

Ορίζοντας το σκηνικό

Οδηγός για επαγγελματίες
εκπαίδευσης ενηλίκων σχετικά με
τη χρήση τεχνικών δράματος στη
διδασκαλία και τη μάθηση

Συγγραφείς:
Martyna Madej
Maja Wereszczyńska



Πίνακας περιεχομένων

| | |
|--|-----------|
| Εισαγωγή | 2 |
| Ενότητα 1 Λεκτική επικοινωνία | 3 |
| Μάθημα 1: Ακούστε και μετά μιλήστε | 4 |
| Μάθημα 2: Κρατήστε το απλό και ξεκάθαρο | 7 |
| Μάθημα 3: Πείστε με αν μπορείτε! | 11 |
| Ενότητα 2 Μη λεκτική επικοινωνία | 14 |
| Μάθημα 1: Είναι μια ωραία χειρονομία! | 15 |
| Μάθημα 2: Τα μάτια μιλούν | 19 |
| Μάθημα 3: Προσέξτε τον τόνο σας, κύριε!..... | 22 |
| Ενότητα 3 Τεχνικές αφήγησης | 25 |
| Μάθημα 1: Πες μου για τον εαυτό σου | 26 |
| Μάθημα 2: Αποκτήστε αυτό το εντυπωσιακό αποτέλεσμα | 29 |
| Μάθημα 3: Πουλήστε μου την ιστορία..... | 32 |
| Ενότητα 4 Αποτελεσματική και ελκυστική ομιλία | 35 |
| Μάθημα 1: Ας προετοιμαστούμε..... | 37 |
| Μάθημα 2: Ας ασχοληθούμε με τη συγγραφή λόγου | 40 |
| Μάθημα 3: Εδώ είσαι! | 44 |
| Ενότητα 5 Στρατηγικές για την αντιμετώπιση του φόβου και του άγχους | 47 |
| Μάθημα 1: Παρατηρήστε το μυαλό σας και αναπνεύστε..... | 48 |
| Μάθημα 2: Μην πανικοβάλλεστε, αισθανθείτε και χαλαρώστε! | 52 |
| Μάθημα 3: Ξεπεράστε τον δυϊσμό και υπερβείτε τα συναισθήματα | 55 |
| Ενότητα 6 Στρατηγικές για την αντιμετώπιση του φόβου και του άγχους | 59 |
| Μάθημα 1: Είστε σε σίγαση! Είσαι εκεί..... | 60 |
| Μάθημα 2: Netiquete | 63 |
| Μάθημα 3: Δεξιότητες επικοινωνίας..... | 67 |



Εισαγωγή

Σκοπός

Ορίζοντας το σκηνικό: Ένας οδηγός για επαγγελματίες της εκπαίδευσης ενηλίκων σχετικά με τη χρήση τεχνικών δράματος στη διδασκαλία και τη μάθηση είναι ένα από τα τρία πνευματικά αποτελέσματα του έργου Fight the Fright. Ο κύριος σκοπός του είναι να παρέχει στους εκπαιδευτές ενηλίκων της κοινότητας γνώσεις που τους επιτρέπουν να διδάσκουν δεξιότητες δημόσιας ομιλίας με τη χρήση τεχνικών δράματος και να βελτιώνουν τις δεξιότητες επικοινωνίας και παρουσίασης των εκπαιδευομένων από τον πληθυσμό εργάσιμης ηλικίας (15-64 ετών).

Το θέατρο αποτελεί ουσιαστικό μέρος σχεδόν κάθε πολιτισμού από την αρχαιότητα. Στις μέρες μας, ο ρόλος του θεάτρου στην εκπαίδευση ενηλίκων είναι ένα ολοένα και πιο δημοφιλές θέμα που ερευνάται από πολλούς ερευνητές, όπως αποδεικνύεται από τα πολυάριθμα επιστημονικά άρθρα σχετικά με το θέμα. Το δράμα στην εκπαίδευση έχει πολλά οφέλη, όπως η αυτογνωσία, η αυξημένη αυτοπεποίθηση και η ανάπτυξη της δημιουργικότητας, ενώ η εργασία πάνω στη δημιουργικότητα και τη μνήμη επηρεάζει θετικά τον ανθρώπινο εγκέφαλο, συμπεριλαμβανομένης της καθυστέρησης της γήρανσης του εγκεφάλου. Η ποικιλομορφία των θεατρικών τεχνικών καθιστά δυνατή την εφαρμογή τους σχεδόν σε κάθε ομάδα μαθητών.

Ο οδηγός αναπτύχθηκε για να υποστηρίξει την εφαρμογή των πνευματικών αποτελεσμάτων του έργου σε όλες τις συμμετέχουσες χώρες - Κροατία, Πολωνία, Ισπανία, Πορτογαλία και Ελλάδα.



