



Co-funded by
the European Union

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ	2
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	4
RECOMMIT ΕΜΠΕΙΡΙΑ VR	6
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΠΙΠΕΔΟΥ	8
ΚΥΡΙΟ ΜΕΝΟΥ	8
ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ	9
ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ ΑΞΙΑΣ	10
ΕΠΙΠΕΔΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΑΚΡΟΑΣΗΣ	13
ΕΠΙΠΕΔΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ	14
ΕΠΙΠΕΔΟ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΟΡΙΩΝ	16
ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ ΑΠΟΚΑΛΥΨΗΣ	17
ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΥΑΛΙΩΝ ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ	18
RECOMMIT VR STREAMING	23
ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΡΥΘΜΙΣΕΩΝ	23
RECOMMIT ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ	26
ΕΝΟΤΗΤΑ 1	28
ΜΑΘΗΜΑ 1 - ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ RECOMMIT	28
ΜΑΘΗΜΑ 2: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΙΣ ΑΞΙΕΣ (Α)	36
ΜΑΘΗΜΑ 3: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΙΣ ΑΞΙΕΣ (Β)	45
ΕΝΟΤΗΤΑ 2	49
ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ	49

ΜΑΘΗΜΑ 2: ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ – ΠΑΡΑΦΡΑΣΗ, ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ	54
1. ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΙΣ ΝΕΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ / VR ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ - 15 ΛΕΠΤΑ	56
2. VR ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ / ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΙΣ ΝΕΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ - 15 ΛΕΠΤΑ	56
3. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ / ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ / ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ - 10 ΛΕΠΤΑ	56
ΕΝΟΤΗΤΑ 3	57
ΠΡΟΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ	57
ΜΑΘΗΜΑ 1: ΠΡΟΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ (Α)	57
ΜΑΘΗΜΑ 2: ΠΡΟΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ (Β)	60
 ΕΝΟΤΗΤΑ 4 ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΣΤΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΧΩΡΟ	 65
 ΜΑΘΗΜΑ 1: ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΤΑΛΛΗΛΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ	 65
ΜΑΘΗΜΑ 2: ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ: ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΣΟΦΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ (Α)	70
ΜΑΘΗΜΑ 3: ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ: ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΣΟΦΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ (Β)	73
 ΕΝΟΤΗΤΑ 5 ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΘΥΜΟΥ - ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ	 77
 ΜΑΘΗΜΑ 1: ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ (Α)	 77
6. ΣΕΝΑΡΙΟ ΓΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ (ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΔΕΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΟΥΝ VR) – 30 ΛΕΠΤΑ	82
7. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΙ ΚΑΙ ΜΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΙΛΥΣΗΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ ΣΤΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΧΩΡΟ ΜΕΣΩ ΒΙΝΤΕΟ VR – 30 ΛΕΠΤΑ	82
8. ΒΗΜΑΤΑ ΕΠΙΛΥΣΗΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ – 10 ΛΕΠΤΑ	82
9. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ / ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ - 5 ΛΕΠΤΑ	83
 ΕΝΟΤΗΤΑ 6 ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΟΡΙΩΝ	 84
 ΜΑΘΗΜΑ 1: ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΧΩΡΟ	 84
ΜΑΘΗΜΑ 2: ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΟΡΙΩΝ	88
 ΕΝΟΤΗΤΑ 7 ΥΠΟΒΟΛΗ ΑΙΤΗΜΑΤΩΝ ΣΤΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΧΩΡΟ	 92
 ΜΑΘΗΜΑ 1: ΥΠΟΒΟΛΗ ΑΙΤΗΜΑΤΩΝ ΣΤΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΧΩΡΟ	 92
 ΕΝΟΤΗΤΑ 8 ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ	 96
 ΜΑΘΗΜΑ 1: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ	 96

ΕΝΟΤΗΤΑ 9	98
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ ΣΤΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΧΩΡΟ	98
ΜΑΘΗΜΑ 1: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΤΩΝ ΣΚΕΨΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΑΞΕΩΝ	98
ΜΑΘΗΜΑ 2: ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ ΒΑΣΙΣΜΕΝΩΝ ΣΕ ΑΞΙΕΣ	101
ΕΝΟΤΗΤΑ 10 ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΩΝ ΑΞΙΩΝ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΗ	105
ΜΑΘΗΜΑ 1: ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΩΝ ΑΞΙΩΝ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΗ	105
ΑΝΑΦΟΡΕΣ	109

Εισαγωγή

Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης (ACT)

Η θεραπεία αποδοχής και δέσμευσης (ACT) είναι μια προσέγγιση ψυχολογικής θεραπείας στη γνωσιακή συμπεριφορική βιβλιογραφία (Hayes et al., 2016). Το ACT θέτει την ανάπτυξη ψυχολογικής ευελιξίας. Αυτό είναι η ικανότητα να έχει κανείς πλήρη επίγνωση της

εσωτερικής του εμπειρίας, συμπεριλαμβανομένων των δυσάρεστων πτυχών του, και να εμπλέκεται σε μια συμπεριφορά που συνάδει με τις επιλεγμένες αξίες του. Το μοντέλο υποθέτει ότι τα άτομα εξερευνούν και προσδιορίζουν τι είναι σημαντικό και σημαντικό για αυτούς στη ζωή τους, μια ευκαιρία που συχνά λείπει από τους εγκληματολογικούς πληθυσμούς.

Το ACT εισήχθη πρόσφατα σε σωφρονιστικά και ιατροδικαστικά περιβάλλοντα με μερικά πολλά υποσχόμενα ευρήματα, αν και οι δοκιμές είναι μικρές (Zarling et al. 2019; 2020). Τα προγράμματα ACT συνήθως επικεντρώνονται στην εισαγωγή των βασικών διαδικασιών του μοντέλου με στόχο να αξιοποιήσουν την ψυχολογική ευελιξία των συμμετεχόντων. Συγκεκριμένα, οι διαδικασίες ACT αντικατοπτρίζουν δεξιότητες που επικεντρώνονται στη διαχείριση συναισθηματικών και γνωστικών εμπειριών καθώς και δεξιότητες που εστιάζουν στην ευθυγράμμιση της συμπεριφοράς με τις προσωπικές αξίες. Για να είμαστε πιο συνοπτικοί, τα άτομα μαθαίνουν πώς να αναγνωρίζουν και να αποδέχονται περισσότερο τη συναισθηματική τους εμπειρία (αποδοχή) και γίνονται ικανά να απεμπλακούν από προβληματικούς τρόπους σκέψης (γνωστική διάχυση).

Αυτές οι διαδικασίες συνάδουν με βασικούς στόχους που προκύπτουν από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας σχετικά με την εργασιακή ένταξη πρώην κρατουμένων καθώς και από τη μελέτη των ειδικών Delphi στο έργο RECOMMIT. Για παράδειγμα, η βιβλιογραφία υποδεικνύει την ανάγκη για συναισθηματική ρύθμιση και διαχείριση απογοήτευσης για επιτυχή επανεισαγωγή στην εργασία. Τα ευρήματα υποδεικνύουν επίσης τη σημασία της γνώσης και της χρήσιμης νοοτροπίας όταν εισέρχεστε ξανά στον εργασιακό χώρο με ορισμένα στυλ σκέψης να φαίνονται και να είναι αντιπαραγωγικά. Αυτές οι διαδικασίες είναι συνεπείς με την εννοιολόγηση του Kashdan (2010) για την ψυχολογική ευελιξία της ικανότητας κάποιου να αποστασιοποιείται από τις τρέχουσες (πιθανώς προβληματικές) νοοτροπίες και να εξετάζει εναλλακτικές προοπτικές.

Συνεχίζοντας με την σύλληψη του μοντέλου, τα άτομα μαθαίνουν πώς να επικεντρώνονται στην εμπειρία τους ως πηγή κινήτρων και γείωσης (επίγνωση της παρούσας στιγμής), ενώ μαθαίνουν επίσης πώς να βλέπουν τον εαυτό τους ως το δοχείο της εμπειρίας τους και όχι ως τη συσσώρευση των σκέψεων τους για τον εαυτό τους (εαυτό ως πλαίσιο). Αυτές οι δύο διαδικασίες υποστηρίζονται συχνά μέσω της εισαγωγής δεξιοτήτων

ενσυνειδητότητας. Συγκεκριμένα, η καλλιέργεια μιας προοπτικής του εαυτού ως πλαισίου παρέχει ευελιξία στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται κανείς τον εαυτό του και αφήνει χώρο για αλλαγή και ανάπτυξη στην επιλεγμένη του ταυτότητα. ένας σημαντικός στόχος για άτομα σε σωφρονιστικά περιβάλλοντα που επιδιώκουν να διαμορφώσουν περισσότερες προκοινωνικές ταυτότητες.

Επιπλέον, το μοντέλο υποστηρίζει την αναγνώριση του σπουδαίου ζωής του ότι η έννοια της αμπάρι προσωπικός και η ευθυγράμμιση της συμπεριφοράς κατά μήκος αυτών των διαστάσεων. Αυτοί δύο διαστάσεις κατοπτρίζω ένα προσωπικό ανακατάταξης στόχων και αύξηση των κινήτρων για ορισμένες συμπεριφορές όπως η αναζήτηση εργασίας ή η επικοινωνία σε πιο προκοινωνικούς τρόπους. Αν και εμπλέκονται σε ένα σύστημα δικαιοσύνης, τα άτομα στις διορθώσεις δεν τους λείπει η επιθυμία να επιδιώξουν μια ζωή με νόημα και σκοπό, αν και σπάνια έχουν την ευκαιρία να αναλογιστούν αυτές τις διαστάσεις.

Τέλος, η αναγνώριση του σημαντικού μπορεί να είναι συναισθηματικά επώδυνη δεδομένων ατόμων στο δικαστικό σύστημα σε εξέλιξη κατάσταση (π.χ φυλάκιση) και ο περιορισμούς εις τούτο, περιοριστική ευκαιρίες για την ανάπτυξη προσωπικών στόχων για το μέλλον. Τα προγράμματα ACT σε σωφρονιστικά και εγκληματολογικά περιβάλλοντα μπορούν να εισάγουν τις έξι βασικές διαδικασίες παράλληλα με μια σειρά σημαντικών δεξιοτήτων συμπεριφοράς που βοηθούν στην επανένταξη (π.χ. δεξιότητες σχέσεων). Για παράδειγμα, τέτοια προγράμματα θα λειτουργούσαν εν συντομία στις βασικές διαδικασίες ACT σε κάθε συνεδρία, ενώ θα περιλάμβαναν ξεκάθαρα κεφάλαια όπως η εύρεση εργασίας, η δημιουργία κοινωνικών φιλιών, η διόρθωση σχέσεων, η διεκδίκηση, μεταξύ άλλων στόχων.

RECOMMIT ΕΜΠΕΙΡΙΑ VR

Καλώς ήρθατε στην εμπειρία RECOMMIT VR! Αυτό το εγχειρίδιο έχει σχεδιαστεί για να σας καθοδηγήσει στην εμπειρία της Εικονικής Πραγματικότητας που αναπτύχθηκε για να διευκολύνει ένα ταξίδι προς την εκπαίδευση της αποτελεσματικής διαπροσωπικής

επικοινωνίας και την επιτυχή κοινωνική επανένταξη. Κάθε επίπεδο της εμπειρίας VR είναι δομημένο για να παρέχει τις δεξιότητες και την κατανόηση που απαιτούνται για μια θετική και βιώσιμη επανένταξη στην κοινωνία.

Επισκόπηση περιεχομένων:

- **Επίπεδο προσανατολισμού** – Το πρώτο βήμα στον κόσμο της εικονικής πραγματικότητας! Αυτό το επίπεδο έχει σχεδιαστεί για να εξοικειώνει τους χρήστες με το περιβάλλον VR και τα στοιχεία ελέγχου. Είναι ένα άνετο σημείο εκκίνησης για να διευκολύνετε τους χρήστες στην εικονική εμπειρία και να τους προετοιμάσετε για τα επερχόμενα επίπεδα.
- **Εισαγωγή στο επίπεδο συστημάτων αξιών** - Εξερευνήστε διάφορα κοινωνικά και προσωπικά συστήματα αξιών. Η κατανόηση αυτών των αξιών είναι ζωτικής σημασίας για αυτό το ταξίδι, που αποτελεί τη βάση της αποτελεσματικής επικοινωνίας και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης.
- **Επίπεδο δεξιοτήτων ακρόασης** - Ανάπτυξη δεξιοτήτων ακρόασης μέσω ενεργητικής ακρόασης, για την αποτελεσματική κατανόηση και ενσυναίσθηση με τους άλλους.
- **Επίπεδο διαχείρισης συγκρούσεων** - Στρατηγικές για τη θετική διαχείριση και επίλυση συγκρούσεων.
- **Επίπεδο διαπροσωπικών ορίων** – Κατανοήστε τη σημασία των ορίων και πώς να τα διατηρήσετε σε κοινωνικά πλαίσια.
- **Επίπεδο αποκάλυψης (ξεχωριστή εφαρμογή)** – Σχεδιασμένο για να κατανοεί τις στρατηγικές αποκάλυψης και τον αντίκτυπο κατά τη διάρκεια συνεντεύξεων για δουλειά.

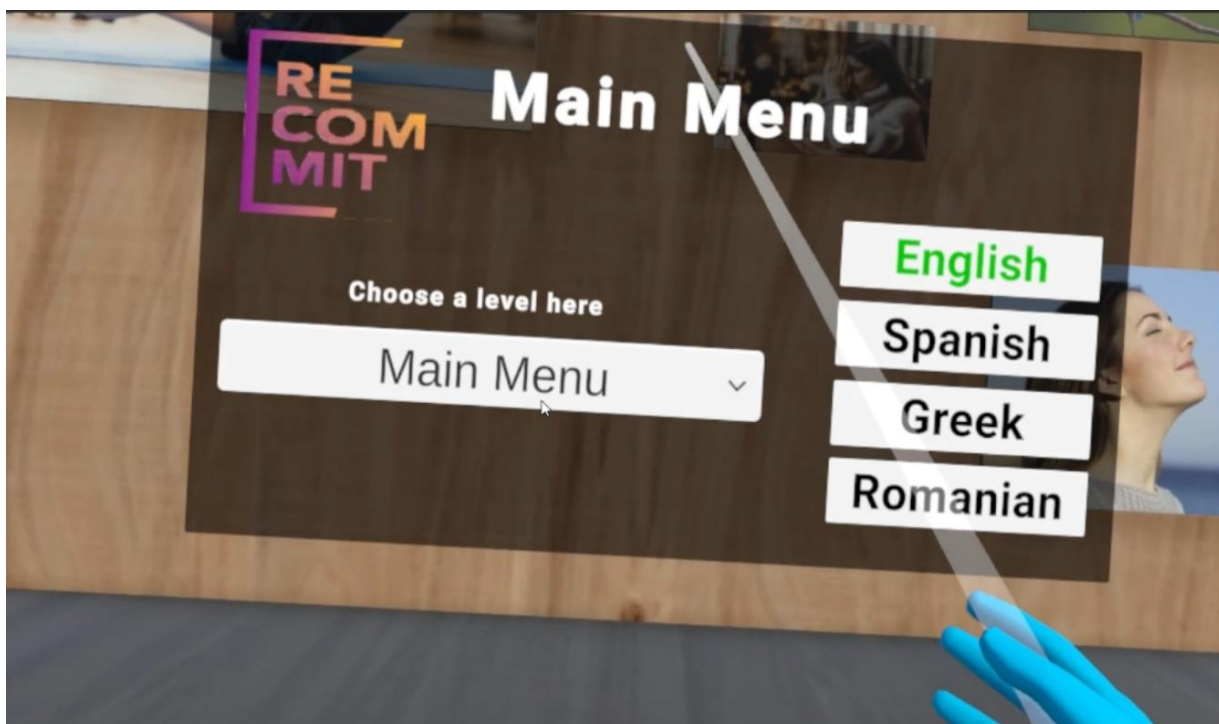
Καθώς προχωράμε σε κάθε επίπεδο, στόχος είναι να διδάξουμε πολύτιμες δεξιότητες και γνώσεις που δεν είναι μόνο κρίσιμες για την προσωπική ανάπτυξη αλλά και για την επιτυχή επανένταξη στην κοινωνία.

Εάν έχετε οποιεσδήποτε ερωτήσεις ή χρειάζεστε βοήθεια, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε.

Περιγραφή Επιπέδου

Κύριο Μενού

1. Εδώ ο χρήστης θα επιλέξει ένα επίπεδο για να παίξει.
2. Επιλέξτε μια γλώσσα για αναπαραγωγή (η επιλεγμένη γλώσσα έχει πράσινο κείμενο)
3. Κάντε κλικ στο αναπτυσσόμενο μενού και επιλέξτε το επίπεδο που θέλετε (πατήστε τη σκανδάλη μέχρι το τέλος)



Επίπεδο Προσανατολισμού

Αυτό το επίπεδο είναι για να εξοικειωθούν οι χρήστες με τα χειριστήρια και τις λειτουργίες του παιχνιδιού.

1. Ο χρήστης πρέπει να ολοκληρώσει αρκετές εργασίες για την ολοκλήρωση του επιπέδου.
2. Ο χρήστης πρέπει να παρακολουθήσει ένα βίντεο.
3. Ο χρήστης θα ανοίξει μια συρόμενη πόρτα κάνοντας κλικ (πατήστε τη σκανδάλη) ένα κουμπί και στη συνέχεια θα απαντήσει σε ένα ερωτηματολόγιο (πατήστε ξανά το έναυσμα για να επιλέξετε τη σωστή απάντηση)
4. Στη συνέχεια, ο χρήστης θα δει τραπέζια με υποδοχές και κάρτες διαφορετικού χρώματος. Πρέπει να τοποθετήσουν τις κάρτες στο τραπέζι με το αντίστοιχο χρώμα.
5. Ο χρήστης πρέπει να απαντήσει σε ένα 2ο ερωτηματολόγιο.
6. Ο χρήστης θα παίξει ένα παιχνίδι "μάντεψε την εικόνα". Σύμφωνα με αυτό που ζητείται πρέπει να επιλέξουν (πατήστε το trigger) στη σωστή εικόνα.
7. Όταν ολοκληρωθούν όλες οι εργασίες, όλα τα κλειδιά βρίσκονται στο μεσαίο τραπέζι. Ο χρήστης πρέπει να τα τοποθετήσει στη σωστή χρωματιστή υποδοχή και όταν γίνει σωστά, πατήστε το πράσινο τώρα κουμπί και το επίπεδο ολοκληρώθηκε.
8. Όταν ολοκληρωθεί το επίπεδο, πατήστε το κουμπί μενού στον καμβά του αριστερού καρπού για να εμφανιστεί ένας καμβάς μπροστά τους. Στη συνέχεια, πατήστε το "κύριο μενού" για να επιστρέψετε στην οθόνη μενού.

Σημειώσεις: Για να κρατήσετε ένα στοιχείο, το κουμπί σκανδάλης πρέπει να κρατηθεί πατημένο (με την απελευθέρωση το αντικείμενο θα πέσει από τα χέρια των χρηστών)



Εισαγωγή στο Επίπεδο Συστημάτων Αξίας

Αυτό το επίπεδο παρέχει πληροφορίες για διαφορετικές τιμές, διαθέτει διαφορετικά δωμάτια για κάθε τιμή. Υπάρχει επίσης ένας πράκτορας που μετακινείται από το ένα ολοκληρωμένο δωμάτιο στο άλλο, παρουσιάζοντας το δωμάτιο και τις διαθέσιμες εργασίες.

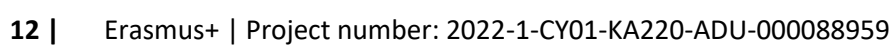
- 1. Σύνδεση με άλλα δωμάτια:** Αφού ο πράκτορας ολοκληρώσει την εισαγωγή ενός δωματίου, θα εμφανιστούν οι εργασίες. Ο χρήστης πρέπει να αγγίξει τρεις εικόνες σε αυτό το δωμάτιο και το άτομο που κάθεται στον καναπέ για να ολοκληρώσει το πρώτο μέρος. Στη συνέχεια, ο παίκτης πρέπει να «χαϊδέψει» μια γάτα και στη συνέχεια να απαντήσει σε ένα ερωτηματολόγιο που εμφανίζεται. Όταν ολοκληρωθούν αυτές οι εργασίες, ο πράκτορας θα μετακινηθεί στο επόμενο δωμάτιο.
- 2. Αίθουσα συνεισφοράς:** Αφού ο πράκτορας παρουσιάσει την αίθουσα, θα εμφανιστούν οι εργασίες. Η πρώτη εργασία απαιτεί από τον χρήστη να «βοηθήσει» το άτομο που προσπαθεί να σηκώσει ένα κουτί (πατήστε το κουμπί «βοήθεια»). Στη συνέχεια θα εμφανιστεί ένα ερωτηματολόγιο. Στη συνέχεια, ο χρήστης πρέπει να παρακολουθήσει ένα βίντεο κλιπ μέχρι το τέλος. Στη συνέχεια θα εμφανιστεί ένα μπουκάλι νερό. Ο χρήστης πρέπει να το πιάσει και να ποτίσει τα 4 φυτά, ώστε να μεγαλώσουν αφού ποτιστούν. Στη συνέχεια, ο χρήστης πρέπει να πετάξει το μπουκάλι στον κάδο απορριμμάτων.
- 3. Αγκαλιάζοντας το δωμάτιο στιγμής:** Αφού ο πράκτορας παρουσιάσει το δωμάτιο, θα εμφανιστούν οι εργασίες. Ο χρήστης πρέπει να παρακολουθήσει ένα βίντεο κάνοντας κλικ στο «αναπαραγωγή». Στη συνέχεια, ο χρήστης θα πατήσει το play για να ακούσει μουσική. Αφού ο παίκτης ακούσει τουλάχιστον ένα πλήρες τραγούδι, θα εμφανιστεί ένα ερωτηματολόγιο.
- 4. Δωμάτιο Αυτοφροντίδας:** Αφού ο πράκτορας παρουσιάσει το δωμάτιο, θα εμφανιστούν οι εργασίες. Ο χρήστης θα δει 2 κάρτες στον πάγκο δίπλα σε μια υποδοχή βίντεο. Αφού παρακολουθήσετε τουλάχιστον ένα πλήρες βίντεο, θα εμφανιστεί μια εργασία. Ο χρήστης πρέπει να πατήσει τα κουμπιά στον τοίχο κάτω από κάθε εικόνα για να ταξινομήσει τις δραστηριότητες με βάση τη γνώμη του. Όταν ολοκληρωθεί η εργασία, μπορούν να μετακινηθούν στην τελευταία αίθουσα.

5. Δωμάτιο τελικής δραστηριότητας: Εδώ ο χρήστης θα βρει κάρτες διάσπαρτες στο δωμάτιο, υποδεικνύοντας το όνομα των τιμών που έμαθε πριν. Αφού τα τοποθετήσετε στις υποδοχές του τραπεζιού (με σειρά κατάταξης) το κουμπί θα γίνει πράσινο ώστε να μπορούν να πατήσουν και να ολοκληρώσουν το επίπεδο.

Όταν ολοκληρωθεί το επίπεδο, πατήστε το κουμπί μενού στον αριστερό καμβά του καρπού, για να εμφανιστεί ένας καμβάς μπροστά στον χρήστη. Στη συνέχεια, πατήστε το "κύριο μενού" για να επιστρέψετε στην οθόνη μενού.

Σημειώσεις: Οι χρήστες θα δουν ένα μπλε φωτισμένο σημείο που υποδηλώνει πού πρέπει να πάνε.





Επίπεδο δεξιοτήτων ακρόασης

Αυτό το επίπεδο προτρέπει τον χρήστη να παρακολουθήσει βίντεο και να απαντήσει σε σχετικές ερωτήσεις.

1. Ο χρήστης θα πρέπει να πατήσει «αναπαραγωγή βίντεο» για να παρακολουθήσει το βίντεο.
2. Αφού ολοκληρωθεί το βίντεο, θα εμφανιστεί ένα ερωτηματολόγιο (αν ο χρήστης λάβει λάθος απάντηση, μπορεί να πατήσει επανεκκίνηση για να προσπαθήσει ξανά)
3. Εάν ο παίκτης αποτύχει να συμπληρώσει το ερωτηματολόγιο 3 φορές, οι σωστές απαντήσεις θα επισημαίνονται με πράσινο χρώμα.
4. Επαναλάβετε αυτή τη διαδικασία ξανά μία φορά και εάν ο χρήστης απαντήσει σωστά το επίπεδο έχει ολοκληρωθεί.
5. Όταν ολοκληρωθεί το επίπεδο, πατήστε το κουμπί μενού στον αριστερό καμβά του καρπού για να εμφανιστεί ένας καμβάς μπροστά τους. Στη συνέχεια, πατήστε το "κύριο μενού" για να επιστρέψετε στην οθόνη μενού.



Επίπεδο Διαχείρισης Συγκρούσεων

Αυτό το επίπεδο ξεκινά με βίντεο και ερωτηματολόγια σχετικά με την πρώτη αίθουσα και στη συνέχεια προχωρά σε πιο διαδραστικές δραστηριότητες.

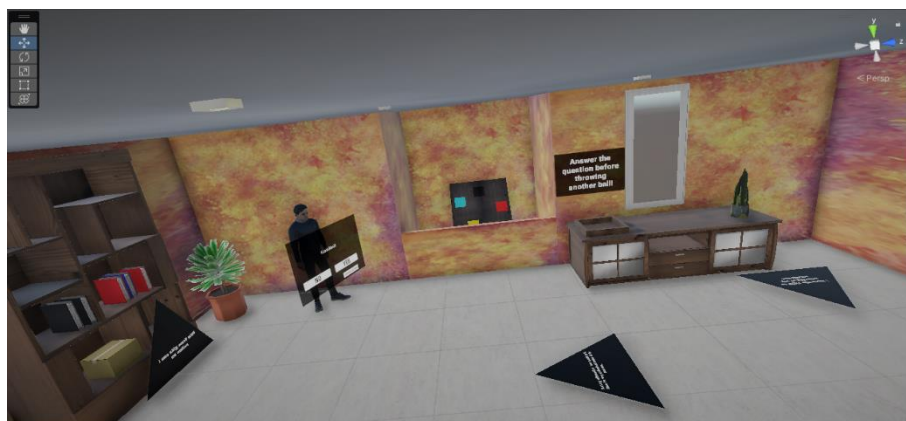
1. Ο χρήστης θα πρέπει να παρακολουθήσει ένα βίντεο.
2. Αφού ολοκληρωθεί το βίντεο θα εμφανιστεί ένα ερωτηματολόγιο (αν ο χρήστης λάβει λάθος απάντηση, μπορεί να πατήσει επανεκκίνηση για να προσπαθήσει ξανά)
3. Επαναλάβετε αυτή τη διαδικασία άλλες 3 φορές (όταν όλα γίνουν σωστά, η πόρτα του διπλανού δωματίου θα ανοίξει)
4. Πρώτα ο χρήστης πρέπει να τοποθετήσει τις παρούσες κάρτες με αριθμούς πάνω τους στους σωστούς πίνακες, δείχνοντας τη σειρά των βημάτων για τον τρόπο επίλυσης μιας σύγκρουσης.
5. Αφού ο χρήστης θα πατήσει το κουμπί έναρξης στην επόμενη δραστηριότητα και θα επιλέξει το σωστό πρόσωπο σύμφωνα με την προτροπή που δίνεται. Όταν όλα τα πρόσωπα επιλέχθηκαν σωστά, το επίπεδο ολοκληρώνεται.
6. Όταν ολοκληρωθεί το επίπεδο, πατήστε το κουμπί μενού στον αριστερό καμβά του καρπού για να εμφανιστεί ένας καμβάς μπροστά τους. Στη συνέχεια, πατήστε το "κύριο μενού" για να επιστρέψετε στην οθόνη μενού.



