



Co-funded by
the European Union

CURRICULUM

Σχέδια μαθήματος

ΕΝΟΤΗΤΑ 8 - Ανασκόπηση

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: Ανασκόπηση	2
ΕΝΟΤΗΤΑ 8. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 1 3.....	3
ΕΝΟΤΗΤΑ 8. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 2	4
ΕΝΟΤΗΤΑ 8. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 3	5
ΕΝΟΤΗΤΑ 8. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 4	6
ΕΝΟΤΗΤΑ 8. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 5	7

Μάθημα 1: Ανασκόπηση

Τίτλος μαθήματος	Αξιολόγηση του κινδύνου των σκέψεων και ενεργειών ενός ατόμου
Στόχοι	Οι στόχοι του μαθήματος 1 είναι να: - Επανεξετάσουν τη μάθηση από προηγούμενες ενότητες. - Ολοκληρώσουν τις εκκρεμείς δραστηριότητες Εικονικής Πραγματικότητας. - Συμπληρώσουν τα ερωτηματολόγια στο ενδιαμέσο της εκπαίδευσης.
Εβδομάδα	Εβδομάδα 1
Διάρκεια	1,5 ώρες
Βασικοί όροι	Ανασκόπηση Ολοκλήρωση Εικονικής Πραγματικότητας Ολοκλήρωση της ενδιάμεσης αξιολόγησης
Μαθησιακά αποτελέσματα	Με την ολοκλήρωση του μαθήματος 1 οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να: ✓ Αναγνωρίσουν τα βασικά μηνύματα του προγράμματος RECOMMIT. ✓ Εκφράσουν οποιεσδήποτε ερωτήσεις ή ανησυχίες. ✓ Αξιολογήσουν την πρόοδό τους στο πρόγραμμα.
Μέθοδοι μάθησης	Ομαδική εργασία Χρήση μεταφορών Αναστοχαστική άσκηση (ατομική εργασία)
Αξιολόγηση	Συνεχής αξιολόγηση των επιδόσεων

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
Δραστηριότητα που σπάει τον πάγο	5 λεπτά	Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν ένα πράγμα που έμαθαν ή βρήκαν χρήσιμο στο πρόγραμμα μέχρι στιγμής.	Ομαδική δραστηριότητα
ΕΝΟΤΗΤΑ 8. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 1			
Mindful Sensation Exploration	15 λεπτά	Σκοπός: Να εξασκηθείτε στην Ενσυνείδητη Αίσθηση για να ενισχύσετε την παρουσία των συμμετεχόντων στο εδώ και τώρα χρησιμοποιώντας τις αισθήσεις τους. Μπορεί επίσης να αποτελέσει μια άσκηση αυτοχαλάρωσης (self-soothing). Διαδικασία: Ο συντονιστής θα δώσει τις ακόλουθες οδηγίες: Ξεκινήστε καθοδηγώντας τους συμμετέχοντες να πάρουν μερικές βαθιές αναπνοές για να συγκεντρωθούν στην παρούσα στιγμή. Μοιράστε σε κάθε συμμετέχοντα μικρά αντικείμενα με υφή (όπως μια μπάλα στρες, μια λεία πέτρα ή ένα κομμάτι ύφασμα). Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να κλείσουν τα μάτια τους και να εξερευνήσουν το αντικείμενο χρησιμοποιώντας την αίσθηση της αφής τους. Ενθαρρύνετε τους να παρατηρήσουν την υφή, τη θερμοκρασία και οποιεσδήποτε άλλες αισθήσεις.	Ομαδική δραστηριότητα και συζήτηση

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	Μετά από λίγα λεπτά, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ανοίξουν τα μάτια τους και να μοιραστούν με την ομάδα μία ή δύο λέξεις που περιγράφουν την αισθητηριακή τους εμπειρία. Η άσκηση αυτή ακολουθείται από ομαδική συζήτηση. Σημείο συζήτησης: Συνδέστε αυτή τη δραστηριότητα με τα θέματα του προγράμματος συζητώντας πώς το να είναι παρόντες μπορεί να ενισχύσει την επικοινωνία, την ενεργή ακρόαση και τη συνολική διαπροσωπική αποτελεσματικότητα. Περίληψη: Πρόκειται για μια άσκηση ενσυνειδητότητας βασισμένη στις αισθήσεις, η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη γείωση στο εδώ και τώρα.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 8. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 2		
Ανασκόπηση των προσωπικών αξιών και των αξιών στον εργασιακό χώρο	10 Λεπτά Σκοπός: Σύντομη επισκόπηση της σημασίας των προσωπικών αξιών και της ενσωμάτωσής τους στον εργασιακό χώρο. Διαδικασία: Εμπλέξετε τους συμμετέχοντες σε μια συζήτηση σχετικά με το πώς η κατανόηση των προσωπικών αξιών μπορεί να ενισχύσει τη διαπροσωπική αποτελεσματικότητα στο χώρο εργασίας.	Ομαδική δραστηριότητα και συζήτηση

