμία από τις ακόλουθες δηλώσεις που περιέχουν προσωπικές πληροφορίες. Στη συνέχεια, επισημάνετε κάθε στοιχείο με βάση το επίπεδο κινδύνου που ενέχει η κοινοποίησή του σε ένα εργασιακό περιβάλλον.

X = (χαμηλός κίνδυνος): πιστεύετε ότι είναι κατάλληλο να αποκαλύψετε αυτές τις πληροφορίες σχεδόν σε οποιονδήποτε στον χώρο εργασίας.
M = (μέτριος κίνδυνος): πιστεύετε ότι είναι κατάλληλο να αποκαλύψετε αυτές τις πληροφορίες σε όσους γνωρίζετε καλά και έχετε ήδη δημιουργήσει φιλία μαζί τους.
Y = (υψηλός κίνδυνος): θα αποκαλύπτατε αυτές τις πληροφορίες μόνο στους λίγους φίλους που γνωρίζετε εδώ και αρκετό καιρό, τους οποίους έχετε αρχίσει να εμπιστεύεστε και να θεωρείτε στενούς φίλους.
X = δεν θα αποκαλύπτατε ποτέ αυτές τις πληροφορίες σε κανέναν.

A.	Δήλωση	Επίπεδο κινδύνου
1.	Τα χόμπι σας, πώς θέλετε να περνάτε καλύτερα τον χρόνο σας.	
2.	Οι προτιμήσεις σας στη μουσική.	
3.	Το μορφωτικό σας υπόβαθρο και οι βαθμοί σας στο σχολείο, και το συναίσθημά σας σχετικά με αυτό.	
4.	Οι πολιτικές σας απόψεις.	
5.	Οι απόψεις σας σχετικά με τα δικαιώματα των ατόμων ή ομάδων μειονοτήτων.	
6.	Προσωπικές σας συνήθειες που δεν σας αρέσουν.	

7.	Προσωπικά χαρακτηριστικά σας για τα οποία είστε περήφανοι.	
8.	Τις θρησκευτικές σας απόψεις και τη θρησκευτική σας συμμετοχή, εάν υπάρχει.	
9.	Οι λεπτομέρειες των πιο δυστυχισμένων αναμνήσεων της ζωής σας.	
10.	Οι λεπτομέρειες των πιο ευτυχισμένων αναμνήσεων της ζωής σας.	
11.	Οι πράξεις για τις οποίες έχετε μετανιώσει περισσότερο στη ζωή σας και γιατί.	
12.	Τα πιο ένοχα μυστικά σας.	
13.	Οι απόψεις σας για το πώς πρέπει να ζουν τα ανδρόγυνα στο γάμο τους.	
14.	Τα κυριότερα ανεκπλήρωτα όνειρα της ζωής σας.	
15.	Τι κάνετε, αν κάνετε κάτι, για να παραμείνετε σε καλή φυσική κατάσταση.	
16.	Οι πτυχές του σώματός σας με τις οποίες είστε περισσότερο ευχαριστημένοι.	
17.	Τα χαρακτηριστικά της εμφάνισής σας με τα οποία είστε περισσότερο δυσαρεστημένοι.	
18.	Το πρόσωπο στη ζωή σας το οποίο αντιπαθείτε περισσότερο από όλους και γιατί.	
19.	Το πρόσωπο στη ζωή σας που θαυμάζετε περισσότερο και οι λόγοι γι' αυτό.	
20.	Οι ισχυρότεροι φόβοι σας.	
21.	Οι ισχυρότερες ελπίδες σας.	
22.	Τα άτομα με τα οποία είχατε σεξουαλική επαφή και τα στοιχεία της σχέσης σας με τον καθένα.	

23.	Τα στοιχεία του ποινικού σας ιστορικού.	
24.	Σύντομη αναφορά στο ποινικό ιστορικό σας (χωρίς λεπτομέρειες).	

Παράρτημα 2

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 2: ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

Οδηγίες: Εξετάστε αυτές τις δηλώσεις και συζητήστε στις ομάδες σας τη γνώμη σας σχετικά με το αν είναι ακριβείς.

A.	Δήλωση
1.	Είμαι αδύναμος αν φοβάμαι να μοιραστώ μια αρνητική πληροφορία για τον εαυτό μου.
2.	Ποτέ δεν θα γίνω ευάλωτος μπροστά σε άλλους μοιράζοντας προσωπικές πληροφορίες (π.χ. ποινικό μητρώο). Είτε παίρνω τη δουλειά, είτε όχι, και αυτό είναι όλο.
3.	Μπορώ να το κάνω χωρίς τη βοήθεια κανενός. Κανείς δεν χρειάζεται να ξέρει πόσο σημαντικό ή δύσκολο είναι αυτό για μένα.
4.	Αν πω αυτά που πρέπει να πω, δεν θα νιώσω καμία αβεβαιότητα ή δυσφορία.
5.	Δεν εμπιστεύομαι κανέναν και επομένως δεν μπορώ να μοιραστώ τίποτα για τον εαυτό μου (να είμαι ευάλωτος) με κανέναν.