Επίπεδο διαπροσωπικών ορίων

Αυτό το επίπεδο έχει δύο δραστηριότητες.

1. Πρώτα ο χρήστης πρέπει να ολοκληρώσει το «εξάγωνο στον τοίχο» τοποθετώντας τα σωστά τρίγωνα στις παρούσες υποδοχές (αν γίνουν όλα σωστά, το εξάγωνο θα γίνει πράσινο)
2. Στη συνέχεια, ο χρήστης πρέπει να ρίξει μπάλες σε έγχρωμες υποδοχές για να εμφανιστεί μια ερώτηση.
3. Όταν ολοκληρωθεί το επίπεδο, πατήστε το κουμπί μενού στον αριστερό καμβά του καρπού για να εμφανιστεί ένας καμβάς μπροστά τους. Στη συνέχεια, πατήστε το "κύριο μενού" για να επιστρέψετε στην οθόνη μενού.



Εφαρμογή Εμπειρίας Αποκάλυψης

Ξεχωριστή εφαρμογή: Σημειώστε ότι το Επίπεδο Αποκάλυψης είναι μια ξεχωριστή εφαρμογή που πρέπει να εγκατασταθεί και να εκκινηθεί ανεξάρτητα από το κύριο πρόγραμμα VR.

1. Επιλογή γλώσσας: Κατά την εκκίνηση του επιπέδου, θα ζητηθεί από τους χρήστες να επιλέξουν την προτιμώμενη γλώσσα.
2. Ο χρήστης θα πρέπει να επιλέξει από τις διαθέσιμες επιλογές και να ακούσει ένα παράδειγμα συνομιλίας σεναρίου.
3. Ο χρήστης θα πρέπει να απαντήσει σε ερωτήσεις στο ενδιαμέσο χρησιμοποιώντας το κουμπί «σκανδάλη».



Οδηγίες Γυαλιών Εικονικής Πραγματικότητας

Φόρτιση και λειτουργία των γυαλιών

• Για να φορτίσετε το Meta Quest 2, συνδέστε το καλώδιο USB-C στα γυαλιά και σε μια πηγή τροφοδοσίας. Μια φωτεινή ένδειξη στο πλάι του ακουστικού θα υποδεικνύει ότι η συσκευή φορτίζεται. Φορτίστε μέχρι να γίνει πράσινο το φως (πλήρης φόρτιση).

- **Αποφυγή υπερθέρμανσης:**

- Χρησιμοποιήστε το σε καλά αεριζόμενο χώρο και μην το καλύπτετε.
- Σε ζεστά κλίματα, καλύτερα να βρίσκεστε σε κλιματιζόμενο δωμάτιο – αυτό θα συμβάλει επίσης στην άνεση του χρήστη.

- Αποφύγετε την έκθεση του ακουστικού σε άμεσο ηλιακό φως και υψηλές θερμοκρασίες.
- Κάντε διαλείμματα για να αφήσετε τα ακουστικά να κρυώσουν.
- Μην καλύπτετε καμία από τις οπές εξαερισμού στα ακουστικά

• **Χρόνος φόρτισης:** Συνήθως, χρειάζονται περίπου 2,5 έως 3 ώρες για να φορτιστεί από 0% έως 100%.

- Αποφύγετε να αφήνετε τα ακουστικά συνδεδεμένα για μεγάλο χρονικό διάστημα μετά την πλήρη φόρτισή τους.

• **Χειρισμός και φροντίδα:** Να χειρίζεστε πάντα το σετ μικροφώνου-ακουστικού απαλά, ειδικά όταν συνδέετε ή αποσυνδέετε το φορτιστή και το καλώδιο Link. Η θύρα USB-C είναι πολύ λεπτή και δεν χρειάζεται μόνο για τη φόρτιση αλλά και για τη σύνδεση των ακουστικών με τον υπολογιστή.

Καθαρισμός των γυαλιών

• **Regular Cleaning:** Καθαρίστε τα γυαλιά μετά τη χρήση τους.

Καθαρισμός φακού:

ο Χρησιμοποιήστε ένα στεγνό πανί μικροϊνών οπτικού φακού για να καθαρίσετε τους φακούς των ακουστικών σας. Μην χρησιμοποιείτε υγρά, με βάση το οινόπνευμα ή χημικά καθαριστικά.

ο Ξεκινώντας από το κέντρο του φακού, σκουπίστε απαλά τον φακό με κυκλικές κινήσεις προς τα έξω.

ο **Σημείωση:** Τα μαντηλάκια με οινόπνευμα δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται σε φακούς γιατί μπορεί να τους καταστρέψουν. Τα μαντηλάκια με αλκοόλ θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο σε άλλα εξαρτήματα του ακουστικού. Χρησιμοποιήστε με προσοχή.



Source: <https://business.oculus.com/support/665720147270975/>

Απολύμανση των γυαλιών:

- Χρησιμοποιήστε ειδικά μαντηλάκια για απολύμανση. Βεβαιωθείτε ότι είναι ασφαλή για χρήση σε ηλεκτρονικές συσκευές.
- Σκουπίστε προσεκτικά τις εξωτερικές επιφάνειες των γυαλιών, συμπεριλαμβανομένων των λουριών και των περιοχών γύρω από τους φακούς. Είναι σημαντικό να αποφύγετε οποιαδήποτε επαφή με τις επιφάνειες των φακών.

Καθαρισμός εξωτερικών επιφανειών:

- Χρησιμοποιήστε αντιβακτηριδιακά μαντηλάκια.
- Αποφύγετε την εισχώρηση υγρασίας σε οποιοδήποτε άνοιγμα.

Χειρισμός των γυαλιών:

- Πάντα να πλένετε τα χέρια σας πριν και μετά τη χρήση των γυαλιών.
- Χρησιμοποιήστε το σιλικονένιο κάλυμμα υγιεινής.

Προσωπική υγιεινή: Ενθαρρύνετε τους χρήστες να διατηρούν προσωπική υγιεινή, όπως καθαρά χέρια και πρόσωπο, πριν τη χρήση των γυαλιών.

Σημαντικές Σημειώσεις

- Τα γυαλιά είναι σχεδιασμένα αποκλειστικά για χρήση σε εσωτερικούς χώρους.
- Βεβαιωθείτε ότι ο χώρος λειτουργίας είναι καθαρός από εμπόδια.
- Ρυθμίστε κατάλληλα τα όρια ασφαλείας (guardian boundary).
- Για τις εφαρμογές RECOMMIT VR, προτιμάται η καθιστή λειτουργία.
- Εάν οποιαδήποτε στιγμή ο χρήστης παρουσιάσει συμπτώματα αδιαθεσίας, όπως αποπροσανατολισμό, ζαλάδα κ.λπ., ζητήστε του να σταματήσει και να αφαιρέσει τα γυαλιά αμέσως.

Εγκατάσταση των Εφαρμογών RECOMMIT

Για να εγκαταστήσετε τις 2 εφαρμογές VR στη συσκευή γυαλιών Meta Quest 2, χρειάζεται να εγκαταστήσετε ειδικό λογισμικό στον υπολογιστή σας για να πραγματοποιήσετε "sideload" και να εγκαταστήσετε τις εφαρμογές.

1. Εγκατάσταση του SideQuest στον υπολογιστή σας:

- Επισκεφθείτε την επίσημη ιστοσελίδα του SideQuest (sidequestvr.com).
- Κατεβάστε το πρόγραμμα εγκατάστασης SideQuest για το λειτουργικό σας σύστημα (Windows, Mac, ή Linux).
- Εκτελέστε το πρόγραμμα εγκατάστασης και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για την εγκατάσταση του SideQuest.

2. Ενεργοποίηση Λειτουργίας Προγραμματιστή στο Meta Quest 2:

- **Δημιουργία Λογαριασμού Προγραμματιστή:** Επισκεφθείτε τον ιστότοπο developer.oculus.com.
- Συνδεθείτε με τον λογαριασμό σας Oculus.
- Δημιουργήστε μια "Οργάνωση". Αυτό είναι ένα απαραίτητο βήμα από την Oculus για την ενεργοποίηση της λειτουργίας προγραμματιστή.

3. Ενεργοποίηση Λειτουργίας Προγραμματιστή μέσω της εφαρμογής Meta Quest:

- Βεβαιωθείτε ότι τόσο το smartphone σας όσο και τα γυαλιά Meta Quest είναι συνδεδεμένα στο ίδιο δίκτυο WiFi και ότι το Bluetooth του τηλεφώνου σας είναι ενεργοποιημένο.

- Κατεβάστε την εφαρμογή Meta Quest στο smartphone σας – αναζητήστε την Meta Quest στο κατάστημα εφαρμογών ή χρησιμοποιήστε τους παρακάτω συνδέσμους:
 - Google Play Store
 - App Store
- Ανοίξτε την εφαρμογή Meta Quest και επιλέξτε να "συνδέσετε" (Pair) τα γυαλιά σας.
 - Ακολουθήστε τις οδηγίες στην εφαρμογή και στα γυαλιά για να συνδέσετε τη συσκευή:
- Μεταβείτε στις "Ρυθμίσεις" και επιλέξτε τα γυαλιά Meta Quest 2 σας.
- Πατήστε "Περισσότερες Ρυθμίσεις" και στη συνέχεια "Λειτουργία Προγραμματιστή".
- Ενεργοποιήστε τη "Λειτουργία Προγραμματιστή" (Developer Mode).

Σύνδεση των Meta Quest 2 στον Υπολογιστή σας

- Χρησιμοποιήστε καλώδιο USB-C υψηλής ποιότητας για να συνδέσετε τα γυαλιά σας με τον υπολογιστή.
- Φορέστε τα γυαλιά σας και αποδεχτείτε τυχόν ειδοποιήσεις σχετικά με την πρόσβαση σε δεδομένα.

Εγκατάσταση Εφαρμογών μέσω του SideQuest

1. Ανοίξτε το SideQuest στον Υπολογιστή σας:

- Εκκινήστε την εφαρμογή SideQuest.

2. Σύνδεση των Γυαλιών:

- Μόλις συνδεθούν, το SideQuest θα αναγνωρίσει τα γυαλιά σας. Θα δείτε την κατάσταση σύνδεσης στην κορυφή του παραθύρου του SideQuest.

3. Εγκατάσταση Εφαρμογών:

- Επιλέξτε το εικονίδιο εγκατάστασης, όπως φαίνεται στην εικόνα, επιλέξτε το αρχείο .apk και προχωρήστε στην Εγκατάσταση της Εφαρμογής.



Εκκίνηση των Εφαρμογών RECOMMIT

- Στο κεντρικό μενού του Meta Quest 2, μεταβείτε στα εξής:
 - ο Αρχική (Home)
 - ο Βιβλιοθήκη (Library)
 - ο Άγνωστες Πηγές (Unknown Sources)
 - ο Επιλέξτε την εφαρμογή.



RECOMMIT VR STREAMING

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΡΥΘΜΙΣΕΩΝ

Καλώς ήρθατε στην εμπειρία **RECOMMIT VR**! Αυτό το εγχειρίδιο έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να ρυθμίσετε τα γυαλιά σας και τον υπολογιστή σας για τη μετάδοση της εικόνας που "βλέπει" ο χρήστης στον εικονικό κόσμο σε μια οθόνη υπολογιστή. Αυτή η δυνατότητα είναι χρήσιμη για την καθοδήγηση του χρήστη κατά τη διάρκεια εκπαιδευτικών συνεδριών.

Για τη μετάδοση σε υπολογιστή υπάρχουν δύο επιλογές:

1. **Ασύρματη μετάδοση**
2. **Μετάδοση μέσω καλωδίου**

Παρακαλείστε να επικοινωνήσετε με την τοπική ομάδα IT καθώς και με το IT προσωπικό της φυλακής για να καθορίσετε τις απαιτήσεις και τη δυνατότητα ύπαρξης WiFi και φορητών υπολογιστών στον χώρο της φυλακής, και να επιλέξετε την κατάλληλη επιλογή.

Ασύρματη Μετάδοση

Εάν υπάρχει WiFi στον χώρο της φυλακής, μπορείτε να κάνετε μετάδοση ακολουθώντας τις παρακάτω οδηγίες:

Αναλυτικές οδηγίες μπορείτε να βρείτε εδώ: [Meta Quest Cast Guide](#)

Πριν την εκπομπή:

- Κατεβάστε την εφαρμογή **Meta Quest** στο κινητό σας τηλέφωνο.
- Βεβαιωθείτε ότι το τηλέφωνο, ο υπολογιστής και τα γυαλιά σας είναι συνδεδεμένα στο ίδιο δίκτυο WiFi.
- Βεβαιωθείτε ότι τα γυαλιά και η συσκευή στην οποία γίνεται η μετάδοση είναι συνδεδεμένα στον ίδιο λογαριασμό Meta.

Για μετάδοση σε υπολογιστή:

Ο υπολογιστής σας πρέπει να είναι συνδεδεμένος στο ίδιο δίκτυο WiFi με τα γυαλιά σας για μετάδοση με το Meta Quest.

Για να ξεκινήσετε τη μετάδοση:

1. Στον υπολογιστή σας, ανοίξτε τον φυλλομετρητή και επισκεφθείτε τη σελίδα oculus.com/casting και συνδεθείτε.
2. Φορέστε τα γυαλιά σας και πατήστε / στο χειριστήριο για να ανοίξετε το καθολικό μενού.

Για να σταματήσετε τη μετάδοση:

1. Από τα γυαλιά Meta Quest, επιλέξτε Κάμερα (Camera) και στη συνέχεια Μετάδοση (Cast).
2. Επιλέξτε Διακοπή Μετάδοσης (Stop Casting).

Μετάδοση μέσω Σύνδεσης με Καλώδιο

Για να πραγματοποιήσετε μετάδοση σε υπολογιστή χρησιμοποιώντας το καλώδιο Link (USB-C), ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα:

1. Σύνδεση του καλωδίου Link:

Συνδέστε το καλώδιο Link στα γυαλιά Meta Quest και σε ένα φορητό υπολογιστή/PC που έχει ήδη εγκατεστημένη την εφαρμογή SideQuest. Αυτή είναι η εφαρμογή που χρησιμοποιήσατε για να εγκαταστήσετε τις εφαρμογές RECOMMIT VR. Ανατρέξτε στο Εγχειρίδιο Επίπεδα & Ρυθμίσεις RECOMMIT για οδηγίες σχετικά με την εγκατάσταση, εάν δεν το έχετε κάνει ήδη.

2. Αποδοχή Ειδοποίησης Σύνδεσης με PC:

Αποδεχτείτε την ειδοποίηση σύνδεσης με υπολογιστή στα γυαλιά σας.

3. Εκκίνηση της Εφαρμογής Γραμμής Εντολών:

Ανοίξτε την εφαρμογή **Γραμμή Εντολών** (Command Prompt) στον υπολογιστή σας (αναζητήστε τη Γραμμή Εντολών).

4. Εκτέλεση Εντολής για τη Μετάδοση:

Ανάλογα με το σημείο όπου βρίσκεται το αρχείο της εφαρμογής **srcrpy.exe** στο σύστημα αρχείων σας, πληκτρολογήστε την παρακάτω εντολή και πατήστε **Enter**:

Παράδειγμα 1:

"C:\Users\[ANTIKATASTHSETE ME TO ONOMA XRHSTH

ΣΑΣ]\AppData\Roaming\SideQuest\srcrpy-win64-v2.0\srcrpy.exe" --no-audio

Παράδειγμα 2:

"C:\Users\[**ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΗΣΤΕ** **ΜΕ** **ΤΟ** **ΟΝΟΜΑ** **ΧΡΗΣΤΗ**
ΣΑΣ]\AppData\Roaming\SideQuest\scrcpy\scrcpy.exe" **--no-audio**

Σημαντική Σημείωση:

Βεβαιωθείτε ότι τα γυαλιά είναι ενεργοποιημένα πριν εκτελέσετε την παραπάνω εντολή. Θα πρέπει τώρα να μπορείτε να μεταδίδετε ό,τι εμφανίζεται στα γυαλιά του χρήστη.

RECOMMIT ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

Κριτήρια Επιλογής

Το πρόγραμμα **RECOMMIT** είναι ένα πρόγραμμα επανένταξης για κρατούμενους που πρόκειται να αποφυλακιστούν. Το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί για να διδάξει στους κρατούμενους διαπροσωπικές δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν στην επαγγελματική επανένταξη, καλύπτοντας θέματα όπως προσωπικές αξίες, δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης, διαχείριση συγκρούσεων και συναισθημάτων, prosocial αντιδράσεις και συμπεριφορές, διαπροσωπικά όρια και αιτήματα, κοινωνική επίλυση προβλημάτων και λήψη αποφάσεων, κ.λπ. Το RECOMMIT είναι ένα πρόγραμμα υψηλής ποιότητας που συνδυάζει βιωματικές δραστηριότητες και χρήση VR για την πρακτική εξάσκηση των δεξιοτήτων.

Η επιλογή των κρατουμένων θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη τα εξής κριτήρια:

1. Οι κρατούμενοι θα πρέπει να έχουν έως και 2 χρόνια πριν την αποφυλάκιση τους.
2. Οι κρατούμενοι θα πρέπει να είναι επιλέξιμοι για αποφυλάκιση και να μην έχουν διαπράξει πειθαρχικές παραβάσεις.
3. Οι κρατούμενοι να έχουν συμμετάσχει σε εργασιακές δραστηριότητες εντός και εκτός της φυλακής.
4. Να μην έχουν ιατρική κατάσταση που να είναι ασυμβίβαστη με τη χρήση VR.
5. Να μην λαμβάνουν ψυχοτρόπα φάρμακα που να εμποδίζουν τη χρήση VR.
6. Να έχουν δώσει τη συναίνεσή τους για τη συμμετοχή στις δραστηριότητες του προγράμματος.
7. Να διαθέτουν βασικές δεξιότητες ανάγνωσης και γραφής / να έχουν ολοκληρώσει τουλάχιστον τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση / να διαθέτουν δίπλωμα οδήγησης.

Μελέτη Περίπτωσης / Ποιοτική Αξιολόγηση του Προγράμματος

Ένας από τους ποιοτικούς δείκτες για τα αποτελέσματα θα είναι ένα παράδειγμα μελέτης περίπτωσης ενός εκπαιδευόμενου από την αρχή έως την ολοκλήρωση του προγράμματος. Για τον σκοπό αυτό, οι εκπαιδευτές θα πρέπει να έχουν υπόψη τους έναν ή δύο συμμετέχοντες που δείχνουν προθυμία και έχουν ενεργή συμμετοχή σε όλες τις δραστηριότητες του προγράμματος. Αυτοί οι κρατούμενοι θα πρέπει να δίνουν ανατροφοδότηση στο τέλος κάθε μαθήματος σχετικά με το περιεχόμενο του μαθήματος και την εμπειρία τους καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος. Υπάρχουν 2 ερωτήσεις που πρέπει να απαντηθούν στο τέλος κάθε μαθήματος (βλέπε παρακάτω), καθώς και στη σύνοψη (ενότητα 8) και στο τέλος του προγράμματος (επίσης βλέπε παρακάτω).

Για κάθε μάθημα:

1. Συνοψίστε τι μάθατε στο σημερινό μάθημα.
2. Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτά που μάθατε στη ζωή σας;

Για τη σύνοψη και το τέλος:

1. Πώς συνέβαλε το πρόγραμμα σε αλλαγές στις προτεραιότητες, τις σχέσεις, την επικοινωνία, τους στόχους σας;

ΕΝΟΤΗΤΑ 1

Μάθημα 1 - Εισαγωγή στο Πρόγραμμα RECOMMIT

Διάρκεια: 1,5 ώρα

Στόχοι

- Να εισαχθούν τα μέλη της ομάδας στους στόχους του προγράμματος RECOMMIT.
- Να ολοκληρωθούν τα πρώτα ερωτηματολόγια αξιολόγησης.
- Να αναπτυχθούν κοινές αξίες της ομάδας που θα καθοδηγούν το πρόγραμμα.
- Να παρουσιαστεί και να συζητηθεί το μοντέλο της Αποδοχής και Δέσμευσης μέσω της μεταφοράς «Το Λεωφορείο της Ζωής».
- Να μάθουν τι σημαίνει να δίνουν προσοχή στην εμπειρία τους στο εδώ και τώρα.
- Να εξοικειωθούν με τη χρήση VR.

Δραστηριότητες

1. Δραστηριότητα για σπάσιμο πάγου - 15 λεπτά

Σκοπός: Να δημιουργηθεί μια ομάδα και να νιώσουν όλοι άνετα.

2. Στόχοι του RECOMMIT και προσδοκίες συμμετεχόντων - 15 λεπτά

Σκοπός: Να αναπτυχθούν κοινά ομαδικά κίνητρα για το πρόγραμμα RECOMMIT.

Σημείωση για τον εκπαιδευτή:

Χρησιμοποιήστε το Handout 1: Στόχοι της Ομάδας RECOMMIT.

- Στόχοι: Όπου είναι δυνατόν, οι εκπαιδευτές θα πρέπει να συνδέουν τους στόχους της ομάδας, όπως περιγράφονται παραπάνω, με τις μαθησιακές προσδοκίες των μελών που αναφέρονται στο πρόγραμμα.

- Ομαδικό στυλ: Οι εκπαιδευτές θα πρέπει επίσης να σχολιάσουν το στυλ της ομάδας. Η σαφής παρουσίαση των προσδοκιών των μελών της ομάδας θα τους επιτρέψει να πάρουν ενημερωμένη απόφαση για τη συμμετοχή τους, ενισχύοντας την προθυμία τους να συμμετέχουν σε πιο πρωτότυπες και προκλητικές ασκήσεις.

Σημεία προς ανάδειξη:

- Η ομάδα θα περιλαμβάνει συνδυασμό δομημένων ασκήσεων, συζητήσεων, βιωματικών και διερευνητικών δραστηριοτήτων, καθώς και εξάσκηση δεξιοτήτων.
- Στόχος: Δεν είναι να σας διδάξουμε τι να κάνετε. Σας ενθαρρύνουμε να δοκιμάσετε τις δεξιότητες και τις ασκήσεις που παρουσιάζονται και να εμπιστευθείτε την άμεση εμπειρία σας για το τι λειτουργεί ή δεν λειτουργεί, ώστε να προχωρήσετε στη ζωή σας.
- Επικεντρωνόμαστε στο τι συμβαίνει στο εδώ και τώρα και πώς μπορούμε να προχωρήσουμε στο μέλλον με σταθερή βάση στις αξίες μας.
- Η ομάδα θα είναι διασκεδαστική και ενδιαφέρουσα, με ορισμένες ασκήσεις να διεξάγονται σε περιβάλλον VR.
- Μπορείτε πάντα να επικοινωνείτε μαζί μας σχετικά με το αν μια άσκηση ήταν χρήσιμη, ενδιαφέρουσα ή ακόμη και ακατάλληλη για εσάς (συμπεριλαμβανομένης της εμπειρίας με τα γυαλιά VR).

Σύντομη πρακτική ενσυνειδητότητας - 10 λεπτά

Σκοπός: Εστίαση στη δραστηριότητα της ομάδας, εκμάθηση παύσης και παρατήρησης.

Κατευθυντήριες γραμμές για τους εκπαιδευτές σχετικά με την ενσυνειδητότητα

Η ενσυνειδητότητα είναι αναπόσπαστο μέρος της θεωρητικής προσέγγισης που χρησιμοποιείται στο πρόγραμμα. Πρόκειται για την πνευματική κατάσταση που επιτυγχάνεται μέσω της εστίασης της προσοχής στη δεδομένη στιγμή, με ήρεμη αναγνώριση και αποδοχή των συναισθημάτων, σκέψεων και σωματικών αισθήσεων. Μπορεί να μειώσει την παρορμητικότητα και να ενισχύσει την ικανότητα διαχείρισης δύσκολων συναισθημάτων.

Συστάσεις προς τους εκπαιδευτές:

- **Διατυπώστε ξεκάθαρες προσδοκίες και όρια συμπεριφοράς πριν ξεκινήσετε την πρακτική ενσυνειδητότητας.** Προσπαθήστε να επικοινωνήσετε θετικές προσδοκίες και όρια (δηλαδή, επικοινωνήστε τι θέλετε να κάνουν οι συμμετέχοντες, αντί για τι δεν θέλετε).

Προτάσεις:

- Βρείτε μια άνετη καθιστή θέση.
- Παραμείνετε στη θέση σας.
- Κρατήστε τα χέρια και τα πόδια σας στον εαυτό σας.
- Εξασκηθείτε στη "σιωπή ενσυνειδητότητας", που σημαίνει να μη δημιουργείτε θόρυβο με το στόμα ή το σώμα σας.
- Να είστε ενσυνείδητοι ακροατές.
- Να είστε ενσυνείδητοι και σεβαστοί προς την εμπειρία των άλλων.

Μπορείτε να πείτε:

«Ζούμε σε μια πολύ γρήγορη, έντονη και αγχωτική κοινωνία. Η κοινωνία μας συχνά συνδέει την αυτοεκτίμηση με τα επιτεύγματα, κάτι που μπορεί να είναι επιβλαβές για την ψυχική ευημερία. Επιπλέον, συχνά είμαστε υπερδιεγερμένοι ή υποδιεγερμένοι. Έτσι, η πρακτική της ενσυνειδητότητας, η πρακτική του “απλώς να είμαστε”, μπορεί αρχικά να φαίνεται πολύ άβολη στους συμμετέχοντες.»

- **Καλλιεργήστε υπομονή και συμπόνια** καθώς οι συμμετέχοντες μαθαίνουν. Μην περιμένετε τελειότητα, γιατί στην ενσυνειδητότητα δεν υπάρχει τέλεια εφαρμογή.
- Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να γνωρίζουν ότι όπως κι αν εφαρμόζουν την ενσυνειδητότητα, είναι σωστό (εφόσον τηρούν τις συμπεριφορικές προσδοκίες και παραμένουν ασφαλείς). Αυτή η διαβεβαίωση τους κάνει πιο δεκτικούς στις πρακτικές.

