



Σχέδιο μαθήματος

Τίτλος Ενότητας: Επικοινωνίας χωρίς αποκλεισμούς			
Περιγραφή των μαθησιακών δραστηριοτήτων	Χρόνος (λεπτά)	Απαιτούμενα υλικά/ εξοπλισμός	Αξιολόγηση/ Αξιολόγηση
<p><u>Έναρξη εργαστηρίου:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Παρουσιάστε το θέμα της επικοινωνίας χωρίς αποκλεισμούς και τη σημασία της στον εργασιακό χώρο. Παρέχει μια επισκόπηση των μαθησιακών αποτελεσμάτων και του τι μπορούν να περιμένουν οι συμμετέχοντες/ουσες να κερδίσουν από το εργαστήριο. 	<u>20 λεπτά</u>	<p>Χώρος κατάρτισης με εξοπλισμό πληροφορικής (συμπεριλαμβανομένης οθόνης προβολής).</p> <p>Flipchart και μαρκαδόροι.</p> <p>Φύλλο εγγραφής.</p> <p>Στυλό και υλικό σημειώσεων για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες</p>	<p>Ενθαρρύνετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να μοιραστούν τις προσδοκίες και τις ανησυχίες τους σχετικά με το θέμα.</p>
<p><u>Δραστηριότητα 1: Ορισμός βασικών όρων</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Περιγράψτε τους βασικούς όρους που σχετίζονται με την επικοινωνία χωρίς αποκλεισμούς, όπως η πολιτισμική επάρκεια, η ενεργός ακρόαση και η ενσυναίσθηση. 	<u>20 λεπτά</u>	<p>Flipchart και μαρκαδόροι.</p> <p>Έντυπα</p> <p>Στυλό και υλικό σημειώσεων για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες</p>	<p>Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να μοιραστούν τους ορισμούς τους και να συζητήσουν πώς μπορούν να ενσωματώσουν αυτούς τους όρους στην επικοινωνία τους στον χώρο εργασίας.</p>



<ul style="list-style-type: none">• Δώστε παραδείγματα για κάθε όρο και ενθαρρύνετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να μοιραστούν τα δικά τους παραδείγματα.• Μοιράστε τα φυλλάδια στους/στις συμμετέχοντες/ουσες και ζητήστε τους να γράψουν τους δικούς τους ορισμούς για κάθε όρο.			
<p><u>Δραστηριότητα 2: Επίδραση της γλώσσας και του τόνου</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Συζητήστε τον αντίκτυπο της γλώσσας και του τόνου στον εργασιακό χώρο και πώς μπορεί να επηρεάσει τις σχέσεις και την κουλτούρα στον εργασιακό χώρο.• Δείξτε βίντεο με διαφορετικά στυλ επικοινωνίας και ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να αναγνωρίσουν τον τόνο και τον αντίκτυπό του.• Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να παίξουν σε ρόλους διάφορα σενάρια επικοινωνίας, συμπεριλαμβανομένου θετικού και αρνητικού τόνου.	<p><u>30 λεπτά</u></p>	<p>Flipchart και μαρκαδόροι.</p> <p>Βίντεο: Βίντεο 1: Στυλ επικοινωνίας στον εργασιακό χώρο https://www.youtube.com/watch?v=Al3L6cnCmMU</p> <p>Βίντεο 2: Χρήση ευέλικτων τρόπων επικοινωνίας για την ενίσχυση της ποικιλομορφίας https://www.youtube.com/watch?v=G65TpeZyc7s</p> <p>Στυλό και υλικό σημειώσεων για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες</p>	<p>Παρατηρήστε τις επιδόσεις των συμμετεχόντων στο παιχνίδι ρόλων και δώστε ανατροφοδότηση σχετικά με το στυλ επικοινωνίας τους.</p>