Παράρτημα 3

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 3: ΑΠΟΚΑΛΥΨΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΣΤΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΧΩΡΟ

1. Περίμενε και παρατήρησε

- Είναι αυτό ένα περιβάλλον στον οποίο οι άνθρωποι μοιράζονται;
- Τι και πόσο μοιράζονται;

2. Λάβε υπόψη τα κίνητρά σου

- Το κάνω για να δημιουργήσω διασυνδέσεις ή για κάποιο άλλο λόγο (π.χ. να διασπάσω την προσοχή, να κερδίσω προτερήματα);

3. Διάλεξε την στιγμή και το πως

- Εάν το θέμα είναι ευαίσθητο, βρες μια κατάλληλη ώρα, και κάνε μια προσωπική κατ' ιδίαν συζήτηση.

4. Πάρτε το σιγά-σιγά με την αποκάλυψη

- Ξεκίνα να συνδέεσαι με νέους ανθρώπους γνωστοποιώντας πιο επιφανειακές πληροφορίες και μετά σταδιακά πρόσθετε πληροφορίες για βαθύτερες συνδέσεις.

5. Μην ξεχνάς να ακούς τους άλλους

- Η αποκάλυψη είναι αμφίδρομη. Άκου τους άλλους και κράτα τις πληροφορίες τους ασφαλή.

Παράρτημα 4

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 4: ΝΟΜΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΖΥΓΙΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

1. Καμία αποκάλυψη του νομικού ιστορικού

Ορισμένες φορές οι άνθρωποι επιλέγουν να κρατήσουν εμπιστευτικές τις ευαίσθητες πληροφορίες σχετικά με το ποινικό τους μητρώο και να μην τις συζητήσουν με έναν εργοδότη. Αυτό μπορεί να έχει τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά του. Εξετάστε τα σε αυτή την άσκηση.

Πλεονεκτήματα της μη γνωστοποίησης	Μειονεκτήματα της μη γνωστοποίησης

2. Αποκάλυψη του νομικού ιστορικού

Μερικές φορές οι άνθρωποι επιλέγουν να συζητήσουν ευαίσθητες πληροφορίες σχετικά με το ποινικό τους μητρώο με έναν εργοδότη. Αυτό μπορεί να έχει τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά του. Εξετάστε τα σε αυτή την άσκηση.

Πλεονεκτήματα της αποκάλυψης	Μειονεκτήματα της αποκάλυψης

3. Μερική αποκάλυψη

Μερικές φορές οι άνθρωποι επιλέγουν να συζητήσουν ευαίσθητες πληροφορίες σχετικά με το ποινικό τους μητρώο εν μέρει με έναν εργοδότη χωρίς να πουν όλη την ιστορία. Αυτό μπορεί να έχει τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά του. Εξετάστε τα σε αυτή την άσκηση.

Πλεονεκτήματα της μερικής αποκάλυψης	Μειονεκτήματα της μερικής αποκάλυψης

Παράρτημα 5

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 5: ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΑΥΤΟΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ

Μέρος 1.

Επιλέξτε κάποια δυνατά σημεία, δεξιότητες και τομείς ανάπτυξης που εντοπίζετε στον εαυτό σας.

Σημειώστε αυτά που θα ήσασταν πρόθυμοι να μοιραστείτε σε μια συνέντευξη για δουλειά.

Προσαρμοστικότητα		Ανυπόμονος	
Επίλυση προβλημάτων		Νευρικός με τη δημόσια ομιλία	
Καλές επικοινωνιακές δεξιότητες		Δυσκολία στην ομαδική εργασία	
Καλός στην ομαδική εργασία		Τελειομανής	
Ηγετική ικανότητα		Μιλώ πάρα πολύ	
Διαχείριση χρόνου		Αρκετά απομονωμένος	
Προσοχή στη λεπτομέρεια		Πολύ επικριτικός απέναντι στους άλλους	
Δημιουργικός		Πολύ επικριτικός με τον εαυτό μου	
Κριτική σκέψη		Δυσκολία στο να πω όχι	
Εύκαμπτος		Περιορισμένη εμπειρία στον τομέα αυτό	
Αυτοπαρακινούμενος		Παίρνω την εργασία πολύ προσωπικά	
Ευέλικτος		Δύσκολο να ισορροπήσω δουλειά και ζωή	
Καλός στην εξυπηρέτηση πελατών		Περιορισμένη ευελιξία	
Καλός με την τεχνολογία		Ποινικό μητρώο	
Καλή χειρωνακτική ικανότητα			
Καλός στην επίλυση συγκρούσεων			
Καλός σε γνωστικά καθήκοντα			
Καλός στο _____			
Καλός στο _____			

Μέρος 2

Τώρα επιλέξτε 2 δυνατά σημεία και 2 τομείς ανάπτυξης για να συζητήσετε.

