



Breaking the Ceiling

Αυτοπεποίθηση

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 "The Compliment Fan"	
Στόχος	Ο μαθησιακός στόχος της δραστηριότητας "Compliment Fan" είναι η προώθηση ενός θετικού και υποστηρικτικού περιβάλλοντος, ενώ παράλληλα ενισχύονται οι επικοινωνιακές δεξιότητες, η ενσυναίσθηση και ο ομαδικός δεσμός μεταξύ των συμμετεχόντων.
Διάρκεια	Ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων, περίπου 30-45 λεπτά.
Απαιτούμενα υλικά	- Χαρτί - Στυλό/δείκτες
Οδηγίες	
Εισαγωγή (5 λεπτά)	Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και εξηγήστε ότι ο σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να διερευνήσει τον αντίκτυπο των γνήσιων φιλοφρονήσεων στη δυναμική και τη συνεργασία της ομάδας. Τοποθετήστε τις καρτέλες σε κύκλο, εξασφαλίζοντας ότι ο καθένας έχει ένα στυλό και ένα λευκό χαρτί. Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να διπλώσουν το χαρτί τους σε σχήμα βεντάλιας διπλώνοντας επανειλημμένα την κορυφή προς τα κάτω μέχρι να διπλώσουν ολόκληρο το φύλλο. Οι συμμετέχοντες γράφουν τα ονόματά τους στην πρώτη αναδίπλωση των χαρτιών τους.
Σχηματισμός ομάδας	Ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας, οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε μικρότερες ομάδες ή τα αποτελέσματα θα συζητηθούν στη μεγάλη ομάδα.
Φάση δραστηριότητας (30 λεπτά)	
Περιγραφή εργασίας	Γράφοντας ονόματα (5 λεπτά): Οι συμμετέχοντες γράφουν τα ονόματά τους στην πρώτη αναδίπλωση των χαρτιών τους. Ανταλλαγή κομπλιμέντων (15-20 λεπτά): Οι συμμετέχοντες περνούν τα χαρτιά τους με τη φορά των δεικτών του ρολογιού ή στον διπλανό τους. Κάθε άτομο γράφει ένα θετικό κομπλιμέντο ή μια επιβεβαίωση για τον ιδιοκτήτη της βεντάλιας στην επόμενη διαθέσιμη πτυχή. Επαναλάβετε αυτή τη διαδικασία έως ότου όλοι έχουν συνεισφέρει σε κάθε βεντάλια.
Κατευθυντήριες γραμμές	Σεβασμός και ευαισθησία: Τονίστε τη σημασία της ειλικρίνειας και της θετικότητας στα κομπλιμέντα. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να δείχνουν σεβασμό και διακριτικότητα στις παρατηρήσεις τους. Συμμετοχή χωρίς αποκλεισμούς: Εξασφαλίστε ότι όλοι έχουν την ευκαιρία να συνεισφέρουν σε κάθε ανεμιστήρα. Ενθαρρύνετε τα πιο ήσυχα άτομα να μοιράζονται φιλοφρονήσεις και να συμμετέχουν ενεργά. Διαχείριση χρόνου: Ορίστε σαφή χρονικά όρια για κάθε στάδιο της δραστηριότητας για να διατηρήσετε το ρυθμό. Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες να προσέχουν το χρόνο κατά τη διάρκεια της συγγραφής των φιλοφρονήσεων.

