



Co-funded by
the European Union

CURRICULUM

Σχέδια μαθήματος

ΕΝΟΤΗΤΑ 7 - Υποβολή αιτημάτων στο 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: Υποβολή αιτημάτων στο χώρο εργασίας.....	2
ΕΝΟΤΗΤΑ 7. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 1	4
ΕΝΟΤΗΤΑ 7. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 2	6
ΕΝΟΤΗΤΑ 7. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 3	9
ΕΝΟΤΗΤΑ 7. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 4	14
ΕΝΟΤΗΤΑ 7. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 5	15
ΕΝΟΤΗΤΑ 7. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 6	17
ΠΡΟΣΑΡΤΗΜΑΤΑ	18
Παράρτημα 1.	18
Παράρτημα 2.	19

Μάθημα 1: Υποβολή αιτημάτων στο χώρο εργασίας

Τίτλος μαθήματος	Υποβολή αιτημάτων στο χώρο εργασίας
Στόχοι	Οι στόχοι του μαθήματος 1 είναι να: - Εξασκηθούν στα βήματα του καθορισμού ορίων/της υποβολής αιτημάτων. - Παίζουν παιχνίδι ρόλων για υποβολή αιτημάτων. - Παίζουν παιχνίδι ρόλων για καθορισμό ορίων.
Εβδομάδα	Εβδομάδα 2
Διάρκεια	1,5 ώρες
Βασικοί όροι	Υποβολή αιτημάτων Όρια Σενάρια στο εργασιακό περιβάλλον Δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης Παιχνίδι ρόλων
Μαθησιακά αποτελέσματα	Με την ολοκλήρωση του μαθήματος 1 οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να: ✓ Εφαρμόσουν τα βήματα για τον καθορισμό ορίων/την υποβολή αιτημάτων σε συγκεκριμένες καταστάσεις. ✓ Δοκιμάσουν τον καθορισμό ορίων/την υποβολή αιτημάτων σε σενάρια που σχετίζονται με την εργασία. ✓ Χρησιμοποιήσουν δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης. ✓ Προσδιορίσουν τα βήματα για τον καθορισμό ορίων/την υποβολή αιτημάτων στο παιχνίδι ρόλων άλλων συμμετεχόντων.
Μέθοδοι μάθησης	Παιχνίδι ρόλων Συζήτηση Δυναμική εργασία Παρουσίαση Βίντεο Σενάρια
Αξιολόγηση	Συνεχής αξιολόγηση των επιδόσεων

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 7. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 1			
Άσκηση Ενσυνειδητότητας (Mindfulness)	5 λεπτά	Σκοπός: Να προσγειώσει τους συμμετέχοντες στο εδώ και τώρα. Να μάθουν πώς να παρατηρούν τις σκέψεις τους. Διαδικασία: Άσκηση "Φύλλα σε ένα ρυάκι": - Καθίστε σε μια άνετη θέση και είτε κλείστε τα μάτια σας είτε προσηλώστε τα απαλά σε ένα σταθερό σημείο του δωματίου. - Φανταστείτε τον εαυτό σας να κάθεται δίπλα σε ένα ρεύμα που ρέει απαλά, με φύλλα να επιπλέουν στην επιφάνεια του νερού. Κάντε παύση για 10 δευτερόλεπτα. - Για τα επόμενα λεπτά, πάρτε κάθε σκέψη που μπαίνει στο μυαλό σας και τοποθετήστε την σε ένα φύλλο... αφήστε την να αιωρείται. Κάντε αυτό με κάθε σκέψη - ευχάριστη, επώδυνη ή ουδέτερη. Ακόμα και αν έχετε χαρούμενες ή ενθουσιώδεις σκέψεις, τοποθετήστε τις σε ένα φύλλο και αφήστε τις να αιωρούνται. - Αν οι σκέψεις σας σταματήσουν στιγμιαία, συνεχίστε να παρατηρείτε το ρεύμα. Αργά ή γρήγορα, οι σκέψεις σας θα επιστρέψουν. Κάντε παύση για 20 δευτερόλεπτα.	Καθοδηγούμενη απεικόνιση