Δομή του οδηγού

Ο οδηγός παρέχει 9 ώρες εργαστηρίων. Κάθε εργαστήριο βασίζεται σε 1 ενότητα που περιλαμβάνει 3 μαθήματα (30 λεπτά ανά μάθημα).

| | |
|--------------|--|
| Ενότητα 1 | παρέχει γνώσεις και αναπτύσσει δεξιότητες σχετικά με τη λεκτική επικοινωνία και καλύπτει θέματα όπως η ενεργητική ακρόαση, η ακριβής ομιλία και η πειθώ. |
| Ενότητα 2 | επιτρέπει στους μαθητές να κατανοήσουν τη σημασία της μη λεκτικής επικοινωνίας και να τη χρησιμοποιούν στην καθημερινή ζωή. Καλύπτει θέματα όπως οι χειρονομίες, η μίμηση και ο τόνος της φωνής. |
| Ενότητα 3 | αποσκοπεί στην ανάπτυξη τεχνικών αφήγησης. Περιλαμβάνει θέματα σχετικά με την αυτόματη παρουσίαση, τη δημιουργία μιας ενδιαφέρουσας ιστορίας, τη δημιουργικότητα και την πρόκληση ενδιαφέροντος στο ακροατήριο. |
| Ενότητα 4 | παρουσιάζει τις κύριες πτυχές της προετοιμασίας της ομιλίας, καλύπτοντας θέματα δομής της ομιλίας, ανάλυσης του ακροατηρίου και μεθόδων εκφώνησης της ομιλίας. |
| Ενότητα 5 | καλύπτει το θέμα της συναισθηματικής αυτορρύθμισης, της προσεκτικής παρατήρησης του νου και της αναπνοής, του σκηνικού φόβου και της αναγνώρισης συναισθηματικών καταστάσεων. |
| Ενότητα 6 | συζητά θέματα σχετικά με τη διαδικτυακή δεοντολογία, τα προβλήματα διαδικτυακής σύνδεσης, τα εμπόδια διαδικτυακής επικοινωνίας, τις δεξιότητες επικοινωνίας και τους παράγοντες που αυξάνουν το φόβο της δημόσιας ομιλίας. |



Ενότητα 1 | Λεκτική επικοινωνία

| | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|
| ΣΤΟΧΟΣ | Παρουσίαση των βασικών αρχών και των χρυσών κανόνων της λεκτικής επικοινωνίας στους εκπαιδευτικούς και παροχή πρακτικών εργασιών για την ανάπτυξη των επικοινωνιακών τους δεξιοτήτων. | | |
| Μάθημα 1 | Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευτές ενηλίκων και κοινοτήτων θα είναι σε θέση σε... | | |
| Ακούστε, μετά μιλήστε | ΓΝΩΣΗ | ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ | ΕΥΘΥΝΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ |
| | Αναφέρετε τις πιο σημαντικές πτυχές της ενεργητικής ακρόασης | Να κατανοούν τη σημασία της ενεργητικής ακρόασης και να μοιράζονται τις γνώσεις σε μη τυπικές και άτυπη εκπαίδευση | Εφαρμόστε τις δεξιότητες στην καθημερινή ζωή και κατά τη διάρκεια της κατάρτισης με τους εκπαιδευόμενους |
| Μάθημα 2 | Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευτές ενηλίκων και κοινοτήτων θα είναι σε θέση σε... | | |
| Κρατήστε το απλό και σαφές | ΓΝΩΣΗ | ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ | ΕΥΘΥΝΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ |
| | Να αυξήσουν την ευαισθητοποίησή τους σχετικά με τη σημασία της διαφραγματικής αναπνοής. | Να εκπαιδεύουν τη διαφραγματική αναπνοή στον εαυτό τους και να εκπαιδεύουν άλλους | Μοιραστείτε τις δεξιότητες με άλλους ανθρώπους και δώστε ομιλίες με αυτοπεποίθηση |
| Μάθημα 3 | Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευτές ενηλίκων και κοινοτήτων θα είναι σε θέση σε... | | |
| Πείστε με αν μπορείτε! | ΓΝΩΣΗ | ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ | ΕΥΘΥΝΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ |
| | Αποφασίστε πώς θα μιλήσετε ανάλογα με το κοινό | Διαμορφώνουν τον τόνο τους και επιλέγουν τις λέξεις κατάλληλα για την δημόσια | Αυξήστε την πειθώ και το ενδιαφέρον τους για τις ομιλίες |
| | | | |



