



Co-funded by
the European Union

CURRICULUM

Σχέδια μαθήματος

ΕΝΟΤΗΤΑ 6 - Καθορισμός διαπροσωπικών ορίων

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: Προσωπικά δικαιώματα στην εργασία	2
ΕΝΟΤΗΤΑ 6. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 1	4
ΕΝΟΤΗΤΑ 6. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 2	4
ΕΝΟΤΗΤΑ 6. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 3	9
ΕΝΟΤΗΤΑ 6. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 4 9	11
ΕΝΟΤΗΤΑ 6. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 5	15
ΕΝΟΤΗΤΑ 6. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 6	18
ΕΝΟΤΗΤΑ 6. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 7	21
Μάθημα 2: Επικοινωνώντας τα όρια.....	23
ΕΝΟΤΗΤΑ 6. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 1	25
ΕΝΟΤΗΤΑ 6. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 2	26
ΕΝΟΤΗΤΑ 6. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 3	26
ΕΝΟΤΗΤΑ 6. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 4	29
ΕΝΟΤΗΤΑ 6. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 5	32
ΕΝΟΤΗΤΑ 6. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 6	33
ΠΡΟΣΑΡΤΗΜΑΤΑ	35
Παράρτημα 1.	35
Παράρτημα 2.	37
Παράρτημα 3.	38
Παράρτημα 4.	39

Μάθημα 1: Προσωπικά δικαιώματα στην εργασία

Τίτλος μαθήματος	Προσωπικά δικαιώματα στην εργασία
Στόχοι	Οι στόχοι του μαθήματος 1 είναι να: - Αναγνωρίσουν τα προσωπικά τους δικαιώματα ως ανθρώπινα όντα. - Κατανοήσουν τη σημασία των προσωπικών ορίων στις υγιείς σχέσεις. - Αναγνωρίσουν τα προσωπικά τους δικαιώματα στην εργασία. - Αναγνωρίσουν τα προσωπικά δ τους δικαιώματα στην εργασία μέσω του πλαισίου Εικονικής Πραγματικότητας. - Αμφισβητήσουν τους μύθους που σχετίζονται με την έκφραση των αναγκών και τον καθορισμό ορίων.
Εβδομάδα	Εβδομάδα 2
Διάρκεια	1,5 ώρες
Βασικοί όροι	Προσωπικά δικαιώματα Δικαιώματα του εργοδότη Προσωπικά όρια
Μαθησιακά αποτελέσματα	Με την ολοκλήρωση του μαθήματος 1 οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να: ✓ Προσδιορίζουν και αξιολογούν το βαθμό στον οποίο ασκούν τα δικαιώματά τους ως ανθρώπινα όντα. ✓ Αναγνωρίσουν τη σημασία των προσωπικών ορίων στις προσωπικές σχέσεις και στον χώρο εργασίας. ✓ Προσδιορίζουν τα προσωπικά τους δικαιώματα στην εργασία μέσω της Εικονικής Πραγματικότητας.

	✓ Αναλογιστούν τυχόν εμπόδια στην έκφραση των αναγκών τους και στον καθορισμό ορίων.
Μέθοδοι μάθησης	Συζήτηση Παρουσίαση Ατομική εργασία Σενάρια Δραστηριότητα Εικονικής Πραγματικότητας
Αξιολόγηση	Συνεχής αξιολόγηση των επιδόσεων
Αναφορά	McKay, M., Wood, J.C. & Brantley, J. (2007). The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook. Πρακτικές ασκήσεις DBT για την εκμάθηση της ενσυνειδητότητας, της διαπροσωπικής αποτελεσματικότητας, της ρύθμισης των συναισθημάτων και της ανοχής στο άγχος. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
Σύντομη προσαρμογή στη συνεδρία	5 λεπτά Ο συντονιστής θα παρουσιάσει τυχόν νέα μέλη στην ομάδα και θα δώσει λίγο χρόνο στους συμμετέχοντες να προσαρμοστούν.	Συζήτηση
ΕΝΟΤΗΤΑ 6. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 1		
Σύντομος έλεγχος και ανασκόπηση των εργασιών μεταξύ των συνεδριών	10 λεπτά Ο συντονιστής θα διερευνήσει και θα επανεξετάσει το πλαίσιο του προηγούμενου μαθήματος. Σε περίπτωση που οι συμμετέχοντες ολοκληρώσουν την εξοικείωση με αυτά, ενθαρρύνονται να μοιραστούν τις σκέψεις τους με την ομάδα. Πιθανές ερωτήσεις/προτάσεις για την έναρξη της συνεδρίας/συζήτησης: - Αναστοχασμός στην προηγούμενη συνεδρία. - Αντιμετωπίσατε δυσκολίες ή προκλήσεις που θα θέλατε να συζητήσετε;	Ερώτηση και συζήτηση
ΕΝΟΤΗΤΑ 6. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 2		
Προσωπικά όρια - σύντομη εισαγωγή	10 λεπτά Σκοπός: Να κατανοήσουν την έννοια των προσωπικών δικαιωμάτων, των ορίων και των ευθυνών στο πλαίσιο των δικαιωμάτων. Διαδικασία: Ο συντονιστής θα ξεκινήσει τη συζήτηση για την προσαρμογή στον χώρο εργασίας επισημαίνοντας ότι: "Η προσαρμογή σε έναν νέο εργασιακό χώρο αποτελεί πρόκληση, ιδίως όταν οι άνθρωποι στερούνται	Διδασκαλία, παρουσίαση, συζήτηση, ατομική εργασία