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	5. Αφήστε το ρεύμα να ρέει με το δικό του ρυθμό. Μην προσπαθείτε να το επιταχύνετε και να βιάζετε τις σκέψεις σας. Δεν προσπαθείτε να επισπεύσετε τα φύλλα ή να "ξεφορτωθείτε" τις σκέψεις σας. Τους επιτρέπετε να έρχονται και να φεύγουν με τον δικό τους ρυθμό. 6. Αν το μυαλό σας λέει "Αυτό είναι χαζό", "Βαριέμαι" ή "Δεν το κάνω σωστά", τοποθετήστε και αυτές τις σκέψεις σε φύλλα και αφήστε τις να περάσουν. Κάντε παύση για 20 δευτερόλεπτα. 7. Αν ένα φύλλο κολλήσει, αφήστε το να αιωρείται μέχρι να είναι έτοιμο να επιπλεύσει. Αν η σκέψη επανέλθει, παρακολουθήστε το να επιπλέει ξανά. Κάντε παύση για 20 δευτερόλεπτα. 8. Αν προκύψει ένα δύσκολο ή επώδυνο συναίσθημα, απλά αναγνωρίστε το. Πείτε στον εαυτό σας: "Παρατηρώ τον εαυτό μου να έχει ένα αίσθημα πλήξης/ανυπομονησίας/απογοήτευσης". Τοποθετήστε αυτές τις σκέψεις σε φύλλα και αφήστε τις να αιωρούνται. 9. Από καιρό σε καιρό, οι σκέψεις σας μπορεί να σας αγκιστρώσουν και να σας αποσπάσουν την προσοχή από το να είστε πλήρως παρόντες σε αυτή την άσκηση. Αυτό είναι φυσιολογικό. Μόλις συνειδητοποιήσετε ότι έχετε παρασυρθεί, επαναφέρετε απαλά την προσοχή σας στην άσκηση οραματισμού. Περίληψη:	

Βήματα Διάρκεια		Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		Οι συμμετέχοντες θα παρατηρούν τη διαδικασία της σκέψης τους χωρίς να αντιδρούν. Αυτό θα επιτρέψει μια ισχυρότερη συγκέντρωση στο εδώ και τώρα.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 7. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 2			
Σύντομος έλεγχος και Ανασκόπηση των εργασιών μεταξύ των συνεδριών	20 λεπτά	Σκοπός: Να γίνει μια σύντομη επανάληψη των βημάτων για τον καθορισμό ορίων/την υποβολή αιτημάτων που συζητήθηκαν στην προηγούμενη δραστηριότητα. Διαδικασία: Τα βήματα θα αναγράφονται σε πίνακα/flipchart ή σε φυλλάδια. ΦΥΛΛΑΔΙΟ 1 ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΗΣ (Παράρτημα 1). Σημείο συζήτησης: Συζητήστε τα βήματα με τους συμμετέχοντες χρησιμοποιώντας αυτές τις ερωτήσεις-οδηγούς: Τι σημαίνει η περιγραφή της κατάστασης; Περιγράφω σημαίνει ότι δίνω τα γεγονότα μιας κατάστασης που μπορεί να είναι ή είναι ήδη προβληματική για εμένα, δηλώνω αυτό που ζητάω. Μπορείτε να δώσετε ένα παράδειγμα;	Ερώτηση και συζήτηση