Ενότητα 1

| | |
|---|------------------------------|
| Μάθημα 1 | ΑΚΟΥΣΤΕ, ΜΕΤΆ ΜΙΛΗΣΤΕ |
| Συμμετέχοντες | Εκπαιδευτές ενηλίκων |
| Διάρκεια | 30 λεπτά |
| ΘΕΩΡΗΤΙΚΟΥΠΟΒΑΘΡΟ | |
| <p>Η προφορική επικοινωνία, δηλαδή ο προφορικός και ο γραπτός λόγος, είναι η κύρια πηγή σχέσεων με ανθρώπους από όλο τον κόσμο. Αυτό που λέμε και ο τρόπος που το λέμε μπορεί επίσης να προκαλέσει συναισθήματα, γι' αυτό είναι τόσο σημαντικό να μεταφέρουμε τις αρχές της σωστής επικοινωνίας και να δίνουμε προσοχή στις αντιδράσεις των συνομιλητών ή των ακροατών. Για να κατανοήσουμε πώς μπορούν να μας αντιληφθούν οι άλλοι, θα πρέπει επίσης να εξασκηθούμε στο να ακούμε τον εαυτό μας και να αναλάβουμε το ρόλο του άλλου μέρους. Αυτό δεν έχει να κάνει μόνο με την απλή κατανόηση αυτού που κάποιος είχε να επικοινωνήσει, αλλά και με την ανταπόκριση σε αυτό. Ωστόσο, η ακρόαση δεν ισοδυναμεί πάντα με την κατανόηση των όσων λέει κάποιος. Είναι επίσης πιθανό κάποιος, παρά το γεγονός ότι άκουγε, να μην έχει θυμηθεί τίποτα επειδή έχει απομακρυνθεί με τις σκέψεις του (παθητική ακρόαση). Η ακρόαση δεν σημαίνει πάντα κατανόηση, αλλά η ενεργητική ακρόαση σημαίνει κατανόηση. Η ενεργητική ακρόαση διαδραματίζει έναν από τους πιο ουσιαστικούς ρόλους στη διαπροσωπική επικοινωνία, όχι μόνο όσον αφορά τη μετάδοση του περιεχομένου ή τη δημιουργία σχέσεων, αλλά και την επιρροή των αντιδράσεων και της συμπεριφοράς του ομιλητή. Ως εκ τούτου, μπορεί να ειπωθεί ότι ο ομιλητής και ο ακροατής ανταποκρίνονται ο ένας στον άλλον. Στο σημείο αυτό πρέπει να σημειωθεί ότι, σύμφωνα με τις αρχές της επικοινωνίας, η επικοινωνία δεν πραγματοποιείται εάν ο ομιλητής δεν λαμβάνει ανατροφοδότηση. Στην περίπτωση των δημόσιων ομιλιών και της μαζικής επικοινωνίας, αυτή η άμεση επαφή μεταξύ των δύο μερών καθίσταται πολύ πιο δύσκολη ή, σε ορισμένες περιπτώσεις, καθυστερεί, γεγονός που ακριβώς διακρίνει τις δημόσιες ομιλίες από τις ιδιωτικές συζητήσεις.</p> <p>Εκτός από την παροχή των σημαντικότερων πληροφοριών σχετικά με το τι είναι η λεκτική επικοινωνία και η ενεργητική ακρόαση, ο εκπαιδευτής θα πρέπει επίσης να παρουσιάσει τις σχετικές αρχές για την ενεργητική ακρόαση. Μετά από ανάλυση περισσότερων πηγών, τα ακόλουθα μπορούν να θεωρηθούν κοινά γι' αυτές: διατήρηση οπτικής επαφής, παράφραση, υποβολή ερωτήσεων, ενθάρρυνση του ομιλητή (π.χ. με νεύματα ή εκφράσεις του προσώπου).</p> <p>Τα εμπόδια στην αποτελεσματική ακρόαση και τα λάθη που γίνονται είναι εξίσου σημαντικό να επισημανθούν. Τις περισσότερες φορές, αυτά σχετίζονται με την προσωπική κουλτούρα, αλλά το κρίσιμο είναι να μην μπαίνουμε σε κουβέντα και να μην διακόπτουμε, εκτός αν ο ίδιος ο ομιλητής</p> | |



το έχει επιτρέψει. Κάποιοι άνθρωποι κατά τη διάρκεια δημόσιας ομιλίας δείχνουν από την αρχή ότι δεν τους πειράζει να διακόψουν ή να κάνουν ερωτήσεις, ενώ άλλοι ζητούν να ψυχραιμιά και να κρατήσετε τις ερωτήσεις για το τέλος. Σε αυτή την περίπτωση, η τήρηση σημειώσεων θα είναι μια καλή πρακτική.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ

Τι ρύθμιση χώρου απαιτείται;

Ελεύθερο δωμάτιο

Τι πρέπει να

προετοιμαστεί εκ των

προτέρων;

Webcam Πρόσβαση στοInternet

Ποια υλικά απαιτούνται;

Κάρτες παιχνιδιού

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Απαγορευμένες λέξεις

Αυτό το απλό παιχνίδι ταμπού απαιτεί πολλαπλές κάρτες. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν ήδη έτοιμες κάρτες ή να κατασκευαστούν από τον εκπαιδευτή ανάλογα με τις ατομικές ανάγκες των εκπαιδευομένων ή το θέμα των εργαστηρίων. Σε μια κάρτα θα πρέπει να υπάρχει μια λέξη-κλειδί (για παράδειγμα, *σοκολάτα*) και πέντε απαγορευμένες λέξεις που μπορεί να είναι συνώνυμες με τη λέξη-κλειδί ή να κάνουν πολύ εύκολη τη μαντεψιά (για παράδειγμα, *μπάρα* ή *κακάο*). Οι απαγορευμένες λέξεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τον παρουσιαστή όταν θα ειπωθούν από τους μανθάνοντες.

Εφαρμόζοντας αυτή τη δραστηριότητα, ο εκπαιδευτής μπορεί να επιλέξει αν οι εκπαιδευόμενοι θα εργαστούν ατομικά ή σε ομάδες. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να είναι ο συντονιστής της δραστηριότητας παρέχοντας κάρτες, ελέγχοντας αν ο χρόνος δεν έχει περάσει ακόμα και υποστηρίζοντας τις ομάδες ή τα άτομα. Μια κάρτα θα πρέπει να σταλεί στον εκπαιδευόμενο που θα την παρουσιάσει.