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	διαπροσωπικών δεξιοτήτων που θα βοηθήσουν στην οικοδόμηση υγιών διαπροσωπικών σχέσεων. Η εξισορρόπηση των δικών μας αναγκών και των αναγκών των άλλων είναι σημαντική και απαιτεί επίγνωση των δικαιωμάτων μας. Αυτό είναι δύσκολο όταν κάποιος δεν έχει επικυρωθεί από σημαντικούς ανθρώπους στη ζωή του, με αποτέλεσμα να αμφισβητεί ενδεχομένως την αξία και τη σημασία του ως άνθρωπος". Έτσι, ο συντονιστής θα ξεκινήσει με την ερώτηση: ΠΟΙΑ ΝΟΜΙΖΕΤΕ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΝΟΜΙΜΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΣΑΣ ΩΣ ΑΤΟΜΟ; Οι συμμετέχοντες θα απαντήσουν στην ερώτηση και οι απαντήσεις θα γραφτούν σε έναν πίνακα/flipchart. Αφού συζητηθούν οι απαντήσεις, θα συγκριθούν με τα δικαιώματα που παρατίθενται σε ένα φυλλάδιο (προσαρμοσμένο από McKay et al., 1983 apud McKay, 2007). ΕΝΤΥΠΟ 1 για τα ΑΝΘΡΩΠΙΝΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ (Παράρτημα 1). Αυτά τα δικαιώματα ισχύουν για όλους τους ανθρώπους και αποτελούν τη βάση για τη θέσπιση υγιών ορίων μεταξύ μας. Συζητήστε με τους συμμετέχοντες αν ή/και πώς ασκούν αυτά τα δικαιώματα στη ζωή τους.	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	Σημείωση για τον συντονιστή: Όταν συζητάτε αυτά τα δικαιώματα με τους συμμετέχοντες, τονίστε ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν αυτά τα δικαιώματα, οπότε πρέπει να είμαστε προσεκτικοί ώστε να μην αποκτήσουμε δικαίωμα (overentitled) όταν ασκούμε τα δικαιώματά μας. Ίσως συζητήστε κάθε δικαίωμα και πάρτε παραδείγματα περιπτώσεων κατά τις οποίες μπορεί να έχουν πατήσει στα δικαιώματα άλλων ανθρώπων κατά την άσκηση των δικών τους. Σημείο συζήτησης: Μπορείτε να σκεφτείτε μια κατάσταση κατά την οποία άλλοι άνθρωποι καταπάτησαν τα δικαιώματά σας ενώ ασκούσαν τα δικά τους; Πώς ήταν αυτό για εσάς; Ποιες νομίζετε ότι είναι οι ευθύνες σας όσον αφορά τον σεβασμό των δικαιωμάτων των άλλων; Πώς νομίζετε ότι αυτό επηρέασε το άλλο άτομο; Σημείωση για τον συντονιστή: Εάν οι συμμετέχοντες δεν μπορούν να σκεφτούν ένα παράδειγμα, ο συντονιστής μπορεί να εξετάσει τα δικαιώματα στο φύλλο εργασίας και να τα συζητήσει, καθοδηγούμενος από τις ακόλουθες ερωτήσεις. Κατάλογος δικαιωμάτων και σημεία συζήτησης: 1. Έχετε το δικαίωμα να χρειάζεστε πράγματα από τους άλλους. Ε: Τι χρειαζόμαστε από τους άλλους; Α: Σεβασμό, ασφάλεια, αγάπη, διαθεσιμότητα, προστασία.	

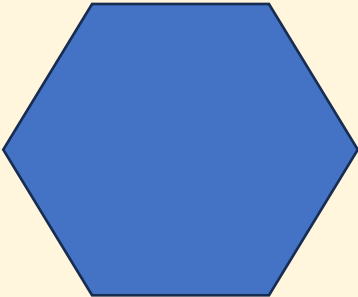
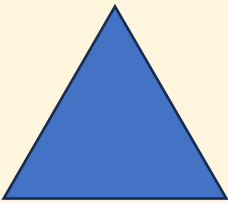
Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	E: Είναι δυνατόν οι άλλοι να ικανοποιούν πάντα τις ανάγκες μας; A: Όχι. E: Γιατί; A: Μπορεί να έχουν και οι ίδιοι κάποια προβλήματα, να είναι άρρωστοι, κουρασμένοι ή απασχολημένοι με κάτι πολύ σημαντικό. 2. Έχετε το δικαίωμα να βάζετε μερικές φορές τον εαυτό σας σε προτεραιότητα. E: Γιατί είναι σημαντικό να βάζουμε τον εαυτό μας πρώτα; A: Για να προστατεύσουμε τους εαυτούς μας: την υγεία, την ευημερία, την ασφάλειά μας. E: Τότε τι γίνεται αν το άλλο άτομο έχει πρόβλημα ή κινδυνεύει, μπορούμε να βάλουμε το άλλο άτομο σε προτεραιότητα αντί για τον εαυτό μας; A: Ναι, αλλά βεβαιωθείτε ότι δεν θα μπείτε σε μπελάδες βοηθώντας το άλλο άτομο. 3. Έχετε το δικαίωμα να αισθάνεστε και να εκφράζετε τα συναισθήματά σας ή τον πόνο σας. E: Πότε μπορεί να δημιουργηθεί πρόβλημα με αυτό το δικαίωμα; A: Όταν το ασκούμε με ακατάλληλο τρόπο, π.χ. επιθετικά, και αυτό οδηγεί στο να πληγώσουμε το άλλο άτομο.	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	4. Έχετε το δικαίωμα να είστε ο τελικός κριτής των πεποιθήσεών σας και να τις αποδέχεστε ως νόμιμες. E: Πότε είναι αυτό το δικαίωμα προβληματικό; A: Όταν λαμβάνετε υπόψη μόνο τις δικές σας πεποιθήσεις και όχι εκείνες των άλλων. 5. Έχετε το δικαίωμα στη γνώμη και τις πεποιθήσεις σας. E: Πότε είναι αυτό το δικαίωμα προβληματικό; A: Όταν επιβάλλετε τα δικαιώματά σας στους άλλους. Οι άλλοι έχουν το δικαίωμα να έχουν τη δική τους γνώμη και τις δικές τους πεποιθήσεις. 6. Έχετε το δικαίωμα στη δική σας εμπειρία - ακόμη και αν είναι διαφορετική από εκείνη των άλλων ανθρώπων. E: Πότε είναι αυτό το δικαίωμα προβληματικό; A: Όταν η εμπειρία σας θέτει σε κίνδυνο τους άλλους. 7. Έχετε το δικαίωμα να διαμαρτυρηθείτε για κάθε μεταχείριση που δεν σέβεται τις αξίες και τα όριά σας. Q: Πότε είναι αυτό το δικαίωμα προβληματικό; A: Όταν το κάνετε με τρόπο που θέτει σε κίνδυνο ή βλάπτει άλλους ανθρώπους. 8. Έχετε το δικαίωμα να διαπραγματευτείτε για αλλαγές. 9. Έχετε το δικαίωμα να ζητάτε βοήθεια, συναισθηματική υποστήριξη ή οτιδήποτε άλλο χρειάζεστε (ακόμη και αν μπορεί να μην την έχετε πάντα). E: Γιατί είναι αυτό σημαντικό;	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	A: Επειδή μερικές φορές η υποστήριξη σώζει τη ζωή σας ή βελτιώνει τη διαβίωσή σας, οδηγώντας σε καλύτερη προσαρμογή στο περιβάλλον σας (εργασία, οικογένεια, σχέσεις, κοινότητα κλπ.). 10. Έχετε το δικαίωμα να πείτε όχι- το να λέτε όχι δεν σας κάνει κακούς ή εγωιστές. E: Πότε είναι αυτό το δικαίωμα προβληματικό; A: Μερικές φορές αυτό που σας ζητείται να κάνετε μπορεί να αποτελεί μέρος των ευθυνών σας ή των αναμενόμενων καθηκόντων σας. 11. Έχετε το δικαίωμα να επιλέξετε να μην ανταποκριθείτε σε μια κατάσταση. E: Πότε είναι αυτό σημαντικό; A: Όταν απαντώντας, μπορεί να μπλέξετε. Περίληψη: Η δραστηριότητα διευκολύνει την κατανόηση από τους συμμετέχοντες της έννοιας των προσωπικών δικαιωμάτων, των ορίων και των σχετικών ευθυνών. Μέσω της συζήτησης και των ασκήσεων, οι συμμετέχοντες αποκτούν εικόνα για τη σημασία της αναγνώρισης και του σεβασμού των προσωπικών ορίων, ενώ παράλληλα κατανοούν τις ευθύνες τους για την τήρηση αυτών των δικαιωμάτων.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 6. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 3		