<p><u>Δραστηριότητα 3: Αναγνώριση μικρο-επιθέσεων και μικρο-επιβειβάσεων</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ορίστε τον ορισμό των μικροεπιθέσεων και δώστε παραδείγματα για το πώς μπορούν να εκδηλωθούν στον εργασιακό χώρο. • Συζητήστε πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν οι μικροεπιβειβάσεις για να μετριάσουν τις επιπτώσεις των μικροεπιθέσεων. • Παρέχετε μελέτες περιπτώσεων σεναρίων στο χώρο εργασίας και ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να εντοπίσουν παραδείγματα μικροεπιθέσεων και μικροεπιβειβάσεων. 	<p><u>30 λεπτά</u></p>	<p>Flipchart και μαρκαδόροι.</p> <p>Μελέτες περιπτώσεων: 1. Κατανόηση των μικροπαραβιάσεων: 8 κοινά παραδείγματα στο χώρο εργασίας και εναλλακτικές λύσεις χωρίς αποκλεισμούς https://we-are-ef.ef.com/understanding-microaggressions-in-the-workplace/</p> <p>Στυλό και υλικό σημειώσεων για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες</p>	<p>Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να συζητήσουν πώς μπορούν να εφαρμόσουν τις μικροεπιβειβάσεις στην επικοινωνία τους στον χώρο εργασίας για να μετριάσουν τις επιπτώσεις των μικροεπιθέσεων.</p>
<p><u>Δραστηριότητα 4: Μη λεκτική επικοινωνία και προσαρμογή της επικοινωνίας</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Συζητήστε τη σημασία της μη λεκτικής επικοινωνίας, συμπεριλαμβανομένης της γλώσσας του σώματος, των εκφράσεων του προσώπου και του τόνου. • Παρέχετε κάρτες με διαφορετικά σενάρια 	<p><u>35 λεπτά</u></p>	<p>Flipchart και μαρκαδόροι.</p> <p>Κάρτες παιχνιδιού ρόλων</p> <p>Στυλό και υλικό σημειώσεων για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες</p>	<p>Ενθαρρύνετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να εξασκηθούν στην προσαρμογή του στυλ επικοινωνίας τους ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες διαφορετικών ανθρώπων.</p>



<p>επικοινωνίας και ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να παίξουν διαφορετικά σενάρια ενσωματώνοντας τη μη λεκτική επικοινωνία.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ενθαρρύνετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να εξασκηθούν στην προσαρμογή του στυλ επικοινωνίας τους ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες διαφορετικών ανθρώπων.			
<p><u>Δραστηριότητα 5: Τι είναι η ενεργητική ακρόαση;</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Ο/Η εκπαιδευτής/τρια παρουσιάζει μια σύντομη διάλεξη για την ενεργητική ακρόαση, τον ορισμό της και τη σημασία της για την επικοινωνία χωρίς αποκλεισμούς στον εργασιακό χώρο.• https://brcci.eu//editor/files/Active_listening_Lesson%2020%D0%901.pdf <p>Ο/Η συντονιστής/στρια επιλέγει ένα θέμα οικείο σε όλους τους/τις συμμετέχοντες/ουσες. Στη συνέχεια διαβάζει έναν κατάλογο λέξεων και παραλείπει μία λέξη. Για παράδειγμα, απαριθμεί την Αφροδίτη, τη Γη, τον Δία, τον Κρόνο,</p>	<p><u>25 λεπτά</u></p>	<p>Flipchart και μαρκαδόροι.</p> <p>Στυλό και υλικό σημειώσεων για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες</p>	<p>Οι συμμετέχοντες/ουσες θα μάθουν για τη σημασία της ενεργητικής ακρόασης και ο/η εκπαιδευτής/τρια θα παρέχει ανατροφοδότηση σχετικά με τις δεξιότητές τους στην ενεργητική ακρόαση.</p>



<p>τον Ερμή, τον Ποσειδώνα και τον Ουρανό και θα μπορούσε ακόμη και να επαναλάβει μια λέξη, όπως ο Κρόνος. Μετά από αυτό οι συμμετέχοντες/ουσες έχουν 5 έως 7 λεπτά για να συζητήσουν άσχετα θέματα, όπως η παγκόσμια κουζίνα. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες/ουσες έχουν μέχρι δέκα δευτερόλεπτα για να ονομάσουν το στοιχείο που λείπει από τη λίστα των λέξεων. Με αυτούς να είναι οι οκτώ πλανήτες, οι συμμετέχοντες/ουσες θα πρέπει να αναγνωρίσουν το στοιχείο που λείπει, τον Άρη.</p>			
<p><u>Δραστηριότητα 6: Εξάσκηση στην ενεργητική ακρόαση</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Οι συμμετέχοντες/ουσες σχηματίζουν ζευγάρια και το ένα άτομο μοιράζεται μια προσωπική εμπειρία ή ιστορία, ενώ το άλλο ακούει ενεργά. • Αφού τελειώσει ο/η ομιλητής/τρια, ο/η ακροατής/τρια συνοψίζει όσα άκουσε και μοιράζεται τις σκέψεις και τα συναισθήματά του/της σχετικά με αυτά που άκουσε. 	<p><u>40 λεπτά</u></p>	<p>Στυλό και υλικό σημειώσεων για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες</p>	<p>Ο/Η εκπαιδευτής/τρια παρατηρεί κάθε ζεύγος και παρέχει ανατροφοδότηση σχετικά με τις δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης.</p>