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	Εάν οι συμμετέχοντες δεν βρουν κάποιο παράδειγμα, ο συντονιστής μπορεί να τους δώσει μια κατάσταση ως παράδειγμα για να συμπληρώσουν τα βήματα. Κατάσταση: Ένας συνάδελφος (που έχει την επόμενη βάρδια) ζητάει για πέμπτη φορά μέσα σε 2 εβδομάδες να τον αντικαταστήσετε, επειδή θα αργήσει στη δουλειά, αλλά δεν δίνει πολλούς λόγους για την καθυστέρηση. Αυτό αρχίζει να γίνεται λίγο άβολο για εσάς, γι' αυτό θέλετε να θέσετε ένα όριο. Περιγράφοντας: Τις τελευταίες 2 εβδομάδες, μου ζήτησες 5 φορές να σε καλύψω στη δουλειά. Ποιος είναι ο σκοπός της έκφρασης; Εκφράζετε σημαίνει ότι αφήνετε το άλλο άτομο να μάθει πώς αισθάνεστε για την κατάσταση. Ο σκοπός αυτού είναι να εργαστείτε προς την κατεύθυνση της αποτελεσματικής επικοινωνίας. Μπορείτε να δώσετε ένα παράδειγμα; Εκφράζοντας: Αυτό είναι άβολο για μένα, επειδή γυρίζω σπίτι αργότερα. Είναι η διεκδίκηση παρόμοια με την έκφραση; Ποια είναι η διαφορά; Η διεκδίκηση αναφέρεται στο να ζητάτε κάτι ή να θέτετε ένα όριο, ενώ η έκφραση αναφέρεται στο να λέτε πώς αισθάνεστε για την κατάσταση. Μπορείτε να δώσετε ένα παράδειγμα; Δεν μπορώ να το κάνω αυτό τόσο συχνά για εσένα.	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	Ποιος είναι ο σκοπός της ενίσχυσης; Ενίσχυση σημαίνει να συνδέσετε το αίτημά σας με μια πιθανή θετική συνέπεια για το άλλο άτομο σε περίπτωση που συμφωνήσει με το αίτημά σας. Μπορείτε να δώσετε ένα παράδειγμα; Ενίσχυση: Πιστεύω ότι αν βρούμε έναν τρόπο να το λύσουμε αυτό, η σχέση μας θα βελτιωθεί πολύ. Τι γίνεται με τη διαπραγμάτευση; Διαπραγμάτευση σημαίνει ότι δίνετε κάτι για να πάρετε κάτι πίσω: προσφέρετε λύσεις, ζητάτε λύσεις, ίσως συμβιβαστείτε με το αίτημά σας. Διαπραγμάτευση: Ίσως μπορείς να ρωτήσεις έναν άλλο συνάδελφο να σε αντικαταστήσει κάποιες φορές ή πώς μπορούμε να λύσουμε αυτό το πρόβλημα; ➤ Είχατε την ευκαιρία να εξασκήσετε αυτά τα βήματα μετά την τελευταία μας συνάντηση; ➤ Πώς ήταν αυτό για εσάς; ➤ Αντιμετωπίσατε οποιεσδήποτε δυσκολίες; ➤ Ποιο βήμα είναι πιο δύσκολο για εσάς, αν υπάρχει; Ποιες δεξιότητες ακρόασης σας βοηθούν να προχωρήσετε σε αυτά τα βήματα; Η ερώτηση αυτή αποσκοπεί στην εισαγωγή της επανεξέτασης των δεξιοτήτων ακρόασης. Σημείωση για τον συντονιστή. Σε περίπτωση που οι συμμετέχοντες δηλώνουν ότι δεν εξασκήθηκαν στα βήματα, θα ήταν σημαντικό να δούμε ποιοι ήταν οι λόγοι/εμπόδια, π.χ. δεν κατανοούσαν τα βήματα, δεν τα θεωρούσαν	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	χρήσιμα (εδώ ο συντονιστής θα πρέπει να δώσει λόγους για τους οποίους τα βήματα είναι χρήσιμα), δεν θεωρούσαν αυτή τη δεξιότητα κατάλληλη στο πλαίσιο της φυλακής κ.λπ. Στη συνέχεια, ο συντονιστής θα κάνει μια σύντομη ανασκόπηση των δεξιοτήτων ακρόασης που παρουσιάστηκαν στις πρώτες δραστηριότητες. Δείτε το Παράρτημα 1 για μια σύντομη υπενθύμιση. Σημείο συζήτησης: Πώς βοηθούν αυτές οι δεξιότητες; Περίληψη: Σε αυτή την ενότητα παρουσιάζεται μια ανασκόπηση των δεξιοτήτων DEAR MAN και εξετάζεται η δυνατότητα επανεξέτασης τυχόν δυσκολιών.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 7. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 3		
 Υποβολή αιτήματος έναντι απαίτησης	20 λεπτά Σκοπός: Να αναφερθούμε στη διαφορά μεταξύ της υποβολής ενός αιτήματος και της επικοινωνίας με απαιτητικό τρόπο. Διαδικασία: "Όπως και ο καθορισμός ορίων, η υποβολή αιτημάτων είναι απαραίτητη για την αποτελεσματική επανένταξη στον εργασιακό χώρο. Μερικές φορές πρέπει να ζητήσουμε βοήθεια, διευκολύνσεις ή παροχές. Ο τρόπος με τον οποίο κάνουμε αυτά τα αιτήματα θα επηρεάσει την ανταπόκριση που θα λάβουμε. Μπορούμε να το κάνουμε ως απαίτηση ή ως αίτημα. Σημείο συζήτησης:	Παρουσίαση Ομαδική εργασία Συζήτηση Γρήγορη πρόβα