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
Προσωπικά όρια	Σκοπός: Διευκόλυνση της συζήτησης μεταξύ των συμμετεχόντων για το θέμα των δικαιωμάτων και των υποχρεώσεων των εργαζομένων. Διαδικασία: Αρχίζοντας από την άσκηση ‘γενικά δικαιώματα’, ο συντονιστής θα στραφεί στα δικαιώματα του εργαζομένου, προσαρμοσμένα από τον Χάρτη των θεμελιωδών δικαιωμάτων της ΕΕ του 2007. Σε μικρές ομάδες των 3-4 συμμετεχόντων, θα συζητήσουν το θέμα των δικαιωμάτων και των ευθυνών των εργαζομένων και θα ανατρέξουν στο ΕΝΤΥΠΟ 2 ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ για να το χρησιμοποιήσουν στη συζήτηση. Ποια πιστεύετε ότι είναι τα δικαιώματά σας ως εργαζόμενος; Σημείωση για τον συντονιστή: Πριν από τη διανομή του φυλλαδίου, σε αυτή τη συζήτηση θα πρέπει επίσης να διερευνηθούν οι υποχρεώσεις. Σημείο συζήτησης: Ποια νομίζετε ότι είναι τα δικαιώματά σας ως εργαζόμενος; Έχετε οποιεσδήποτε ευθύνες; Στο ΕΝΤΥΠΟ 2 ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ (Παράρτημα 2) οι συμμετέχοντες θα έχουν κατάλογο αυτών των δικαιωμάτων και θα συζητηθούν. Σημείωση για τον συντονιστή: Ο συντονιστής πρέπει να προσέξει να μην δώσει έμφαση στα δικαιώματα σε βάρος των υποχρεώσεων. Θα ακολουθήσει απολογισμός (debrief) στη μεγάλη ομάδα.	Διδασκαλία, παρουσίαση, συζήτηση, ατομική εργασία

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	Περίληψη: Οι συμμετέχοντες είχαν μια εισαγωγή στα δικαιώματά τους ως άτομα, αναγνωρίζοντας παράλληλα τα δικαιώματα των άλλων και τα όρια μεταξύ των δύο.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 6. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 4		
Δικαιώματα στην εργασία Δραστηριότητα Εικονικής Πραγματικότητας	20 λεπτά Σκοπός: Να προσδιορίσουν τα δικαιώματα που έχουν ως εργαζόμενοι, δικαιώματα που συζητήθηκαν στην προηγούμενη ενότητα. Διαδικασία: Υπάρχουν 2 δραστηριότητες/παιχνίδια Εικονικής Πραγματικότητας. 1. ΤΟ ΕΞΑΓΩΝΟ ΤΩΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ Σε έναν πίνακα/flipchart παρουσιάζονται διάφορα μέρη (10 τρίγωνα) από ένα εξάγωνο στα οποία υπάρχουν γραμμένες δηλώσεις που αντιπροσωπεύουν τα δικαιώματα των εργαζομένων ή δηλώσεις που δεν σχετίζονται με τα δικαιώματα. Ο συμμετέχων πρέπει να επιλέξει τα σωστά κομμάτια προκειμένου να συμπληρώσει το ΕΞΑΓΩΝΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ	Δραστηριότητα Εικονικής Πραγματικότητας

Βήματα Διάρκεια		Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		  Δηλώσεις για τα δικαιώματα: 1. Έχω το δικαίωμα να έχω έναν δίκαιο μισθό. 2. Έχω το δικαίωμα να έχω ετήσια άδεια μετ' αποδοχών. 3. Έχω το δικαίωμα να έχω δίκαιη μεταχείριση στην εργασία μου, μηδενική ανοχή στις διακρίσεις. 4. Έχω το δικαίωμα στην ασφάλεια στο χώρο εργασίας μου. 5. Έχω το δικαίωμα σε ίσες ευκαιρίες απασχόλησης, ανάλογα με την εκπαίδευση/κατάρτιση μου. Δηλώσεις που δεν σχετίζονται με δικαιώματα: 1. Μπορώ να παραλείψω τη δουλειά μου χωρίς προειδοποίηση.	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	2. Δεν είναι άδικο να με κρίνουν στην εργασία μου. 3. Δεν πειράζει αν ο χώρος εργασίας μου δεν είναι ασφαλής. 4. Το να μου προσφερθεί μια χαμηλά αμειβόμενη εργασία λόγω του ποινικού μου μητρώου είναι φυσιολογικό. 5. Δεν πειράζει αν ο υπάλληλός μου δεν με υπολογίζει για επαγγελματική κατάρτιση λόγω του ποινικού μου μητρώου. 2. ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΑ ΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΜΟΥ; Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να πετάξουν μια μπάλα για να ανοίξουν ένα σενάριο σχετικά με τα προσωπικά δικαιώματα στην εργασία. Για κάθε σενάριο πρέπει να αποφασίσουν αν είναι σύμφωνο με τα δικαιώματα του εργαζομένου (ΣΥΜΦΩΝΑ ή ΜΗ ΣΥΜΦΩΝΑ). Εάν το εκτιμήσουν σωστά, μπορούν να έχουν άλλη μια ευκαιρία να πετάξουν την μπάλα. Σενάριο 1 Έρχεται ο εργοδότης μου και μου ανακοινώνει ότι απολύομαι χωρίς προηγούμενη ειδοποίηση και χωρίς σαφή λόγο (ίσως κάποιες ψευδείς κατηγορίες από άλλους συναδέλφους). Είναι αυτό σύμφωνο με τα δικαιώματά σας ως εργαζόμενου; NAI OXI	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	Σενάριο 2 Οι συνάδελφοί μου με παρενοχλούν λόγω της ποινικής μου καταγραφής: κάνουν αστεία για μένα, με βρίζουν, μιλούν πίσω από την πλάτη μου κ.λπ. Είναι αυτό σύμφωνο με τα δικαιώματά σας ως εργαζόμενου; NAI OXI Σενάριο 3 Ο εργοδότης μου με απορρίπτει όταν ζητάω μια συγκεκριμένη κατάρτιση που θα βελτίωνε τις ικανότητές μου στην εργασία (επαγγελματική κατάρτιση σύμφωνα με την φύση της εταιρείας). Είναι αυτό σύμφωνο με τα δικαιώματά σας ως εργαζόμενου; NAI OXI Σενάριο 4 Αν μου έρθει μια καλή ιδέα σχετικά με τη βελτίωση της εργασίας μου, ο υπάλληλός μου συνήθως ακυρώνει τις ιδέες μου (τις κοροϊδεύει). Είναι αυτό σύμφωνο με τα δικαιώματά σας ως εργαζόμενου; NAI OXI Σενάριο 5 Ο εργοδότης ανακοινώνει ότι πρέπει να εργαστείτε σε μια ημέρα ρεπό (εθνική εορτή), διαφορετικά θα	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	απολυθείτε. Είναι αυτό σύμφωνο με τα δικαιώματά σας ως εργαζόμενου; ΝΑΙ ΟΧΙ Περίληψη: Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να προβληματιστούν σχετικά με διάφορα σενάρια που σχετίζονται με την εργασία στην Εικονική Πραγματικότητα. Εφόσον το επιτρέπει ο χρόνος, συζητήστε με τους συμμετέχοντες αν κάποιο από αυτά τα σενάρια τους έχει συμβεί και πώς αντέδρασαν σε αυτά.	