Αντιμετώπιση ανησυχιών:

Επειδή οι πρακτικές ενσυνειδητότητας μπορεί να είναι καινούργιες και άγνωστες, κάποιοι συμμετέχοντες μπορεί να τις βρίσκουν αστείες ή να ανησυχούν ότι φαίνονται αστείοι. Μπορείτε να πείτε:

«Ξέρω ότι αυτό μπορεί να φαίνεται ή να αισθάνεται κάπως αστείο, και αυτό είναι μια πολύ φυσιολογική εμπειρία όταν η ενσυνειδητότητα είναι καινούργια για εσάς. Αλλά μπορούμε όλοι να είμαστε λίγο αστείοι μαζί. Μερικές φορές, όταν κάτι είναι καινούργιο, μπορεί να νιώθετε άβολα στην αρχή, αλλά μόλις το συνηθίσετε, αρχίζει να φαίνεται φυσιολογικό. Μπορεί να το απολαύσετε κιόλας. Ας συμφωνήσουμε να σεβόμαστε τα συναισθήματα όλων εδώ μέσα και να μην κοροϊδεύουμε κανέναν. Δοκιμάστε να δώσετε μια ευκαιρία στην ενσυνειδητότητα, και στοιχηματίζω ότι θα δείτε πως δεν είναι καθόλου αστεία!»

- **Η ενσυνειδητότητα μπορεί να σας βοηθήσει να εστιάσετε καλύτερα την προσοχή σας, να αισθάνεστε λιγότερο άγχος και να νιώθετε πιο ευτυχισμένοι.** Όταν η ενσυνειδητότητα είναι καινούργια, δώστε στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να χαλαρώσουν ή ακόμα και να γελάσουν αν νιώθουν αμήχανα.
- **Μην αναγκάζετε ποτέ έναν συμμετέχοντα να συμμετάσχει σε μια άσκηση.** Δώστε τους μια εναλλακτική επιλογή, όπως να καθίσουν ήσυχα στην καρέκλα τους.
- **Εφαρμόστε μόνο ό,τι νιώθετε άνετα να διδάξετε.** Χρησιμοποιήστε την κοινή λογική σας. Εάν μια άσκηση φαίνεται πολύ δύσκολη, επιλέξτε μια απλή άσκηση αναπνοής.
- Όταν αναλύετε μια άσκηση, **αποφύγετε να μιλάτε υπερβολικά.** Θυμηθείτε ότι καμία εμπειρία δεν είναι λάθος ή σωστή. Σε αυτό το πρόγραμμα, δεν επιθυμούμε να εισχωρήσουμε βαθιά στην εξερεύνηση. Μείνετε απλώς στη σημασία της παρατήρησης και της παρουσίας στην εμπειρία.

Εκφράσεις που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε:

- «Αυτό είναι καλό που το παρατηρήσατε.»
- «Εξαιρετική παρατήρηση.»
- «Ναι, αυτό συμβαίνει καμιά φορά.»
- «Ναι, μπορεί να είναι χαλαρωτικό, ξεκούραστο ή περίεργο.»
- «Ναι, μπορεί να είναι αγχωτικό. Αυτό είναι μέρος της εμπειρίας μας επίσης.»
- «Ναι, η επίγνωση αυτού του συναισθήματος (π.χ. άγχος, στρες, ανησυχία, χαρά) μπορεί να είναι χρήσιμη για να ρυθμίσουμε την επόμενη δράση μας.»

Σημείωση για τον εκπαιδευτή: Άσκηση Εστίασης στις Παλάμες

1. Προτρέψτε τα μέλη της ομάδας να καθίσουν σε μια χαλαρή αλλά προσεκτική στάση, αφήνοντας τα μάτια τους να εστιάσουν στις παλάμες τους, που θα κοιτούν προς τα πάνω.
2. Καθοδηγήστε τους να εστιάσουν στις οπτικές λεπτομέρειες των παλαμών τους καθώς και στις αισθήσεις που νιώθουν σε αυτήν την περιοχή. Εξηγήστε τους ότι είναι φυσιολογικό το μυαλό να περιπλανιέται κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης και ότι ο στόχος είναι να παρατηρούν όταν το μυαλό τους περιπλανιέται και να επιστρέφουν απαλά την προσοχή τους στις παλάμες τους.
3. Ενθαρρύνετε τους να δουν τις παλάμες τους σαν να είναι η πρώτη φορά, παρατηρώντας το μέγεθος, τις γραμμές, τα χρώματα, κ.λπ. Όταν προκύπτουν σκέψεις, καθοδηγήστε τους να επιστρέψουν στην εμπειρία της παρατήρησης αυτής της περιοχής του σώματος.
4. Η άσκηση θα πρέπει να διαρκέσει περίπου 5 λεπτά.

Σημείο Συζήτησης

Μετά την άσκηση, συζητήστε την εμπειρία των συμμετεχόντων, ρωτώντας τι παρατήρησαν κατά τη διάρκεια της άσκησης. Διατηρήστε μια στάση περιέργειας και όχι καθοδήγησης.

Κατευθυνόμενος Διάλογος:

- «Τι παρατηρήσατε κατά τη διάρκεια αυτής της σύντομης άσκησης;»
- «Ποτέ δεν είχα προσέξει πόσες γραμμές έχουν τα χέρια μου...»
- «Χμμ, ναι, μερικές φορές μπορεί να παραλείπουμε να παρατηρήσουμε πράγματα γύρω μας.»
- «Ήταν λίγο βαρετό.»
- «Αυτό είναι μια εξαιρετική παρατήρηση ενός συναισθήματος!»

Συμφωνία Βασισμένη σε Αξίες της Ομάδας - 15 λεπτά

Σκοπός: Να διευκρινιστεί τι είναι σημαντικό για τους συμμετέχοντες στις ομαδικές τους αλληλεπιδράσεις και να δημιουργηθεί δέσμευση.

Σημείωση για τον εκπαιδευτή:

- Οι περισσότερες ομαδικές συμφωνίες περιλαμβάνουν λίστα κανόνων και ανεπιθύμητων συμπεριφορών. Στο πρόγραμμα RECOMMIT, η συμφωνία της ομάδας θα βασίζεται σε αξίες. Υποστηρίξτε τα μέλη της ομάδας να διευκρινίσουν τι είναι σημαντικό για αυτά στον τρόπο που αλληλεπιδρούν μεταξύ τους.
- Εξετάστε το ενδεχόμενο να διατυπώσετε τη συμφωνία θετικά, δηλώνοντας τι θα κάνουν τα μέλη αντί για το τι δεν θα κάνουν. Ερώτηση: **«Τι είναι σημαντικό για εσάς στον τρόπο που θα αλληλεπιδράσουμε σε αυτή την ομάδα;»**
- Η συμφωνία της ομάδας θα πρέπει να γραφτεί σε flipchart και να διατηρηθεί σε ορατό σημείο σε κάθε συνεδρία για το υπόλοιπο αυτού του κεφαλαίου.

Παράδειγμα:

- Εάν προταθεί η αξία «σεβασμός προς τους άλλους», ρωτήστε πώς αυτή μπορεί να αναγνωριστεί στις πράξεις μας.
- Εάν προταθεί η «διατήρηση εμπιστευτικότητας», εξετάστε τι στοχεύει να επιτύχει αυτό στις αλληλεπιδράσεις μας, π.χ., να ενισχύσει την εμπιστοσύνη.

Σημείο Συζήτησης: Οδηγούμενη Συζήτηση

Ερωτήσεις:

- Τι θα χρειαστείτε από την ομάδα ώστε να νιώσετε πιο ελεύθεροι να συμμετέχετε;
- Ποιες διαπροσωπικές συμπεριφορές (π.χ., να ακούμε ο ένας τον άλλο) θα θέλατε να δείτε στην ομάδα μας;
- Γιατί είναι σημαντικό για εσάς (π.χ., η εμπιστευτικότητα) όταν αλληλεπιδράτε με άλλους στην ομάδα;
- Ποιες συμπεριφορές δείχνουν ότι η εμπιστοσύνη, η ασφάλεια, κ.λπ., υπάρχουν στην ομάδα αυτή;

Σημείωση για τον Εκπαιδευτή

- Η συμφωνία της ομάδας θα πρέπει να γραφτεί σε flipchart και να παραμένει σε εμφανές σημείο κατά τη διάρκεια κάθε συνεδρίας για το υπόλοιπο αυτού του κεφαλαίου.
- Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να δεσμευτούν στη συμφωνία. Αναφέρετε ότι ο στόχος σας ως εκπαιδευτής είναι να υποστηρίξετε τη συμφωνία εργασίας της ομάδας. Θεωρήστε τον εαυτό σας μέρος της ομάδας. Όχι μόνο να εφαρμόζετε τη συμφωνία στις δικές σας πράξεις αλλά και να συμμετέχετε ενεργά στη δημιουργία της, προσθέτοντας στοιχεία που έχουν προσωπική σημασία για εσάς.

1. Οδηγώντας τη ζωή μου – Μέρος Πρώτο: Επιλογή διαδρομής (10 λεπτά)

Σκοπός: Εισαγωγή στην ιδέα της επιλογής, των αξιών και της παρουσίας, χρησιμοποιώντας μια μεταφορά. Εντοπισμός του τι είναι σημαντικό για τους συμμετέχοντες σε διάφορους τομείς της ζωής. Ενίσχυση της επίγνωσης των εσωτερικών εμποδίων και αγώνων που μπορεί να επηρεάσουν τη συμπεριφορά.

Σημείωση για τον Εκπαιδευτή:

- Όταν συζητάτε τις «αξίες», αποφύγετε να κατευθύνετε τη συζήτηση προς συγκεκριμένους στόχους. Π.χ., η εύρεση εργασίας είναι στόχος, όχι αξία. Ρωτήστε: «**Τι κάνει σημαντική για εσάς την εύρεση εργασίας;**» Απαντήσεις όπως «ασφάλεια», «ανεξαρτησία», κ.λπ., μπορούν να συμπληρωθούν στο διάγραμμα.
- Αποφύγετε να κρίνετε οποιονδήποτε στόχο. Εξερευνήστε τις υποκείμενες αξίες. Π.χ., αν κάποιος πει «πολλά χρήματα», ρωτήστε: «**Τι είναι σημαντικό για εσάς σχετικά με τα χρήματα;**» Οι απαντήσεις, όπως «σεβασμός» ή «αποδοχή», μπορούν να καταγραφούν.

2. Οδηγώντας τη ζωή μου – Μέρος Δεύτερο: Παρατηρώντας τα εμπόδια (10 λεπτά)

Σκοπός: Προσανατολισμός των συμμετεχόντων στις επιπτώσεις της μη βοηθητικής σκέψης ή συμπεριφοράς (π.χ., αποφυγή, παρορμητικότητα, αντιδραστικότητα).

Σημείο Συζήτησης:

- Παρατηρήστε ότι αυτές οι εσωτερικές εμπειρίες είναι φυσιολογικές. Ο στόχος είναι να μάθουμε να τις διαχειριζόμαστε με δεξιότητες.

- Ερώτηση: «Ποιοι είναι οι επιβάτες σας;»

3. Οδηγώντας τη ζωή μου – Μέρος Τρίτο: Παρατηρώντας τον αγώνα (10 λεπτά)

Σκοπός: Κατανόηση του αρνητικού αντίκτυπου του αγώνα με σκέψεις και συναισθήματα.

Σημείωση για τον Εκπαιδευτή:

- Ακούστε προσεκτικά απαντήσεις που περιλαμβάνουν είτε «παραχώρηση» (π.χ., «Ήμουν θυμωμένος και φώναξα») είτε «πάλη/αποφυγή» (π.χ., «Ήπια αλκοόλ και ένιωσα καλύτερα»).
- Παρουσιάστε παραδείγματα απόκλισης από τη διαδρομή, όπως χρήση ουσιών για αποφυγή συναισθημάτων, αντιδράσεις σε έντονα συναισθήματα ή άρνηση σημασίας μιας διαδρομής/στόχου.

Σημείο Συζήτησης:

- Ποιους επιβάτες υποκύπτετε;
- Ποιες μπορεί να είναι οι μακροπρόθεσμες συνέπειες; (π.χ., οικονομικές δυσκολίες, μοναξιά, νομικά προβλήματα).

Σημείωση:

Εξηγήστε ότι οι επιβάτες μπορεί να ξεγελάσουν τον καθένα, αλλά ο στόχος είναι να κάνουμε τη διαδρομή πιο σαφή ώστε να είναι πιο δύσκολο να μας παραπλανήσουν.

4. Οδηγώντας τη ζωή μου – Μέρος Τέταρτο: Κρατήστε τα χέρια σας στο τιμόνι της ζωής (6-7 λεπτά)

Σκοπός: Ενίσχυση της σημασίας της δέσμευσης στη διαδρομή ζωής παρά τις παρεμβολές σκέψεων και συναισθημάτων.

Σημείο Συζήτησης:

- Τι συμβαίνει με τους επιβάτες όταν τους αναγνωρίζετε αλλά συνεχίζετε να εστιάζετε στη διαδρομή της ζωής σας;

Σημείωση για τον Εκπαιδευτή

Οι συμμετέχοντες μπορεί να προτείνουν ότι οι "επιβάτες" (σκέψεις ή συναισθήματα) θα μειωθούν, θα φύγουν ή θα αντιδράσουν. Ο εκπαιδευτής δεν θα ενισχύσει καμία προσδοκία,

καθώς δεν μπορούμε ποτέ να προβλέψουμε τον εσωτερικό μας κόσμο. Ωστόσο, μπορεί να αναφέρει ότι η ανάπτυξη δεξιοτήτων παρατήρησης των "επιβατών" και η γνώση της επιλεγμένης μας διαδρομής μπορεί να είναι πολύ χρήσιμη, ώστε να διορθώσουμε γρήγορα την πορεία μας αν παρεκκλίνουμε.

1. Αξιολόγηση των δεξιοτήτων επικοινωνίας στον χώρο εργασίας μου / Εξοικείωση με VR (15 λεπτά)

Σκοπός:

- Συλλογή δεδομένων πριν από την παρέμβαση.
- Εντοπισμός δυνατών σημείων και δυσκολιών.
- Κινητοποίηση για συμμετοχή στην ομάδα.

2. Συμπεράσματα / Ερωτήσεις / Εργασία για το σπίτι (5 λεπτά)

Σκοπός:

- Ο εκπαιδευτής δίνει έμφαση στα βασικά σημεία του μαθήματος.
- Ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να κάνουν ερωτήσεις.
- Προτείνει εργασία για το σπίτι που ενισχύει τις έννοιες που διδάχθηκαν.

Μάθημα 2: Εισαγωγή στις Αξίες (α)

Διάρκεια: 1,5 ώρα

Στόχοι

- Εξάσκηση στην επίγνωση της παρούσας στιγμής.
- Να οριστούν οι αξίες.
- Να εξερευνηθούν οι αξίες και οι τομείς αξιών για κάθε μέλος της ομάδας.
- Να εξερευνηθούν οι αξίες σε περιβάλλον VR.

Δραστηριότητες

Εισαγωγή στη συνεδρία – 5 λεπτά

1. Σύντομη πρακτική ενσυνειδητότητας – 10 λεπτά

Σκοπός:

- Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αφήσουν στην άκρη τον νοητικό θόρυβο και τους περισπασμούς, εστιάζοντας στις εμπειρίες του εδώ και τώρα.

Σημείο Συζήτησης: Κατά τη διάρκεια της ανατροφοδότησης, ο εκπαιδευτής θα ζητήσει σχόλια σχετικά με την άσκηση:

- «Πώς είναι να κάνουμε παύση και να παρατηρούμε το σώμα μας;»
- «Τι μπορούμε να παρατηρήσουμε όταν στρέφουμε την προσοχή μας στη σωματική μας εμπειρία;»
- «Με ποιον τρόπο μπορεί να είναι χρήσιμο να κάνουμε μια τέτοια παύση;»

2. Συμπλήρωση ερωτηματολογίου / Εξοικείωση με VR για την ομάδα 2 – 15 λεπτά

3. Σύντομος έλεγχος και ανασκόπηση της εργασίας μεταξύ των συνεδριών – 10 λεπτά

Σκοπός:

- Να γίνει ανασκόπηση των αξιών (διαδρομές) και των εμποδίων (επιβάτες) που εντόπισε κάθε συμμετέχοντας κατά την εργασία στο σπίτι.

Σημείο

Συζήτησης:

Μετά το σκανάρισμα σώματος και μια σύντομη αναστοχαστική συζήτηση για την άσκηση, ο εκπαιδευτής θα ρωτήσει:

- «Ποιοι επιβάτες/εμπόδια εμφανίστηκαν οδηγώντας το λεωφορείο της ζωής;»
- «Ποιες είναι οι συνέπειες του να πολεμάμε ή να υποκύπτουμε στους επιβάτες;»
- «Ποιες ήταν κάποιες σημαντικές διαδρομές (αξίες) που εντοπίστηκαν στο πλαίσιο της εργασίας;»
- «Ποια εμπόδια (επιβάτες) σταματούσαν κάποιον από το να προχωρήσει προς τις εργασιακές κατευθύνσεις;»

Σημείωση για τον Εκπαιδευτή:

Η ανασκόπηση της εργασίας αυξάνει την επίγνωση των συμμετεχόντων για τις γενικές και πιο συγκεκριμένα τις εργασιακές τους αξίες και τα σχετικά εμπόδια. Επίσης, μπορεί να αποκαλύψει αντιπαραγωγικές στρατηγικές που χρησιμοποιούν για να ρυθμίσουν τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους. Εάν τα μέλη της ομάδας δεν ολοκλήρωσαν την εργασία μεταξύ των συνεδριών, αυτή η ανασκόπηση δίνει την ευκαιρία να ενισχυθεί το κίνητρό τους και ο στοχασμός πάνω σε αυτά τα θέματα.

Παράδειγμα Συνομιλίας

Εκπαιδευτής: Τι παρατηρήσατε από την εργασία που κάναμε μεταξύ των συνεδριών, όπως συζητήσαμε στην τελευταία μας συνάντηση;

Μέλος Ομάδας: Λοιπόν, όταν σκέφτομαι τι είναι σημαντικό για μένα στον τομέα της εργασίας, συνειδητοποιώ ότι απλά θέλω ασφάλεια και σιγουριά.

Εκπαιδευτής: Φαίνεται ότι παρατηρήσατε κάποια σημαντικά πράγματα. Με αυτή την έννοια, ποια εμπόδια (επιβάτες) εμφανίζονται, όπως σκέψεις και συναισθήματα;

Μέλος Ομάδας: Νομίζω ότι είναι κάποια ανασφάλεια, ότι κανείς δεν θα θελήσει να μου δώσει αυτή την ασφάλεια, και απλά "παγώνω".

Εκπαιδευτής: Παγώνετε, δηλαδή αποφεύγετε να το σκέφτεστε ή να προετοιμάζεστε γι' αυτό;

Μέλος Ομάδας: Ναι, νιώθω άγχος όταν το σκέφτομαι.

Εκπαιδευτής: Ναι, οι "επιβάτες" του άγχους σας μπορεί να είναι πολύ ενοχλητικοί σε αυτές τις στιγμές. Οπότε, με έναν τρόπο, το να "παγώνετε" λειτουργεί γιατί μπλοκάρει το άγχος της σκέψης για την προετοιμασία της εργασίας, αλλά από την άλλη πλευρά; Έχει αρνητική πλευρά;

Μέλος Ομάδας: Λοιπόν, δεν προετοιμάζομαι. Δεν κάνω τίποτα και θα ήθελα να είμαι πιο έτοιμος/η.

Σημείωση για τον Εκπαιδευτή

Εάν κάποιοι συμμετέχοντες δεν ολοκλήρωσαν την εργασία μεταξύ των συνεδριών, η ανασκόπηση πραγματοποιείται παρόμοια. Οι εκπαιδευτές πρέπει να βοηθούν τα μέλη της ομάδας να παρατηρούν τι επηρέασε την απόφασή τους και να εξερευνούν τη λειτουργικότητα αυτής της επιλογής.

Προσοχή:

- Αποφύγετε να κάνετε τους συμμετέχοντες να νιώθουν ντροπή για τη μη ολοκλήρωση της εργασίας. Ωστόσο, η εξερεύνηση είναι απαραίτητη σε αυτές τις περιπτώσεις.
- **Ερωτήσεις προς εξερεύνηση:**
 - ο Ποιο είναι το εμπόδιο;
 - ο Μήπως η εργασία δεν συνάδει με τις αξίες του μέλους της ομάδας (π.χ., «Δεν θέλω να είμαι σε αυτή την ομάδα»);
 - ο Μήπως ένα εσωτερικό εμπόδιο (επιβάτης) εμποδίζει την ολοκλήρωση (π.χ., «Ποτέ δεν ήμουν καλός μαθητής και το να γράφω κάτι με αγχώνει»);
 - ο Υπάρχει πρακτικό εμπόδιο (π.χ., «Δεν μπορώ να διαβάσω ή να γράψω πολύ καλά»);

Αντιμετώπιση Χαμηλής Δέσμευσης:

Για περιπτώσεις χαμηλής δέσμευσης προς την ομάδα, ο εκπαιδευτής μπορεί να ρωτήσει:

- «Αν επιλέγατε ελεύθερα να είστε εδώ, τι θα μπορούσαν να σημαίνουν αυτές οι συναντήσεις της ομάδας για εσάς, αν τις κάνατε προσωπικές;»

Εσωτερικά Εμπόδια (π.χ., Άγχος, Βαρεμάρα):

- Ο εκπαιδευτής μπορεί να βοηθήσει το μέλος της ομάδας να εντοπίσει αυτό το συναισθηματικό εμπόδιο και να αναδείξει την αντίθεση μεταξύ της επιθυμητής κατεύθυνσης και του εμποδίου:
 - ο «Από τη μία πλευρά, θα θέλατε να αποκομίσετε όσο το δυνατόν περισσότερα από την ομάδα, αλλά από την άλλη, είναι αγχωτικό να πρέπει να γράψετε.»

Πρακτικά Εμπόδια (π.χ., Έλλειψη Δεξιοτήτων Γραφής ή Ανάγνωσης):

- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να κάνουν ερωτήσεις σχετικά με την εργασία και να εξετάσουν εναλλακτικές μορφές πρακτικής (π.χ., χρήση σχεδίου ως σημειώσεων ή χρήση στοχασμού και μνήμης ως εργαλείο).

1. Εκπαίδευση στις Αξίες – 15 λεπτά

Σκοπός:

- Να κατανοήσουν οι συμμετέχοντες τη διαφορά μεταξύ αξιών και στόχων.
- Να αντιληφθούν τη χρησιμότητα της επιλογής των προσωπικών τους αξιών.

Σημείωση για τον Εκπαιδευτή

- Ο εκπαιδευτής εισάγει την έννοια των αξιών με πιο συγκεκριμένο τρόπο, εξηγώντας τη διαφορά από τους στόχους.
- Παρέχει παραδείγματα αυτής της έννοιας και χρησιμοποιεί άσκηση για να βοηθήσει τα μέλη της ομάδας να συνδεθούν με το νόημα στη ζωή τους.
- Υπάρχουν κυριολεκτικά εκατοντάδες διαφορετικές αξίες, αλλά παρακάτω παρατίθενται οι πιο συνηθισμένες. Πιθανώς δεν θα είναι όλες σχετικές για κάθε συμμετέχοντα.
- Δεν υπάρχουν «σωστές» ή «λάθος» αξίες.
- Κάθε αξία μπορεί να συνδεθεί με στόχους. Παραδείγματα σχετικών στόχων παρατίθενται για τις πρώτες 5 αξίες.

Παραδείγματα Αξιών και Σχετικών Στόχων

1. Αποδοχή: Να είμαι ανοιχτός/ή και να αποδέχομαι τον εαυτό μου, τους άλλους, τη ζωή κ.λπ.
 - Στόχος: Να μιλήσω για το παρελθόν μου σε έναν νέο συνάδελφο στη δουλειά.
2. Περιπέτεια: Να είμαι περιπετειώδης, να αναζητώ, δημιουργώ ή εξερευνώ νέες και συναρπαστικές εμπειρίες.
 - Στόχος: Να ξεκινήσω μαθήματα ιστιοπλοΐας.
3. Διεκδικητικότητα: Να υποστηρίζω με σεβασμό τα δικαιώματά μου και να ζητώ αυτό που θέλω.
 - Στόχος: Να ζητήσω από τον εργοδότη μου πληρωμή για τις υπερωρίες μου.
4. Αυθεντικότητα: Να είμαι αυθεντικός/ή, ειλικρινής και αληθινός/ή με τον εαυτό μου.
 - Στόχος: Να βρω μια δουλειά που να με ενδιαφέρει πραγματικά.
5. Ομορφιά: Να εκτιμώ, δημιουργώ και καλλιεργώ την ομορφιά στον εαυτό μου, στους άλλους, στο περιβάλλον.
 - Στόχος: Να πηγαίνω στην παραλία μία φορά την εβδομάδα και να παρατηρώ τη θάλασσα.
6. Φροντίδα: Να φροντίζω τον εαυτό μου, τους άλλους και το περιβάλλον.

7. Πρόκληση: Να συνεχίζω να προκαλώ τον εαυτό μου να αναπτύσσεται, να μαθαίνει και να βελτιώνεται.
8. Συμπόνια: Να ενεργώ με καλοσύνη προς όσους υποφέρουν.
9. Σύνδεση: Να συμμετέχω πλήρως σε ό,τι κάνω και να είμαι παρών με τους άλλους.
10. Συνεισφορά: Να συνεισφέρω, να βοηθώ και να κάνω μια θετική διαφορά σε εμένα ή στους άλλους.
11. Συμμόρφωση: Να είμαι σεβαστικός/ή και υπάκουος/η στους κανόνες και τις υποχρεώσεις.
12. Συνεργασία: Να συνεργάζομαι και να δουλεύω από κοινού με άλλους.
13. Θάρρος: Να είμαι θαρραλέος/α ή γενναίος/α· να επιμένω παρά τον φόβο, την απειλή ή τη δυσκολία.
14. Δημιουργικότητα: Να είμαι δημιουργικός/ή ή καινοτόμος/α.
15. Περιέργεια: Να είμαι περίεργος/η, ανοιχτόμυαλος/η και ενδιαφερόμενος/η· να εξερευνώ και να ανακαλύπτω.
16. Ενθάρρυνση: Να ενθαρρύνω και να επιβραβεύω συμπεριφορές που εκτιμώ στον εαυτό μου ή στους άλλους.
17. Ισότητα: Να αντιμετωπίζω τους άλλους ως ίσους προς εμένα και αντίστροφα.
18. Ενθουσιασμός: Να αναζητώ, δημιουργώ και συμμετέχω σε δραστηριότητες που είναι συναρπαστικές, διεγερτικές ή ενδιαφέρουσες.
19. Δικαιοσύνη: Να είμαι δίκαιος/η προς τον εαυτό μου ή προς τους άλλους.
20. Φυσική Κατάσταση: Να διατηρώ ή να βελτιώνω τη φυσική μου κατάσταση· να φροντίζω τη σωματική και ψυχική μου υγεία και ευημερία.
21. Ευελιξία: Να προσαρμόζομαι και να ανταποκρίνομαι εύκολα στις αλλαγές.
22. Ελευθερία: Να ζω ελεύθερα· να επιλέγω πώς θα ζήσω και θα συμπεριφερθώ ή να βοηθώ τους άλλους να κάνουν το ίδιο.
23. Φιλικότητα: Να είμαι φιλικός/ή, συντροφικός/ή ή ευχάριστος/η προς τους άλλους.
24. Συγχώρεση: Να συγχωρώ τον εαυτό μου ή τους άλλους.
25. Διασκέδαση: Να αγαπώ τη διασκέδαση· να αναζητώ, δημιουργώ και συμμετέχω σε δραστηριότητες γεμάτες χαρά.

