



Breaking the Ceiling

Ευελιξία

Συνεργατική δραστηριότητα

2022-1-DE02-KA220-VET-000085146



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA).

Τίτλος "Flexing Minds"	
Στόχος	Να κατανοήσουν και να εξασκήσουν τη συναισθηματική και γνωστική ευελιξία σε σενάρια πραγματικής ζωής για να ενισχύσουν την επίλυση προβλημάτων και την προσαρμοστικότητα.
Διάρκεια	1 ώρα
Απαιτούμενα υλικά	- Χαρτί - Στυλό - Λευκός πίνακας ή flip chart
Οδηγίες	
Εισαγωγή (5 λεπτά)	Στόχος μας είναι να διερευνήσουμε τη συναισθηματική και γνωστική ευελιξία σε σενάρια επίλυσης προβλημάτων. Στα επόμενα λεπτά, θα εμβαθύνουμε στα πεδία της συναισθηματικής και γνωστικής ευελιξίας σε περιβάλλοντα επίλυσης προβλημάτων. Στόχος μας είναι να αποκαλύψουμε τις ιδιαιτερότητες αυτών των κρίσιμων χαρακτηριστικών και να παρατηρήσουμε πώς διαμορφώνουν τις αντιδράσεις μας σε δύσκολες καταστάσεις. Μαζί, θα περιηγηθούμε σε σενάρια, θα ανταλλάξουμε απόψεις και θα ξεδιπλώσουμε τη σημασία της προσαρμοστικότητας στην αντιμετώπιση προκλήσεων της πραγματικής ζωής. Ας ξεκινήσουμε!
Δημιουργία ομάδας (10 λεπτά)	Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 4-5 μελών η καθεμία, εξασφαλίζοντας ποικιλομορφία για να ενθαρρύνετε διαφορετικές προοπτικές και ιδέες.
Φάση δραστηριότητας (30 λεπτά)	
Περιγραφή εργασίας	Καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, χρησιμοποιούμε τη γνωστική μας ευελιξία με πολλούς τρόπους, από τη στιγμή που ξυπνάμε μέχρι να πέσουμε για ύπνο. Φανταστείτε ότι είχατε ένα καθορισμένο σχέδιο ή μια ρουτίνα, αλλά προέκυψε μια απροσδόκητη κατάσταση που το διέκοψε. Ωστόσο, ήσασταν σε θέση να χρησιμοποιήσετε τη γνωστική σας ευελιξία για να δημιουργήσετε ταυτόχρονα πολλαπλές επιλογές χρησιμοποιώντας τις ίδιες δυνατότητες που χρησιμοποιείτε όταν παίρνετε μια απόφαση - εμπειρία, προσδοκίες, κίνητρα, γνώσεις και συναισθήματα. Συζητήστε και αναλύστε με την ομάδα σας τα δύο σενάρια που σας δίνονται (Σενάριο 1 και Σενάριο 2). Προσδιορίστε το ρόλο της συναισθηματικής και γνωστικής ευελιξίας στην επίλυση των προκλήσεων που παρουσιάζονται:
Σενάριο 1	Αν ένας συνάδελφος σταματήσει ξαφνικά να μας μιλάει, η νοητική ευελιξία θα μας βοηθήσει να κατανοήσουμε τους λόγους. Μας επιτρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι ίσως οι πληροφορίες μας δεν είναι σωστές, ότι έχουν διαφορετική άποψη, και μας επιτρέπει να μπορούμε στη θέση τους και να σκεφτούμε γιατί μπορεί να σταμάτησαν να μας μιλούν. Επιπλέον, θα μας δώσει και τη δυνατότητα να βρούμε τρόπους επίλυσης του προβλήματος.
Σενάριο 2	Αν κάθε μέρα επιλέγετε την ίδια διαδρομή για να πάτε στη δουλειά, αλλά μια μέρα βρέχει καταρρακτωδώς, όλοι έχουν αποφασίσει να πάρουν το αυτοκίνητο και αντιμετωπίζετε ένα σημαντικό μπουτιλιάρισμα, τι κάνετε; Θα μπορούσατε να πάρετε το μετρό, να