ΕΝΟΤΗΤΑ 6. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 5

Δικαιώματα στην εργασία - συμπληρώστε τα σενάρια	20 λεπτά	Σκοπός: Να αναγνωρίσουν υγιείς τρόπους εξέτασης των δικαιωμάτων τους στον εργασιακό χώρο και τρόπους επικοινωνίας σε αυτούς τους τομείς. Διαδικασία: Η άλλη ομάδα συμμετεχόντων που δεν συμμετέχει στη δραστηριότητα Εικονικής Πραγματικότητας θα πρέπει να χωριστεί σε ομάδες των 2-3 ατόμων και να ολοκληρώσει τα ακόλουθα σενάρια σχετικά με τα δικαιώματα στην εργασία. Κάθε ομάδα θα πρέπει να διαβάσει κάθε σενάριο και να συμπληρώσει τα τμήματα που λείπουν. Αφού τα ολοκληρώσουν όλα, κάθε ομάδα θα ορίσει ένα άτομο	Ομαδική δραστηριότητα Σενάρια
--	------------------------	--	---

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	που θα παρουσιάσει την εργασία της στην υπόλοιπη ομάδα. Σενάριο 1 Είναι Παρασκευή 1 μ.μ. (το πρόγραμμα εργασίας μας είναι μέχρι τις 2 μ.μ.) και έρχεται ο προϊστάμενός μας και μας λέει ότι λόγω του ότι έχουμε καθυστέρηση στην παράδοση των υλικών σε έναν από τους πελάτες μας πρέπει να δουλέψουμε υπερωρίες, αλλά δεν είναι σίγουρος ότι θα πληρωθούμε επιπλέον. Ακούγοντας αυτό σκέφτηκα Και αισθάνθηκα ... Ήθελα να αλλά αντί γι' αυτό Επειδή Σενάριο 2 Υπήρξαν μερικές περιπτώσεις κατά τις οποίες άκουσα τους συναδέλφους μου να μιλούν πίσω από την πλάτη μου για το ποινικό μου μητρώο και σε ορισμένες περιπτώσεις, δεν με συμπεριλάμβαναν σε ομαδικές δραστηριότητες (δραστηριότητες που σχεδίαζαν εκτός εργασίας ή κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων - να πάνε για τσιγάρο ή να πιουν έναν καφέ). Η σκέψη μου σχετικά με αυτό είναι και αυτό με κάνει να αισθάνομαι ... Ήθελα να, αλλά αντ' αυτού επειδή Αφού τελειώσουν όλα, κάθε ομάδα θα ορίσει ένα άτομο που θα παρουσιάσει την εργασία της στην υπόλοιπη ομάδα. Σημείο συζήτησης: Συζητήστε με τους συμμετέχοντες για το πώς αποφάσισαν να ολοκληρώσουν τα σενάρια. Χρησιμοποιήστε αυτές τις ερωτήσεις ως οδηγό:	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	➤ Είναι αυτά τα σενάρια σύμφωνα με τα δικαιώματά σας ως εργαζομένου; ➤ Τι πιστεύετε για την κατάσταση; ➤ Πώς σας έκανε να νιώσετε; ➤ Ποια ήταν η πρώτη σας αντίδραση σε αυτό; ➤ Τι σας σταμάτησε; ➤ Υπάρχει άλλη οπτική γωνία; ➤ Θα μπορούσατε να σκεφτείτε έναν άλλο τρόπο αντίδρασης; Σημείωση για τον συντονιστή: Με αυτά τα σενάρια εισάγουμε την ιδέα των ορίων. Σε αυτά τα σενάρια τα όρια/δικαιώματα παραβιάστηκαν. Ο συντονιστής θα εξηγήσει την ιδέα των ορίων ξεκινώντας από την έννοια των δικαιωμάτων. "Το όριο στις σχέσεις είναι ένα διαπροσωπικό όριο που επηρεάζεται από την κουλτούρα, την προσωπικότητα ή το κοινωνικό πλαίσιο. Όταν θέτουμε όρια, υγιή όρια, αφήνουμε τους άλλους να γνωρίζουν τι είδους συμπεριφορές είναι κατάλληλες/αποδεκτές από εμάς, αυτό που μας κάνει να αισθανόμαστε ασφαλείς και αυτό οδηγεί σε υγιείς σχέσεις. Παραδείγματα υγιών ορίων στις σχέσεις: να λέτε όχι σε κάτι που δεν θέλετε να κάνετε, να εκφράζετε τα συναισθήματά σας με υπεύθυνο τρόπο, να ξεκαθαρίζετε τις προσδοκίες σας, να αντιμετωπίζετε τα προβλήματα άμεσα κ.λπ."	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	Σημείωση για τον συντονιστή: Ο συντονιστής θα πρέπει να συζητήσει πιθανές πολιτισμικές διαφορές, εάν υπάρχουν. Περίληψη: Σε αυτή την ενότητα οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν παραδείγματα εφαρμογής των δικαιωμάτων τους με τη μορφή υγιών ορίων μέσω της επικοινωνίας. Συζητούνται επίσης τομείς στους οποίους είναι δυνατή η ευελιξία των προσωπικών φραγμών.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 6. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 6		
Μύθοι που εμποδίζουν τον καθορισμό ορίων και την έκφραση αναγκών	20 λεπτά Σκοπός: Να αναστοχαστούν σχετικά με τους τέσσερις μύθους που εμποδίζουν τους ανθρώπους να εκφράσουν τις ανάγκες τους και να θέσουν όρια στις προσωπικές ή εργασιακές τους σχέσεις. Αυτή θα είναι μια εργασία μικρών ομάδων. Διαδικασία: Κάθε μικρή ομάδα θα έχει έναν κατάλογο αυτών των μύθων στο φυλλάδιο. ΜΥΘΟΙ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΕΝΤΥΠΟ 3 (Παράρτημα 3). Κάποιοι από τους συμμετέχοντες θα διαβάσουν έναν από τους μύθους και στη συνέχεια θα ομαδοποιηθούν. Θα τους ζητηθεί να συζητήσουν αν συμφωνούν ή όχι με αυτούς και να αιτιολογήσουν τις απαντήσεις τους και στη	Διαδική εργασία, Φύλλα εργασίας