26. Γενναιοδωρία: Να είμαι γενναιόδωρος/η, να μοιράζομαι και να προσφέρω στον εαυτό μου ή στους άλλους.
27. Ευγνωμοσύνη: Να είμαι ευγνώμων/η και να εκτιμώ τα θετικά στοιχεία του εαυτού μου, των άλλων και της ζωής.
28. Ειλικρίνεια: Να είμαι ειλικρινής, αληθινός/ή και ειλικρινής με τον εαυτό μου και τους άλλους.
29. Χιούμορ: Να βλέπω και να εκτιμώ την αστεία πλευρά της ζωής.
30. Ταπεινότητα: Να είμαι ταπεινός/ή ή μετριόφρων· να αφήνω τα επιτεύγματά μου να μιλούν από μόνα τους.
31. Βιομηχανικότητα: Να είμαι εργατικός/ή, αφοσιωμένος/η και επιμελής.
32. Ανεξαρτησία: Να υποστηρίζω τον εαυτό μου και να επιλέγω τον δικό μου τρόπο να κάνω πράγματα.
33. Οικειότητα: Να ανοιχτώ, να αποκαλύψω και να μοιραστώ τον εαυτό μου — συναισθηματικά ή σωματικά — στις στενές προσωπικές μου σχέσεις.
34. Δικαιοσύνη: Να υποστηρίζω τη δικαιοσύνη και την ισοτιμία.
35. Καλοσύνη: Να είμαι καλός/ή, συμπονετικός/ή, ευγενικός/ή ή φροντιστικός/ή προς τον εαυτό μου ή τους άλλους.
36. Αγάπη: Να ενεργώ με αγάπη ή στοργή προς τον εαυτό μου ή τους άλλους.
37. Ενσυνειδητότητα: Να είμαι συνειδητός/ή, ανοιχτός/ή και περίεργος/η για την εμπειρία μου στο εδώ και τώρα.
38. Τάξη: Να είμαι τακτικός/ή και οργανωμένος/η.
39. Ανοιχτόμυαλη Προσέγγιση: Να σκέφτομαι τα πράγματα σε βάθος, να βλέπω απόψεις των άλλων και να ζυγίζω δίκαια τα στοιχεία.
40. Υπομονή: Να περιμένω ήρεμα για αυτό που θέλω.
41. Επιμονή: Να συνεχίζω με αποφασιστικότητα, παρά τα προβλήματα ή τις δυσκολίες.
42. Απόλαυση: Να δημιουργώ και να δίνω ευχαρίστηση στον εαυτό μου ή στους άλλους.
43. Δύναμη: Να επηρεάζω έντονα ή να ασκώ εξουσία στους άλλους, π.χ., αναλαμβάνοντας ηγετικό ρόλο ή οργανώνοντας.
44. Αμοιβαιότητα: Να δημιουργώ σχέσεις με δίκαιη ισορροπία στο «δούναι και λαβείν».

45. Σεβασμός: Να είμαι σεβαστικός/ή προς τον εαυτό μου ή τους άλλους· να είμαι ευγενικός/ή, προσεκτικός/ή και να δείχνω θετική στάση.
46. Υπευθυνότητα: Να είμαι υπεύθυνος/η και υπόλογος για τις πράξεις μου.
47. Ρομαντισμός: Να είμαι ρομαντικός/ή· να εκφράζω και να δείχνω αγάπη ή έντονη στοργή.
48. Ασφάλεια: Να εξασφαλίζω, να προστατεύω ή να διασφαλίζω την ασφάλεια του εαυτού μου ή των άλλων.
49. Αυτογνωσία: Να είμαι ενήμερος/η για τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις πράξεις μου.
50. Αυτοφροντίδα: Να φροντίζω την υγεία και την ευημερία μου, καλύπτοντας τις ανάγκες μου.
51. Αυτοανάπτυξη: Να συνεχίζω να αναπτύσσομαι, να προοδεύω ή να βελτιώνομαι στις γνώσεις, τις δεξιότητες, τον χαρακτήρα ή τις εμπειρίες ζωής μου.
52. Αυτοέλεγχος: Να ενεργώ σύμφωνα με τα δικά μου ιδανικά.
53. Αισθησιασμός: Να δημιουργώ, να εξερευνώ και να απολαμβάνω εμπειρίες που διεγείρουν τις πέντε αισθήσεις.
54. Σεξουαλικότητα: Να εξερευνώ ή να εκφράζω τη σεξουαλικότητά μου.
55. Πνευματικότητα: Να συνδέομαι με πράγματα μεγαλύτερα από τον εαυτό μου.
56. Δεξιότητα: Να εξασκώ και να βελτιώνω συνεχώς τις δεξιότητές μου και να εφαρμόζω πλήρως τον εαυτό μου όταν τις χρησιμοποιώ.
57. Υποστηρικτικότητα: Να είμαι υποστηρικτικός/ή, βοηθητικός/ή, ενθαρρυντικός/ή και διαθέσιμος/η για τον εαυτό μου ή τους άλλους.
58. Εμπιστοσύνη: Να είμαι άξιος/α εμπιστοσύνης· να είμαι πιστός/ή, ειλικρινής και αξιόπιστος/η.

Σημείωση για τον Εκπαιδευτή

Εάν κάποιο μέλος της ομάδας προσφέρει μια απάντηση, ο εκπαιδευτής μπορεί να εξερευνήσει σε ποιον τομέα της ζωής σχετίζεται αυτή η αξία (π.χ., σχέσεις, εργασία, ελεύθερος χρόνος, μάθηση, πνευματικότητα κ.λπ.). Εάν κανένας συμμετέχοντας δεν προσφέρει παράδειγμα, ο συν-εκπαιδευτής μπορεί να δώσει ένα αυθεντικό και κατάλληλο παράδειγμα, όπως:

- «Στην εργασία, η ειλικρίνεια με τους συναδέλφους μου ήταν πάντα σημαντική για μένα. Αυτό σημαίνει ότι, ακόμα και αν είναι δύσκολο, εάν διαφωνώ με κάποιον, προσπαθώ να βρω έναν τρόπο να εκφράσω την άποψή μου.»

1. Ταξινόμηση καρτών αξιών (για τη μισή ομάδα, ενώ οι υπόλοιποι σε VR) – 30 λεπτά

Σκοπός:

- Να εξοικειωθούν οι συμμετέχοντες με τις προσωπικές τους αξίες.
- Να εισαχθεί η ιδέα της επιλογής αξιών στη ζωή.

Σημείωση για τον Εκπαιδευτή

- Η επεξεργασία των καρτών μπορεί να είναι συναισθηματική, γι' αυτό ο εκπαιδευτής υπενθυμίζει στην ομάδα τις Κοινές Αξίες της Ομάδας (Μάθημα 1).
- Οι κάρτες πρέπει να εκτυπωθούν και να κοπούν εκ των προτέρων (2 πακέτα ανά 2 συμμετέχοντες).

Σημείο Συζήτησης

Κατά την επεξεργασία μιας κάρτας, ο εκπαιδευτής μπορεί να ρωτήσει:

1. Πείτε μας περισσότερα για την τοποθέτηση αυτής της αξίας σε αυτόν τον τομέα της ζωής.
Πόσο σημαντική είναι για εσάς;
2. Υπήρξαν στιγμές στη ζωή σας που βρεθήκατε κοντά σε αυτή την αξία;
3. Πόσο κοντά ή μακριά βρίσκεστε αυτή τη στιγμή από αυτή την αξία;
4. Ποιες επιλογές ή συμπεριφορές σας φέρνουν πιο κοντά σε αυτή την αξία;
5. Μπορείτε να αναγνωρίσετε προσωπικούς στόχους που σχετίζονται με αυτή την αξία;
6. Χρειάζεται να αναπτύξετε κάποιες δεξιότητες για να προσεγγίσετε αυτή την αξία;
7. Υπάρχουν σκέψεις, συναισθήματα ή απόψεις που μπορεί να εμποδίζουν την εφαρμογή αυτής της αξίας;
8. Είναι δυνατόν να δημιουργήσουμε χώρο για αυτά τα εμπόδια ενώ ενεργούμε σύμφωνα με την αξία μας;

Σημείωση για τον Εκπαιδευτή

- Δεν χρειάζεται να ρωτήσετε όλες τις ερωτήσεις σε κάθε μέλος της ομάδας, αλλά να τις εξετάσετε με διαφορετικούς συμμετέχοντες.
- Ο εκπαιδευτής συνοψίζει τα διδάγματα της άσκησης στο τέλος.
- Η σύνοψη μπορεί να περιλαμβάνει παραδείγματα αξιών, δεξιοτήτων που απαιτούνται για την εφαρμογή αξιών ή εμποδίων.
- Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στις αξίες που σχετίζονται με την εργασία.

2. Εξερεύνηση αξιών μέσω VR (η άλλη μισή ομάδα) – 30 λεπτά

- Οι συμμετέχοντες εξοικειώνονται με την ιδέα των αξιών και τις εξερευνούν μέσω της εικονικής πραγματικότητας, εστιάζοντας σε τομείς όπως εργασία και σχέσεις.

3. Συμπεράσματα / Ερωτήσεις – 5 λεπτά

Σημείωση για τον Εκπαιδευτή:

- Ο εκπαιδευτής συνοψίζει τον ρόλο των αξιών στη ζωή και τη σημασία τους ως κατευθυντήριες αρχές.
- Ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να κάνουν ερωτήσεις και να συζητήσουν πώς μπορούν να ενσωματώσουν τις αξίες στις καθημερινές τους αποφάσεις.

Μάθημα 3: Εισαγωγή στις Αξίες (β)

Διάρκεια: 1,5 ώρα

Στόχοι

- Εξάσκηση στη σύνδεση με τη συναισθηματική εμπειρία μιας αξίας που σχετίζεται με την εργασία και τη συνεισφορά, για την εύρεση κινήτρων εκμάθησης επαγγελματικών δεξιοτήτων.
- Συνεχόμενη εξάσκηση στην εξερεύνηση αξιών μέσω VR.
- Αναγνώριση της προτεραιότητας των αξιών μέσω VR.

- Αναφορά ότι οι αξίες έχουν δύο όψεις (ανταμοιβή και πόνο).

Δραστηριότητες

Σύντομη προετοιμασία για τη συνεδρία – 5 λεπτά

1. Σύντομος Έλεγχος και Ανασκόπηση της Εργασίας Μεταξύ Συνεδριών – 10 λεπτά

Σκοπός:

- Στοχασμός πάνω στις αξίες στον τομέα της εργασίας και αναγνώριση σχετικών στόχων, δεξιοτήτων και εμποδίων.
- Η συζήτηση για τις δεξιότητες θα αποτελέσει προετοιμασία για την επόμενη συνεδρία που αφορά τις δεξιότητες ακρόασης.

Σημείωση για τον Εκπαιδευτή

- Είναι σημαντικό να αποφεύγεται η σύγχυση μεταξύ στόχων και αξιών.
 - ο Παράδειγμα: Το «να βγάλω πολλά χρήματα» είναι στόχος, όχι αξία.
 - ο Ερώτηση για να αποκαλυφθεί μια αξία: «Με ποιον τρόπο θα συνέβαλαν τα χρήματα στο να κάνουν τη ζωή σας καλύτερη;»
 - ο Εάν ο συμμετέχων απαντήσει, π.χ., «Θα αγοράσω ωραία πράγματα για την οικογένειά μου», ο εκπαιδευτής μπορεί να πει: «Φαίνεται ότι το να προσφέρετε στην οικογένειά σας ίσως είναι μια σημαντική αξία για εσάς!»
- Ο εκπαιδευτής πρέπει να είναι προσεκτικός με στόχους που σχετίζονται με εγκληματική συμπεριφορά (π.χ., «να γίνω πλούσιος γρήγορα»).
 - ο Δεδομένου ότι η ομάδα δεν είναι ατομική θεραπεία αλλά χώρος εκπαίδευσης, είναι καλύτερο να αποφεύγεται η αντιπαράθεση.
 - ο Μια κατάλληλη απάντηση μπορεί να είναι: «Μερικές φορές, κάποιοι επιβάτες/εμπόδια μπορούν να μας ξεγελάσουν, κάνοντάς μας να πιστεύουμε ότι υπηρετούν τις αξίες μας, ενώ μπορεί να μας απομακρύνουν από αυτές. Χρειάζεται προσεκτική παρατήρηση για να γνωρίζουμε τη διαφορά.»

Σημείωση για τον Εκπαιδευτή

- Κατά τη συζήτηση για τις δεξιότητες, ο εκπαιδευτής πρέπει να εισαγάγει με δεξιότητα θέματα όπως η επικοινωνία, η αυτοπαρουσίαση και η επίλυση συγκρούσεων, ώστε να ενισχυθεί το κίνητρο για τις επόμενες συνεδρίες της ομάδας.
- Η ερώτηση σχετικά με την αποτελεσματική διαχείριση των εμποδίων έχει σχεδιαστεί για να ενισχύσει το κίνητρο για ανάπτυξη δεξιοτήτων στις επόμενες συνεδρίες. Η επίγνωση των αξιών και η αποδοχή των συναισθημάτων είναι επίσης κατάλληλες διαστάσεις για να εξεταστούν εδώ.

1. Άσκηση Sweet Spot – 20 λεπτά

Σκοπός: Αυτή η άσκηση συνδυάζει ενσυνειδητότητα και δραστηριότητα διευκρίνισης αξιών. Περιλαμβάνει ζευγάρια, ομαδική και ατομική εργασία, με ειδική εστίαση στον τομέα αξιών της εργασίας και της συνεισφοράς.

Σημείωση για τον Εκπαιδευτή

- **Συμμετέχοντες με ήπια συναισθήματα:** Ορισμένοι μπορεί να μην έχουν πρόσβαση σε έντονα θετικά συναισθήματα. Σε αυτούς, η άσκηση μπορεί να μην είναι τόσο ενδιαφέρουσα ή αποτελεσματική.
 - Μην κρίνετε τους συμμετέχοντες για την απουσία συναισθήματος.
 - Ενθαρρύνετε την περιέργεια για ό,τι προκύπτει σε σχέση με την εργασία και τη συνεισφορά, ακόμα και αν το συναίσθημα δεν είναι έντονο.
- **Συμμετέχοντες που επιλέγουν μια στιγμή υψηλού επιτεύγματος ή ανταμοιβής:**
 - Αυτό δεν είναι απαραίτητα πρόβλημα, αλλά είναι χρήσιμο να γνωρίζουμε τη διαφορά ανάμεσα στους τύπους ενίσχυσης (υψηλό επίτευγμα έναντι ικανοποίησης).
 - Στην άσκηση, αναζητούμε τη δεύτερη, η οποία σχετίζεται με νευρολογικά συστήματα ηρεμίας και ασφάλειας, αντί για μια αίσθηση αδρεναλίνης (που συχνά συνδέεται με ριψοκίνδυνες συμπεριφορές).
 - Εάν η ομάδα περιλαμβάνει πολλά άτομα με ριψοκίνδυνη συμπεριφορά, κάντε αυτή τη διάκριση στην αρχή της άσκησης, λέγοντας: «Μια γλυκιά στιγμή είναι συχνά μια χαλαρή στιγμή, μια στιγμή ικανοποίησης παρά μια στιγμή μεγάλου ενθουσιασμού.»

1. **Ταξινόμηση καρτών αξιών** (Μισή ομάδα) ή **Εξερεύνηση μέσω VR** - 30 λεπτά
2. **Οι δύο όψεις των αξιών** (ή δραστηριότητα VR) - 15 λεπτά
Σκοπός: Να αναγνωριστεί ότι οι αξίες δεν συνδέονται απαραίτητα με θετικά συναισθήματα. Οι αξίες έχουν νόημα, και ό,τι είναι σημαντικό μπορεί επίσης να είναι επώδυνο.
Σημείωση για τον/την εκπαιδευτή/τρια: Προς το τέλος, ο/η εκπαιδευτής/τρια ενθαρρύνει την ομάδα να σκεφτεί τις επιπτώσεις του να κουβαλά μεταφορικά το «νόμισμα» στην τσέπη του/της σε όλη του/της τη ζωή, συμπεριλαμβάνοντας τόσο την πολύτιμη αξία όσο και τις δυσκολίες που τη συνοδεύουν.
3. **Προτεραιοποίηση αξιών μέσω VR** (Αίθουσα 5, στο επίπεδο Εισαγωγή στα Συστήματα Αξιών) - 15 λεπτά
4. **Συμπέρασμα / Ερωτήσεις** (διάρκεια 5 λεπτά)

Σημείωση για τον/την εκπαιδευτή/τρια: Βασικά σημεία του μαθήματος περιλαμβάνουν:

- ✓ Οι όμορφες στιγμές μπορούν να μας δώσουν πρόσβαση σε ό,τι είναι σημαντικό στη ζωή μας.
- ✓ Οι αξίες μπορεί να έχουν δύο όψεις. Συχνά, ό,τι έχει νόημα για εμάς συνοδεύεται από πόνο ή πρόκληση.
- ✓ Μπορούμε να εξετάσουμε τις αξίες της εργασίας και της συνεισφοράς και να ορίσουμε τις δεξιότητες που ίσως θέλουμε να αναπτύξουμε για να υποστηρίξουμε τις αξίες μας.

Σημείωση για τον/την εκπαιδευτή/τρια: Δώστε ένα αντίγραφο του εντύπου "Οι δύο όψεις των αξιών" (HANDOUT 4) για ατομικό προβληματισμό κατά τη διάρκεια της εβδομάδας.

ΕΝΟΤΗΤΑ 2

Δεξιότητες Ακρόασης

Μάθημα 1: Δεξιότητες Ακρόασης – Συμπεριφορά Προσήλωσης, Ανοιχτές & Κλειστές Ερωτήσεις, Ενθάρρυνση

Διάρκεια: 1,5 ώρες

Στόχοι

- Να αναπτυχθούν οι δεξιότητες της συμπεριφοράς προσήλωσης.
- Να εξασκηθούν οι ανοιχτές και κλειστές ερωτήσεις.
- Να χρησιμοποιηθούν διαφορετικές λεκτικές και μη λεκτικές δεξιότητες ενθάρρυνσης.

Δραστηριότητες

1. Δραστηριότητα γνωριμίας - 15 λεπτά

Σκοπός: Να αισθανθούν άνετα τα μέλη της ομάδας και να δημιουργηθεί ένα ομαδικό κλίμα. Να οριστεί η έννοια της αποτελεσματικής ακρόασης.

Σημείο συζήτησης: Ο εκπαιδευτής θα ενθαρρύνει κάθε συμμετέχοντα να δώσει ένα προσωπικό παράδειγμα σχετικά με το πώς είναι να μην τον ακούν. Ο εκπαιδευτής θα καθοδηγήσει τη συζήτηση χρησιμοποιώντας τις εξής ερωτήσεις:

- ο Ποιος δεν σας άκουσε;
- ο Ποιο ήταν το θέμα της συζήτησης;
- ο Ποια ήταν τα σημάδια ότι το άλλο άτομο δεν σας πρόσεχε;
- ο Πώς νιώσατε όταν το άλλο άτομο δεν σας άκουγε;
- ο Τι συνέβη αφού δεν σας άκουσαν;

Σημείωση για τον συντονιστή: Ο εκπαιδευτής θα συμβουλεύσει τους συμμετέχοντες να μιλήσουν για συνηθισμένα, μη προσωπικά θέματα, όπως: το μενού της ημέρας, καθημερινές

δραστηριότητες, καιρός, προηγούμενες δραστηριότητες στο πρόγραμμα, περιγραφή μιας ημέρας, αγαπημένη ταινία κ.λπ.

Σημείο συζήτησης:

Μετά από κάθε παιχνίδι ρόλων διάρκειας 3 λεπτών, ο εκπαιδευτής ρωτά τους συμμετέχοντες: "Ποιοι ήταν οι δείκτες του κακού ακροατή;" "Πώς νιώσατε όταν ο συνομιλητής σας δεν σας πρόσεχε;"

Σημείωση για τον συντονιστή:

Στο χαρτοπίνακα (flipchart), ο εκπαιδευτής θα καταγράψει τα σχόλια σε δύο στήλες: Συμπεριφορές ενός αναποτελεσματικού ακροατή και Συναισθήματα που σχετίζονται με το να μην ακούγεται.

Παραδείγματα συμπεριφορών:

- Ο ακροατής δεν με κοιτάζει.
- Με διακόπτει ενώ μιλάω.
- Αλλάζει θέμα.
- Φεύγει ενώ μιλάω.
- Κάνει κάτι άλλο ενώ μιλάω.

Παραδείγματα **συναισθημάτων**:

- Θυμός
- Λύπη
- Ανησυχία
- Απογοήτευση

2. Συμπεριφορά προσήλωσης - 15 λεπτά

Σκοπός: Να αναπτυχθούν δεξιότητες συμπεριφοράς προσήλωσης.

Σημείωση για τον συντονιστή:

Ο εκπαιδευτής θα επιλέξει ένα άτομο από την ομάδα και θα ξεκινήσει να μιλά για τη δεξιότητα της ακρόασης που περιγράφηκε προηγουμένως. Ο εκπαιδευτής θα διατηρήσει οπτική επαφή

με το άτομο, θα χρησιμοποιήσει συνδυασμό ανοιχτών και κλειστών ερωτήσεων (μέγιστο 2), θα διατηρήσει τη συζήτηση γύρω από το θέμα των δεξιοτήτων ακρόασης και θα χρησιμοποιήσει κατοπτρισμό στη γλώσσα του σώματος κατά την αλληλεπίδραση με τον συνομιλητή του.

Σημείο συζήτησης:

Μετά την ολοκλήρωση του παιχνιδιού ρόλων, ο εκπαιδευτής θα ρωτήσει τους παρατηρητές: "Τι παρατηρήσατε; Ποια στοιχεία της υποστηρικτικής συμπεριφοράς μπορέσατε να εντοπίσετε;"

Στη συνέχεια, θα ρωτήσει τους παρατηρητές του συνομιλητή: "Ποια ήταν η αντίδραση του συνομιλητή μου όταν εφάρμοσα την υποστηρικτική συμπεριφορά σε όλες τις συνιστώσες της;"

1. Ανοιχτές και κλειστές ερωτήσεις - 20 λεπτά

Σκοπός: Να εξασκηθούν οι ανοιχτές και κλειστές ερωτήσεις.

Σημείωση για τον συντονιστή:

- Στην **Άσκηση 2**, ο συντονιστής μπορεί να δώσει κάποια παραδείγματα ερωτήσεων:
 - Έχετε κάποια δουλειά στην οποία θα μπορούσα να κάνω αίτηση;
 - Πόσες ώρες μπορώ να εργαστώ;
 - Πρέπει να δουλεύω σε βάρδιες;
 - Θα πληρώνομαι με την ώρα;
- Ο συντονιστής πρέπει να διασφαλίσει ότι οι συμμετέχοντες δεν επαναλαμβάνουν τις ίδιες ερωτήσεις. Αν συμβεί αυτό, να τους ενθαρρύνει να διατυπώσουν την ερώτηση με διαφορετικό τρόπο.
- Ο συντονιστής θα τονίσει ότι οι κλειστές ερωτήσεις βοηθούν μόνο στην εύρεση συγκεκριμένων πληροφοριών και ότι μια συζήτηση δεν μπορεί να διεξαχθεί αποτελεσματικά βασιζόμενη αποκλειστικά σε κλειστές ερωτήσεις.
- Κατά τη διάρκεια της παρουσίασης των πληροφοριών σχετικά με τις ανοιχτές και κλειστές ερωτήσεις, οι συμμετέχοντες θα χρησιμοποιήσουν το **Φυλλάδιο 2**.

Λύσεις για την Άσκηση 4:

1. Μπορείτε να μου πείτε περισσότερα για τη δουλειά που θα θέλατε να βρείτε; (ανοιχτή ερώτηση)
2. Είστε ψηλός/ή; (κλειστή ερώτηση)
3. Τι έχετε κάνει μέχρι τώρα για να βρείτε δουλειά; (ανοιχτή ερώτηση)
4. Έχετε ψάξει για αγγελίες στο διαδίκτυο; (κλειστή ερώτηση)
5. Πώς νιώσατε όταν δεν σας κάλεσαν για συνέντευξη; (ανοιχτή ερώτηση)
6. Έχετε υποβάλει αίτηση για πολλές δουλειές; (κλειστή ερώτηση)
7. Γιατί πιστεύετε ότι ένας πιθανός εργοδότης θα σας προσλάβανε; (ανοιχτή ερώτηση)

2. Ελάχιστη ενθάρρυνση - 10 λεπτά

Σκοπός: Να εξασκηθούν οι συμμετέχοντες στη χρήση της ελάχιστης ενθάρρυνσης.

Σημείωση για τον συντονιστή:

- Στην **Άσκηση 1**, ο ομιλητής (**Άτομο 1**) θα λάβει το σενάριο και ο ακροατής (**Άτομο 2**) θα ακολουθήσει τις οδηγίες του συντονιστή.

Σενάριο:

- **Άτομο 1:** Έκανα έναν φίλο στη φυλακή. Του απομένει ένας χρόνος. Μου ζήτησε να βρω τη φίλη του.
- **Άτομο 2:** Χρησιμοποίησε σύντομες φράσεις (ο συντονιστής δίνει αυτή την οδηγία).
- **Άτομο 1:** Την κάλεσα και της πρότεινα να βγούμε για καφέ. Ήταν πολύ δύσκολο για μένα να την καλέσω.
- **Άτομο 2:** Χρησιμοποίησε επανάληψη βασικών λέξεων (ο συντονιστής δίνει αυτή την οδηγία).
 - **Δύσκολο να την καλέσεις; Πες μου περισσότερα, σε παρακαλώ!**
- **Άτομο 1:** Νόμιζα ότι δεν θα απαντούσε στο τηλέφωνο και ότι θα έπρεπε να καλέσω πολλές φορές.
- **Άτομο 2:** Χρησιμοποίησε σύντομες φράσεις (ο συντονιστής δίνει αυτή την οδηγία).
- **Άτομο 1:** Ή νόμιζα ότι θα μιλούσε άσχημα σε μένα, ότι θα μου έλεγε πως δεν θέλει να ξανακούσει για τον φίλο μου.

- **Άτομο 2:** Χρησιμοποίησε επανάληψη βασικών λέξεων (ο συντονιστής δίνει αυτή την οδηγία).
 - Θα μιλούσε άσχημα σε σένα; Πες μου περισσότερα, σε παρακαλώ!
 - Δεν ήθελε να ξανακούσει για τον φίλο σου; Πες μου περισσότερα!