	φύγετε νωρίτερα από το σπίτι ή να πάρετε μια άλλη διαδρομή όπου μπορεί να μην συναντήσετε κίνηση.
Κατευθυντήριες γραμμές	– Ορίστε έναν συντονιστή και έναν σημειωτή σε κάθε ομάδα. – Ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή όλων των μελών της ομάδας. – Διευκολύνετε τις συζητήσεις, τον καταιγισμό ιδεών και την ανταλλαγή ιδεών εντός των ομάδων.
Πιθανές δραστηριότητες	Κατά τη διάρκεια της φάσης δραστηριότητας, συμμετάσχετε σε διαδραστικές συζητήσεις με στόχο στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων και σε βάθος ανάλυση των παρεχόμενων σεναρίων. Η ομάδα σας θα επικεντρωθεί στην αποκάλυψη της συναισθηματικής και γνωστικής ευελιξίας μέσω της επιλογής των καλύτερων λύσεων που είναι προσαρμοσμένες για την προώθηση της καινοτόμου σκέψης και των προσαρμοστικών προσεγγίσεων.
Κοινή χρήση μεταξύ ομάδων (15 λεπτά)	Κάθε ομάδα παρουσιάζει τις λύσεις ή τα αποτελέσματά της σε έναν πίνακα για κάθε σενάριο. Ο εκπαιδευτής ενθαρρύνει ερωτήσεις και συζητήσεις από όλες τις ομάδες και διευκολύνει μια σύντομη συνεδρία ερωτήσεων και απαντήσεων μετά από κάθε παρουσίαση. Παρακάτω παρατίθενται ορισμένες ερωτήσεις που μπορεί να είναι χρήσιμες μετά από κάθε παρουσίαση: 1. Πώς κατέληξε η ομάδα σας σε αυτές τις συγκεκριμένες λύσεις; 2. Ποιες σκέψεις συναισθηματικής και γνωστικής ευελιξίας καθοδήγησαν την προσέγγισή σας για την επίλυση του σεναρίου; 3. Υπήρχαν εναλλακτικές λύσεις που εξετάσατε και απορρίψατε; Γιατί; 4. Πώς πιστεύετε ότι αυτές οι λύσεις θα μπορούσαν να εφαρμοστούν σε παρόμοιες καταστάσεις σε ένα πραγματικό εργασιακό περιβάλλον; 5. Ποια εμπόδια ή προκλήσεις αντιμετωπίσατε κατά την ανάπτυξη αυτών των λύσεων και πώς τις αντιμετωπίσατε; 6. Ποια είναι τα βασικά συμπεράσματα ή σκέψεις που προέκυψαν για την ομάδα σας μετά την επεξεργασία αυτής της άσκησης;
Αναστοχασμός και συζήτηση (15 λεπτά)	– Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τα μαθήματά τους και να μοιραστούν τις ιδέες τους. – Συζητήστε τις προκλήσεις που αντιμετωπίσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας και πώς ξεπεράστηκαν. – Συνδέστε τα σενάρια με εφαρμογές της πραγματικής ζωής.
Συμπέρασμα (5 λεπτά)	Η άσκηση αυτή αναδεικνύει τον ζωτικό ρόλο της συναισθηματικής και γνωστικής ευελιξίας στην επίλυση προβλημάτων και την προσαρμοστικότητα. Μέσα από ενδιαφέρουσες συζητήσεις και ανάλυση σεναρίων, είδαμε πώς αυτά τα χαρακτηριστικά μας δίνουν τη δυνατότητα να αντιμετωπίζουμε απρόβλεπτες προκλήσεις, να προωθούμε την καινοτόμο σκέψη και να υιοθετούμε διαφορετικές προοπτικές.
Κριτήρια αξιολόγησης	Οι συμμετέχοντες θα αξιολογηθούν με βάση την ικανότητά τους να: – Επίδειξη κατανόησης της συναισθηματικής και γνωστικής ευελιξίας. – Συμβάλλετε ενεργά σε ομαδικές συζητήσεις και στην επίλυση προβλημάτων.

	– Παρουσίαση καινοτόμων και προσαρμόσιμων λύσεων. – Σκεφτείτε την εφαρμογή της ευελιξίας σε σενάρια πραγματικής ζωής.
--	---