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	συνέχεια να παρουσιάσουν τα συμπεράσματά τους στην ομάδα. Σημείο συζήτησης: Ποια είναι η γνώμη σας σχετικά με αυτές τις δηλώσεις; Σχετίζεται κάποια από αυτές με τις συμπεριφορές σας στις διαπροσωπικές σχέσεις; Σε μια συζήτηση αναστοχασμού στην μεγάλη ομάδα, τα συμπεράσματα θα γραφτούν στον πίνακα/flipchart. Οι συμμετέχοντες θα έχουν επίσης ένα φυλλάδιο με τις εναλλακτικές λύσεις για αυτούς τους μύθους (McKay, 2007), το οποίο θα τους ζητηθεί να συμπληρώσουν σε ομάδες (σημειώνοντας την εναλλακτική λύση που προτιμούν). ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΣΤΟΥΣ ΜΥΘΟΥΣ ΕΝΤΥΠΟ 4 (Παράρτημα 4). Σημείωση για τον συντονιστή. Κατά τη συζήτηση αυτών των μύθων: 1. Είμαστε κοινωνικά όντα. Έτσι, είναι φυσικό να χρειαζόμαστε πράγματα από άλλους ανθρώπους - είτε πρόκειται για προσοχή, υποστήριξη, αγάπη, βοήθεια ή απλώς καλοσύνη. Δεν είμαστε πλήρεις από μόνοι μας, και ολόκληρη η ζωή μας περνάει διαπραγματευόμενοι με τους άλλους για όλα όσα χρειαζόμαστε για να επιβιώσουμε - σωματικά και συναισθηματικά. Έτσι, το να χρειαζόμαστε πράγματα δεν μπορεί να είναι ντροπή ή λάθος- είναι μια βασική ανθρώπινη ανάγκη.	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	2. Το άκουσμα μιας οργισμένης άρνησης πονάει. Μερικές φορές το άκουσμα μιας οργισμένης άρνησης μπορεί να μας πληγώσει συναισθηματικά. Αλλά μπορείτε πραγματικά να μην το αντέξετε; Σκεφτείτε τις απορρίψεις που έχετε αντιμετωπίσει στη ζωή σας - ήταν δύσκολες, αλλά τις επιβιώσατε. Οι απορρίψεις πονάνε, δεν υπάρχει αμφιβολία, αλλά η λύπη μπορεί να είναι πιο δυνατή. 3. Μπορεί να αισθάνεστε ότι είναι εγωιστικό να ζητάτε πράγματα. Μπορεί να αισθάνεστε ότι είναι εγωιστικό να ζητάτε πράγματα εξαιτίας 'μηνυμάτων' από την παιδική σας ηλικία που έλεγαν ότι οι ανάγκες σας δεν μετράνε ή ότι είναι λιγότερο σημαντικές από αυτές των άλλων. Όταν το δοκιμάζετε αυτό - είναι πραγματικά αλήθεια; Υπάρχει κάτι ελαττωματικό ή λάθος σε εσάς που κάνει τις ανάγκες σας σχετικά ασήμαντες; Η αλήθεια είναι ότι οι ανάγκες του καθενός είναι έγκυρες και εξίσου σημαντικές. Δεν είναι εγωιστικό να ζητάτε πράγματα ή να θέτετε όρια. Είναι φυσιολογικό. Είναι υγιές και απαραίτητο. Η επιβίωσή μας ως άτομα εξαρτάται από το να γνωρίζουμε και να εκφράζουμε τι θέλουμε. Γιατί αν δεν το κάνουμε, οι άνθρωποι δεν δίνουν σημασία. 4. Ο έλεγχος είναι σχετικός. Δεν μπορείτε να ελέγξετε τη συμπεριφορά των άλλων. Αυτό που μπορείτε να ελέγξετε είναι η δική σας συμπεριφορά. Τα παθητικά ή επιθετικά στυλ έχουν	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	συχνά ανεπιθύμητα αποτελέσματα. Οι άνθρωποι αγνοούν τις ανάγκες σας ή θυμώνουν και σας αντιστέκονται. Γι' αυτό νιώθετε αβοήθητοι - οι στρατηγικές που χρησιμοποιείτε δεν είναι αποτελεσματικές. Η διεκδικητική συμπεριφορά φέρνει καλύτερα αποτελέσματα. Οι άνθρωποι - τις περισσότερες φορές - ακούνε και ανταποκρίνονται θετικά. Περίληψη: Σε αυτή την εργασία οι συμμετέχοντες προβληματίζονται σχετικά με τους μύθους που δημιουργούν εμπόδια στον εαυτό τους όταν υποβάλλουν αιτήματα σχετικά με τα προσωπικά τους δικαιώματα. Η δραστηριότητα αυτή έγινε στο πλαίσιο της προετοιμασίας για το επόμενο μάθημα - Επικοινωνώντας τα προσωπικά όρια.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 6. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 7		
Συμπέρασμα /ερωτήσεις	5 λεπτά Σκοπός: Ενίσχυση των βασικών εννοιών που καλύπτονται στο μάθημα, συμπεριλαμβανομένων των δικαιωμάτων, των υποχρεώσεων, της συνεκτίμησης των άλλων κατά την άσκηση των δικαιωμάτων μας, και των πολιτισμικών διαφορών. Επιπλέον, ο συντονιστής στοχεύει στη δημιουργία ενός ανοικτού διαλόγου ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να υποβάλουν ερωτήσεις. Διαδικασία: Ο συντονιστής δίνει έμφαση στα βασικά σημεία του μαθήματος, καλύπτοντας θέματα όπως τα δικαιώματα, οι	Βασικά σημεία

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	υποχρεώσεις, η εκτίμηση των άλλων και οι πολιτισμικές διαφορές. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να συμμετέχουν σε συζητήσεις και να θέτουν ερωτήσεις, ενισχύοντας ένα διαδραστικό περιβάλλον μάθησης και αντιμετωπίζοντας τυχόν αβεβαιότητες. Τέλος, ο συντονιστής παρουσιάζει την επόμενη ενότητα, τον καθορισμό ορίων, παρέχοντας μια σύντομη επισκόπηση των όσων θα καλυφθούν. Περίληψη: Αυτή η δραστηριότητα ενισχύει αποτελεσματικά την κατανόηση των βασικών εννοιών από τους συμμετέχοντες.	

Μάθημα 2: Επικοινωνία ορίων

Τίτλος μαθήματος	Επικοινωνώντας τα όρια
Στόχοι	Οι στόχοι του μαθήματος 2 είναι να: - Κατανοήσουν γιατί η διατήρηση του αυτοσεβασμού είναι αποτελεσματική στις διαπροσωπικές σχέσεις. - Εξερευνήσουν τα βήματα για τον καθορισμό ορίων διατηρώντας παράλληλα τον αυτοσεβασμό. - Εξερευνήσουν τα βήματα για τον καθορισμό ορίων. - Εξερευνήσουν τον καθορισμό ορίων στην Εικονική Πραγματικότητα.
Εβδομάδα	Εβδομάδα 2
Διάρκεια	1,5 ώρες
Βασικοί όροι	Όρια Αυτοσεβασμός Ορισμός ορίων
Μαθησιακά αποτελέσματα	Με την ολοκλήρωση του μαθήματος 2 οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να: ✓ Εξηγήσουν τη σημασία της διατήρησης του αυτοσεβασμού στις διαπροσωπικές σχέσεις. ✓ Προσδιορίσουν τα βήματα για τη διατήρηση του αυτοσεβασμού. ✓ Προσδιορίσουν τα βήματα για τον καθορισμό ορίων στο χώρο εργασίας. ✓ Χρησιμοποιήσουν παιχνίδια ρόλων για να εξασκηθούν στα βήματα για τον καθορισμό ορίων στον εργασιακό χώρο.
Μέθοδοι μάθησης	Παιχνίδι ρόλων Συζήτηση