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	Ποια πιστεύετε ότι είναι η διαφορά μεταξύ τους; Ο συντονιστής χρησιμοποιεί το flipchart για να καταγράψει τις απαντήσεις. Απαιτώντας σημαίνει ότι ζητάτε κάτι με επιθετικό τρόπο (επιθετική συμπεριφορά: υψωμένη φωνή, μεγάλες χειρονομίες, εισβολή στον προσωπικό χώρο του άλλου ατόμου) ή ότι δεν λαμβάνετε υπόψη πώς αυτό μπορεί να επηρεάσει το άλλο άτομο ή σαν να έχετε δικαίωμα (entitled). Από την άλλη πλευρά, το να ζητάτε σημαίνει ότι ζητάτε κάτι που χρειάζεστε, αλλά με διεκδικητικό τρόπο (λαμβάνετε υπόψη σας πώς το αίτημά σας θα μπορούσε να έχει αντίκτυπο στο άλλο άτομο, μιλάτε ευγενικά με φυσιολογικό τόνο φωνής και εξακολουθείτε να επιμένετε σε αυτό που χρειάζεστε). Ο συντονιστής θα παρουσιάσει ένα σενάριο και θα δώσει δύο επιλογές για την προσέγγισή του. Ο συντονιστής (ως αιτών) μπορεί να παίζει τις προσεγγίσεις σε ρόλο με έναν από τους συμμετέχοντες ή με τον συν-διαμεσολαβητή (αν υπάρχει). Σενάριο: Κάποιος χρειάζεται ρεπό ή να φύγει νωρίτερα από την εργασία του επειδή έχει μια οικογενειακή κατάσταση (πρέπει να πάει το παιδί του/ή ένα μέλος της οικογένειας σε ραντεβού με γιατρό). Έτσι, πρέπει να μιλήσουν με τον συντονιστή τους. Πρώτη προσέγγιση: το άτομο λέει μόνο ότι πρέπει να φύγει νωρίτερα αύριο επειδή έχει μια οικογενειακή	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	κατάσταση. Ο διευθυντής λέει ότι αυτό δεν είναι δυνατόν. Στη συνέχεια, ο συμμετέχων αρχίζει να απαιτεί (να είναι επιθετικός - υψηλότερη φωνή, άκαμπτη στάση του σώματος, πλησιάζει τον διευθυντή). Δεύτερη προσέγγιση: το άτομο περιγράφει την οικογενειακή κατάσταση, στη συνέχεια εκφράζει το αίτημά του (δίνει μια σύντομη αιτιολογία για το αίτημα), είναι διεκδικητικό (ρωτάει τον συντονιστή αν μπορεί να κάνει αυτό γι' αυτόν), προτείνει ένα θετικό αποτέλεσμα αν το αίτημα γίνει δεκτό (δίνει χρόνο να το σκεφτεί ή εκφράζει την εκτίμησή του - θα εκτιμούσα αν μπορούσατε να το κάνετε αυτό για μένα) και διαπραγματεύεται (είναι πρόθυμο να δώσει για να πάρει - π.χ. να μείνει μερικές ώρες παραπάνω σε άλλες εργάσιμες ημέρες ή να ζητήσει εναλλακτικές λύσεις). Η φωνή τους είναι ήρεμη, ανοιχτή στάση του σώματος, αφήνουν χώρο μεταξύ του συμμετέχοντα και του διευθυντή. Σημείωση για τον συντονιστή: 1. Για την πρώτη προσέγγιση η συζήτηση είναι: Αιτών: Γεια σας, πρέπει να φύγω νωρίτερα αύριο από τη δουλειά. Διευθυντής: Διευθυντής: Γιατί αυτό; Αιτών: Επειδή πρέπει να λύσω κάποια θέματα. (Αρχίζει να υψώνει τη φωνή) Κάνω τη δουλειά μου, δεν έχασα ούτε μια φορά, οπότε είναι πρόβλημα αυτό ή όχι; 2. Για τη δεύτερη προσέγγιση η συζήτηση είναι:	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	Αιτών: Γεια σας. Το μικρότερο παιδί μου έχει ένα πρόβλημα υγείας και έχουμε ραντεβού με το γιατρό για μεθαύριο στις 12. Θα ήταν σημαντικό για μένα να δω αυτόν τον γιατρό για να μάθω ποιο είναι το πρόβλημα με τον γιο μου. Μπορώ να φύγω νωρίτερα εκείνη την ημέρα; Θα το εκτιμούσα αν μπορούσατε να μου το επιτρέψετε. Ίσως μπορώ να κάνω κάποιες επιπλέον ώρες τις επόμενες ημέρες, αν χρειαστεί. Σημείο συζήτησης: Ποια από τις προσεγγίσεις ήταν απαίτηση και ποια ήταν αίτημα; Το πρώτο ήταν απαίτηση και το δεύτερο αίτημα. E: Πώς ενήργησε ο πρώτος αιτών; A: Έγινε πολύ γρήγορα επιθετικός. E: Πώς ήταν η φωνή του/της; A: Πρέπει να υψώσει γρήγορα τη φωνή του/της. E: Τι είπε; A: Απλώς ζήτησε άδεια χωρίς να το αιτιολογήσει. σαν να δικαιούται. E: Πώς νομίζετε ότι αισθανόταν ο συντονιστής κατά τη διάρκεια αυτής της αλληλεπίδρασης; A: Ενοχλημένος, θυμωμένος. Ίσως ανασφαλής. E: Ποιο πιστεύετε ότι μπορεί να είναι το αποτέλεσμα αυτής της προσέγγισης; A: Μπορεί να μην μπορεί να φύγει νωρίτερα από την εργασία του, ή μπορεί και να φύγει, αλλά ο προϊστάμενος μπορεί να αλλάξει γνώμη γι' αυτόν.	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	E: Πώς ενήργησε ο δεύτερος αιτών; A: Έθεσε το θέμα πιο ήρεμα, με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. E: Πώς ήταν η φωνή του/της; A: Φυσιολογικός τόνος, ήρεμος. E: Τι είπε; A: Παρουσίασε την ανάγκη του/της, το σκεπτικό του/της και, αν χρειαζόταν, πρότεινε και λύσεις. E: Πώς νομίζετε ότι αισθανόταν ο συντονιστής κατά τη διάρκεια αυτής της αλληλεπίδρασης; A: Ότι τον εκτιμά, ασφαλής. E: Ποιο πιστεύετε ότι μπορεί να είναι το αποτέλεσμα αυτής της προσέγγισης; A: Είναι πολύ πιθανό να έφυγε νωρίτερα και ο διευθυντής να εκτίμησε τη συμπεριφορά του/της. E: Ποια προσέγγιση χρησιμοποιούσατε στο παρελθόν όταν χρειαζόσασταν κάτι από τους άλλους; Πόσο αποτελεσματική ήταν; Θα επιλέγατε μια διαφορετική προσέγγιση τώρα; Γιατί; Περίληψη: Οι συμμετέχοντες κάνουν μια εισαγωγή στη σημασία της αποτελεσματικής διατύπωσης αιτημάτων στον εργασιακό χώρο, καθώς μπορεί να επηρεάσει την ανταπόκριση που θα λάβουν. Δίνοντας έμφαση στη διάκριση μεταξύ υποβολής αιτημάτων και απαιτήσεων, οι συμμετέχοντες αποκτούν εικόνα για τις αποτελεσματικές στρατηγικές επικοινωνίας	