Ένας μαθητής πρέπει να περιγράψει στους άλλους ποια είναι η λέξη-κλειδί, αλλά δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει λέξεις ταμπού. Ανάλογα με την επιλεγμένη επιλογή, όλοι μπορούν να μαντέψουν τη λέξη-κλειδί ή μεμονωμένα άτομα μπορούν να μαντέψουν. Αυτός (ή η ομάδα) που θα μαντέψει τη λέξη-κλειδί θα περιγράψει τη λέξη-κλειδί από μια άλλη κάρτα - η ομάδα μπορεί να επιλέξει τον εκπρόσωπο. Αυτός που μάντεψε θα πρέπει να κρατήσει την κάρτα. Κάθε μαθητής θα πρέπει να πάρει τουλάχιστον μία κάρτα. Προκειμένου να καθοριστεί το επίπεδο δυσκολίας του παιχνιδιού, ο εκπαιδευτής μπορεί να αποφασίσει αν και τι μπορούν να δείξουν οι εκπαιδευόμενοι με το σώμα τους. Ο χρόνος για να μαντέψουν τη λέξη-κλειδί θα πρέπει να είναι περιορισμένος.

Μια τέτοια δραστηριότητα θα επιτρέψει στους μαθητές όχι μόνο να εκπαιδεύσουν την ομιλία αλλά και να μιλήσουν με ακρίβεια, να προσαρμοστούν σε καταστάσεις και να αναπτύξουν τη δεξιότητα της ενεργητικής ακρόασης ακολουθώντας τους χρυσούς κανόνες (πρώτα ακούς και μετά μιλάς). Θα αναπτυχθεί επίσης η δημιουργική σκέψη. Η επανάληψη αυτού του παιχνιδιού θα έχει ως αποτέλεσμα την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο διαφορετικοί άνθρωποι μπορούν να ερμηνεύσουν τον τρόπο που μιλάμε.



ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Avenhansen (n.d.). *Aktywne słuchanie - na czym polega, zasady, techniki, najczęstsze błędy* [Ενεργητική ακρόαση - τι είναι, αρχές, τεχνικές, συνηθισμένα λάθη]. <https://szkolenia.avenhansen.pl/artykuly/artykul-mowa-jest-srebrem-a-milczenie-zlotem-czyli-zasady-aktywnego-sluchania.html>.
- Ben-Noun, L. (2015). Ακρόαση και κατανόηση. Στο L. Ben-Noun (επιμ.), *Δεξιότητες λεκτικής επικοινωνίας*. (pp. 10-13). B. N. Publication House, Ισραήλ.
https://www.researchgate.net/publication/281784451_VERBAL_COMMUNICATION_SKILLS.
- Προπονητής επικοινωνίας Alex Lyon. (2020, 16 Ιουνίου). *Δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης*. <https://www.youtube.com/watch?v=7wUCyjiyXdg>.
- Προπονητής επικοινωνίας Alex Lyon. (2017, 26 Νοεμβρίου). *Εμπόδια στην αποτελεσματική ακρόαση*. <https://www.youtube.com/watch?v=o6JGi2voyDM>.
- Dobek-Ostrowska, B. (2007). *Komunikowanie jako process* [Η επικοινωνία ως διαδικασία]. In B. Dobek-Ostrowska (Ed.), *Podstawy komunikowania społecznego* [Βασικές αρχές της κοινωνικής επικοινωνίας] (pp. 11-38). Astrum.
- Gamma, (2018, 31 Οκτωβρίου). *Aktywne słuchanie - umiejętność, którą każdy z nas powinien opanować* [Active listening - a δεξιότητα όλοι πρέπει να μάθει]. <https://www.projektgamma.pl/strefa-wiedzy/wiki/aktywne-sluchanie-umiejtnosc-ktora-kazdy-z-nas-powinien-opanowac/>.
- Haskins, W. A. (1984). *To art of ακρόασης*. *Δικαστική διαδικασία*, 10(4), 46-48. <https://www.jstor.org/stable/29758909>.
- Mălureanu, F., & Enachi-Vasluianu, L. (2016). Η σημασία των στοιχείων της ενεργητικής ακρόασης στη διδακτική επικοινωνία: η οπτική γωνία ενός φοιτητή. *CBU International Conference Proceedings*, 4, 332-335. <https://doi.org/10.12955/cbup.v4.776>.
- Płuska, K. (2017, 23 Οκτωβρίου). *Czy potrafisz słuchać aktywnie? 5 technik + TEST* [Μπορείς να ακούσεις ενεργά; 5 τεχνικές + TEST]. <https://www.katarzynapluska.pl/potrafisz-sluchac-aktywnie-5-technik-test/>.
- Szrajnert, R. (n.d.) *Aktywne słuchanie (skuteczne techniki aktywnego słuchania) Zrozumieć przebieg relacji z innymi* [Ενεργητική ακρόαση (αποτελεσματικές τεχνικές ενεργητικής ακρόασης) Κατανόηση της ροής των σχέσεων με τους άλλους]. <https://www.rafalszrajnert.pl/aktywne-sluchanie/>.