<p>Οι συμμετέχοντες/ουσες αλλάζουν ρόλους και επαναλαμβάνουν την άσκηση.</p>			
<p><u>Δραστηριότητα 7: Εντοπισμός εμποδίων στην ενεργητική ακρόαση</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Ο/Η εκπαιδευτής/τρια παρουσιάζει μια σύντομη διάλεξη σχετικά με τα κοινά εμπόδια στην ενεργητική ακρόαση, όπως οι περισπασμοί και οι προκαταλήψεις.• https://brcci.eu/editor/files/Active_listening_Lesson%202%D0%903.pdf <p>Ο/Η εκπαιδευτής/τρια επιλέγει ένα θέμα ή πρόβλημα που αφορά τους/τις συμμετέχοντες/ουσες και τους ζητά να καταγράψουν τις ιδέες ή τις λύσεις τους σε αυτοκόλλητες σημειώσεις, μία ιδέα ανά σημείωση. Μετά από 10 λεπτά, ο/η συντονιστής/στρια τοποθετεί τις αυτοκόλλητες σημειώσεις σε έναν πίνακα ή σε μια καθορισμένη περιοχή, ομαδοποιώντας παρόμοιες ιδέες. Στη συνέχεια καλεί τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να εξετάσουν σιωπηλά τις ιδέες που παρουσιάστηκαν και να προσθέσουν τυχόν πρόσθετες σκέψεις ή προτάσεις σε νέες</p>	<p><u>30 λεπτά</u></p>	<p>Αυτοκόλλητες σημειώσεις και μαρκαδόροι.</p> <p>Ένας "τοίχος διαμοιρασμού" - χαρτί A3</p>	<p>Κάθε συμμετέχων/ουσα θα εξασκηθεί στην ενεργητική ακρόαση, εστιάζοντας αποκλειστικά στις ιδέες που παρουσιάζονται χωρίς την πίεση να απαντήσει αμέσως ή να ανταγωνιστεί για την προσοχή, και ο/η εκπαιδευτής/τρια θα ενθαρρύνει την εστιασμένη ακρόαση και την προσεκτική εξέταση των ιδεών των άλλων.</p>



<p>αυτοκόλλητες σημειώσεις. Μετά από άλλα 5 λεπτά, ο/η εκπαιδευτής/τρια διευκολύνει μια ομαδική συζήτηση για την περαιτέρω διερεύνηση των ιδεών, ενθαρρύνοντας την ενεργό ακρόαση και τον ανοιχτό διάλογο.</p>			
<p><u>Δραστηριότητα 8: Ξεπερνώντας τα εμπόδια στην ενεργητική ακρόαση</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Οι συμμετέχοντες/ουσες μοιράζονται τις προσωπικές τους στρατηγικές για να ξεπεράσουν τα εμπόδια στην ενεργητική ακρόαση και συζητούν ως ομάδα. <p>Ο/Η εκπαιδευτής/τρια παρέχει πρόσθετες συμβουλές για την υπέρβαση των εμποδίων και ενθαρρύνει τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να μοιραστούν τις δικές τους συμβουλές.</p>	<p><u>20 λεπτά</u></p>	<p>Flipchart και μαρκαδόροι.</p> <p>Στυλό και υλικό σημειώσεων για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες</p>	<p>Ο/Η εκπαιδευτής/τρια παρατηρεί τη συζήτηση της ομάδας και παρέχει ανατροφοδότηση σχετικά με την κατανόηση των στρατηγικών.</p>
<p><u>Κλείσιμο εργαστηρίου</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Συνοψίστε τα βασικά συμπεράσματα του εργαστηρίου και πώς μπορούν να εφαρμοστούν στον εργασιακό χώρο. Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να μοιραστούν τις σκέψεις τους σχετικά με όσα έμαθαν και πώς σκοπεύουν να τα εφαρμόσουν. 	<p><u>20 λεπτά</u></p>	<p>Χώρος κατάρτισης με εξοπλισμό πληροφορικής.</p> <p>Φόρμα ανατροφοδότησης</p> <p>Πρόσθετοι πόροι: Άρθρα:</p>	<p>Διανείμετε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες έντυπα ανατροφοδότησης για να συγκεντρώσετε τα σχόλιά τους σχετικά με το εργαστήριο και την αποτελεσματικότητά του.</p>



<ul style="list-style-type: none">• Παροχή πρόσθετων πόρων για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες ώστε να συνεχίσουν να μαθαίνουν για την επικοινωνία χωρίς αποκλεισμούς.		<p>7 συμβουλές για την πραγματοποίηση παρουσιάσεων χωρίς αποκλεισμούς https://www.cwbank.com/en/blog/7-tips-for-delivering-inclusive-presentations</p> <p>6 βήματα για την οικοδόμηση ενός εργασιακού χώρου χωρίς αποκλεισμούς https://www.countrynavigator.com/blog/6-steps-for-building-an-inclusive-workplace/</p> <p>Παιχνίδι ρόλων:</p>	
Συνολική διάρκεια του μαθήματος	4,5 ώρες		