Βήματα Διάρκεια		Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		για την αναζήτηση βοήθειας, διευκολύνσεων ή παροχών στον εργασιακό χώρο.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 7. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 4			
Υποβολή αιτήματος έναντι απαίτησης	10 λεπτά	Σκοπός: Η αναγνώριση ότι το ευγενικού αιτήμα αποτελεί δεξιότητα. Διαδικασία: Ακολουθεί ένα βίντεο με παραδείγματα σύντομων ευγενικών αιτημάτων - παρόμοια με τις ερωτήσεις των δεξιοτήτων ακρόασης: Σημείο συζήτησης: ➤ Πώς πιστεύετε ότι αυτές οι εκφράσεις μπορούν να επηρεάσουν την ανταπόκριση του άλλου ατόμου στο αίτημά μας; ➤ Χρησιμοποιήσατε ποτέ κάποιο από αυτά; ➤ Πόσο χρήσιμες σας φάνηκαν; Εκφράσεις που χρησιμοποιούνται στο βίντεο: • Ξέρετε αν ... • Αναρωτιέμαι αν θα μπορούσα να ... • Μπορείτε να μου πείτε πώς μπορώ να • Θα σας πείραζε ... • Μπορείτε να μου πείτε ... Γρήγορη πρόβα. Γράψτε αυτές τις εκφράσεις σε έναν πίνακα/flipchart. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να στραφούν προς το άτομο που κάθεται δίπλα τους και να	Βίντεο Συζήτηση