Ενότητα 1

| | |
|---|--------------------------------------|
| Μάθημα 2 | ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΟ ΑΠΛΟ ΚΑΙ ΞΕΚΑΘΑΡΟ |
| Συμμετέχοντες | Εκπαιδευτές ενηλίκων |
| Διάρκεια | 30 λεπτά |
| ΘΕΩΡΗΤΙΚΟΙΣΤΟΡΙΚΟ | |
| <p>Παρά τις σημερινές γνώσεις στους τομείς της ανατομίας και της λογοθεραπείας, ακούγοντας κάποιους ανθρώπους, εξακολουθεί να είναι δύσκολο να ξεπεράσει κανείς το γεγονός ότι η ανθρώπινη συσκευή ομιλίας μπορεί να παράγει τέτοιους ήχους, είτε μιλάμε για καλλιτέχνες είτε για ανθρώπους που μιμούνται ζώα ή θορύβους μηχανών. Η υγιεινή της φωνής και ο σωστός τρόπος ομιλίας μπορούν να κάνουν τον ομιλητή να φαίνεται και να ακούγεται πιο επαγγελματίας, γεγονός που μπορεί να τον κάνει να αισθάνεται καλύτερα όταν εμφανίζεται δημόσια, ενώ είναι επίσης καλό για την υγεία του.</p> <p>Η εργασία για τη σωστή ομιλία και η υγιεινή της φωνής έχουν γίνει δημοφιλή θέματα λόγω των συχνών φωνητικών διαταραχών των ανθρώπων σε συγκεκριμένα επαγγέλματα. Σύμφωνα με έρευνες, οι εκπαιδευτικοί είναι οι πιο συχνά επηρεαζόμενοι. Εκτός από την πρόληψη των ίδιων των ασθενειών, η σωστή αναπνοή μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως μία από τις τεχνικές χαλάρωσης. Επιπλέον, η εργασία του διαφράγματος επηρεάζει επίσης τη σωστή κυκλοφορία του αίματος και τη λειτουργία των οργάνων που βρίσκονται στην κοιλιακή κοιλότητα.</p> <p>Όταν συζητάμε για την εργασία στη φωνή, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι δεν πρέπει να ζορίζεται κανείς κατά την άσκηση και ότι οι ασκήσεις πρέπει να επαναλαμβάνονται τακτικά για να επιτευχθεί ένα διαρκές αποτέλεσμα.</p> <p>Κατά την εξάσκηση της ομιλίας και της διαφραγματικής αναπνοής με τους μαθητές, είναι σημαντικό να θυμάστε ότι η διαφραγματική αναπνοή είναι κοιλιακή αναπνοή και ότι η πίεση του εκπνεόμενου αέρα και η πτώση των πλευρών επηρεάζουν το έργο του διαφράγματος. Επίσης, βεβαιωθείτε ότι οι ώμοι κινούνται όσο το δυνατόν λιγότερο και δουλεύετε αντ' αυτού την κοιλιά.</p> <p>Πριν από την εξάσκηση με τους εκπαιδευόμενους, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να βεβαιωθεί ότι κανένας εκπαιδευόμενος δεν έχει αντενδείξεις υγείας ή αναπνευστικά προβλήματα. Η άσκηση θα πρέπει να διακοπεί εάν κάποιος από τους εκπαιδευόμενους αισθάνεται αδιαθεσία.</p> | |



| ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ | | |
|---|---|---|
| Τι ρύθμιση χώρου απαιτείται; Ελεύθερο δωμάτιο | Τι πρέπει να προετοιμαστεί εκ των προτέρων; Webcam Πρόσβαση στοInternet | Ποια υλικά απαιτούνται; - |
| ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ | | |

Διαφραγματική αναπνοή και ομιλία

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να ξεκινήσει με τη γνωριμία με το σώμα σας, οπότε κάθε μαθητής θα πρέπει να τοποθετήσει το χέρι του στο διάφραγμα του. Αν κάποιος δυσκολεύεται με αυτό, θα πρέπει να του δοθεί η οδηγία ότι το χέρι πρέπει να βρίσκεται στη μέση του θώρακα και στη συνέχεια το χέρι να μετακινηθεί προς τα κάτω, κάτω από τα πλευρά.

Έτσι οι προετοιμασμένοι μαθητές μπορούν να δοκιμάσουν τη διαφραγματική αναπνοή. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να παραμείνει σε ρόλο εκπαιδευτή, να παρέχει υποστήριξη ανά πάσα στιγμή και να διασφαλίζει ότι η άσκηση εκτελείται σωστά. Οι εκπαιδευόμενοι με το χέρι στο διάφραγμα θα πρέπει να κρατούν ακίνητη την κοιλιά και τους ώμους και να κινούν μόνο το στήθος κατά την εκπνοή. Κατά την εκπνοή, το διάφραγμα πρέπει να σφίγγεται. Οι εκπαιδευόμενοι μπορούν επίσης να κοιτάζουν ο ένας τον άλλον ή τον εαυτό τους κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου και να παρατηρούν το έργο της κοιλιάς και του θώρακα.

Εάν δεν αποτελεί πρόβλημα για τους εκπαιδευόμενους ή εάν γνωρίζονται καλά μεταξύ τους, μια παρόμοια άσκηση μπορεί να γίνει σε ζευγάρια (μια παραλλαγή για το σταθερό μάθημα). Ένα από τα άτομα του ζευγαριού θα πρέπει να στέκεται στη θέση του (Α), το άλλο άτομο (Β) ακριβώς πίσω από τον Α, με τέτοιο τρόπο ώστε να μπορεί να αγκαλιάσει τον Α. Ο Β μπορεί να κλείσει τα μάτια του και να προσπαθήσει να νιώσει πώς αναπνέει ο Α με το διάφραγμα του. Μετά την άσκηση, οι ρόλοι ανταλλάσσονται.