Σημείωση για τον συντονιστή:

Το θέμα του παιχνιδιού ρόλων στην **Άσκηση 2** μπορεί να είναι:

- Η τρέχουσα δραστηριότητα για τις δεξιότητες ακρόασης.
- Η εργασία που κάνει κάποιος σε ένα σωφρονιστικό κατάστημα.
- Ένα μάθημα από το σχολείο μέσα στο σωφρονιστικό κατάστημα.

3. Εξάσκηση στις νέες δεξιότητες - 25 λεπτά

Σκοπός: Να ενισχυθεί η πρακτική εξάσκηση των νέων δεξιοτήτων.

Σημείωση για τον συντονιστή:

Οι συμμετέχοντες μπορούν να μιλήσουν για:

- Τις δουλειές που είχαν στο παρελθόν.
- Τις δουλειές που θα ήθελαν να έχουν.
- Τι τους βοήθησε να βρουν δουλειά και τι τους εμπόδισε.

1. Συμπέρασμα / Ερωτήσεις / Εργασία για το σπίτι - 5 λεπτά

Σημείωση για τον συντονιστή:

Εάν ο συντονιστής αντιμετωπίσει δυσκολίες ως προς τη διαχείριση του χρόνου, πρέπει να δώσει ιδιαίτερη προσοχή στην ολοκλήρωση των παρακάτω δραστηριοτήτων:

1. Δραστηριότητα γνωριμίας (Ice-breaking activity)
2. Παρουσίαση και επίδειξη των διαστάσεων της συμπεριφοράς προσήλωσης
3. Παρουσίαση των ανοιχτών και κλειστών ερωτήσεων – Άσκηση 1, Άσκηση 3
4. Παρουσίαση της ελάχιστης ενθάρρυνσης – Άσκηση 1
5. Άσκηση εξάσκησης των νέων δεξιοτήτων
6. Συμπέρασμα & Εργασία για το σπίτι

Μάθημα 2: Δεξιότητες Ακρόασης – Παραφράση, Αντανάκλαση Συναισθημάτων

Διάρκεια: 1,5 ώρες

Στόχοι

- Να εξασκηθούν οι δεξιότητες της συμπεριφοράς προσήλωσης.
- Να χρησιμοποιηθούν ανοιχτές και κλειστές ερωτήσεις στη συζήτηση.
- Να αναγνωριστούν διαφορετικές λεκτικές και μη λεκτικές δεξιότητες ενθάρρυνσης.
Να αναγνωριστούν τα συναισθήματα.
- Να αναπτυχθεί η ενσυναίσθηση μέσω της αντανάκλασης των συναισθημάτων.
- Να διδαχθούν οι δεξιότητες αποσαφήνισης – παραφράση.

Δραστηριότητες

1. Δραστηριότητα γνωριμίας - 15 λεπτά

Σημείο συζήτησης: Ερωτήσεις καθοδήγησης της ανασκόπησης

- Ποιες δεξιότητες εξασκηθήκαμε την περασμένη εβδομάδα;
- Πώς γνωρίζουμε ότι έχουμε ανοιχτή συμπεριφορά στην επικοινωνία;
- Τι είδους ερωτήσεις μπορούμε να χρησιμοποιούμε σε μια συζήτηση;
- Ποιος είναι ο σκοπός των κλειστών ερωτήσεων;
- Σε τι μας βοηθούν οι ανοιχτές ερωτήσεις;
- Τι είδους ενθάρρυνση χρησιμοποιούμε στη συζήτηση για να συνεχιστεί και να μιλήσει ο συνομιλητής μας;
- Ποιες προσωπικές αξίες αντικατοπτρίζει για εμάς η ανοιχτή επικοινωνία;

Σημείωση για τον συντονιστή:

- Ο συντονιστής θα δώσει παραδείγματα για κάθε δεξιότητα και οι συμμετέχοντες θα κληθούν να αναγνωρίσουν τη δεξιότητα και να αξιολογήσουν εάν χρησιμοποιήθηκε σωστά.

2. Παραφράση - 15 λεπτά

Σκοπός: Να κατανοηθεί η έννοια της παραφράσης.

Σημείωση για τον συντονιστή:

- Ο συντονιστής μπορεί να δώσει παραδείγματα σε συνεργασία με έναν συν-συντονιστή ή με έναν συμμετέχοντα.
- **Ορθή παραφράση για την Άσκηση 1:**
 - **Παράδειγμα 1:** «Δεν σου αρέσει που πρέπει να πηγαίνεις στη δουλειά 10 χλμ μακριά, αλλά χρειάζεσαι χρήματα για να ζήσεις. Αυτό είπες;»
 - **Παράδειγμα 2:** «Αύριο έχεις την πρώτη σου εκπαίδευση στη δουλειά. Ανυπομονείς. Αυτό είπες;»

3. Αντανάκλαση συναισθημάτων - 20 λεπτά

Σκοπός: Να εξασκηθεί η αντανάκλαση συναισθημάτων μέσω παντομίμας, σε μορφή παιχνιδιού.

Σημείωση για τον συντονιστή:

- **Άσκηση 1 – Παιχνίδι παντομίμας**
 - Ένας συμμετέχων θα μιμηθεί ένα συναίσθημα/αίσθημα γραμμένο σε μια κάρτα, χωρίς να μιλήσει, χρησιμοποιώντας μόνο εκφράσεις του προσώπου ή κινήσεις.
 - Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες πρέπει να μαντέψουν το συναίσθημα/αίσθημα.
 - Εάν κανείς δεν το μαντέψει, ο συμμετέχων θα συνεχίσει να το μιμείται μέχρι να βρεθεί η σωστή απάντηση.

Ορθή αντανάκλαση συναισθημάτων για την Άσκηση 2:

1. «Γιάννη, νιώθεις ενοχές επειδή δεν έκανες αίτηση για αυτή τη δουλειά. Είναι σωστό;»
2. «Φαίνεται ότι νιώθεις θυμό επειδή ο γείτονάς σου σε έκρινε για το ότι ήσουν στη φυλακή. Αυτό είναι το συναίσθημά σου;»
3. «Νιώθεις λύπη σκεπτόμενος ότι οι συνάδελφοί σου δεν σου δείχνουν σεβασμό. Είναι σωστό;»
4. «Νιώθεις χαρούμενος επειδή πήρες τη δουλειά! Αυτό είναι το συναίσθημά σου;»
5. «Νιώθεις ενθουσιασμό σκεπτόμενος ότι ξεκινάς τη δουλειά αύριο. Είναι σωστό;»

Σημείωση για τον συντονιστή:

- Αν ο συντονιστής παρατηρήσει ότι οι συμμετέχοντες δεν θέλουν να εμπλακούν, μπορεί να τους ενθαρρύνει λέγοντας:

«Δεν υπάρχει πρόβλημα αν κάνετε λάθος, έτσι θα καταλάβουμε πιο γρήγορα ποια είναι η διαφορά μεταξύ σωστής και λανθασμένης αντανάκλασης συναισθημάτων. Είμαι εδώ για να σας υποστηρίξω.»

1. Εξάσκηση στις νέες δεξιότητες / VR προσανατολισμός - 15 λεπτά

Σκοπός: Να ενισχυθεί η πρακτική εξάσκηση των νέων δεξιοτήτων.

2. VR προσανατολισμός / Εξάσκηση στις νέες δεξιότητες - 15 λεπτά

3. Συμπέρασμα / Ερωτήσεις / Εργασία για το σπίτι - 10 λεπτά

Σημείο συζήτησης: Ερωτήσεις καθοδήγησης των συμπερασμάτων

- Τι σας άρεσε περισσότερο στην άσκηση με VR; Και στο παιχνίδι ρόλων;
- Πού σας ήταν πιο εύκολο να εξασκηθείτε, στο VR ή στο παιχνίδι ρόλων;
- Ποια δεξιότητα ακρόασης έχετε κατακτήσει καλύτερα στο VR ή στο παιχνίδι ρόλων;
- Σε ποια δεξιότητα αντιμετωπίσατε δυσκολίες κατά την εξάσκηση στο VR ή στο παιχνίδι ρόλων;

ΕΝΟΤΗΤΑ 3

Προκοινωνικές Αντιδράσεις

Μάθημα 1: Προκοινωνικές Αντιδράσεις (α)

Διάρκεια: 1,5 ώρες

Στόχοι

- Εισαγωγή στη δέσμευση για δράση και αναθεώρηση αξιών.
- Διερεύνηση δράσεων βασισμένων σε αξίες για κάθε μέλος της ομάδας.
- Εισαγωγή στις προκοινωνικές συμπεριφορές.
- Ανάπτυξη προκοινωνικών δράσεων στον εργασιακό χώρο.
- Αναγνώριση εσωτερικών εμποδίων για δεσμευμένες δράσεις και προκοινωνικές πράξεις.

Δραστηριότητες

Σύντομη προετοιμασία για τη συνεδρία - 5 λεπτά

1. Σύντομος έλεγχος και ανασκόπηση εργασίας μεταξύ συνεδριών - 10 λεπτά

Σκοπός: Να γίνει ανασκόπηση των δεξιοτήτων ακρόασης στον εργασιακό χώρο και να εξασκηθούν διαφορετικοί τύποι επικοινωνίας που σχετίζονται με την ενεργητική και ενσυναίσθητη ακρόαση από την προηγούμενη συνεδρία.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

Καθοδηγητικές ερωτήσεις προς συζήτηση από την προηγούμενη συνεδρία:

- Εξασκηθήκατε σε κάποιες δεξιότητες ακρόασης;
- Αντιμετωπίσατε δυσκολίες ή προκλήσεις που θα θέλατε να συζητήσουμε;

2. Ψυχοεκπαίδευση για τη Δεσμευμένη Δράση και Ομαδική Δραστηριότητα - 30 λεπτά

Σκοπός: Να εισαχθεί η έννοια της δεσμευμένης δράσης και να διαφοροποιηθεί από τις αξίες.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

Ο/Η συντονιστής/στρια εστιάζει στη διαδικασία των δεσμευμένων δράσεων και παρέχει στρατηγικές σύμφωνα με το **Φυλλάδιο 1: BUILDING COMMITMENT ACTIONS HANDOUT (Παράρτημα 1)**.

3. Διαδρομή Δεσμευμένης Δράσης - 15 λεπτά

Σκοπός: Να σχεδιαστεί ένα μονοπάτι για να ευθυγραμμιστούν οι ατομικές αξίες με τις δεσμευμένες δράσεις και τους στόχους.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

Χρήση του **Φυλλαδίου 2: COMMITTED ACTION PATH HANDOUT (Παράρτημα 2)** για την αναγνώριση βασικών αξιών και το σχεδιασμό των βημάτων που οδηγούν σε δεσμευμένους στόχους.

4. Ανακατεύθυνση των Δεσμευμένων Δράσεων - 10 λεπτά

Σκοπός: Να αναγνωριστεί πότε μια δράση δεν σχετίζεται με τις αξίες και να εξεταστεί ένα σχέδιο ανακατεύθυνσης.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

Χρήση του **Φυλλαδίου 3: REDIRECTION OF COMMITTED ACTION HANDOUT (Παράρτημα 3)** για την εμπλοκή σε μια άσκηση ανακατεύθυνσης δεσμευμένης δράσης.

5. Ψυχοεκπαίδευση για τις Προκοινωνικές Συμπεριφορές - 20 λεπτά

Σκοπός: Να εισαχθεί η έννοια της προκοινωνικής συμπεριφοράς και να αναδειχθούν τα οφέλη αυτής της προσέγγισης.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Ο/Η συντονιστής/στρια δίνει οδηγίες βασισμένες στο **Φυλλάδιο 4: PROSOCIAL ACTS/BEHAVIOURS AT WORKPLACE HANDOUT (Παράρτημα 4)**.

- Μετά τη συζήτηση, τονίζεται ότι η δέσμευση για δράση και η απόφαση για προκοινωνική πράξη δεν εγγυάται άμεσα αποτελέσματα, ούτε εξαλείφει εξωτερικά εμπόδια.
- Η συνεδρία στοχεύει στο να προσδιοριστούν οι δράσεις και οι προκοινωνικές ενέργειες στις οποίες το άτομο είναι διατεθειμένο να δεσμευτεί πριν από την αποφυλάκιση, αλλά και στις πρώτες περιόδους μετά από αυτήν, ενισχύοντας τις επιλεγμένες επαγγελματικές αξίες.

6. Δεσμευμένες Δράσεις, Προκοινωνικές Συμπεριφορές και Αξίες - 15 λεπτά

Σκοπός: Να εντοπιστούν δεσμευμένες δράσεις και προκοινωνικές ενέργειες σε επαγγελματικές καταστάσεις μέσω σεναρίων.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Ο/Η συντονιστής/στρια δίνει οδηγίες βασισμένες στο **Φυλλάδιο 5: SCENARIOS AND COMMITTED/PROSOCIAL ACTS HANDOUT (Παράρτημα 5)**.

7. Συμπέρασμα / Ερωτήσεις - 5 λεπτά

Σκοπός: Να ενθαρρυνθεί η αναστοχαστική σκέψη σχετικά με το τι ήταν σημαντικό ή προσωπικά σχετικό σε αυτήν τη συνεδρία.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Εργασία για το σπίτι: Σκεφτείτε ή καταγράψτε τυχόν εμπόδια ή δυσκολίες που σας δημιουργούνται όταν προσπαθείτε να έχετε προκοινωνικές και δεσμευμένες δράσεις.

Μάθημα 2: Προκοινωνικές Αντιδράσεις (β)

Διάρκεια: 1,5 ώρες

Στόχοι

- Να επαναληφθούν οι επαγγελματικές αξίες και οι προκοινωνικές δράσεις στον εργασιακό χώρο.
- Να εντοπιστούν προκλήσεις/εμπόδια κατά την εφαρμογή δεσμευμένων δράσεων με αξία στον εργασιακό χώρο.
- Να αναπτυχθούν δεξιότητες για την προκοινωνική δράση σε απαιτητικά εργασιακά περιβάλλοντα.

Δραστηριότητες

Σύντομη προετοιμασία για τη συνεδρία - 5 λεπτά

1. Σύντομος έλεγχος και ανασκόπηση εργασίας μεταξύ συνεδριών - 10 λεπτά

Σκοπός: Να γίνει αναστοχασμός σχετικά με τις δεσμευμένες και προκοινωνικές δράσεις στον εργασιακό χώρο και να εντοπιστούν τα εσωτερικά και εξωτερικά εμπόδια που μπορεί να αποτρέπουν τα άτομα από το να δρουν προκοινωνικά στη δουλειά τους.

2. Μεταφορά - 15 λεπτά

Σκοπός: Να χρησιμοποιηθεί μια μεταφορική ιστορία για την οργάνωση της μάθησης.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Ο/Η συντονιστής/στρια δίνει οδηγίες βασισμένες στο **Φυλλάδιο 6: MOUNTAIN METAPHOR HANDOUT (Παράρτημα 6)**.
- Η μεταφορά μπορεί να εκτυπωθεί σε κάρτα.
- Ο/Η συντονιστής/στρια διαβάζει την ιστορία με αργό ρυθμό, δίνει έμφαση στις ερωτήσεις, κάνει παύσεις και αφήνει χρόνο στους συμμετέχοντες για αναστοχασμό και ενσυνειδητότητα.

Σημείο συζήτησης:

Χρήση των ακόλουθων ερωτήσεων για καθοδήγηση των συμμετεχόντων:

- Τι μπορεί να παρατηρήσουμε ότι κάνουμε όταν παρασυρόμαστε από όλες αυτές τις αρνητικές σκέψεις;
- Ίσως εγκαταλείψουμε τον ίδιο τον στόχο; Ίσως εγκαταλείψουμε την κατεύθυνση που έχουμε επιλέξει;
- Αλλά από απόσταση, μπορούμε να δούμε ότι η απώλεια ύψους είναι ο μόνος τρόπος για να φτάσουμε στην κορυφή.
- Στον κόσμο της εργασίας, ποιες είναι κάποιες σημαντικές αξίες για εσάς; (προσφορά, σκληρή δουλειά, μάθηση)
- Ποιος θα ήταν ένας προσωπικός σας στόχος σε αυτόν τον τομέα της ζωής;
- Επομένως, παρόλο που καθορίζουμε το μονοπάτι μας (τις αξίες μας) και έχουμε έναν στόχο (να βρούμε δουλειά), μερικές φορές μπορεί να βρούμε εμπόδια στον δρόμο...
- Έχετε αρνητικές σκέψεις σχετικά με την ικανότητά σας να βρείτε ή να διατηρήσετε μια δουλειά μετά την αποφυλάκιση;

3. Ανάβαση στο βουνό: Αναγνώριση εμποδίων, αρνητικών σκέψεων και συναισθημάτων - 15 λεπτά

Σκοπός: Να εντοπιστούν προκλήσεις που αντιμετωπίζονται κατά τη δέσμευση στις αξίες και στις προκοινωνικές πράξεις.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Χρησιμοποιήστε το **Φυλλάδιο 6: MOUNTAIN METAPHOR HANDOUT**.
- Καταγράψτε τις προκλήσεις που αντιμετωπίζονται κατά την "πορεία προς την κορυφή του βουνού".
- Η κορυφή του βουνού αντιπροσωπεύει μια προσωπικά σημαντική επαγγελματική αξία.
- Αναγνωρίστε ανησυχίες και προβληματισμούς.

4. Ψυχοεκπαίδευση - 15 λεπτά

Σκοπός: Να αναγνωριστούν οι διαφορετικοί τύποι αντιδράσεων σε δύσκολες καταστάσεις.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Ο/Η συντονιστής/στρια δίνει οδηγίες βασισμένες στο **Φυλλάδιο 7: ACT IMPULSIVELY VS ACT PROSOCIAL HANDOUT (Παράρτημα 7)**.

1. Εξωτερικές Προκλήσεις και Εμπόδια στον Εργασιακό Χώρο - 15 λεπτά

Σκοπός: Να συζητηθούν οι πιο συνηθισμένες προκλήσεις και ανησυχίες που αντιμετωπίζουν οι αποφυλακισμένοι στην αναζήτηση και διατήρηση εργασίας. Επίσης, να αναλυθούν και άλλα εξωτερικά εμπόδια στον εργασιακό χώρο που ενδέχεται να εμποδίσουν την επιθυμία για προκοινωνική δράση.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Ο/Η συντονιστής/στρια παρέχει οδηγίες βασισμένες στο **Φυλλάδιο 8 – Μέρος 1: BARRIERS IN SEARCHING FOR AND MAINTAINING A JOB HANDOUT (Παράρτημα 8)**.
- **Σημείο συζήτησης:** Χρησιμοποιήστε τις παρακάτω ερωτήσεις για την καθοδήγηση των συμμετεχόντων:
 - Μπορείτε να μοιραστείτε κάποιες ανησυχίες ή αρνητικές εμπειρίες που είχατε κατά την αναζήτηση εργασίας μετά την αποφυλάκιση;
 - Είναι δύσκολο να βρείτε δουλειά μετά την αποφυλάκιση;
 - Μπορείτε να αναφέρετε κάποιες προκλήσεις κατά την αναζήτηση εργασίας;
 - Φανταστείτε ότι βρίσκετε δουλειά. Υπάρχουν προκλήσεις ή εμπόδια στη διατήρησή της;

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να εκφράσουν ελεύθερα τις απόψεις τους. Αν δεν αναφερθούν τα παρακάτω εμπόδια, εισάγετέ τα διακριτικά στη συζήτηση.

Πληροφορίες για τον/τη συντονιστή/στρια:

Οι αποφυλακισμένοι αντιμετωπίζουν διάφορες προκλήσεις κατά την επανένταξή τους στην αγορά εργασίας, οι οποίες μπορεί να επηρεάσουν σημαντικά την ικανότητά τους να βρουν και να διατηρήσουν εργασία. Κάποιες από τις πιο κοινές προκλήσεις είναι:

- **Διακρίσεις στην απασχόληση:** Πολλοί εργοδότες είναι διστακτικοί να προσλάβουν άτομα με ποινικό μητρώο λόγω ανησυχιών για την ασφάλεια, τη νομική ευθύνη ή τις αντιλήψεις των πελατών και των άλλων εργαζομένων.
- **Περιορισμένες ευκαιρίες εργασίας:** Οι αποφυλακισμένοι συχνά έχουν περιορισμένη πρόσβαση σε επαγγέλματα που απαιτούν ελέγχους ιστορικού.
- **Έλλειψη δεξιοτήτων και εκπαίδευσης:** Κατά τη διάρκεια της φυλάκισης, ενδέχεται να μην είχαν πρόσβαση σε εκπαιδευτικά ή επαγγελματικά προγράμματα.
- **Στίγμα και κοινωνική απόρριψη:** Αντιμετωπίζουν απομόνωση ή εχθρικό περιβάλλον στον εργασιακό χώρο.
- **Έλλειψη υποστηρικτικών υπηρεσιών:** Οι αποφυλακισμένοι συχνά δυσκολεύονται να βρουν υποστήριξη όπως συμβουλευτική, καθοδήγηση ή υπηρεσίες εύρεσης εργασίας.
- **Νομικοί περιορισμοί:** Ορισμένες θέσεις εργασίας αποκλείονται λόγω ποινικού μητρώου.
- **Μεταφορικά και στεγαστικά εμπόδια:** Δυσκολία στην εύρεση σταθερής κατοικίας και αξιόπιστης μετακίνησης για την εργασία.
- **Διαχείριση του άγχους στον εργασιακό χώρο:** Η επιστροφή στην αγορά εργασίας μπορεί να είναι ψυχολογικά δύσκολη.
- **Δίλημμα αποκάλυψης:** Το αν πρέπει να δηλώσουν το ποινικό τους μητρώο μπορεί να δημιουργήσει ανησυχίες σχετικά με την αντιμετώπισή τους.
- **Οικογενειακές και προσωπικές προκλήσεις:** Η αποκατάσταση των σχέσεων με την οικογένεια μπορεί να επηρεάσει την εργασιακή σταθερότητα.
- **Έλλειψη προγραμμάτων εργασιακής επανένταξης:** Τα προγράμματα που βοηθούν στην ομαλή μετάβαση στην εργασία είναι συχνά περιορισμένα.

2. Αντιμετώπιση εσωτερικών και εξωτερικών εμποδίων μέσω προκοινωνικής δράσης - 15 λεπτά

Σκοπός: Μετά την αναγνώριση των εξωτερικών και εσωτερικών εμποδίων που δυσκολεύουν τους συμμετέχοντες στην αναζήτηση και διατήρηση της εργασίας, η συνεδρία συνεχίζεται με την εύρεση προκοινωνικών τρόπων επίλυσης αυτών των εμποδίων.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Ο/Η συντονιστής/στρια παρέχει οδηγίες βασισμένες στο **Φυλλάδιο 8 – Μέρος 2: BARRIERS IN SEARCHING FOR AND MAINTAINING A JOB HANDOUT (Παράρτημα 8)**.
- Ο σκοπός είναι να ενθαρρυνθούν οι συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν ότι τα εμπόδια μπορεί να συνεχίσουν να υπάρχουν, ακόμα κι αν αρχίσουν να δρουν προκοινωνικά.
- Ο/Η συντονιστής/στρια αναγνωρίζει την ύπαρξη των εμποδίων αλλά διευκολύνει τους συμμετέχοντες στην εύρεση εναλλακτικών και προκοινωνικών λύσεων.
- Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι η δέσμευση για δράση **δεν εγγυάται αποτελέσματα ούτε εξαλείφει άμεσα τα εξωτερικά εμπόδια**. Αυτό που κάνει είναι να δίνει τη δύναμη στο άτομο να προχωρήσει προς μια θετική κατεύθυνση με βάση το παρελθόν του.

Σημείο συζήτησης: Για την καθοδήγηση των συμμετεχόντων, χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Έχετε εντοπίσει κάποια παρόμοια προκοινωνική αντίδραση σε προηγούμενες εμπειρίες σας;
- Πόσο σημαντικό είναι για εσάς να δίνετε προκοινωνικές απαντήσεις;
- Τι είδους υποστήριξη χρειάζεστε για να ενεργείτε προκοινωνικά;

3. Συμπέρασμα / Ερωτήσεις - 5 λεπτά

Σκοπός: Να ενισχυθούν τα βασικά σημεία του μαθήματος και να διασφαλιστεί ότι οι συμμετέχοντες έχουν μια σαφή κατανόηση του υλικού.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Η ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να κάνουν ερωτήσεις προάγει την ενεργή συμμετοχή και βοηθά στην αποσαφήνιση τυχόν αμφιβολιών.
- Η συγγραφή ενός "μηνύματος προς το σπίτι" χρησιμεύει ως αναστοχαστική άσκηση, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να συνοψίσουν την κατανόησή τους και να διαμορφώσουν ένα σχέδιο για την αντιμετώπιση των εμποδίων στην επίτευξη των στόχων τους.
- Οι συμμετέχοντες μπορούν να επιλέξουν να μοιραστούν τα μηνύματά τους με την ομάδα, ενισχύοντας ένα συνεργατικό και υποστηρικτικό μαθησιακό περιβάλλον.

ΕΝΟΤΗΤΑ 4

Κοινοποίηση Προσωπικών Πληροφοριών στον Εργασιακό Χώρο

Μάθημα 1: Κοινοποίηση Κατάλληλων Πληροφοριών

Διάρκεια: 1,5 ώρες

Στόχοι

- Να εισαχθεί και να εξηγηθεί η έννοια των προσωπικών πληροφοριών.
- Να γίνει κατανοητός ο κίνδυνος της κοινοποίησης ή μη κοινοποίησης προσωπικών πληροφοριών.
- Να αναγνωριστούν σενάρια στα οποία η κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών είναι κατάλληλη ή μη κατάλληλη στον εργασιακό χώρο.

Δραστηριότητες

Σύντομη προετοιμασία για τη συνεδρία - 5 λεπτά

1. Σύντομη άσκηση ενσυνειδητότητας - 10 λεπτά

Σκοπός: Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να συνδεθούν με τη σωματική και συναισθηματική τους εμπειρία όταν αλληλεπιδρούν με άλλους σε προσωπικά θέματα.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Ο/Η συντονιστής/στρια μπορεί να χρησιμοποιήσει ερωτήσεις για να ενθαρρύνει την παρατήρηση κατά την άσκηση «Περιγράψτε το αγαπημένο σας φαγητό»:
 - ο «Τι έλεγε η γλώσσα του σώματός μου για εμένα και αυτό το φαγητό;»
 - ο «Παρατηρήστε τόσο τον εαυτό σας κατά τη διάρκεια της κοινοποίησης όσο και τον συνομιλητή σας ενώ μοιράζεται τη δική του εμπειρία».