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		διατυπώσουν ένα αίτημα χρησιμοποιώντας αυτές τις εκφράσεις και στη συνέχεια να αλλάξουν ρόλους Περίληψη: Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να διατυπώνουν αιτήματα χρησιμοποιώντας ευγενικούς έκκινητές συζήτησης. Αυτή η ενότητα θα τους επιτρέψει να εξετάσουν τη διαφορά μεταξύ ενός αιτήματος και μιας απαίτησης.
ΕΝΟΤΗΤΑ 7. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 5		
✦ Παιχνίδι ρόλων για την υποβολή αιτημάτων	25 λεπτά	Σκοπός: Να εξασκηθούν στα βήματα υποβολής αιτήματος/οριοθέτησης. Διαδικασία: Οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε μικρές ομάδες και κάθε ομάδα θα λάβει 1 σενάριο. Θα τους ζητηθεί να διαβάσουν το σενάριο, να επανεξετάσουν τα βήματα, να δημιουργήσουν ένα αποτελεσματικό αίτημα και να το εξασκήσουν (και να αλλάξουν ρόλους). Στους συμμετέχοντες θα δοθεί ένα φυλλάδιο με τα σενάρια και τις οδηγίες. Βλέπε παράρτημα 2 ΣΕΝΑΡΙΑ ΑΙΤΗΜΑΤΩΝ ΦΥΛΛΑΔΙΟ 2. Κατά τη διάρκεια της ανάθεσης, ο συντονιστής μπορεί να προσφέρει βοήθεια στους συμμετέχοντες. Σενάριο 1 Άκουσα για μια ευκαιρία κατάρτισης/εκπαίδευσης που θα ταίριαζε στη θέση μου και ίσως μου δώσει προαγωγή, οπότε θέλω να μιλήσω στον προϊστάμενό μου γι' αυτό και να
		Παιχνίδι ρόλων Σενάρια