Στην τελευταία φάση, όλοι οι μαθητές στέκονται στο τέλος της αίθουσας. Ένας από τους μαθητές πρέπει να πάει στην απέναντι πλευρά. Αυτό το ένα άτομο έχει το καθήκον να χρησιμοποιήσει τη διαφραγματική ομιλία για να διηγηθεί τη μέρα του, ώστε όσοι στέκονται στην απέναντι πλευρά να μπορούν να επαναλάβουν αυτό που άκουσαν. Στην περίπτωση ενός διαδικτυακού μαθήματος, ο ομιλητής μπορεί να σταθεί στην άκρη της αίθουσας στην οποία βρίσκεται και οι υπόλοιποι εκπαιδευόμενοι να παραμείνουν στους υπολογιστές. Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση της εργασίας, ο ομιλητής επιστρέφει στην ομάδα και ένα άλλο άτομο παίρνει τη θέση του. Εάν η ομάδα δεν έχει ακούσει, το ίδιο άτομο επαναλαμβάνει την άσκηση. Το πρώτο άτομο που το κάνει αυτό μπορεί να είναι ο εκπαιδευτής, για να ενθαρρύνει την ομάδα και να την ενθαρρύνει να εργαστεί. Κάθε εκπαιδευόμενος πρέπει να βρεθεί μία φορά στην άλλη πλευρά.

Μετά την ολοκλήρωση αυτών των ασκήσεων, οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να είναι σε θέση να εργαστούν ανεξάρτητα στη διαφραγματική αναπνοή και θα πρέπει να παρατηρηθεί αύξηση του όγκου ομιλίας αμέσως μετά την ίδια την άσκηση.

ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Serafin, M. (n.d.). Przepona - nie tylko mięsień oddechowy [Διάφραγμα - όχι μόνο ένας αναπνευστικός μυς]. <https://www.acusmed.pl/blog/przepona-niezwykly-miesien-oddechowy/>.
- Skoczewska, E. (n.d.) *Materiały szkoleniowe. Emisja głosu. Praktyczny Pedagog* [Εκπαιδευτικά υλικά. Εκπομπή φωνής. Πρακτικός παιδαγωγός]. *Materiały szkoleniowe* współfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
- Syta, A. (2017). Głos w pracy pedagoga. Znaczenie, problemy i profilaktyka oraz propozycja ćwiczeń logopedycznych [Η φωνή στο έργο του εκπαιδευτικού. Σημασία, προβλήματα, προφύλαξη και πρόταση λογοθεραπευτικών ασκήσεων]. *Logopedia Silesiana*, 6, 269-279.
<http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.ojs-issn-2391-4297-year-2017-issue-6-article-7316/c/7316-5510.pdf>.
- Tarasiewicz, B. (2014). Głos ludzki i jego działanie. In B. Tarasiewicz (Ed.), *Mówię i śpiewam świadomie - podręcznik do emisji głosu* (pp.17-96). TAIWPN Universitas Kraków.



Ενότητα 1

| Μάθημα 3 | ΠΕΪΣΤΕ ΜΕ ΑΝ ΜΠΟΡΕΪΤΕ |
|---|-----------------------|
| Συμμετέχοντες | Εκπαιδευτές ενηλίκων |
| Διάρκεια | 30 λεπτά |
| ΘΕΩΡΗΤΙΚΟΥΠΌΒΑΘΡΟ | |
| <p>Η πειθώ μπορεί να χρησιμοποιηθεί όχι μόνο για την επίτευξη των δικών μας στόχων, αλλά και για να μεταδώσει γνώση σε άλλους (επιστημονικά άρθρα) ή για να προκαλέσει συναισθήματα (θέατρο), καθώς και για πολλά άλλα. Η δεξιότητα αυτή δεν είναι εύκολο να κατακτηθεί, αλλά μερικά κόλπα θα μας βοηθήσουν να γίνουμε πιο πειστικοί και τα οποία μπορούμε να δουλέψουμε συνειδητά ακόμη και κατά την προετοιμασία της ομιλίας μας. Απλώς πρέπει να τα βάλουμε όμορφα σε λέξεις ή να τα πούμε με συγκεκριμένο τρόπο.</p> <p>Αυτό που πρέπει να θυμόμαστε είναι ότι πολλές από τις διεργασίες που λαμβάνουν χώρα στον εγκέφαλό μας συμβαίνουν εντελώς υποσυνείδητα. Αυτό είναι που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να γίνετε πιο πειστικοί. Είναι γεγονός ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος έχει πρόβλημα με την άρνηση και του είναι ευκολότερο να επεξεργάζεται ό,τι αναφέρεται σε κάτι οικείο, όπως ανθρώπους, αντικείμενα, συναισθήματα, ενέργειες ή χρώματα. Αρνούμενοι κάτι ή απαγορεύοντας κάτι, προκαλούμε τον εγκέφαλο να σκεφτεί πρώτα το απαγορευμένο πράγμα, και αυτή η απαγόρευση είναι που τον κάνει να σκεφτεί το πράγμα. Για ορισμένους ανθρώπους, η λέξη "όχι" λειτουργεί επίσης ως ερέθισμα και θέλουν να ενεργήσουν ενάντια σε αυτήν (δέσμευση).</p> <p>Για το λόγο αυτό, είναι σημαντικό να σκεφτούμε τι αποτέλεσμα θέλουμε να επιτύχουμε. Αυτά τα πράγματα συμβαίνουν ασυνείδητα. Η λέξη "αλλά" έχει παρόμοιο αποτέλεσμα, κάνοντας τα λόγια που ειπώθηκαν προηγουμένως να αρχίσουν να χάνουν την εγκυρότητά τους για τον ακροατή. Αυτό που λέμε πρέπει επίσης να είναι κατανοητό και στους άλλους, επομένως η γλώσσα που χρησιμοποιούμε πρέπει να προσαρμόζεται στο επίπεδο του ακροατηρίου. Είναι επίσης σημαντικό να πιστεύουμε σε αυτό που λέμε. Διαφορετικά, χάνουμε την αξιοπιστία μας.</p> <p>Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η χρήση μεμονωμένων φράσεων δεν αρκεί για να μιλήσετε πειστικά. Αυτό για το οποίο μιλάμε θα πρέπει επίσης να επηρεάζει με κάποιο τρόπο τα συναισθήματα του ακροατηρίου, δηλαδή να απευθυνόμαστε άμεσα σε αυτό. Αν επιλέξουμε να κάνουμε ερωτήσεις, θα πρέπει επίσης να κάνουμε έμμεσες, άμεσες, ανοιχτές και κλειστές ερωτήσεις. Αξίζει να θυμόμαστε ότι μια ομιλία θεωρείται επιτυχημένη όταν το ακροατήριο έχει καταφέρει να αναγνωρίσει τις προθέσεις του ομιλητή. Είναι επίσης πολύ πιο εύκολο για όσους είναι ήδη γνωστοί ή εργάζονται, για παράδειγμα, σε εταιρείες με καλή φήμη, καθώς οι άνθρωποι είναι πιο πιθανό να πιστέψουν κάποιον που γνωρίζουν σχετικά καλά. Ωστόσο, αν κάποιος μιλάει</p> | |