Σημείο συζήτησης:

- Οι συμμετέχοντες μπορεί να παρατηρήσουν ότι τείνουν να κοινοποιούν υπερβολικά πολλές πληροφορίες, να μοιράζονται αρκετά ή να μη μοιράζονται καθόλου.
- Για να γίνει πιο εμφανής αυτή η διαβάθμιση, μπορεί να χρησιμοποιηθούν οι ακόλουθες ερωτήσεις:
 - ο «Πόσες πληροφορίες μοιράστηκε ο συνομιλητής σας για το αγαπημένο του φαγητό;»
 - ο «Πόσο από αυτό ήταν προσωπικό/ιδιωτικό και πόσο απλή πληροφορία;»
 - ο «Για όσους μοιράστηκαν πολύ προσωπικές πληροφορίες, υπήρχε διαφορά στη σωματική σας αντίδραση/αίσθηση;»
 - ο «Πώς αντέδρασε ο συνομιλητής σας όταν μοιραστήκατε κάτι προσωπικό/ιδιωτικό;»

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Η κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών μπορεί να δημιουργήσει θετική σύνδεση με τους άλλους, αλλά κάποιες φορές μπορεί να νιώσουμε αμήχανοι ή άβολα.
- Είναι σημαντικό να παρατηρούμε τόσο τα δικά μας σωματικά σήματα όσο και των άλλων.
- Ωστόσο, η σωματική μας αντίδραση δεν είναι πάντα αξιόπιστη ένδειξη—υπάρχουν και άλλες παραμέτρους που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη.

Συζήτηση:

«Ποιοι είναι άλλοι παράγοντες που πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη μας όταν αποφασίζουμε αν θα κοινοποιήσουμε προσωπικές πληροφορίες ή όχι;»

2. Σύντομη εισαγωγή στο θέμα - 15 λεπτά

Σκοπός: Να εξερευνηθεί η έννοια των προσωπικών και ιδιωτικών πληροφοριών.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Ο/Η συντονιστής/στρια ορίζει τι θεωρείται **προσωπική πληροφορία**, από τις πιο ευαίσθητες (π.χ. εθνικότητα, δεδομένα υγείας) μέχρι λιγότερο ευαίσθητες αλλά εξίσου σημαντικές πληροφορίες (π.χ. διεύθυνση κατοικίας, οικογενειακά στοιχεία).

- Ο στόχος είναι να αναδειχθεί η σημασία των προσωπικών πληροφοριών σε διαφορετικά πλαίσια, όπως η απασχόληση και οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, και η ανάγκη να γίνονται **ενημερωμένες επιλογές** για το τι θα κοινοποιηθεί.
- Ο/Η συντονιστής/στρια ενθαρρύνει συζήτηση σχετικά με τη σημασία των προσωπικών πληροφοριών σε διάφορους τομείς της ζωής, όπως οι αιτήσεις εργασίας και οι κοινωνικές σχέσεις.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Η κατανόηση των προσωπικών και ιδιωτικών πληροφοριών ενισχύεται μέσω του καθορισμού του φάσματος των προσωπικών δεδομένων και της συζήτησης της σημασίας τους σε διαφορετικά περιβάλλοντα.
- Δίνεται έμφαση στην ισορροπία μεταξύ της ανάγκης κοινοποίησης προσωπικών πληροφοριών για επαγγελματικές ευκαιρίες και τη δημιουργία σχέσεων και του δικαιώματος στην ιδιωτικότητα.

3. Άσκηση σε μικρές ομάδες - 20 λεπτά

Σκοπός:

- Να διευκολυνθεί μια ομαδική συζήτηση σχετικά με τους διαφορετικούς βαθμούς κινδύνου που σχετίζονται με την κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών στον εργασιακό χώρο.
- Να βοηθηθούν οι συμμετέχοντες να κατανοήσουν ποια πληροφορία είναι ασφαλές να κοινοποιηθεί και ποια πρέπει να παραμείνει ιδιωτική, προωθώντας την αποτελεσματική επικοινωνία και λήψη αποφάσεων στο επαγγελματικό περιβάλλον.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Χρησιμοποιήστε το **Φυλλάδιο 1: PERSONAL INFORMATION DISCLOSURE HANDOUT (Παράρτημα 1)**, το οποίο περιλαμβάνει λίστες με διάφορους τύπους προσωπικών/ευαίσθητων πληροφοριών.

Σημείο συζήτησης:

- Πώς νιώσατε όταν έπρεπε να αναγνωρίσετε ποια προσωπικά δεδομένα είναι ριψοκίνδυνο να κοινοποιηθούν;
- Υπάρχουν κοινά χαρακτηριστικά μεταξύ αυτών των πληροφοριών;

- Τι θα συνέβαινε αν δεν κοινοποιούσαμε καθόλου προσωπικές πληροφορίες στον εργασιακό χώρο;
- Πώς μπορούμε να καταλάβουμε τι είναι κατάλληλο να κοινοποιήσουμε;
- Υπάρχουν ενδείξεις που μας βοηθούν να αναγνωρίσουμε αν πρέπει να κοινοποιήσουμε πληροφορίες στον εργασιακό χώρο;
- Μπορούν οι προσωπικές μας αξίες να μας καθοδηγήσουν στο αν η κοινοποίηση ή η διατήρηση ιδιωτικότητας είναι η καλύτερη επιλογή;

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Ο/Η συντονιστής/στρια ενθαρρύνει την ανταλλαγή διαφορετικών απόψεων και την ανάπτυξη ενός διαλόγου για το τι είναι κατάλληλο/μη κατάλληλο να κοινοποιείται στον εργασιακό χώρο.
- Παρουσιάζεται η ιδέα ότι η υπερβολική κοινοποίηση (oversharing) μπορεί να είναι εξίσου επιβλαβής με τη μη κοινοποίηση.
 - Η υπερβολική κοινοποίηση μπορεί να μας κάνει να νιώθουμε εκτεθειμένοι και να προκαλέσει απορριπτικές αντιδράσεις από τους άλλους.
 - Η μη κοινοποίηση μπορεί να μας αφήσει κοινωνικά απομονωμένους και μοναχικούς.

Συμπέρασμα:

Η εξεύρεση της σωστής ισορροπίας μεταξύ κοινοποίησης και διατήρησης ιδιωτικότητας είναι ζωτικής σημασίας για την οικοδόμηση επαγγελματικών σχέσεων και την προστασία των προσωπικών μας δεδομένων.

1. Βρίσκοντας Ισορροπία στην Κοινοποίηση: Άσκηση - 20 λεπτά

Σκοπός: Να αμφισβητηθούν κοινοί μύθοι που σχετίζονται με την κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών. Οι συμμετέχοντες εξερευνούν τις πολυπλοκότητες της ευαλωτότητας στην επικοινωνία, τονίζοντας ότι απαιτείται θάρρος για να μιλήσει κανείς για συναισθήματα, ανάγκες και προσωπικές εμπειρίες. Ο στόχος είναι να προωθηθεί μια πιο ρεαλιστική και ισορροπημένη κατανόηση της κοινοποίησης προσωπικών πληροφοριών.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Χρησιμοποιήστε το **Φυλλάδιο 2: FINDING BALANCE IN SHARING HANDOUT** (Παράρτημα 2).

Εναλλακτικές απαντήσεις για τους μύθους:

- **Μύθος 1:** Ο φόβος είναι φυσιολογικός όταν επιλέγουμε να ανοιχτούμε στους άλλους, καθώς είναι ανθρώπινο να ανησυχούμε για την κριτική. Αν όμως επιλέξουμε προσεκτικά σε ποιον θα ανοιχτούμε, μπορεί να νιώσουμε αποδοχή και επικύρωση.
- **Μύθος 2:** Επιτρέποντας στα κατάλληλα άτομα να κατανοήσουν τις δυσκολίες και τις προσπάθειές μας, μπορεί να δημιουργηθούν ευκαιρίες και να λάβουμε στήριξη. Η αποδοχή υποστήριξης ενισχύει τις υγιείς σχέσεις.
- **Μύθος 3:** Η απομόνωση στην προσπάθειά μας μπορεί να είναι αποθαρρυντική και βαριά. Το να μοιραστούμε τις δυσκολίες μας μπορεί να δώσει ελπίδα και να προσφέρει λύσεις που δεν είχαμε σκεφτεί.
- **Μύθος 4:** Δεν υπάρχουν εγγυήσεις ότι η αβεβαιότητα ή η δυσφορία δεν θα εμφανιστούν. Ωστόσο, κάθε φορά που ανοιγόμαστε, έστω και λίγο, μπορεί να νιώσουμε αμήχανα. Όμως, αυτό αξίζει όταν θέλουμε να δημιουργήσουμε ποιοτικές σχέσεις.
- **Μύθος 5:** Συχνά πιστεύουμε ότι πρέπει να εμπιστευτούμε κάποιον απόλυτα πριν μοιραστούμε έστω και λίγες πληροφορίες. Αυτό δεν είναι ακριβές. Η εμπιστοσύνη χτίζεται με τον χρόνο, και πάντα υπάρχει κάποιο ρίσκο όταν μοιραζόμαστε πληροφορίες.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια: Αυτή η άσκηση έχει ως στόχο να αποδομήσει τους κοινούς μύθους σχετικά με την κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών. Οι συμμετέχοντες κατανοούν ότι η αβεβαιότητα και ο φόβος είναι φυσιολογικά συναισθήματα και δεν μειώνουν τη δύναμη κάποιου. Η δραστηριότητα προωθεί μια πιο αυθεντική και ισορροπημένη κατανόηση της επικοινωνίας για τον εαυτό μας.

2. Συμπέρασμα / Ερωτήσεις - 5 λεπτά

Σκοπός: Να ενισχυθεί η κατανόηση της κοινοποίησης προσωπικών πληροφοριών στον εργασιακό χώρο. Ο στόχος είναι οι συμμετέχοντες να μάθουν πώς να αξιολογούν την

καταλληλότητα της κοινοποίησης διαφόρων τύπων πληροφοριών, λαμβάνοντας υπόψη τόσο το επίπεδο κινδύνου όσο και την πιθανότητα οικοδόμησης υγιών σχέσεων.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Είναι σημαντικό να μάθουμε να αξιολογούμε πότε και πού η κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών είναι χρήσιμη.
- Το να κλεινόμαστε εντελώς δεν είναι επίσης χρήσιμο, καθώς εμποδίζει τη δημιουργία υγιών σχέσεων.
- Στη συνεδρία αυτή, εξετάσαμε διαφορετικούς τύπους πληροφοριών και το επίπεδο κινδύνου στην κοινοποίησή τους στον εργασιακό χώρο.
- Αναλογιστήκαμε επίσης την προθυμία κοινοποίησης προσωπικών πληροφοριών και κάποιους μύθους που μπορεί να μας εμποδίζουν από το να ανοιχτούμε στους άλλους.

Μάθημα 2: Κοινοποίηση: Κάνοντας σοφές επιλογές (α)

Διάρκεια: 1,5 ώρες

Στόχοι

- Να εντοπιστούν τρόποι οικοδόμησης εμπιστοσύνης στον εργασιακό χώρο.
- Να δημιουργηθεί μια παρουσίαση του εαυτού στον εργασιακό χώρο, συμπεριλαμβανομένης πλήρους, μερικής ή καθόλου κοινοποίησης του ποινικού μητρώου.
- Να εξερευνηθούν τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της κοινοποίησης του ποινικού μητρώου στον εργασιακό χώρο.

Δραστηριότητες

Σύντομη προετοιμασία για τη συνεδρία - 5 λεπτά

1. Ενσυνειδητότητα σχετικά με την ντροπή - 10 λεπτά

Σκοπός: Να εστιάσουν οι συμμετέχοντες στη συνεδρία, να συνδεθούν με το συναίσθημα της ντροπής και να το αποδεχτούν.

Σημείο συζήτησης:

- Αυτή η άσκηση μπορεί να είναι δύσκολη για τους συμμετέχοντες, αλλά προσομοιώνει την πραγματικότητα της συζήτησης ευαίσθητων προσωπικών πληροφοριών στον εργασιακό χώρο.
- Για να μπορεί κανείς να μιλήσει για τέτοια θέματα, πρέπει να έχει επεξεργαστεί και να δημιουργήσει έναν υγιή χώρο για τα συναισθήματα ντροπής ή ενοχής.

Ερωτήσεις προς συζήτηση:

- Πόσο δύσκολο ήταν να επιλέξετε ένα ευαίσθητο θέμα για να εστιάσετε;
- Πόσο εφικτό ήταν να παρατηρήσετε τα αρνητικά συναισθήματα ντροπής χωρίς να προσπαθήσετε να τα διαγράψετε;

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Όταν κοινοποιούμε προσωπικές πληροφορίες, είναι φυσιολογικό να νιώθουμε δύσκολα συναισθήματα όπως ντροπή ή άγχος.
- Η ενίσχυση της ικανότητάς μας να αισθανόμαστε αυτά τα συναισθήματα χωρίς να τα αποφεύγουμε ή να αντιδρούμε έντονα μπορεί να κάνει τις συζητήσεις μας πιο εποικοδομητικές και αποτελεσματικές.

2. Κοινοποίηση στον εργασιακό χώρο (συζήτηση) - 20 λεπτά

Σκοπός: Να συζητηθεί ο τρόπος σταδιακής κοινοποίησης προσωπικών πληροφοριών στον εργασιακό χώρο.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Χρησιμοποιήστε το **Φυλλάδιο 3: DISCLOSURE IN THE WORKPLACE HANDOUT (Παράρτημα 3)**.
- Η κοινοποίηση **δεν είναι απόλυτη (όλα ή τίποτα)**, αλλά μια **σταδιακή διαδικασία** που απαιτεί παρατήρηση, συναισθηματική ρύθμιση και συνεχή λήψη αποφάσεων.

3. Ομαδική εργασία: Πλεονεκτήματα/Μειονεκτήματα κοινοποίησης ποινικού μητρώου σε συνέντευξη εργασίας - 25 λεπτά

Σκοπός: Να εξεταστεί η απόφαση αποκάλυψης του ποινικού μητρώου σε μια συνέντευξη εργασίας.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Χρησιμοποιήστε το **Φυλλάδιο 4: LEGAL HISTORY IN EMPLOYMENT HANDOUT (Παράρτημα 4)**.
- Δεν υπάρχει απόλυτα σωστή ή λάθος απόφαση—όλες έχουν πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα.
- Οι συμμετέχοντες καλούνται να αναλογιστούν τις προσωπικές τους **αξίες** και **το πλαίσιο** στο οποίο βρίσκονται πριν λάβουν απόφαση.

1. Προετοιμασία Παρουσίασης Εαυτού - 30 λεπτά

Σκοπός:

Σε αυτό το σημείο, οι μισοί συμμετέχοντες θα προχωρήσουν στην άσκηση "**Προετοιμασία Παρουσίασης Εαυτού**" και οι υπόλοιποι θα ασχοληθούν με τη δραστηριότητα VR. Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι οι συμμετέχοντες να εντοπίσουν προσωπικές πληροφορίες, συμπεριλαμβανομένων τόσο των δυνατοτήτων όσο και των δυσκολιών, που είναι διατεθειμένοι να παρουσιάσουν σε συνέντευξη εργασίας.

- Η άσκηση αυτή ενισχύει την αυτοπεποίθηση των ατόμων και την ικανότητά τους να μιλούν για τον εαυτό τους, συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων και τομέων που χρειάζονται βελτίωση.
- Η δραστηριότητα αποτελεί προετοιμασία για μια "**προσομοιωμένη συνέντευξη**" που θα παρατηρήσουν μέσω VR και στην οποία θα εξασκηθούν αργότερα.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Χρησιμοποιήστε το **Φυλλάδιο 5: SELF-PRESENTATION PREPARATION HANDOUT (Παράρτημα 5)**.
- Για τους συμμετέχοντες που δεν ολοκληρώνουν την άσκηση αυτή την εβδομάδα, κρατήστε αντίγραφο του εγγράφου τους ώστε να το χρησιμοποιήσουν την επόμενη εβδομάδα.

2. Δραστηριότητα VR - 30 λεπτά

3. Συμπέρασμα / Ερωτήσεις - 5 λεπτά

Σκοπός: Να αναγνωριστούν οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα όταν μιλούν για τον εαυτό τους.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Τονίζεται η σημασία της σταδιακής και ευέλικτης διαδικασίας αυτο-αποκάλυψης.

Μάθημα 3: Κοινοποίηση: Κάνοντας σοφές επιλογές (β)

Διάρκεια: 1,5 ώρες

Στόχοι

- Να δημιουργηθεί μια παρουσίαση του εαυτού στον εργασιακό χώρο, συμπεριλαμβανομένης πλήρους, μερικής ή καθόλου κοινοποίησης του ποινικού μητρώου.
- Να αναπτυχθεί ένα συγκεκριμένο σενάριο (script) που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε συνέντευξη εργασίας με δυνητικό εργοδότη.
- Να εξασκηθούν οι δεξιότητες αυτοπαρουσίασης και συνέντευξης εργασίας.

Δραστηριότητες

Σύντομη προετοιμασία για τη συνεδρία - 5 λεπτά

1. Άσκηση ενσυνείδητης κίνησης - 5 λεπτά

Σκοπός:

- Να συνδεθούν οι συμμετέχοντες με την παρούσα στιγμή μέσω της χρήσης του σώματός τους.

- Ορισμένα άτομα προτιμούν να χρησιμοποιούν το σώμα τους ως εργαλείο για να συνδεθούν με το παρόν, και αυτή η πρακτική μπορεί να είναι χρήσιμη στην καθημερινότητά τους.

2. Δραστηριότητα VR / Προετοιμασία Παρουσίασης Εαυτού - 30 λεπτά

3. Παρουσίαση Εαυτού και Συζήτηση – Πώς να μιλήσω για το παρελθόν μου - 40 λεπτά

Σκοπός:

- Να εξασκηθούν οι συμμετέχοντες στην παρουσίαση του εαυτού τους, συμπεριλαμβανομένων πληροφοριών για το ποινικό μητρώο (αν/όταν χρειάζεται).
- Να δημιουργηθεί ένα προετοιμασμένο σενάριο (script) αυτοπαρουσίασης για να διαχειριστούν το άγχος στον εργασιακό χώρο.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Θα παρουσιαστούν τρεις αφηγήσεις:
 1. Αφήγηση χωρίς αποκάλυψη.
 2. Αφήγηση με αποκάλυψη.
 3. Αφήγηση με μερική αποκάλυψη.
- Θα δοθεί ένα επαγγελματικό σενάριο (case study) με ερωτήσεις και υποδείξεις για αναστοχασμό, βασισμένες στο **Φυλλάδιο 6: PERSONAL HISTORY DISCUSSIONS HANDOUT (Παράρτημα 6)**.
- Ο/Η συντονιστής/στρια θα υποστηρίξει τους συμμετέχοντες στην εύρεση κατάλληλων διατυπώσεων για την αυτοπαρουσίασή τους.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Αν οι συμμετέχοντες έχουν χαμηλές δεξιότητες γραμματισμού και δεν μπορούν να γράψουν σημειώσεις, ο/η συντονιστής/στρια μπορεί να τους υποστηρίξει στη διαδικασία.
- Ο/Η συντονιστής/στρια δεν θα είναι υπερβολικά καθοδηγητικός/ή ως προς την «σωστή επιλογή» αλλά θα είναι ανοιχτός/ή και περίεργος/η, δίνοντας έμφαση στις προκοινωνικές αξίες.

Σημείο συζήτησης:

- Οι συμμετέχοντες μπορούν να αναλογιστούν τις διαφορές μεταξύ των επιλογών αποκάλυψης και μη αποκάλυψης σε αυτή την άσκηση.
- Μπορεί να προκύψουν ιδέες και πλαίσια στα οποία η αποκάλυψη είναι κατάλληλη με βάση τις προσωπικές αξίες.
- Πρέπει να αποφεύγεται η εκπαίδευση των ατόμων να λένε ψέματα ή να εξαπατούν. Αν αυτό προκύψει, η συζήτηση επιστρέφει στο δικαίωμα προστασίας των προσωπικών πληροφοριών.
- Οι συμμετέχοντες ενημερώνονται ότι ορισμένες επαγγελματικές θέσεις απαιτούν έλεγχο ποινικού μητρώου. Σε αυτές τις περιπτώσεις, είναι σημαντικό να μπορούν να μιλήσουν ανοιχτά για το παρελθόν τους.

4. Συνοψίζοντας τα στοιχεία της αποκάλυψης - 10 λεπτά

Σκοπός:

- Οι συμμετέχοντες καλούνται να εντοπίσουν βασικά στοιχεία από τις προηγούμενες ασκήσεις που μπορούν να ενσωματώσουν στη μνήμη τους για την αυτοπαρουσίασή τους.
- Ενθαρρύνονται να μοιραστούν στην ομάδα τα βασικά στοιχεία της αυτοπαρουσίασης που αισθάνονται ότι μπορούν να επικοινωνήσουν σε άλλους κατά την αναζήτηση εργασίας.
- Τα στοιχεία αυτά μπορούν να περιλαμβάνουν τόσο δυνατά σημεία όσο και τομείς για βελτίωση.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Χρησιμοποιήστε το **Φυλλάδιο 7: SELF-DISCLOSURE: INTEGRATING STRENGTHS AND ADDRESSING LIMITATIONS HANDOUT (Παράρτημα 7)**.
- Ο/Η συντονιστής/στρια επικυρώνει τη κριτική σκέψη γύρω από αυτά τα θέματα και δεν επιβάλλει συγκεκριμένες απόψεις.
- Οι προκοινωνικές αξίες που αναφέρονται από τους συμμετέχοντες τονίζονται από τον/τη συντονιστή/στρια.

5. Συμπέρασμα / Ερωτήσεις - 5 λεπτά

Σκοπός:

- Να αναγνωριστεί η δυσκολία που υπάρχει όταν μιλάμε για τον εαυτό μας.
- Να τονιστεί ότι η αποκάλυψη είναι μια σταδιακή διαδικασία που περιλαμβάνει τόσο την αναφορά των δυνατών σημείων όσο και των αδυναμιών μας.
- Η σταδιακή αποκάλυψη μας επιτρέπει να χτίσουμε σχέσεις, να νιώσουμε συνδεδεμένοι και να βρούμε κοινότητες υποστήριξης με την πάροδο του χρόνου.

ΕΝΟΤΗΤΑ 5

Διαχείριση Θυμού - Επίλυση Συγκρούσεων

Μάθημα 1: Επίλυση Συγκρούσεων (α)

Διάρκεια: 1,5 ώρες

Στόχοι

- Αναγνώριση των κρυφών συναισθημάτων κάτω από τον θυμό.
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων αναγνώρισης συναισθημάτων.
- Παροχή παραδειγμάτων για τις διάφορες φάσεις του κύκλου του θυμού.
- Ανάπτυξη στρατηγικών αποτελεσματικής διαχείρισης του θυμού.
- Αναστοχασμός των προσωπικών στρατηγικών διαχείρισης του θυμού.
- Κατανόηση ότι η σύγκρουση είναι μια φυσιολογική διαδικασία διαφωνίας μεταξύ συναδέλφων και προϊσταμένων.
- Αποφυγή συγκρούσεων με πελάτες.
- Διάκριση μεταξύ θετικών και αρνητικών συγκρούσεων.

Δραστηριότητες

Σύντομη προετοιμασία για τη συνεδρία - 5 λεπτά

1. Σύντομος έλεγχος και ανασκόπηση εργασίας μεταξύ συνεδριών - 5 λεπτά

Σκοπός: Να γίνει αναστοχασμός με τους συμμετέχοντες σχετικά με τον θυμό και τις συγκρούσεις στον εργασιακό χώρο.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Πιθανές ερωτήσεις για την καθοδήγηση της συζήτησης:
 - **Αντιμετωπίσατε δυσκολίες ή προκλήσεις που θα θέλατε να συζητήσουμε;**

2. Ψυχοεκπαίδευση για τον θυμό - 30 λεπτά

Σκοπός: Ο/Η συντονιστής/στρια θα καθοδηγήσει τους συμμετέχοντες στην αναγνώριση και κατανόηση των συναισθημάτων και των συμπεριφορών τους. Αυτό αναμένεται να διευκολύνει τη διαχείριση των συγκρούσεων στον εργασιακό χώρο με πιο αποτελεσματικό τρόπο.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Χρησιμοποιήστε το **Φυλλάδιο 1: DEFINITION OF ANGER HANDOUT (Παράρτημα 1)** για τον ορισμό του θυμού.
- Χρησιμοποιήστε το **Φυλλάδιο 2: COMPONENTS OF ANGER HANDOUT (Παράρτημα 2)** για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν τον θυμό.
- Χρησιμοποιήστε το **Φυλλάδιο 3: EMOTIONS THAT ARE HIDDEN HANDOUT (Παράρτημα 3)** για να αναδείξετε ότι άλλα συναισθήματα μπορεί να μας κάνουν ευάλωτους και ο θυμός μπορεί να εμφανιστεί ως κύριο συναίσθημα.
- Χρησιμοποιήστε το **Φυλλάδιο 4: CIRCLE OF ANGER AT WORK HANDOUT (Παράρτημα 4)** για να εξηγήσετε τον κύκλο του θυμού.

Σημείο συζήτησης:

- Για να διευκολυνθεί η συζήτηση και να βοηθηθούν οι συμμετέχοντες να συνειδητοποιήσουν τη δική τους εμπειρία με τον κύκλο του θυμού, μπορούν να χρησιμοποιηθούν οι εξής ερωτήσεις:
 - Πότε παρατηρείτε για πρώτη φορά ότι αρχίζετε να θυμώνετε στη δουλειά;
 - Πότε παρατηρούν οι άλλοι ότι θυμώνετε;
 - Τι μπορεί να παρατηρούν οι άλλοι για τον θυμό σας που εσείς δεν αντιλαμβάνεστε;

3. Άσκηση «Χάρτης Θυμού» - 15 λεπτά

Σκοπός: Να κατανοηθεί σε μεγαλύτερο βάθος η διαδικασία του θυμού.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Χρησιμοποιήστε το **Φυλλάδιο 5: MAP OF ANGER HANDOUT (Παράρτημα 5).**

4. Συμβουλές για τη Διαχείριση του Θυμού - 25 λεπτά

Σκοπός: Να μάθουν οι συμμετέχοντες να διαχειρίζονται το συναίσθημα του θυμού.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Χρησιμοποιήστε το **Φυλλάδιο 6: PLAN OF ANGER MANAGEMENT AT WORK HANDOUT** (Παράρτημα 6).
- Χρησιμοποιήστε το **Φυλλάδιο 7: MANAGE YOUR ANGER HANDOUT** (Παράρτημα 7).

Σημείο συζήτησης:

- Παράδειγμα συζήτησης σχετικά με τον θυμό:
 - ο Ποια είναι η πρώτη μου παρόρμηση όταν θυμώνω; (Να φωνάξω).
 - ο Ποια αξία μπορώ να συνδέσω με αυτή την κατάσταση; (Η ανάγκη για σύνδεση με άλλους).
 - ο Ποια είναι μια προκοινωνική δράση που μπορώ να αναλάβω; (Να απομακρυνθώ και να πάρω μερικές ανάσες. Να επιστρέψω αργότερα για να δηλώσω ξεκάθαρα ότι θέλω να συζητήσουμε το θέμα).
 - ο Αναμενόμενο αποτέλεσμα: (Μια πιο αποτελεσματική συζήτηση).