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	ρωτήσω αν θα μπορούσα να ενταχθώ ως μέλος της ομάδας/του οργανισμού μας. Σενάριο 2 Είχα μια διαφωνία με έναν από τους συναδέλφους μου σχετικά με μια εργασία και δεν μου έδωσε την ευκαιρία να εκφράσω τη γνώμη μου σχετικά με τον τρόπο προσέγγισης αυτής της εργασίας. Η συζήτηση κλιμακώθηκε σε καυγά (λεκτικό) και όλοι με κατηγορήσαν. Θέλω μια ευκαιρία να δώσω εξηγήσεις. Σενάριο 3 Θέλω να αλλάξω το πρόγραμμά μου λόγω του γεγονότος ότι δεν έχω βοήθεια με τα παιδιά. Σενάριο 4 Έκανα ένα λάθος στη δουλειά. Ο συντονιστής/διευθυντής μου το έμαθε και με κάλεσε στο γραφείο του/της και άρχισε να με επικρίνει. Πώς πρέπει να αντιδράσω σε αυτό με βάση όσα έχω μάθει μέχρι τώρα; Σενάριο 5 Εγώ και οι συγγάτοικοί μου στο σωφρονιστικό κατάστημα πρέπει να σχεδιάσουμε μια δραστηριότητα. Πώς μπορώ να εκφράσω τις ιδέες μου για να με ακούσουν; Περίληψη: Σε αυτή την ενότητα οι συμμετέχοντες συνεχίζουν να εξασκούνται στο να διατυπώνουν αιτήματα χρησιμοποιώντας ένα υγιές και κατάλληλο στυλ επικοινωνίας.	

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
ΕΝΟΤΗΤΑ 7. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 6		
Συμπέρασμα /ερωτήσεις	5 λεπτά Σκοπός: Να ενισχύσει τα βασικά σημεία που καλύφθηκαν στο μάθημα, να ενθαρρύνει τη συμμετοχή των συμμετεχόντων μέσω ερωτήσεων και να παρουσιάσει το θέμα της επόμενης ενότητας ως συνέχεια της τρέχουσας. Διαδικασία: Ο συντονιστής δίνει έμφαση στα 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 που μπορεί να έχουν. Τέλος, ο συντονιστής εισάγει το θέμα της επόμενης ενότητας, παρέχοντας μια γενική επισκόπηση του τι θα καλυφθεί για να προετοιμάσει τους συμμετέχοντες για τις μελλοντικές συνεδρίες. Περίληψη: Αυτή η συνεδρία ενισχύει αποτελεσματικά την κατανόηση των βασικών σημείων του μαθήματος από τους συμμετέχοντες και ενθαρρύνει την ενεργό συμμετοχή μέσω ερωτήσεων.	Βασικά σημεία

ΠΑΡΑΤΗΜΑΤΑ

Παράρτημα 1

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 1: ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΗΣ

1. Περιγράψτε την κατάσταση:
ΣΕ ΤΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕ. ΠΟΙΑ ΟΡΙΑ ΕΧΟΥΝ ΠΑΡΑΒΙΑΣΤΕΙ. ΤΙ ΖΗΤΑΤΕ.
2. Εκφράστε με σαφήνεια:
ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ Ή ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ.
3. Επιβεβαιώστε επιθυμίες:
ΖΗΤΗΣΤΕ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΕΤΕ.
4. Ενισχύστε:
ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΟ ΑΛΛΟ ΑΤΟΜΟ.
5. Διαπραγματευτείτε:
ΝΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΖΗΤΑΤΕ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ.

Παράρτημα 2

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 2: ΣΕΝΑΡΙΑ ΑΙΤΗΜΑΤΩΝ

Σενάριο 1

Άκουσα για μια ευκαιρία κατάρτισης/εκπαίδευσης που θα ταίριαζε στη θέση μου και ίσως μου δώσει προαγωγή, οπότε θέλω να μιλήσω στον προϊστάμενό μου γι' αυτό και να ρωτήσω αν θα μπορούσα να ενταχθώ ως μέλος της ομάδας/του οργανισμού.

Περιγράψτε την κατάσταση: τι ζητάτε

Εκφράστε με σαφήνεια: τι πιστεύετε για την κατάσταση

Διεκδικήστε την επιθυμία σας: ζητήστε αυτό που θέλετε

Παροχή είτε ενός θετικού αποτελέσματος είτε έκφραση εκτίμησης: εκφράστε την εκτίμησή σας για την κατανόηση τους ή τονίστε τις πιθανές θετικές συνέπειες

Διαπραγματευτείτε (εάν χρειάζεται): προσφέρετε ή ζητήστε εναλλακτικές λύσεις

Χρησιμοποιήστε διεκδικητικές εκφράσεις: Θα μπορούσα να..., Αναρωτιέμαι αν ..., κ.λπ.