υπερβολικά καλά, μπορεί να χάσει την αξιοπιστία του ως άτομο που ΠΡΕΠΕΙ να ξέρει τι έχει να πει. Παρά τις πολλές πολύτιμες συμβουλές που μπορούμε να βρούμε στην επιστημονική βιβλιογραφία ή αυτά που μπορούμε να ακούσουμε από ειδικούς - δεν υπάρχει καθολικό κλειδί και οι άνθρωποι είναι διαφορετικοί, οπότε είναι απαραίτητο να αναπτύξετε τη δική σας μέθοδο.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ

| Τι ρύθμιση χώρου απαιτείται; | Πι να προετοιμαστείεκ των προτέρων; | Ποια υλικά απαιτούνται; |
|------------------------------|--|--|
| Ελεύθερο δωμάτιο | Πρόσβαση στο Διαδίκτυο Ομιλίες επιλεγμένων προσώπων κάμερα | Υπολογιστές, φορητοί υπολογιστές, ταμπλέτες ή κινητά τηλέφωνα Στυλό και χαρτί |

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Μιλήστε σαν διάσημες προσωπικότητες

Πριν από την έναρξη της άσκησης, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να προετοιμάσει συνδέσμους με ομιλίες διάσημων προσώπων. Αυτοί θα μπορούσαν να είναι, για παράδειγμα, ο Ντόναλντ Τραμπ, ο Μάρτιν Λούθερ Κινγκ Τζούνιορ και άλλοι άνθρωποι που όλοι πρέπει να γνωρίζουν ή τουλάχιστον να είναι εξοικειωμένοι με αυτούς - προτιμώνται ιστορικά πρόσωπα. Ο αριθμός των επιλεγμένων διάσημων προσωπικοτήτων θα πρέπει να αντιστοιχεί στον αριθμό των εκπαιδευομένων. Εάν ο εκπαιδευτής προτιμά οι εκπαιδευόμενοι να εργάζονται σε ομάδες, ο αριθμός των επιλεγμένων προσωπικοτήτων θα πρέπει να αντιστοιχεί στον αριθμό των ομάδων. Καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης, ο εκπαιδευτής είναι ο συντονιστής.

Αφού δώσετε στους μαθητές τις απαραίτητες πληροφορίες σχετικά με την πειθώ και το συναίσθημα στη δημόσια ομιλία, προχωρήστε στην άσκηση και μοιράστε τις ομιλίες στους μαθητές. Ανάλογα με τις προτιμήσεις, αυτό μπορεί να γίνει τυχαία ή να αφήσετε τους μαθητές να επιλέξουν μόνοι τους. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να επιλέξει ένα θέμα - μπορεί να προετοιμάσει τα θέματα εκ των προτέρων ή να βασιστεί στη δημιουργικότητα των εκπαιδευομένων. Το θέμα μπορεί να είναι οτιδήποτε, από την απαίτηση για την επαναφορά των μαθημάτων εξ αποστάσεως μέσω της πώλησης μπισκότων, τα έσοδα των οποίων θα διατεθούν σε μια θεραπεία για σκύλους, μέχρι την προσπάθεια να πείσουν έναν σύντροφο/γονέα/συγκάτοικονα υιοθετήσει ένα κατοικίδιο ζώο. Η άσκηση είναι μια αυτοεξέταση του τρόπου με τον οποίο λειτουργούν το συναίσθημα και η πειθώ στις ομιλίες.