5. Άσκηση Αναγνώρισης Συναισθημάτων μέσω VR - 20 λεπτά

6. Συμπέρασμα / Ερωτήσεις - 10 λεπτά

Σκοπός: Να ενθαρρυνθεί η αναστοχαστική σκέψη σχετικά με το τι ήταν σημαντικό ή προσωπικά σχετικό σε αυτή τη συνεδρία για τη διαχείριση του θυμού.

Μάθημα 2: Επίλυση Συγκρούσεων (β)

Διάρκεια: 1,5 ώρες

Στόχοι

- Εισαγωγή στην έννοια της σύγκρουσης στις εργασιακές σχέσεις και στις διαφορετικές μορφές συγκρούσεων.
- Παρουσίαση παραγόντων που οδηγούν συχνά σε συγκρούσεις στις σχέσεις.
- Εστίαση σε υγιή και μη υγιή μοτίβα κατά τη διάρκεια των συγκρούσεων.
- Ανάπτυξη αποτελεσματικών δεξιοτήτων και στρατηγικών για τη διαχείριση συγκρούσεων.

Δραστηριότητες

Σύντομη προετοιμασία για τη συνεδρία - 5 λεπτά

1. Σύντομος έλεγχος και ανασκόπηση εργασίας μεταξύ συνεδριών - 10 λεπτά

Σκοπός: Να κατανοήσουν οι συμμετέχοντες τον σκοπό της σύγκρουσης και να τη διακρίνουν από τον θυμό.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Οι λέξεις με αρνητικούς συνειρμούς θα τοποθετηθούν στη μία πλευρά του πίνακα και οι λέξεις με θετικούς συνειρμούς στην άλλη.
- Οι συμμετέχοντες μπορεί αρχικά να μην αναγνωρίσουν πολλά θετικά στοιχεία στη σύγκρουση. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει στη συζήτηση για τα οφέλη της σύγκρουσης (ευκαιρία για αλλαγή, ανανέωση σχέσεων, προσωπική ανάπτυξη κ.λπ.).

Σημείο συζήτησης:

Ο/Η συντονιστής/στρια ζητά από τους συμμετέχοντες να συζητήσουν τις διαφορές μεταξύ θυμού και σύγκρουσης, καθώς και μεταξύ σωματικής και μη σωματικής επίθεσης. Οι παρακάτω ερωτήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν:

- Τι είναι η σύγκρουση;
- Όλες οι συγκρούσεις οδηγούν σε θυμό;
- Όλες οι συγκρούσεις ξεκινούν με θυμό;

- Οδηγούν οι επιθετικές συμπεριφορές σε θετικά αποτελέσματα;

2. Δραστηριότητα VR / Συμβουλές για τη διαχείριση του θυμού – 20 λεπτά

3. Εισαγωγή στους διαφορετικούς τύπους συγκρούσεων στον εργασιακό χώρο - 15 λεπτά

Σκοπός: Να αναγνωρίσουν οι συμμετέχοντες τους διαφορετικούς τύπους συγκρούσεων στον εργασιακό χώρο.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Χρησιμοποιήστε το **Φυλλάδιο 8: TYPES OF CONFLICT HANDOUT (Παράρτημα 8)** για τον ορισμό των τύπων συγκρούσεων στον εργασιακό χώρο.
- Χρησιμοποιήστε το **Φυλλάδιο 9: THE PHASES OF CONFLICT HANDOUT (Παράρτημα 9)** για να εξηγήσετε τις έξι φάσεις της σύγκρουσης.

4. Άσκηση - 10 λεπτά

Σκοπός: Να ενθαρρυνθούν οι συμμετέχοντες να εντοπίσουν και να εκφράσουν τη σειρά των γεγονότων, τις αρνητικές σκέψεις και τις συναισθηματικές αντιδράσεις που προκαλούνται από τις συγκρούσεις στον εργασιακό χώρο.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Χρησιμοποιήστε το **Φυλλάδιο 10: DISCUSSION ABOUT CONFLICTS HANDOUT (Παράρτημα 10)**.

5. Διαχείριση Συγκρούσεων - 25 λεπτά

Σκοπός: Να αναγνωριστεί η σύγκρουση και να αναπτυχθούν στρατηγικές για την αποτελεσματική διαχείρισή της και την εφαρμογή αυτών των στρατηγικών στην πράξη.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Χρησιμοποιήστε το **Φυλλάδιο 11: TIPS FOR CONFLICT RESOLUTION HANDOUT (Παράρτημα 11)**.

- Ο/Η συντονιστής/στρια καθοδηγεί και επιβλέπει κάθε δυάδα συμμετεχόντων ώστε να εντοπίσει ένα παράδειγμα σύγκρουσης στον εργασιακό χώρο.

Παραδείγματα συγκρούσεων:

- Διαχείριση χρόνου
- Προσδοκίες του εργοδότη
- Αλλαγή βαρδιών
- Ζητώντας να μείνει κάποιος περισσότερη ώρα στη δουλειά
- Τρόπος επικοινωνίας μεταξύ συναδέλφων
- Χρειάζεται άδεια
- Ζητά επιπλέον αμοιβή

6. Σενάριο για αποτελεσματική επίλυση συγκρούσεων (εναλλακτική δραστηριότητα για όσους δεν χρησιμοποιήσουν VR) – 30 λεπτά

Σκοπός: Να ενθαρρυνθεί η κριτική σκέψη και η λήψη αποφάσεων, ενώ παράλληλα προωθείται η συζήτηση και ο αναστοχασμός σχετικά με τις πιο κατάλληλες προσεγγίσεις για την επίλυση συγκρούσεων σε ένα επαγγελματικό περιβάλλον.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Χρησιμοποιήστε το **Φυλλάδιο 12: SCENARIOS OF CONFLICT RESOLUTION HANDOUT (Παράρτημα 12).**

7. Αποτελεσματικοί και μη αποτελεσματικοί τρόποι επίλυσης συγκρούσεων στον εργασιακό χώρο μέσω βίντεο VR – 30 λεπτά

Σκοπός: Να αναγνωριστούν υγιή και μη υγιή μοτίβα στη διαχείριση συγκρούσεων στον εργασιακό χώρο μέσω ερωτήσεων και απαντήσεων σε βίντεο.

8. Βήματα επίλυσης συγκρούσεων – 10 λεπτά

Σκοπός: Να εντοπιστεί η σωστή σειρά βημάτων για την αποτελεσματική επίλυση μιας σύγκρουσης στον εργασιακό χώρο.

9. Συμπέρασμα / Ερωτήσεις - 5 λεπτά

Σκοπός: Να ανακεφαλαιωθούν τα βασικά σημεία της συνεδρίας και να δοθεί χρόνος στους συμμετέχοντες να θέσουν ερωτήσεις ή να μοιραστούν σκέψεις σχετικά με την επίλυση συγκρούσεων.

ΕΝΟΤΗΤΑ 6

Καθορισμός Διαπροσωπικών Ορίων

Μάθημα 1: Προσωπικά Δικαιώματα στον Εργασιακό Χώρο

Διάρκεια: 1,5 ώρες

Στόχοι

- Αναγνώριση των προσωπικών δικαιωμάτων ως ανθρώπινα δικαιώματα.
- Κατανόηση της σημασίας των προσωπικών ορίων για υγιείς σχέσεις.
- Αναγνώριση των προσωπικών δικαιωμάτων στον εργασιακό χώρο.
- Αναγνώριση των προσωπικών δικαιωμάτων στον εργασιακό χώρο μέσω VR.
- Αμφισβήτηση μύθων που σχετίζονται με την έκφραση αναγκών και τον καθορισμό ορίων.

Δραστηριότητες

Σύντομη προετοιμασία για τη συνεδρία - 5 λεπτά

1. Σύντομος έλεγχος και ανασκόπηση εργασίας μεταξύ συνεδριών - 10 λεπτά

2. Προσωπικά όρια – Σύντομη εισαγωγή – 25 λεπτά

Σκοπός: Να κατανοηθεί η έννοια των προσωπικών δικαιωμάτων, των ορίων και των ευθυνών που προκύπτουν από αυτά.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Χρησιμοποιήστε το **Φυλλάδιο 1: HUMAN RIGHTS HANDOUT (Παράρτημα 1)**.

- Όταν συζητάτε αυτά τα δικαιώματα με τους συμμετέχοντες, τονίστε ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν αυτά τα δικαιώματα.
- Εξηγήστε ότι η άσκηση των δικαιωμάτων μας δεν πρέπει να γίνεται εις βάρος των δικαιωμάτων των άλλων.

Σημείο συζήτησης:

- Μπορείτε να σκεφτείτε μια κατάσταση όπου άλλοι παραβίασαν τα δικαιώματά σας ενώ ασκούσαν τα δικά τους;
- Πώς σας έκανε να νιώσετε;
- Ποιες είναι οι ευθύνες σας όταν πρόκειται για το σεβασμό των δικαιωμάτων των άλλων;
- Πώς πιστεύετε ότι αυτό επηρέασε το άλλο άτομο;

3. Προσωπικά όρια/δικαιώματα στον εργασιακό χώρο – 25 λεπτά

Σκοπός: Να διευκολυνθεί μια συζήτηση μεταξύ των συμμετεχόντων σχετικά με τα δικαιώματα και τις ευθύνες των εργαζομένων.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Εκτός από τα δικαιώματα, εξερευνήστε και τις υποχρεώσεις των εργαζομένων πριν μοιράσετε το σχετικό φυλλάδιο.

Παραδείγματα υποχρεώσεων:

1. Για να λαμβάνω δίκαιη αμοιβή, πρέπει να εμφανίζομαι στην εργασία μου σύμφωνα με το πρόγραμμά μου.
2. Πρέπει να προσπαθώ να κάνω το καλύτερο δυνατό στη δουλειά μου.
3. Πρέπει να ενημερώνω τους προϊσταμένους μου αν αντιμετωπίζω προβλήματα και δεν μπορώ να εργαστώ ή αν χρειάζομαι αλλαγή προγράμματος.
4. Πρέπει να σέβομαι τους συναδέλφους μου και να τους συμπεριφέρομαι δίκαια.
5. Πρέπει να τηρώ τους κανονισμούς ασφαλείας, τόσο για εμένα όσο και για τους συναδέλφους μου.

Σημείο συζήτησης:

- Ποια πιστεύετε ότι είναι τα δικαιώματά σας ως εργαζόμενοι;
- Έχετε και κάποιες υποχρεώσεις;

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Προσέξτε να μην τονιστούν υπερβολικά τα δικαιώματα εις βάρος των υποχρεώσεων.

4. Δικαιώματα στην εργασία – Δραστηριότητα VR – 20 λεπτά

5. Δικαιώματα στην εργασία – Συμπλήρωση σεναρίων – 20 λεπτά

Σκοπός: Να κατανοηθούν υγιείς τρόποι διεκδίκησης των δικαιωμάτων στον εργασιακό χώρο και τρόποι επικοινωνίας πάνω σε αυτά τα θέματα.

Σημείο συζήτησης:

- Πώς αποφασίσατε να ολοκληρώσετε τα σενάρια;
- Ανταποκρίνονται τα σενάρια στα δικαιώματά σας ως εργαζόμενοι;
- Ποια ήταν η πρώτη σας αντίδραση στην κατάσταση;
- Τι σας σταμάτησε;
- Μπορείτε να δείτε το ζήτημα από άλλη οπτική γωνία;
- Μπορείτε να σκεφτείτε έναν εναλλακτικό τρόπο αντίδρασης;

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Τα σενάρια εισάγουν την έννοια των ορίων.
- Σε αυτά τα σενάρια, τα όρια/δικαιώματα παραβιάστηκαν.
- Συζητήστε πιθανές πολιτισμικές διαφορές που μπορεί να επηρεάζουν τις αντιλήψεις για τα όρια και τα δικαιώματα.

6. Μύθοι που εμποδίζουν τον καθορισμό ορίων και την έκφραση αναγκών – 20 λεπτά

Σκοπός: Να κατανοηθούν οι τέσσερις μύθοι που εμποδίζουν τους ανθρώπους να εκφράζουν τις ανάγκες τους και να θέτουν όρια στις προσωπικές ή επαγγελματικές τους σχέσεις.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Χρησιμοποιήστε το **Φυλλάδιο 3: MYTHS RELATED TO RIGHTS HANDOUT (Παράρτημα 3)**.
- Χρησιμοποιήστε το **Φυλλάδιο 4: ALTERNATIVES TO MYTHS HANDOUT (Παράρτημα 4)**.

Μύθοι και εναλλακτικές εξηγήσεις:

1. "Το να ζητάω πράγματα είναι ντροπιαστικό ή λάθος."

- Οι άνθρωποι χρειάζονται υποστήριξη, αγάπη, βοήθεια, ή απλή καλοσύνη. Δεν μπορούμε να επιβιώσουμε μόνοι μας—είναι φυσιολογικό να έχουμε ανάγκες.

2. "Δεν αντέχω να μου πουν όχι."

- Η απόρριψη μπορεί να είναι δύσκολη, αλλά όλοι την έχουμε αντιμετωπίσει και έχουμε επιβιώσει. Το χειρότερο είναι να ζούμε με χρόνια απογοήτευση επειδή δεν ζητάμε αυτό που θέλουμε.

3. "Είναι εγωιστικό να ζητάω πράγματα."

- Κάποιοι μεγάλωσαν με το μήνυμα ότι οι ανάγκες τους είναι λιγότερο σημαντικές. Όμως, όλοι οι άνθρωποι έχουν **ίσες** ανάγκες και δικαιούνται να τις εκφράσουν.

4. "Δεν μπορώ να ελέγξω τους άλλους."

- Δεν μπορούμε να ελέγξουμε τη συμπεριφορά των άλλων, αλλά μπορούμε να ελέγξουμε τη δική μας. Η παθητικότητα ή η επιθετικότητα συχνά οδηγούν σε κακές συνέπειες, ενώ η **διεκδικητική συμπεριφορά** φέρνει καλύτερα αποτελέσματα.

Σημείο συζήτησης:

- Ποια είναι η γνώμη σας για αυτές τις δηλώσεις;
- Ισχύει κάποια από αυτές στη συμπεριφορά σας στις διαπροσωπικές σχέσεις σας;

7. Συμπέρασμα / Ερωτήσεις - 5 λεπτά

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Ανακεφαλαιώστε τα βασικά σημεία του μαθήματος:
 - Δικαιώματα και υποχρεώσεις.
 - Η σημασία του σεβασμού των άλλων κατά την άσκηση των δικαιωμάτων μας.
 - Πολιτισμικές διαφορές και η επίδρασή τους στα όρια και τα δικαιώματα.

Μάθημα 2: Επικοινωνία Ορίων

Διάρκεια: 1,5 ώρες

Στόχοι

- Κατανόηση της σημασίας της διατήρησης του αυτοσεβασμού στις διαπροσωπικές σχέσεις.
- Εξερεύνηση των βημάτων για τη θέσπιση ορίων διατηρώντας παράλληλα τον αυτοσεβασμό.
- Εξάσκηση στη διαδικασία καθορισμού ορίων.
- Εφαρμογή του καθορισμού ορίων μέσω VR.

Δραστηριότητες

Σύντομη προετοιμασία για τη συνεδρία - 5 λεπτά

1. Σύντομος έλεγχος και ανασκόπηση εργασίας μεταξύ συνεδριών - 10 λεπτά

Σκοπός: Να ανατρέξουν οι συμμετέχοντες στο προηγούμενο μάθημα σχετικά με τους **μύθους που εμποδίζουν την έκφραση αναγκών και τον καθορισμό ορίων**.

Σημείο

συζήτησης:

Ο/Η συντονιστής/στρια, μαζί με τους συμμετέχοντες, θα επανεξετάσει τους μύθους που συζητήθηκαν στο προηγούμενο μάθημα, καθοδηγούμενος/η από τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Ποιοι είναι οι μύθοι που παρεμποδίζουν την έκφραση αναγκών και τη θέσπιση ορίων;
- Με ποιον τρόπο μας εμποδίζουν;
- Ποιοι από αυτούς τους μύθους σας επηρεάζουν προσωπικά;
- Παρατηρήσατε, από την τελευταία μας συνάντηση, κάποιον από αυτούς τους μύθους να σας εμποδίζει στην έκφραση αναγκών ή στον καθορισμό ορίων με άλλους ανθρώπους;

2. Δικαιώματα στον εργασιακό χώρο – Δραστηριότητα VR – 20 λεπτά

3. Αποτελεσματικός καθορισμός ορίων: «Θέσε όρια και διατήρησε τον αυτοσεβασμό» – Σύντομη εισαγωγή – 10 λεπτά

Σκοπός: Να αναγνωριστεί η σημασία της διατήρησης του αυτοσεβασμού κατά τη διαδικασία καθορισμού ορίων στις επαγγελματικές σχέσεις.

Σημείο συζήτησης:

- Σε ποιες καταστάσεις πιστεύετε ότι χάνετε τον σεβασμό για τον εαυτό σας;
- Τι συμβαίνει όταν γίνεστε υπερβολικά συναισθηματικοί κατά τη διάρκεια μιας διαπροσωπικής αλληλεπίδρασης;
 - Πώς βλέπετε τον εαυτό σας;
 - Πώς σας βλέπουν οι άλλοι;
 - Πώς αντιδρούν οι άλλοι;
- Τι συμβαίνει όταν υποχωρείτε και ενεργείτε παθητικά αντί να υποστηρίξετε τον εαυτό σας;
 - Πώς βλέπετε τον εαυτό σας;
 - Πώς σας βλέπουν οι άλλοι;
 - Πώς αντιδρούν οι άλλοι;
- Τι συμβαίνει όταν θυμώνετε υπερβολικά, γίνεστε κακοπροαίρετοι ή απειλητικοί;
 - Πώς σας βλέπουν οι άλλοι;
 - Πώς αντιδρούν οι άλλοι;

Σημείο συζήτησης για τη δικαιοσύνη (Being fair):

- Τι αντίκτυπο έχει η προτεραιότητα μόνο των δικών σας αναγκών ή των αναγκών των άλλων στον αυτοσεβασμό σας;

Σημείο συζήτησης για την εμμονή στις αξίες (Stick to values):

- Ανατρέξτε στις προσωπικές αξίες των συμμετεχόντων που συζητήθηκαν στα προηγούμενα μαθήματα.
- Ποιες είναι οι δυσκολίες στο να υπερασπίζεστε τον εαυτό σας όταν κάποιος σας ζητά να κάνετε ή να πείτε κάτι που έρχεται σε αντίθεση με τις αξίες σας;

Σημείο συζήτησης για την ειλικρίνεια (Be truthful):

- Ο/Η συντονιστής/στρια πρέπει να επισημάνει ότι η απόλυτη ειλικρίνεια μερικές φορές μπορεί να μειώσει την αποτελεσματικότητα μιας σχέσης και να το συζητήσει με τους συμμετέχοντες.

4. Αποτελεσματικός καθορισμός ορίων – Σύντομη εισαγωγή – 25 λεπτά

Σκοπός: Οι συμμετέχοντες να μάθουν **πώς να θέτουν όρια** στις επαγγελματικές τους σχέσεις.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Ο/Η συντονιστής/στρια θα παρουσιάσει τα βήματα για τον **αποτελεσματικό διαπροσωπικό καθορισμό ορίων** (προσαρμοσμένα από τις δεξιότητες DBT – **DEAR MAN**, Linehan, 2015).
- Ακολουθήστε τις εκτενείς πληροφορίες στο αναλυτικό πρόγραμμα.

5. Παιχνίδι ρόλων – 15 λεπτά

Σκοπός: Οι συμμετέχοντες να κάνουν μια πλήρη προσομοίωση των βημάτων που συζητήθηκαν παραπάνω (**DEAR MAN**).

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Οι συμμετέχοντες θα εξασκηθούν σε **ρεαλιστικά σενάρια εργασιακών αλληλεπιδράσεων**, χρησιμοποιώντας τα βήματα του **DEAR MAN**:
 - **Describe (Περιγραφή):** Αντικειμενική περιγραφή της κατάστασης.
 - **Express (Έκφραση συναισθημάτων και αναγκών).**
 - **Assert (Διεκδίκηση):** Ξεκάθαρη διατύπωση του τι θέλουν.
 - **Reinforce (Ενίσχυση του αιτήματος):** Παρουσίαση των οφελών της διεκδίκησής τους.
 - **Mindful (Επίγνωση):** Επικέντρωση στον στόχο χωρίς να επηρεάζονται από αρνητικές αντιδράσεις.
 - **Appear confident (Εμφάνιση αυτοπεποίθησης):** Χρήση σίγουρης γλώσσας σώματος και φωνής.
 - **Negotiate (Διαπραγμάτευση):** Προθυμία για συμβιβασμό όταν είναι απαραίτητο.

6. Συμπέρασμα / Ερωτήσεις - 5 λεπτά

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Επαναλάβετε τα βασικά σημεία του μαθήματος:
 - Η σημασία του καθορισμού ορίων για τη διατήρηση του αυτοσεβασμού.

- Οι προκλήσεις που προκύπτουν όταν προσπαθούμε να υπερασπιστούμε τον εαυτό μας.
 - Η εξάσκηση στις δεξιότητες του DEAR MAN για αποτελεσματικό καθορισμό ορίων.
- Δώστε στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να κάνουν ερωτήσεις ή να μοιραστούν σκέψεις σχετικά με τη συνεδρία.

ΕΝΟΤΗΤΑ 7

Υποβολή Αιτημάτων στον Εργασιακό Χώρο

Μάθημα 1: Υποβολή Αιτημάτων στον Εργασιακό Χώρο

Διάρκεια: 1,5 ώρες

Στόχοι

- Εξάσκηση των βημάτων για τον καθορισμό ορίων και την υποβολή αιτημάτων.
- Εξάσκηση στην υποβολή αιτημάτων μέσω παιχνιδιού ρόλων.
- Εξάσκηση στον καθορισμό ορίων μέσω παιχνιδιού ρόλων.

Δραστηριότητες

Σύντομη προετοιμασία για τη συνεδρία - 5 λεπτά

1. Άσκηση ενσυνειδητότητας - 5 λεπτά

Σκοπός:

- Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εστιάσουν στο παρόν.
- Να μάθουν πώς να παρατηρούν τις σκέψεις τους χωρίς να αντιδρούν αυτόματα.

2. Σύντομος έλεγχος και ανασκόπηση εργασίας μεταξύ συνεδριών - 20 λεπτά

Σκοπός:

- Ανακεφαλαίωση των βημάτων για την υποβολή αιτημάτων και τον καθορισμό ορίων που συζητήθηκαν στο προηγούμενο μάθημα.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Αν οι συμμετέχοντες δεν μπορούν να δώσουν κάποιο παράδειγμα, παρέχετε εσείς ένα για να δείξετε πώς εφαρμόζονται τα βήματα.
- Χρησιμοποιήστε το **Φυλλάδιο 1: BOUNDARY-SETTING COMMUNICATION HANDOUT (Παράρτημα 1)**.

Σημείο συζήτησης:

- Τι σημαίνει η περιγραφή της κατάστασης; Μπορείτε να δώσετε ένα παράδειγμα;
- Ποιος είναι ο σκοπός της έκφρασης;
- Είναι η διεκδίκηση το ίδιο με την έκφραση; Ποια είναι η διαφορά;
- Ποιος είναι ο σκοπός της ενίσχυσης του αιτήματος;
- Τι ρόλο παίζει η διαπραγμάτευση;
- Είχατε την ευκαιρία να εφαρμόσετε αυτά τα βήματα από την τελευταία μας συνάντηση; Πώς ήταν για εσάς;
- Ποιο βήμα ήταν το πιο δύσκολο για εσάς;
- Ποιες δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης βοηθούν στην εφαρμογή αυτών των βημάτων;

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Αν οι συμμετέχοντες δεν έχουν εφαρμόσει τα βήματα, διερευνήστε τους λόγους:
 - Δεν τα κατάλαβαν;
 - Δεν τα θεωρούν χρήσιμα; (Σε αυτήν την περίπτωση, δώστε παραδείγματα που δείχνουν τη σημασία τους).
 - Θεωρούν ότι αυτά τα εργαλεία δεν είναι κατάλληλα για το περιβάλλον τους (π.χ. φυλακή);

3. Υποβολή αιτήματος vs απαίτηση - 20 λεπτά

Σκοπός:

- Να εξηγηθεί η διαφορά μεταξύ της υποβολής αιτήματος και της απαιτητικής συμπεριφοράς.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Ο/Η συντονιστής/στρια μπορεί να παίξει το ρόλο του αιτούντος και να επιδείξει τις δύο διαφορετικές προσεγγίσεις (απαίτηση vs ευγενικό αίτημα).
- Χρησιμοποιήστε τις οδηγίες του αναλυτικού προγράμματος.

Σημείο συζήτησης:

- Ποια από τις δύο προσεγγίσεις ήταν απαίτηση και ποια ήταν αίτημα;
- Ποια ήταν η διαφορά μεταξύ τους;
- Πώς συμπεριφέρθηκε το πρώτο άτομο; Πώς ήταν ο τόνος της φωνής του; Τι είπε;
- Πώς πιστεύετε ότι αισθάνθηκε ο συνομιλητής του κατά τη διάρκεια αυτής της αλληλεπίδρασης;
- Ποιο πιστεύετε ότι θα είναι το αποτέλεσμα αυτής της προσέγγισης;
- Πώς συμπεριφέρθηκε το δεύτερο άτομο;
- Ποια προσέγγιση χρησιμοποιούσατε στο παρελθόν όταν χρειαζόσασταν κάτι από κάποιον άλλον;
- Ήταν αποτελεσματική; Θα επιλέγατε διαφορετική προσέγγιση τώρα; Γιατί;

4. Υποβολή αιτήματος vs απαίτηση – 10 λεπτά

Σκοπός:

- Να αναγνωριστεί ότι η ευγενική διατύπωση αιτημάτων είναι δεξιότητα που μπορεί να καλλιεργηθεί.

Σημείο συζήτησης:

- Πώς νομίζετε ότι αυτές οι εκφράσεις επηρεάζουν το άλλο άτομο στην ανταπόκρισή του στο αίτημά μας;
- Έχετε χρησιμοποιήσει ποτέ αυτές τις εκφράσεις;
- Ήταν αποτελεσματικές;

5. Παιχνίδι ρόλων – Υποβολή αιτημάτων – 25 λεπτά

Σκοπός:

- Οι συμμετέχοντες να εξασκηθούν στην υποβολή αιτημάτων και στον καθορισμό ορίων ακολουθώντας τα βήματα που έχουν διδαχθεί.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Χρησιμοποιήστε το **Φυλλάδιο 2: SCENARIOS OF REQUESTS HANDOUT (Παράρτημα 2)**.
- Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, ο/η συντονιστής/στρια μπορεί να βοηθά τους συμμετέχοντες αν χρειάζονται καθοδήγηση.