Ακολουθήστε τη δομή της παρακάτω πρότασης για να μιλήσετε για τα δυνατά σας σημεία:

"Είμαι πολύ καλός στο (προσθέστε το δυνατό σας στοιχείο) λόγω της (προσθέστε ένα συγκεκριμένο παράδειγμα εμπειρίας), η οποία μου επιτρέπει να (περιγράψτε τι μπορείτε να κάνετε με αυτή τη δύναμη στην εργασία σας)".

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Τώρα επιλέξτε 2 τομείς ανάπτυξης για τους οποίους είστε πρόθυμοι να μιλήσετε.

Να είστε θαρραλέοι και να εξετάσετε το ενδεχόμενο να μοιραστείτε το ιστορικό φυλάκισής σας (μόνο για εξάσκηση!)

"Μπορώ να αναγνωρίσω ότι (αναφέρετε έναν τομέα ανάπτυξης), ωστόσο εργάζομαι ενεργά για τη βελτίωση αυτού του τομέα με (γράψτε τι κάνατε για να βελτιωθείτε). Είμαι βέβαιος ότι οι (γνώσεις/ικανότητες/δεξιότητες) μου θα αναπτυχθούν και ότι το να εργάζομαι σε αυτόν τον τομέα αποτελεί ένδειξη προσωπικής ανάπτυξης".

Παράδειγμα:

"Μπορώ να αναγνωρίσω ότι (το ιστορικό μου στη χρήση ουσιών με έχει οδηγήσει σε αρκετές κακές επιλογές), ωστόσο εργάζομαι ενεργά για να παραμείνω υγιής (παρακολουθώντας εργαστήρια, συνεδρίες υποστήριξης και ζώντας μια υγιή ζωή). Είμαι βέβαιος ότι η (προσωπική μου δύναμη και αυτοδιαχείριση) θα αυξηθεί και ότι το να εργάζομαι για τον εαυτό μου είναι ένδειξη προσωπικής ανάπτυξης".

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Παράρτημα 6

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 6: ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΙΣΤΟΡΙΚΟΥ

Πώς μπορώ να μιλήσω για το παρελθόν μου (συμπεριλαμβανομένου/εξαιρουμένου του ποινικού ιστορικού)

Μελέτη περίπτωσης στον εργασιακό χώρο:

Λιανικό εμπόριο, κατάστημα γενικού εξοπλισμού, εργαλεία.

Η εταιρεία αυτή είναι γνωστή για την ανοικτή πολιτική προσλήψεων. Εδώ δεν απαιτείται καθαρό ποινικό μητρώο. Το εργασιακό περιβάλλον φαίνεται φιλικό και το ίδιο και ο διευθυντής.



Ερώτηση συνέντευξης για εξάσκηση:

Βλέπω ένα κενό στο βιογραφικό σας, μπορείτε να μου το εξηγήσετε;

Προτροπές για γνωστοποίηση (απαραίτητες πληροφορίες, όχι λεπτομέρειες)

- Θα ήθελα να είμαι ειλικρινής...
- Έχω μεγαλώσει...
- Έχω μάθει...
- Καταλαβαίνω τώρα...
- Είμαι υπεύθυνος για...
- Η κατάσταση ήταν....
- Επί του παρόντος το νομικό μου καθεστώς είναι...
- Έχω υποστήριξη από...
- Μπορώ να σας διαβεβαιώσω ότι...
- Είμαι άνετος να μοιραστώ ότι...

Παράρτημα 7

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 7: ΑΥΤΟ-ΑΠΟΚΑΛΥΨΗ: ΕΝΤΑΞΗ ΤΩΝ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΤΟΜΕΩΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Συνδυάζοντας τα στοιχεία της αυτοαποκάλυψης.

Οδηγίες: Στην ομάδα μας, θα εντοπίσουμε τα στοιχεία της αυτοπαρουσίασης που μπορούμε να απομνημονεύσουμε για να επικοινωνούμε αποτελεσματικά στον εργασιακό χώρο.

1. Ποιες πληροφορίες σχετικά με τα προσωπικά δυναμικά στοιχεία σας θέλετε να απομνημονεύσετε;
2. Τι πληροφορίες μπορείτε να μοιραστείτε σχετικά με τους τομείς ανάπτυξής σας; Πώς θα τις μοιραστείτε;