	– Εμπιστευτικότητα: Τονίστε τη σημασία της εμπιστευτικότητας των φιλοφρονήσεων και της μη κοινοποίησής τους εκτός της δραστηριότητας. Ενθαρρύνετε έναν ασφαλή χώρο όπου οι συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα να μοιράζονται θετικά σχόλια. – Ενθαρρύνετε την εξειδίκευση: Προτρέψτε τους συμμετέχοντες να είναι συγκεκριμένοι στις φιλοφρονήσεις τους αντί να χρησιμοποιούν γενικές φράσεις. Ενθαρρύνετε τους να τονίσουν μοναδικές ιδιότητες ή ενέργειες. – Δώστε παραδείγματα: Προσφέρετε παραδείγματα θετικών φιλοφρονήσεων για να καθοδηγήσετε τους συμμετέχοντες αν δεν είναι σίγουροι πώς να ξεκινήσουν. – Σεβαστείτε τα προσωπικά όρια: Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες να αποφεύγουν σχόλια που θα μπορούσαν να είναι άβολα ή παρεμβατικά. Ενθαρρύνετε τα κομπλιμέντα που επικεντρώνονται στον χαρακτήρα, τις πράξεις ή τα επιτεύγματα. – Ανοιχτή συζήτηση: Προωθήστε μια ανοιχτή και μη επικριτική ατμόσφαιρα κατά τη φάση του προβληματισμού και της συζήτησης. Ενθαρρύνετε την ανταλλαγή προσωπικών εμπειριών και συναισθημάτων σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον. – Ενθαρρύνετε την ενεργητική ακρόαση: Δώστε έμφαση στη σημασία της ενεργητικής ακρόασης κατά την ανάγνωση των φιλοφρονήσεων. Ενθαρρύνετε την επαφή με τα μάτια και την ενεργή γλώσσα του σώματος για να δείξετε την εκτίμησή σας. Αυτές οι κατευθυντήριες γραμμές συμβάλλουν στη διατήρηση ενός θετικού, υποστηρικτικού και σεβασμού περιβάλλοντος κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, διασφαλίζοντας ότι οι συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα ενώ συμμετέχουν στη διαδικασία παροχής και λήψης φιλοφρονήσεων.
Δια-ομαδικός διαμοιρασμός	Ανάγνωση φιλοφρονήσεων (5 λεπτά): Επιστρέψτε τα χαρτιά των ανεμιστήρων στους αρχικούς ιδιοκτήτες τους. Οι συμμετέχοντες αφιερώνουν λίγα λεπτά για να διαβάσουν τις φιλοφρονήσεις που γράφτηκαν στις βεντάλιες τους.
Αναστοχασμός και συζήτηση (15 λεπτά)	– Διευκολύνετε μια συζήτηση σχετικά με το πώς αισθάνεστε όταν δέχεστε κομπλιμέντα και τον αντίκτυπο των θετικών επιβεβαιώσεων στην αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση. – Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους σχετικά με την εμπειρία.
Συμπέρασμα (5 λεπτά)	Συνοψίστε τη δραστηριότητα, τονίζοντας τη σημασία της αναγνώρισης και της εκτίμησης των θετικών ιδιοτήτων στον εαυτό σας και στους άλλους. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μεταφέρουν αυτή τη θετικότητα στην καθημερινή τους ζωή.
Κριτήρια αξιολόγησης	Η δραστηριότητα αυτή δεν αξιολογείται συνήθως. Η επιτυχία της αξιολογείται από τον θετικό αντίκτυπο στην αυτοεκτίμηση των συμμετεχόντων, την αυτοπεποίθηση και την υποστηρικτική ατμόσφαιρα που καλλιεργείται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Αυτή η δραστηριότητα δημιουργεί έναν ασφαλή χώρο για τα άτομα που δέχονται επιβεβαιώσεις, ενισχύοντας την αυτοεκτίμηση και την

Μαλακές δεξιότητες για την αποδόμηση της "γυάλινης οροφής" και των έμφυλων στερεοτύπων στον εργασιακό χώρο

ΣΠ'ΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΤΑΒΑΝΙ
2022-1-DE02-KA220-VET-000085146



	αυτοπεποίθησή τους. Ενισχύει τη δύναμη της θετικότητας και της εκτίμησης, συμβάλλοντας σε μια υποστηρικτική και ενθαρρυντική δυναμική της ομάδας. <u>Πηγή:</u> προσαρμοσμένο από το https://store.totemteam.com/blogs/news/3-group-therapy-activities-for-boosting-self-esteem
--	---