Σενάριο 2

Είχα μια διαφωνία με έναν από τους συναδέλφους μου σχετικά με μια εργασία και δεν μου έδωσε την ευκαιρία να εκφράσω τη γνώμη μου σχετικά με τον τρόπο προσέγγισης αυτής της εργασίας. Η συζήτηση κλιμακώθηκε σε καυγά (λεκτικό) και όλοι με κατηγόρησαν. Θέλω μια ευκαιρία να δώσω εξηγήσεις.

Περιγράψτε την κατάσταση: τι ζητάτε

Εκφράστε με σαφήνεια: τι πιστεύετε για την κατάσταση

Διεκδικήστε την επιθυμία σας: ζητήστε αυτό που θέλετε

Ενισχύστε το άλλο άτομο: εκφράστε την εκτίμησή σας για την κατανόηση τους ή τονίστε τις πιθανές θετικές συνέπειες

Διαπραγματευτείτε (εάν χρειάζεται): προσφέρετε ή ζητήστε εναλλακτικές λύσεις

Χρησιμοποιήστε διεκδικητικές εκφράσεις: Θα μπορούσα να..., Αναρωτιέμαι αν ..., κ.λπ.

Σενάριο 3

Θέλω να αλλάξω το πρόγραμμά μου λόγω του γεγονότος ότι δεν έχω βοήθεια με τα παιδιά.

Περιγράψτε την κατάσταση: τι ζητάτε

Εκφράστε με σαφήνεια: τι πιστεύετε για την κατάσταση

Διεκδικήστε την επιθυμία σας: ζητήστε αυτό που θέλετε

Ενισχύστε το άλλο άτομο: εκφράστε την εκτίμησή σας για την κατανόηση τους ή τονίστε τις πιθανές θετικές συνέπειες

Διαπραγματευτείτε (εάν χρειάζεται): προσφέρετε ή ζητήστε εναλλακτικές λύσεις

Χρησιμοποιήστε διεκδικητικές εκφράσεις: Θα μπορούσα να..., Αναρωτιέμαι αν ..., κ.λπ.

Σενάριο 4

Έκανα ένα λάθος στη δουλειά. Ο συντονιστής/διευθυντής μου το έμαθε και με κάλεσε στο γραφείο του/της και άρχισε να με επικρίνει. Πώς πρέπει να αντιδράσω σε αυτό με βάση όσα έχω μάθει μέχρι τώρα;

Περιγράψτε την κατάσταση: τι ζητάτε

Εκφράστε με σαφήνεια: τι πιστεύετε για την κατάσταση

Διεκδικήστε την επιθυμία σας: ζητήστε αυτό που θέλετε

Ενισχύστε το άλλο άτομο: εκφράστε την εκτίμησή σας για την κατανόηση τους ή τονίστε τις πιθανές θετικές συνέπειες

Διαπραγματευτείτε (εάν χρειάζεται): προσφέρετε ή ζητήστε εναλλακτικές λύσεις

Χρησιμοποιήστε διεκδικητικές εκφράσεις: Θα μπορούσα να..., Αναρωτιέμαι αν ..., κ.λπ.

Σενάριο 5

Εγώ και οι συγκατοικοί μου στο σωφρονιστικό κατάστημα πρέπει να σχεδιάσουμε μια δραστηριότητα. Πώς μπορώ να εκφράσω τις ιδέες μου για να με ακούσουν;

Περιγράψτε την κατάσταση: τι ζητάτε

Εκφράστε με σαφήνεια: τι πιστεύετε για την κατάσταση

Διεκδικήστε την επιθυμία σας: ζητήστε αυτό που θέλετε

Ενισχύστε το άλλο άτομο: εκφράστε την εκτίμησή σας για την κατανόηση τους ή τονίστε τις πιθανές θετικές συνέπειες

Διαπραγματευτείτε (εάν χρειάζεται): προσφέρετε ή ζητήστε εναλλακτικές λύσεις

Χρησιμοποιήστε διεκδικητικές εκφράσεις: Θα μπορούσα να..., Αναρωτιέμαι αν ..., κ.λπ.