6. Συμπέρασμα / Ερωτήσεις - 5 λεπτά

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Ανακεφαλαιώστε τα κύρια σημεία της συνεδρίας:
 - Η διαφορά μεταξύ αιτήματος και απαίτησης.
 - Η σημασία της ευγενικής και αποτελεσματικής επικοινωνίας στην υποβολή αιτημάτων.
 - Η χρήση παιχνιδιού ρόλων για την εξάσκηση στις δεξιότητες υποβολής αιτημάτων και καθορισμού ορίων.
- Δώστε στους συμμετέχοντες χρόνο να κάνουν ερωτήσεις ή να μοιραστούν σκέψεις για τη συνεδρία.

ΕΝΟΤΗΤΑ 8

Ανασκόπηση

Μάθημα 1: Ανασκόπηση

Διάρκεια: 1,5 ώρες

Στόχοι

- Ανασκόπηση των μαθησιακών αποτελεσμάτων από τις προηγούμενες ενότητες.
- Ολοκλήρωση εκκρεμών δραστηριοτήτων VR.
- Συμπλήρωση ενδιάμεσων ερωτηματολογίων αξιολόγησης.

Δραστηριότητες

Δραστηριότητα Ice-breaking – 5 λεπτά

Σκοπός: Ενεργοποίηση της ομάδας και προετοιμασία για τις ομαδικές δραστηριότητες.

1. Εξερεύνηση αισθήσεων μέσω ενσυνειδητότητας – 15 λεπτά

Σκοπός:

- Η άσκηση **Mindful Sensation** επιτρέπει στους συμμετέχοντες να συνδεθούν με το παρόν μέσω των αισθήσεων.
- Μπορεί επίσης να λειτουργήσει ως άσκηση αυτοκατευνασμού.

Σημείο συζήτησης:

- Πώς μπορεί η ενσυνειδητότητα να ενισχύσει την επικοινωνία, την ενεργητική ακρόαση και τη διαπροσωπική αποτελεσματικότητα;
- Πώς μπορούμε να εφαρμόσουμε την ενσυνειδητότητα στον χώρο εργασίας;

2. Ανασκόπηση Προσωπικών Αξιών και Αξιών στον Εργασιακό Χώρο – 10 λεπτά

Σκοπός:

- Παρουσίαση της σημασίας των προσωπικών αξιών και της ενσωμάτωσής τους στον εργασιακό χώρο.
- Οι συμμετέχοντες θα αναστοχαστούν για το πώς οι αξίες τους επηρεάζουν τις σχέσεις και τη λήψη αποφάσεων.

3. Δεξιότητες Ακρόασης και Προκοινωνικές Αντιδράσεις – 10 λεπτά

Σκοπός:

- Επανεξέταση των βασικών στοιχείων της **ενεργητικής ακρόασης** και της **προκοινωνικής ανταπόκρισης**.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Διευκολύνετε τη συζήτηση γύρω από τις προκλήσεις και τα οφέλη της εφαρμογής αυτών των διαπροσωπικών δεξιοτήτων.

Σημείο συζήτησης:

- Ποιες ήταν οι μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετωπίσατε εφαρμόζοντας ενεργητική ακρόαση;
- Πώς μπορεί η προκοινωνική ανταπόκριση να βελτιώσει τις εργασιακές σχέσεις;

4. Πρακτική VR / Ενδιάμεση αξιολόγηση προγράμματος – 20 λεπτά

Σκοπός:

- Οι συμμετέχοντες θα ολοκληρώσουν τις εκκρεμείς δραστηριότητες VR.
- Συμπλήρωση ερωτηματολογίων αξιολόγησης για την πρόοδο στο πρόγραμμα και τον αντίκτυπο των δεξιοτήτων που αποκτήθηκαν.

5. Συμπέρασμα / Ερωτήσεις – 5 λεπτά

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Ανακεφαλαιώστε τα βασικά σημεία της συνεδρίας.
- Δώστε χρόνο στους συμμετέχοντες να κάνουν ερωτήσεις ή να μοιραστούν σκέψεις.

ΕΝΟΤΗΤΑ 9

Κοινωνική Λήψη Αποφάσεων στον Εργασιακό Χώρο

Μάθημα 1: Αξιολόγηση Κινδύνου των Σκέψεων και Πράξεων

Διάρκεια: 1,5 ώρες

Στόχοι

- Παρατήρηση και περιγραφή των σκέψεων.
- Αναγνώριση των σκέψεων ως ιστορίες που δημιουργεί το μυαλό.
- Διάκριση μεταξύ χρήσιμων και μη χρήσιμων σκέψεων.
- Αναγνώριση των συνεπειών των πράξεων.
- Διάκριση μεταξύ των συνεπειών χρήσιμων και μη χρήσιμων σκέψεων.
- Αναγνώριση μη χρήσιμων μοτίβων αποφυγής στη λήψη αποφάσεων.

Δραστηριότητες

Δραστηριότητα Ice-breaking – 5 λεπτά

Σκοπός:

- Να ενεργοποιηθούν οι συμμετέχοντες και να προετοιμαστούν για τις ομαδικές δραστηριότητες.

1. Άσκηση «Τα Φύλλα που Επιπλέουν σε Ρεύμα» – 15 λεπτά

Σκοπός:

- Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να **παρατηρούν** το περιεχόμενο των σκέψεών τους και να τις αναγνωρίζουν ως ιστορίες που δημιουργεί το μυαλό.

Σημείο συζήτησης:

- Είναι φυσιολογικό να χάνουμε τη συγκέντρωσή μας. Όταν συμβεί, το μόνο που χρειάζεται είναι να επιστρέψουμε στην παρατήρηση.
- Δεν αναλύουμε αν οι σκέψεις είναι αληθινές ή ψευδείς, αλλά αν είναι χρήσιμες ή όχι.
- Ποιες σκέψεις νιώθετε ότι σας παρασύρουν περισσότερο;

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι δεν πρέπει να εμπλέκονται συναισθηματικά στις σκέψεις, αλλά απλώς να τις παρατηρούν.
- Βοηθήστε τους να εντοπίσουν μη χρήσιμες σκέψεις που τους αποτρέπουν από σημαντικές πράξεις στη ζωή τους.

2. Η Ιστορία του Μυαλού ως Παραγωγού Σκέψεων – 15 λεπτά

Σκοπός:

- Να κατανοήσουν οι συμμετέχοντες ότι το μυαλό είναι ένας **αφηγητής ιστοριών** που δεν είναι πάντα σοφός ή χρήσιμος.

Σημείο συζήτησης:

- Το μυαλό δημιουργεί ιστορίες που περιλαμβάνουν ερμηνείες, κρίσεις και προβλέψεις.
- Συχνά, συγχέουμε αυτές τις σκέψεις με πραγματικότητα, ακόμη κι αν είναι απλές εσωτερικές αφηγήσεις.
- Έχετε κάποια σκέψη που το μυαλό σας επαναλαμβάνει συχνά; Είναι χρήσιμη ή όχι;

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να αποδεχτούν ότι το μυαλό προσπαθεί να τους προστατέψει, αλλά κάποιες φορές τους αποθαρρύνει από σημαντικές εμπειρίες.
- Εξηγήστε ότι το να παρατηρούμε τις σκέψεις χωρίς να τις πιστεύουμε απόλυτα είναι μια ισχυρή δεξιότητα.

3. Η Φόρμουλα της Πρόκλησης – 15 λεπτά

Σκοπός:

- Να αναγνωρίσουν οι συμμετέχοντες τις τρεις βασικές επιλογές δράσης σε κάθε κατάσταση.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Διατηρήστε τη συζήτηση σε επαγγελματικές καταστάσεις.
- Αν κάποιος επιλέξει την «αποχώρηση» ως τη βέλτιστη λύση, ζητήστε του να σκεφτεί ένα διαφορετικό παράδειγμα όπου παραμονή και αλλαγή της συμπεριφοράς θα μπορούσε να οδηγήσει σε θετικό αποτέλεσμα.

Σημείο συζήτησης:

- Ποια είναι τα πιθανά αποτελέσματα αν κάποιος παραμείνει σε μια δύσκολη κατάσταση χωρίς να προσπαθήσει να την αλλάξει;
- Πώς μπορούμε να αναγνωρίσουμε αν μια κατάσταση απαιτεί δράση ή αν είναι καλύτερο να την αφήσουμε πίσω;

4. «Σύνδεση των Σημείων» – 15 λεπτά

Σκοπός:

- Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να δουν ότι οι στρατηγικές αποφυγής που χρησιμοποιούν δεν είναι αποτελεσματικές μακροπρόθεσμα.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Ο στόχος δεν είναι να χαρακτηρίσουμε αυτές τις στρατηγικές ως «καλές» ή «κακές», αλλά να αναγνωρίσουμε αν λειτουργούν σε βάθος χρόνου.
- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καταγράψουν:
 1. Σκέψεις, συναισθήματα και αναμνήσεις που προσπαθούν να αποφύγουν.
 2. Τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν για να το κάνουν.
 3. Τις μακροπρόθεσμες συνέπειες αυτών των στρατηγικών.

Σημείο συζήτησης:

- Αν αυτές οι στρατηγικές ήταν αποτελεσματικές, γιατί χρειάζεται να τις επαναλαμβάνετε συνεχώς;
- Υπάρχει κάτι που προσπαθείτε να αποφύγετε εδώ και καιρό; Έχει λειτουργήσει αυτή η προσέγγιση;
- Ποια εναλλακτική θα μπορούσατε να δοκιμάσετε αντί να αποφεύγετε ή να καταπιέζετε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας;

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Επιβεβαιώστε στους συμμετέχοντες ότι η αποφυγή είναι φυσιολογική αντίδραση και ότι όλοι την εφαρμόζουμε σε κάποιο βαθμό.
- Ενθαρρύνετε τους να δοκιμάσουν τη στρατηγική της απλής παρατήρησης των συναισθημάτων και των σκέψεων τους χωρίς να προσπαθούν να τα αλλάξουν.

5. Συμπέρασμα / Ερωτήσεις – 5 λεπτά

Σκοπός:

- Ανακεφαλαίωση των βασικών σημείων:
 - ο Παρατήρηση των σκέψεων χωρίς εμπλοκή.
 - ο Αναγνώριση μη χρήσιμων σκέψεων και στρατηγικών αποφυγής.
 - ο Διαχωρισμός μεταξύ σκέψεων και πραγματικότητας.
 - ο Αξιολόγηση των συνεπειών των επιλογών μας μακροπρόθεσμα.
- Ανοικτός διάλογος για ερωτήσεις και προβληματισμούς των συμμετεχόντων.
- Γενική εισαγωγή στο θέμα της επόμενης ενότητας.

Μάθημα 2: Λήψη Αποφάσεων Βασισμένων σε Αξίες

Διάρκεια: 1,5 ώρες

Στόχοι

- Σύνδεση των προσωπικών αξιών με τους στόχους.
- Αναγνώριση ενεργειών που οδηγούν στην επίτευξη στόχων.
- Αναγνώριση εμποδίων στην επίτευξη στόχων.
- Εύρεση δράσεων για την αντιμετώπιση εμποδίων.

Δραστηριότητες

Δραστηριότητα Ice-breaking – 5 λεπτά

Σκοπός: Να ενεργοποιηθούν οι συμμετέχοντες και να προετοιμαστούν για τις ομαδικές δραστηριότητες.

1. Περπατώντας το Νέο Μονοπάτι – 15 λεπτά

Σκοπός:

- Να κατανοήσουν οι συμμετέχοντες ότι η διατήρηση νέων συμπεριφορών απαιτεί προσπάθεια και ότι είναι εύκολο να επιστρέψουμε σε παλαιότερες, λιγότερο αποτελεσματικές συνήθειες.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Οι παλιές και οι νέες συνήθειες ανταγωνίζονται μεταξύ τους, καθώς το μυαλό έχει περιορισμένους γνωστικούς πόρους για τη λήψη αποφάσεων.
- Οι παλιές συνήθειες είναι πιο ισχυρές επειδή έχουν ενισχυθεί με την πάροδο του χρόνου.

Σημείο συζήτησης:

- Ποιες είναι οι μακροπρόθεσμες συνέπειες των αποφάσεων μας;
- Είναι δυνατή η αλλαγή; Ποιο είναι το τίμημα της αλλαγής;
- Ποιες είναι οι προκλήσεις που αντιμετωπίζετε όταν προσπαθείτε να υιοθετήσετε νέες συμπεριφορές;

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Αναγνωρίστε την προσπάθεια των συμμετεχόντων.
- Τονίστε ότι η αλλαγή απαιτεί χρόνο και επιμονή.
- Ανάμεσα στις αποτυχίες, η σημαντικότερη είναι να εγκαταλείψουμε την προσπάθεια.

2. Μην Κάνεις Αυτό που Σου Λέει το Μυαλό Σου – 15 λεπτά

Σκοπός:

- Να αναγνωρίσουν οι συμμετέχοντες ότι μπορούν να συμπεριφέρονται διαφορετικά από τις σκέψεις που τους υπαγορεύει το μυαλό τους.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Συνδέστε αυτή την άσκηση με τις προηγούμενες ασκήσεις για την παρατήρηση των σκέψεων.
- Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να αμφισβητήσουν σκέψεις που δεν είναι χρήσιμες μακροπρόθεσμα.

Σημείο συζήτησης:

- Πώς νιώθετε όταν ενεργείτε διαφορετικά από αυτό που σας λέει το μυαλό σας;
- Το μυαλό σας προσπαθεί να σας αποτρέψει από το να δράσετε; Τι σας λέει;
- Πώς μπορείτε να αναγνωρίσετε ποια σκέψη είναι χρήσιμη και ποια όχι;

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Τονίστε ότι οι συμμετέχοντες έχουν τον έλεγχο αν μάθουν να ξεχωρίζουν τις χρήσιμες από τις μη χρήσιμες σκέψεις.
- Υπογραμμίστε ότι το μυαλό θα συνεχίσει να δημιουργεί αφηγήσεις, αλλά οι ίδιοι μπορούν να επιλέγουν αν θα τις πιστέψουν ή όχι.

3. Η Άσκηση του Άλματος – 15 λεπτά

Σκοπός:

- Να δείξει ότι η μισή δέσμευση σε μια απόφαση δεν οδηγεί σε αποτέλεσμα – οι ενέργειες πρέπει να ολοκληρώνονται.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Η απόφαση για μια νέα πορεία στην εργασία πρέπει να εφαρμοστεί πλήρως για να φέρει αποτελέσματα.
- Αν κάποιος επιχειρήσει να "μείνει στη μέση", δεν θα φτάσει ποτέ στον στόχο του.

Σημείο συζήτησης:

- Ποιες αποφάσεις έχετε πάρει αλλά δεν τις ολοκληρώσατε;
- Τι σας εμπόδισε να ολοκληρώσετε αυτές τις ενέργειες;
- Πώς νιώθετε πριν "κάνετε το άλμα" σε μια μεγάλη απόφαση;

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Χρησιμοποιήστε το **Φυλλάδιο 3: THE EFFECTS OF MY DECISIONS AT WORK** για να επιλέξουν οι συμμετέχοντες **τρεις αποφάσεις** που θα πάρουν.
 - Μία εύκολη απόφαση (χαμηλό άλμα).
 - Μία μέτρια δύσκολη απόφαση.
 - Μία πολύ δύσκολη απόφαση (μεγάλο άλμα).
- Χρησιμοποιήστε το **Φυλλάδιο 4: JUMPING INTO MY DECISIONS** για να τους βοηθήσετε να οργανώσουν τη στρατηγική τους.

Σημείο συζήτησης:

- Τι συναισθήματα έχετε πριν από ένα "άλμα";
- Τι θα μπορούσατε να κάνετε για να διευκολύνετε τη μετάβαση στη νέα σας απόφαση;
- Τι σημαίνει για εσάς η ολοκλήρωση μιας αξιακής απόφασης;

4. Συμπέρασμα / Ερωτήσεις – 5 λεπτά

Σκοπός:

- Ανακεφαλαίωση των βασικών σημείων του μαθήματος:
 - Η σύνδεση των αξιών με τις αποφάσεις.
 - Η σημασία της πλήρους δέσμευσης στις νέες επιλογές.
 - Η διαχείριση των σκέψεων που μας εμποδίζουν να δράσουμε.
- Παροχή χρόνου για ερωτήσεις και ανατροφοδότηση.
- Σύντομη εισαγωγή στο θέμα της επόμενης ενότητας.

ΕΝΟΤΗΤΑ 10

Ενίσχυση των Αξιών του Πολίτη

Μάθημα 1: Ενίσχυση των Αξιών του Πολίτη

Διάρκεια: 1,5 ώρες

Στόχοι

- Αναγνώριση αξιών που καθοδηγούν τη συμπεριφορά στο εργασιακό περιβάλλον.
- Ανάπτυξη στόχων επικοινωνίας βασισμένων σε αξίες.
- Πρόληψη υποτροπής σε μη ωφέλιμες συμπεριφορές.
- Παροχή ανατροφοδότησης και ολοκλήρωση του προγράμματος.

Δραστηριότητες

Σύντομη προετοιμασία για τη συνεδρία – 5 λεπτά

1. Σύντομος έλεγχος και ανασκόπηση εργασίας μεταξύ συνεδριών - 5 λεπτά

Σκοπός:

- Να αναστοχαστούν οι συμμετέχοντες τις αξίες στον χώρο εργασίας και να αναγνωρίσουν σχετικούς στόχους και εμπόδια.

Σημείο συζήτησης:

- Ποιες αξίες αναγνωρίσατε στην προηγούμενη συνεδρία;
- Αντιμετωπίσατε δυσκολίες στην εφαρμογή τους;

2. Ταξινόμηση Αξιών – 30 λεπτά

Σκοπός:

- Να εξετάσουν οι συμμετέχοντες τις προσωπικές τους αξίες και να τις συνδέσουν με τις αξίες του πολίτη.
- Να δημιουργήσουν προσωπικές κάρτες αξιών και να τις επεξεργαστούν συναισθηματικά.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Χρησιμοποιήστε το **Φυλλάδιο 1: CIVIC VALUES CATEGORIZATION**.
- Ενθαρρύνετε τη συζήτηση γύρω από μία κάρτα αξιών ανά συμμετέχοντα.
- Σύνδεση με τις **κοινές αξίες της ομάδας (Ενότητα 1)**.

Σημείο συζήτησης:

- Γιατί είναι σημαντική αυτή η αξία για εσάς;
- Ποιες στιγμές στη ζωή σας βρεθήκατε κοντά σε αυτή την αξία;
- Πώς μπορείτε να προσεγγίσετε αυτή την αξία με τις ενέργειές σας;
- Τι εμπόδια σας εμποδίζουν να ενεργείτε σύμφωνα με αυτή την αξία;

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Παρουσιάστε βασικές αξίες που συνδέονται με το εργασιακό περιβάλλον, όπως η ηθική συμπεριφορά, σεβασμός, διαφορετικότητα, ομαδικότητα, ευθύνη, κοινωνική συμμετοχή, περιβαλλοντική συνείδηση, επίλυση συγκρούσεων.

3. Στρατηγική Επίλυσης Προβλημάτων – 30 λεπτά

Σκοπός:

- Να μάθουν οι συμμετέχοντες πώς να αντιμετωπίζουν εμπόδια σε αξιακές δράσεις στο χώρο εργασίας.
- Να αναπτύξουν στρατηγικές για την αντιμετώπιση κοινωνικών προβλημάτων στη δουλειά.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Χρησιμοποιήστε το **Φυλλάδιο 2: IDEAS CAN HANDOUT** για τα εξής βήματα:
 1. Ταυτοποίηση του εμποδίου.
 2. Αναλυτική περιγραφή του προβλήματος.
 3. Καταγραφή πιθανών λύσεων χωρίς αξιολόγηση.
 4. Αξιολόγηση κάθε λύσης ως προς τη λειτουργικότητα και την αξιακή της κατεύθυνση.
 5. Επιλογή της πιο λειτουργικής λύσης.
 6. Δέσμευση στην αξιακή δράση.
 7. Ανατροφοδότηση και επανεκτίμηση.

Σημείο συζήτησης:

- Πώς μπορείτε να αντιμετωπίσετε κοινωνικά εμπόδια στο εργασιακό περιβάλλον;
- Ποιες στρατηγικές λειτουργούν μακροπρόθεσμα;

4. Σχεδόν Ανεπαίσθητες Αποφάσεις – 20 λεπτά

Σκοπός:

- Να αναγνωρίσουν οι συμμετέχοντες τις συνθήκες που οδηγούν σε υποτροπή σε μη ωφέλιμες συμπεριφορές στο εργασιακό περιβάλλον.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Χρησιμοποιήστε το **Φυλλάδιο 3: RELAPSE STORY HANDOUT**.

Σημείο συζήτησης:

- Πότε στο παράδειγμα πιστεύετε ότι ο Αλέξης κατάλαβε ότι οδηγείται σε μη ωφέλιμη συμπεριφορά;
- Ποιες ήταν οι κρίσιμες επιλογές του;
- Ποιες σκέψεις και συναισθήματα τον οδήγησαν στην υποτροπή;
- Τι θα μπορούσε να είχε κάνει διαφορετικά;

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν τα σημεία όπου μπορούν να αλλάξουν πορεία πριν συμβεί η υποτροπή.

5. Η Μεταφορά της Σκάλας – 5 λεπτά

Σκοπός:

- Να κατανοήσουν οι συμμετέχοντες ότι οι μικρές αποφάσεις οδηγούν σε υποτροπή, και ότι είναι ευκολότερο να τη σταματήσουμε νωρίς.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Χρησιμοποιήστε το **Φυλλάδιο 4: RELAPSE PREVENTION PLAN HANDOUT**.

6. Ολοκλήρωση της Ομάδας – 10 λεπτά

Σκοπός:

- Να δημιουργηθεί μια τελετουργία ολοκλήρωσης του προγράμματος.
- Να αναγνωριστεί η πρόοδος των συμμετεχόντων.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να μοιραστεί ένα βασικό μάθημα που πήρε από το πρόγραμμα.
- Μπορείτε να οργανώσετε μια μικρή τελετή, όπως παράδοση συμβολικών πιστοποιητικών συμμετοχής.

7. Συμπέρασμα / Ερωτήσεις – 15 λεπτά

Σκοπός:

- Να ανακεφαλαιώσετε τα βασικά σημεία του προγράμματος:
 - ο Αξίες και κοινωνική συμπεριφορά στο χώρο εργασίας.
 - ο Ενεργητική ακρόαση και προκοινωνικές απαντήσεις.
 - ο Μοιρασμός προσωπικών πληροφοριών στο εργασιακό περιβάλλον.
 - ο Επίλυση συγκρούσεων.
 - ο Καθορισμός προσωπικών ορίων.
 - ο Υποβολή αιτημάτων στην εργασία.
 - ο Κοινωνική λήψη αποφάσεων.
 - ο Επίλυση προβλημάτων.
 - ο Πρόληψη υποτροπής.

Σημείωση για τον/τη συντονιστή/στρια:

- Δώστε χρόνο για ερωτήσεις και σχόλια.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εφαρμόσουν όσα έμαθαν στην πραγματική ζωή.

ΑΝΑΦΟΡΕΣ

1. Brown, B. (2020). Courage and vulnerability Part I: Definitions and Myths. Retrieved from <https://brenebrown.com/hubs/daring-classrooms-hub/>.
2. Collins, N. and Miller, L. (1994). 'Self-disclosure and Liking,' *Psychological Bulletin*, Volume 116, Issue 3, November 1994.
3. Foret, M. M., & Eaton, P. (2014). *Acceptance and Commitment Therapy Anger Group*. Kaiser Permanent Department of Psychiatry Vallejo Medical Center Vallejo, CA.
4. Harris, R. (2014). Instructions for The Happiness Trap 'Values, Goals & Barriers' Cards. Retrieved from <https://www.actmindfully.com.au/upimages/How To Use The Happiness Trap Values, Goals And Barriers Cards - by Russ Harris.pdf>
5. Hayes, S. C., Smith, S. (2005). *Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications
6. Hayes, S.C, Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd edition). New York, NY: The Guilford Press.
7. Ivey, E.I., Gluckstern, B.N. & Bradford Ivey, M. (1997). *Basic Attending Skills (Third Edition)*. Massachusetts: Microtraining Associates
8. Ivey, E.I. & Bradford Ivey, M. (2007). *Intentional Interviewing and Counseling. Facilitating Client Development in a Multicultural Society*. USA, CA: Thomson Brooks Cole
9. Javier, K. (2019). Self-disclosure Exercise. Retrieved from <https://medium.com/@javik/directions-working-alone-label-each-of-the-following-statements-7f3d86bb97c7>.
10. LeJeune & Luoma (2019). *Valuing in Therapy*. New Harbinger.
11. Linehan, M.M. (2015). *DBT Skills Training Manual*. Second Edition. New York: The Guilford Press

12. McKay, M., Wood, J.C. & Brantley, J. (2007). *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook. Practical DBT Exercise for Learning Mindfulness, Interpersonal Effectiveness, Emotion Regulation & Distress Tolerance.* Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
13. McKay, M., Wood, J. C., & Brantley, J. (2019). *The dialectical behavior therapy skills workbook: Practical DBT exercises for learning mindfulness, interpersonal effectiveness, emotion regulation, and distress tolerance.* New Harbinger Publications.
14. Russ, H, (2019). *ACT made simple. An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy.* New Harbinger Publications.
15. Sprecher, S. et al. (2013). 'Taking Turns: Reciprocal Self-Disclosure Promotes Liking in Initial Interactions,' *Journal of Experimental Social Psychology*, Volume 49, Issue 5, September 2013.
16. Stoddard, J. A., Afari. N., Hayes, S. C. (2014) *The Big Book of ACT Metaphors A Practitioner's Guide to Experiential Exercises and Metaphors in Acceptance and Commitment Therapy.* New Harbinger Publications.
17. Wilson, K. G., DuFrene, T. (2012) *The Wisdom to Know the Difference An Acceptance and Commitment Therapy Workbook for Overcoming Substance Abuse.* New Harbinger Publications.
18. Woodward, L. (2017). *ACT on your recovery manual.* Retrieved from <https://contextualscience.org/files/ACT%20on%20Your%20Recovery%20Manual%202017.pdf>
19. Blackpool Teaching Hospitals (NHS). *Conflict Resolution Training Manual.* 2004. Retrieved from: <https://www.bfwh.nhs.uk/onehr/wp-content/uploads/2016/02/Conflict-Resolution-workbook-2.pdf>
20. Glaser, A., & Glaser, S. 2023. Retrieved from: <https://www.mindtools.com/ahcpfn4/conflict-resolution>

PUBLICATION IS FREE OF CHARGE

LICENSE

THIS WORK IS LICENSED UNDER A CREATIVE COMMONS ATTRIBUTION 4.0 INTERNATIONAL LICENSE (CC BY 4.0).

DISCLAIMER

FUNDED BY THE EUROPEAN UNION. VIEWS AND OPINIONS EXPRESSED ARE HOWEVER THOSE OF THE AUTHOR(S) ONLY AND DO NOT NECESSARILY REFLECT THOSE OF THE EUROPEAN UNION OR THE NATIONAL AGENCY (NA).

NEITHER THE EUROPEAN UNION NOR NA CAN BE HELD RESPONSIBLE FOR THEM.

PROJECT NUMBER: 2022-1-CY01-KA220-ADU-000088959



Co-funded by
the European Union