	Παρουσιάσεις Γρήγορη πρόβα Σενάρια
Αξιολόγηση	Συνεχής αξιολόγηση των επιδόσεων
Αναφορές	McKay, M., Wood, J.C. & Brantley, J. (2007). The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook. Πρακτικές ασκήσεις DBT για την εκμάθηση της ενσυνειδητότητας, της διαπροσωπικής αποτελεσματικότητας, της ρύθμισης των συναισθημάτων και της ανοχής στο άγχος. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc. Linehan, M.M. (2015). Εγχειρίδιο κατάρτισης δεξιοτήτων DBT. Δεύτερη έκδοση. Νέα Υόρκη: Γκίλφορντ Πρες, Νέα Υόρκη: The Guilford Press

Βήματα Διάρκεια		Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
Σύντομη προσαρμογή στη συνεδρία	5 λεπτά	Ο συντονιστής θα παρουσιάσει τυχόν νέα μέλη στην ομάδα και θα δώσει λίγο χρόνο στους συμμετέχοντες να προσαρμοστούν.	Συζήτηση
ΕΝΟΤΗΤΑ 6. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 1			
Σύντομος έλεγχος και ανασκόπηση των εργασιών μεταξύ των συνεδριάσεων	10 λεπτά	Σκοπός: Επανάληψη του προηγούμενου μαθήματος σχετικά με τους μύθους που εμποδίζουν την έκφραση των αναγκών και τον καθορισμό ορίων. Διαδικασία: Τόσο ο συντονιστής όσο και οι συμμετέχοντες θα επανεξετάσουν τους μύθους που συζητήθηκαν στο προηγούμενο μάθημα με οδηγό τις ακόλουθες ερωτήσεις: ➤ Ποιοι είναι οι μύθοι που παρεμποδίζουν την έκφραση των αναγκών και τη θέσπιση ορίων; ➤ Πώς οι μύθοι εμποδίζουν την έκφραση των αναγκών μας και τη θέσπιση ορίων; ➤ Μπορείτε να δείτε κάποιον από τους μύθους να σχετίζεται με την εμπειρία σας; ➤ Από την τελευταία συνεδρία, έχετε παρατηρήσει ότι κάποιος από τους μύθους παρεμποδίζει την έκφραση των αναγκών σας και/ή τον καθορισμό ορίων; Περίληψη:	Ερώτηση και συζήτηση

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	Υπενθύμιση στους συμμετέχοντες της ροής των μαθημάτων.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 6. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 2		
Δικαιώματα στην εργασία	20 λεπτά	Δείτε τη δραστηριότητα Εικονικής Πραγματικότητας και Δικαιώματα στην Εργασία από το προηγούμενο μάθημα. Οι συμμετέχοντες θα αλλάξουν- όσοι έκαναν την Εικονική Πραγματικότητα θα κάνουν τώρα την ομαδική δραστηριότητα και το αντίστροφο.
ΕΝΟΤΗΤΑ 6. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 3		
 Αποτελεσματική οριοθέτηση: ΘΕΣΕ ΟΡΙΑ ΚΑΙ ΚΡΑΤΑ ΤΟΝ ΑΥΤΟΣΕΒΑΣΜΟ ΣΟΥ Σύντομη εισαγωγή	10 λεπτά	Σκοπός: Να αναγνωρίσουν τη σημασία της διατήρησης του αυτοσεβασμού, θέτοντας παράλληλα όρια στις επαγγελματικές σχέσεις. Διαδικασία: Ο συντονιστής θα ξεκινήσει διευκρινίζοντας ότι όταν θέτετε όρια (να υπερασπίζεστε τα δικαιώματά σας με τέτοιο τρόπο ώστε να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη- να ζητάτε από τους άλλους να κάνουν κάτι με τέτοιο τρόπο ώστε να κάνουν αυτό που ζητάτε- να αρνείστε ένα ανεπιθύμητο ή παράλογο αίτημα- να λαμβάνετε σοβαρά υπόψη τη γνώμη ή την άποψή σας) είναι σημαντικό να διατηρείτε αυτοσεβασμό.

Δραστηριότητα Εικονικής Πραγματικότητας

Ομαδική δραστηριότητα

Διδασκαλία, παρουσίαση, συζήτηση

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	Εξηγήστε ότι ο αυτοσεβασμός αναφέρεται στη στάση που κρατάμε απέναντι στον εαυτό μας και στους άλλους όταν θέτουμε όρια. Σημείο συζήτησης: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τις περιπτώσεις που δεν τήρησαν στάση αυτοσεβασμού. 1. Τι συμβαίνει όταν γίνεστε εξαιρετικά συναισθηματικός κατά τη διάρκεια μιας διαπροσωπικής αλληλεπίδρασης; Πώς βλέπετε τον εαυτό σας; Πώς σας βλέπουν οι άλλοι; Πώς αντιδρούν; 2. Τι συμβαίνει όταν τα παρατάτε και ενεργείτε παθητικά αντί να υπερασπίζεστε τον εαυτό σας; Πώς βλέπετε τον εαυτό σας; Πώς σας βλέπουν οι άλλοι; Πώς αντιδρούν; 3. Υπάρχουν στιγμές που θυμώνετε υπερβολικά, γίνεστε κακός ή απειλητικός; Πώς σας βλέπουν οι άλλοι; Πώς αντιδρούν; Ο αυτοσεβασμός (συμπεριφορά με τιμή και αξιοπρέπεια) είναι σημαντικός σε κάθε αλληλεπίδραση. Πώς να το κάνετε; (Δεξιότητα FAST - προσαρμοσμένη από Linehan, 2015) 1. Να είστε δίκαιοι με τον εαυτό σας και το άλλο άτομο όταν προσπαθείτε να πάρετε αυτό που θέλετε. Λάβετε υπόψη τα δικά σας συναισθήματα και επιθυμίες καθώς και αυτά του άλλου ατόμου.	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	Τι αντίκτυπο έχει στον αυτοσεβασμό η ιεράρχηση μόνο των δικών σας αναγκών ή των αναγκών των άλλων; 2. Κατάλληλες συγγνώμες - η υπερβολική συγγνώμη βλάπτει τις σχέσεις. Όταν χρειάζεται, οι συγγνώμες είναι κατάλληλες, αλλά όχι η συγγνώμη για το ότι είσαι ζωντανός, για το ότι κάνεις ένα αίτημα, για το γεγονός ότι έχετε άποψη ή για το γεγονός ότι διαφωνείς. Οι συγγνώμες υπονοούν ότι κάνετε λάθος. 3. Επιμείνετε στις αξίες σας - που σημαίνει ότι πρέπει να επιμείνετε στις αξίες σας παρά το γεγονός ότι δεν θα πάρετε αυτό που θέλετε ή μπορεί να μην είστε αρεστοί σε κάποιον. Σημείο συζήτησης: Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να επανεξετάσουν τις δικές τους αξίες, όπως συζητήθηκαν στα προηγούμενα μαθήματα. Υπάρχουν δυσκολίες στο να υπερασπιστούν τον εαυτό τους όταν κάποιος θέλει να κάνουν ή να πουν κάτι που έρχεται σε σύγκρουση με τις δικές τους αξίες; 4. Να είστε ειλικρινείς, μην λέτε ψέματα, μην παριστάνετε τον ανήμπορο ενώ δεν είστε, μην υπερβάλλετε ή μην επινοείτε δικαιολογίες. Σημείο συζήτησης: Ο συντονιστής πρέπει να γνωρίζει ότι μερικές φορές η ειλικρίνεια μπορεί να μειώσει την αποτελεσματικότητα της σχέσης. Συζητήστε αυτό το σημείο με τους συμμετέχοντες. Περίληψη:	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	Μέσω αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες εξετάζουν τη σημασία του αυτοσεβασμού (συμπεριφορά με τιμή και αξιοπρέπεια).	
ΕΝΟΤΗΤΑ 6. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 4		
 Αποτελεσματικός καθορισμός ορίων: Σύντομη εισαγωγή	25 λεπτά Σκοπός: Να εξασκηθούν στον καθορισμό ορίων στις επαγγελματικές τους σχέσεις. Ο συντονιστής θα παρουσιάσει τα βήματα για την αποτελεσματική διαπροσωπική οριοθέτηση (προσαρμοσμένα από το DBT skills - DEAR MAN, Linehan, 2015). 1. Περιγράψτε την κατάσταση: ➤ Σε τι αντιδράτε; ➤ Ποιο όριο έχει παραβιαστεί; ➤ Τι ζητάτε; Είναι σημαντικό να δώσετε μια σαφή και αντικειμενική περιγραφή της κατάστασης, ώστε και τα δύο μέρη να βρίσκονται στην ίδια σελίδα. Για να βοηθήσουμε τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν την ιδέα της περιγραφής παρατηρήσιμων γεγονότων, μπορούμε να τους βάλουμε να σκεφτούν τι θα μπορούσε να κατατεθεί ως αποδεικτικό στοιχείο σε ένα δικαστήριο. Παράδειγμα: "Δουλεύω εδώ 2 χρόνια και δεν έχω πάρει αύξηση, παρόλο που οι αξιολογήσεις της απόδοσής μου ήταν πολύ θετικές". (Γρήγορη πρόβα)	Διδασκαλία, παρουσίαση, συζήτηση, γρήγορη πρόβα, παιχνίδι ρόλων