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	Συζητήστε τυχόν συγκεκριμένες προκλήσεις ή επιτυχίες που είχαν οι συμμετέχοντες κατά την εφαρμογή των αξιών τους στο σημερινό τους περιβάλλον. Εντοπίστε τυχόν δυσκολίες με την έννοια των αξιών. Περίληψη: Σε αυτό το στάδιο δεν αναμένεται ότι οι συμμετέχοντες είναι ειδικοί στην αναγνώριση των αξιών τους. Το ζητούμενο είναι να έχουν σκεφτεί τις επιλογές της ζωής τους και να έχουν διευρύνει την κατανόησή των επιλογών του πώς να είναι στη ζωή.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 8. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 3		
Δεξιότητες ακρόασης και Φιλοκοινωνική ανταπόκριση	10 λεπτά Σκοπός: Να επανεξετάσει τα βασικά στοιχεία της ενεργητικής ακρόασης και της φιλοκοινωνικής ανταπόκρισης. Διαδικασία: ➤ Ανακεφαλαιώστε εν συντομία τις βασικές δεξιότητες ακρόασης και επίλυσης συγκρούσεων από τις ενότητες 2 και 3. ➤ Διεξάγετε ένα σύντομο παιχνίδι ρόλων όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να εξασκήσουν τις δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης από την Ενότητα 2 σε ένα σενάριο σύγκρουσης. Σενάριο παιχνιδιού ρόλων: Ο συνάδελφός σας είναι πολύ αγενής μαζί σας σήμερα και αρχίζετε να αισθάνεστε	Ομαδική δραστηριότητα και συζήτηση

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		ενοχλημένοι. Τον πλησιάζετε για να μάθετε τι συμβαίνει και να επιλύσετε την ένταση. Θυμηθείτε να χρησιμοποιείτε την ενεργητική ακρόαση, τους λεκτικούς ενθαρρυντές, τη δεξιότητα DEAR MAN για να ζητήσετε αυτό που χρειάζεστε. ➤ Διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με τις προκλήσεις και τα οφέλη της εφαρμογής αυτών των διαπροσωπικών δεξιοτήτων. Περίληψη: Ο συντονιστής τονίζει την ανάγκη συνεχούς εξάσκησης αυτών των διαπροσωπικών δεξιοτήτων. Η ομάδα εντοπίζει ευκαιρίες για εξάσκηση στο τρέχον περιβάλλον.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 8. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 4			
Εξάσκηση Εικονικής Πραγματικό τητας Ή Ενδιάμεση αξιολόγηση του προγράμματ ος	20 λεπτά	Σκοπός: Να καλύψουν τυχόν επίπεδα Εικονικής Πραγματικότητας που δεν πρόλαβαν να ολοκληρώσουν ή θα ήθελαν να τα ξαναδούν. Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες θα συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο ενδιάμεσης εκπαίδευσης. Διαδικασία: Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες θα προχωρήσουν με την ενδιάμεση αξιολόγηση και τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου. Μετά από 20 λεπτά οι ομάδες θα αλλάξουν και όλοι θα έχουν την ευκαιρία να	Ομαδική δραστηριότητα και συζήτηση

Βήματα Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
	συμπληρώσουν τα έντυπα ενδιάμεσης αξιολόγησης του προγράμματος. Διανέμετε και συλλέγετε τα ενδιάμεσα ερωτηματολόγια για αξιολόγηση της κατανόησης, της προόδου και της ικανοποίησης των συμμετεχόντων από το πρόγραμμα. Τονίστε τον εμπιστευτικό χαρακτήρα των απαντήσεων για να ενθαρρύνετε την ειλικρινή ανατροφοδότηση. Περίληψη: Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να αναλογιστούν την αξία του προγράμματος RECOMMIT και τα διδάγματα/μηνύματα που παίρνουν μαζί τους μέχρι αυτό το στάδιο του προγράμματος.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 8. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 5		
Συμπέρασμα /ερωτήσεις	5 λεπτά Συνοψίστε τα βασικά μηνύματα που παίρνουν μαζί τους από τις συνεδρίες. Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες τις επερχόμενες συνεδρίες και τυχόν πρόσθετο υλικό ή πηγές που θα πρέπει να μελετήσουν. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τυχόν σκέψεις ή ανησυχίες που μπορεί να έχουν.	Βασικά σημεία