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να περιγράψουν μια προβληματική κατάσταση στην οποία θέλουν να ζητήσουν κάτι. Σημειώστε τις καταστάσεις που περιγράφονται. 2. Εκφράστε με σαφήνεια: Πώς αισθάνεστε ή τι πιστεύετε για την κατάσταση. Αυτό βοηθά το άλλο άτομο να καταλάβει τι θέλετε από την αλληλεπίδραση, καθώς και τι κάνει αυτή την κατάσταση σημαντική για εσάς. Αντιμετωπίστε το ζήτημα του αισθήματος ευαλωτότητας κατά την έκφραση των αναγκών. Παράδειγμα: "Πιστεύω ότι αξίζω μια αύξηση". (Γρήγορη πρόβα) Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τρόπους έκφρασης της κατάστασης που περιγράφεται παραπάνω. Γράψτε τις εκφράσεις για κάθε κατάσταση. Σημείωση για τον συντονιστή: Η περιγραφή ή η έκφραση δεν είναι πάντα απαραίτητες. Λέγοντας όχι σε ένα αίτημα, το άτομο μπορεί απλώς να πει: "Όχι, δεν μπορώ να το κάνω". Παρόλα αυτά, είναι σημαντικό να προβάρετε όλα τα βήματα. 3. Επιβεβαίωση επιθυμιών: Ζητήστε αυτό που θέλετε. Να είστε σαφείς, συνοπτικοί και διεκδικητικοί. Κατανοήστε τη διαφορά ανάμεσα στο να ζητάτε και να απαιτείτε - διεκδικητικός VS επιθετικός. Ο	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	συντονιστής και οι συμμετέχοντες μπορούν τώρα να επανεξετάσουν τις δεξιότητες ακρόασης. Παράδειγμα: "Θα ήθελα μια αύξηση. Μπορείτε να μου την δώσετε;" (Παιχνίδι ρόλων) Παίξτε με τους συμμετέχοντες τις στρατηγικές "απαίτησης" και "ζήτησης". 5. Ενισχύστε το άλλο άτομο. Προσδιορίστε κάτι θετικό ή μια ανταμοιβή που το άλλο άτομο θα έπαιρνε αν ικανοποιούσε την ανάγκη σας. Αυτό απαιτεί να αφιερώσετε χρόνο για να σκεφτείτε την προοπτική του άλλου ατόμου. και τα κίνητρα του, και να δημιουργήσετε συνδέσεις μεταξύ αυτού που ζητάτε και του τρόπου με τον οποίο ο άλλος θα ωφεληθεί. Εναλλακτικά, θα μπορούσατε να προσφερθείτε να κάνετε κάτι για το άλλο άτομο, αν ικανοποιήσει το αίτημα/ανάγκη σας. Παράδειγμα: "Θα είμαι πολύ πιο ευτυχισμένος και πιθανώς πιο παραγωγικός αν πάρω έναν μισθό που να αντικατοπτρίζει την αξία μου για την εταιρεία". (Γρήγορη πρόβα) Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν κάτι θετικό ή ικανοποιητικό για το άλλο άτομο ή την κατάσταση, σε περίπτωση που αποφασίσει να δεχτεί το αίτημά τους. Σημειώστε παραδείγματα τέτοιων θετικών μηνυμάτων (ενισχυτών) για κάθε κατάσταση	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	(π.χ. θα βελτιώσουμε τη σχέση μας, θα είμαι πιο παραγωγικός, θα δουλεύουμε ως ομάδα). 5. Διαπραγματευτείτε: Προσφέρετε και ζητήστε εναλλακτικές λύσεις. Ο συντονιστής εξηγεί την ιδέα του να δίνεις για να παίρνεις. Μερικές φορές πρέπει να "γυρίσετε το τραπέζι" στο άλλο άτομο. Παράδειγμα: "Πώς μπορούμε να λύσουμε αυτό το πρόβλημα; Τι νομίζετε ότι πρέπει να κάνουμε;" Περίληψη: Σε αυτή την ενότητα οι συμμετέχοντες εισάγονται και εξασκούνται στη μέθοδο της αποτελεσματικής επικοινωνίας των αιτημάτων/ανάγκων τους στο χώρο εργασίας.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 6. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 5		
Παιχνίδι ρόλων -	15 λεπτά Σκοπός: Να εξασκηθούν στα βήματα που συζητήθηκαν παραπάνω (DEAR MAN). Διαδικασία: Οι συμμετέχοντες θα ομαδοποιηθούν σε δυάδες και θα παίξουν δύο σενάρια ρόλων στο χώρο εργασίας. Σενάριο 1 Γνωρίζετε ότι ένας συνάδελφος κάνει αρνητικά σχόλια για εσάς σε άλλους συναδέλφους. Θέλετε να σταματήσει αυτό. Σενάριο 2	Παιχνίδι ρόλων

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	Ένας συνάδελφος σας ζητάει πάντα να ολοκληρώνετε εργασίες γι' αυτόν, παρόλο που είναι δική του ευθύνη. Θέλετε να πείτε όχι. Περίληψη: Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να εξασκηθούν στη δεξιότητα DEAR MAN για την υποβολή αιτημάτων στο χώρο εργασίας.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 6. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 6		
Συμπέρασμα/ερωτήσεις	5 λεπτά Σκοπός: Να ενισχυθούν τα βασικά σημεία που καλύφθηκαν στο μάθημα και να ενθαρρυνθεί η εμπλοκή των συμμετεχόντων μέσω ερωτήσεων. Διαδικασία: Ο συντονιστής τονίζει τα βασικά σημεία του μαθήματος, διασφαλίζοντας ότι οι συμμετέχοντες έχουν κατανοήσει με σαφήνεια τις έννοιες που συζητήθηκαν. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να κάνουν ερωτήσεις, προωθώντας ένα διαδραστικό περιβάλλον μάθησης και αντιμετωπίζοντας τυχόν αβεβαιότητες ή ανησυχίες. Τέλος, ο συντονιστής εισάγει το θέμα της επόμενης ενότητας, παρέχοντας μια σύντομη επισκόπηση του τι θα καλυφθεί για να προετοιμάσει το έδαφος για τις μελλοντικές συνεδρίες. Περίληψη: Σε αυτή τη συνεδρία, ο συντονιστής ενισχύει την κατανόηση των βασικών σημείων του μαθήματος από	Βασικά σημεία

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	τους συμμετέχοντες και ενθαρρύνει την ενεργό συμμετοχή μέσω ερωτήσεων.	

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Παράρτημα 1

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 1: ΑΝΘΡΩΠΙΝΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ

Ανθρώπινα δικαιώματα:
1. Έχετε το δικαίωμα να χρειάζεστε πράγματα από τους άλλους.
2. Έχετε το δικαίωμα να βάζετε τον εαυτό σας σε προτεραιότητα μερικές φορές.
3. Έχετε το δικαίωμα να αισθάνεστε και να εκφράζετε τα συναισθήματά σας.
4. Έχετε το δικαίωμα να είστε ο τελικός κριτής των πεποιθήσεών σας και να τις αποδέχεστε ως νόμιμες.
5. Έχετε το δικαίωμα στις απόψεις και τις πεποιθήσεις σας.
6. Έχετε το δικαίωμα στην εμπειρία σας - ακόμη και αν είναι διαφορετική από εκείνη των άλλων ανθρώπων.
7. Έχετε το δικαίωμα να διαμαρτυρηθείτε για οποιαδήποτε μεταχείριση ή κριτική που σας φαίνεται άσχημη.
8. Έχετε το δικαίωμα να διαπραγματευτείτε την αλλαγή.
9. Έχετε το δικαίωμα να ζητήσετε βοήθεια, συναισθηματική υποστήριξη ή οτιδήποτε άλλο χρειάζεστε (ακόμη και αν δεν μπορείτε πάντα να το λάβετε).
10. Έχετε το δικαίωμα να πείτε όχι- το να λέτε όχι δεν σας κάνει κακούς ή εγωιστές.
11. Έχετε το δικαίωμα να μην δικαιολογείτε τον εαυτό σας στους άλλους.
12. Έχετε το δικαίωμα να μην αναλάβετε την ευθύνη για το πρόβλημα κάποιου άλλου.
13. Έχετε το δικαίωμα να επιλέξετε να μην ανταποκριθείτε σε μια κατάσταση.

14. Έχετε το δικαίωμα να απογοητεύετε μερικές φορές τους άλλους.

Παράρτημα 2

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 2: ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Δικαιώματα στην εργασία:
1. Έχω το δικαίωμα να έχω έναν δίκαιο μισθό
2. Έχω το δικαίωμα να έχω ετήσια άδεια μετ' αποδοχών
3. Έχω το δικαίωμα να έχω δίκαιη μεταχείριση στην εργασία μου- μηδενική ανοχή στις διακρίσεις
4. Έχω το δικαίωμα στην ασφάλεια στο χώρο εργασίας μου
5. Έχω το δικαίωμα να ενημερώνομαι για τις αλλαγές στις συνθήκες εργασίας μου
6. Έχω το δικαίωμα σε ίσες ευκαιρίες απασχόλησης, όπως αναμένεται με βάση την εκπαίδευση/κατάρτιση μου
7. Έχω το δικαίωμα να έχω πρόσβαση σε επαγγελματική κατάρτιση, εφόσον υπάρχει.

Ποιες πιστεύετε ότι είναι μερικές από τις ευθύνες σας στην εργασία σας;

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

Παράρτημα 3

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 3: ΜΥΘΟΙ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ

Μύθοι σχετικά με τα δικαιώματα:
1. Αν χρειάζομαι κάτι σημαίνει ότι υπάρχει κάτι λάθος ή κακό σε μένα.
2. Δεν θα αντέξω να θυμώνει κάποιος ή να πει όχι.
3. Είναι εγωιστικό να λες όχι.
4. Δεν έχω κανέναν έλεγχο σε τίποτα.

Παράρτημα 4

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 4: ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΣΤΟΥΣ ΜΥΘΟΥΣ

Εναλλακτικές λύσεις στους μύθους (σημειώστε αυτό που προτιμάτε)

1. Μια πιο υγιεινή εναλλακτική λύση στο μύθο 1 είναι:

- α) Επειδή είμαι άνθρωπος και χρειάζομαι σύνδεση, έχω το δικαίωμα να θέλω πράγματα, να χτίζω καλές σχέσεις.
- β) Μερικές φορές θα χρειάζομαι πράγματα από άλλους ανθρώπους και άλλες φορές θα δίνω σε άλλους ανθρώπους αυτό που χρειάζονται. Αυτό οικοδομεί την ισότητα στις σχέσεις.

2. Μια υγιής εναλλακτική λύση στο μύθο 2 είναι:

- α) Μπορώ να αντέξω το γεγονός ότι οι άλλοι άνθρωποι έχουν τις δικές τους ανάγκες και ίσως χρειαστεί να μου πουν όχι μερικές φορές.
- β) Μπορώ να αντέξω την απογοήτευση και γνωρίζω ότι το "όχι" δεν είναι απαραίτητα προσωπική απόρριψη.

3. Μια χρήσιμη εναλλακτική λύση στον μύθο των 3 είναι:

- α) Είναι φυσιολογικό και υγιές να λέτε "όχι" μερικές φορές αν κάτι δεν σας αρέσει.
- β) Το να λέτε όχι δεν σημαίνει ότι δεν συμπαθείτε το άλλο άτομο.

4. Μια χρήσιμη εναλλακτική λύση στον μύθο των 4 είναι:

- α) Μπορώ να ελέγξω τον τρόπο με τον οποίο μιλάω και συμπεριφέρομαι.
- β) Μπορώ να ελέγξω αν θα μείνω ή θα φύγω από μια κατάσταση.