Ανάλογα με τον επιλεγμένο τρόπο εργασίας, οι εκπαιδευόμενοι θα εργάζονται ατομικά ή θα πρέπει να δημιουργηθεί χώρος για να εργάζονται σε ομάδες (αίθουσες). Κάθε μαθητής θα πρέπει να ακούσει μια ομιλία που του έχει ανατεθεί και στη συνέχεια, στην



βάση αυτής της ομιλίας (για το πώς μιλάει το άτομο), να γράψουν τη δική τους ομιλία για ένα θέμα που έχουν επιλέξει προηγουμένως. Θα πρέπει να δοθεί στους μαθητές λίγα λεπτά για να προετοιμάσουν μια σύντομη ομιλία. Όταν λήξει ο χρόνος, τα άτομα ή οι εκπρόσωποι των ομάδων παρουσιάζουν τις ομιλίες τους στο φόρουμ. Στο τέλος, όλοι θα πρέπει να πουν ποια ομιλία ήταν η πιο πειστική.

Αυτή η άσκηση θα μας επιτρέψει να εξασκήσουμε τις γνώσεις που έχουμε αποκτήσει μέχρι τώρα και να δούμε πώς ο τρόπος που μιλάμε επηρεάζει την πρόσληψη αυτού ακριβώς που θέλουμε να μεταφέρουμε.



ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Batko, A. (2005). *Sztuka perswazji, czyli język wręgu i manipulacji* [Η τέχνη της πειθούς: Ηγλώσσα της επιρροής και της χειραγώγησης]. Helion, Πολωνία.

Business Insider (2021, 11 Μαΐου). *Naukowcy mają banalnie prosty sposób na wydawanie się przekonującym* [Οι επιστήμονες έχουν έναν τετριμμένο τρόπο να εμφανίζονται πειστικοί].

<https://businessinsider.com.pl/rozwoj-osobisty/kariera/jak-byc-przekonujacym-porada-naukowcow/fp7jn8r>.

Shayeb, M., Hussein, K., Hameed, H., & Al-Janabi, H. (2019). Η σχέση μεταξύ της πειθούς και της θεωρίας της πράξης του λόγου. *Journal of Al-qadisiya in arts and educational science*, 18(3), 29-37.

Ślifirska, K. (n.d.). *Jak być bardziej przekonującym* [Πώς να είστε πιο πειστικοί].

<https://www.szkolenia.com.pl/index/artykul/298>.

Taillard, M. (2000). *Πειστική επικοινωνία: Η περίπτωση του μάρκετινγκ*. UCL Working Papers in Linguistics 12, 145-174.

WSliZ w Rzeszowie. (2017, 4 Απριλίου). *Jak mówić, żeby nas słuchano? - Prof. Jerzy Bralczyk* [Πώς μιλάμε ώστε να μας ακούνε; - Prof. Jerzy Bralczyk].

<https://www.youtube.com/watch?v=TG4ZAGnIPOY>.



Ενότητα 2 | Μη λεκτική επικοινωνία

Ενότητα 2

| | | | |
|----------------------------|---|---|---|
| ΣΤΟΧΟΣ | Να αυξήσει την ευαισθητοποίηση σχετικά με τη δύναμη της μη λεκτικής επικοινωνίας στη δημόσια ομιλία και να διδάξει πώς να τη χρησιμοποιεί. | | |
| Μάθημα 1 | Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευτές ενηλίκων και κοινοτήτων θα είναι σε θέση σε... | | |
| Είναι μια ωραία χειρονομία | ΓΝΩΣΗ | ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ | ΕΥΘΥΝΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ |
| | Κατανοήστε τη σημασία της μη λεκτική επικοινωνία γενικά επικοινωνία | Χρήση των αποκτηθεισών γνώσεων στην καθημερινή ζωή | Παρέχετε τις γνώσεις στους εκπαιδευόμενους και βοηθήστε τους να τις αναπτύξουν |
| Μάθημα 2 | Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευτές ενηλίκων και κοινοτήτων θα είναι σε θέση σε... | | |
| Eyes Talk | ΓΝΩΣΗ | ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ | ΕΥΘΥΝΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ |
| | Αύξηση της προσοχής τους στις εκφράσεις του προσώπου | Να αναγνωρίζετε καλύτερα τα πραγματικά συναισθήματα των άλλων | Δώστε συνειδητά μεγαλύτερη προσοχή στις εκφράσεις του προσώπου των άλλων και μεταδώστε τις αυτή η γνώση |
| Μάθημα 3 | Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευτές ενηλίκων και κοινοτήτων θα είναι σε θέση σε... | | |
| Σέξτε τον τόνο σας, κύριε! | ΓΝΩΣΗ | ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ | ΕΥΘΥΝΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ |
| | Καταγράψτε πώς ο τόνος της φωνής επηρεάζει την κατανόηση των λέξεων | Μορφώστε συνειδητά τον τόνο της φωνής | Εφαρμόστε σταδιακά τις γνώσεις που έχουν συγκεντρωθεί μέχρι τώρα και μοιραστείτε το |
| | | | |



| Μάθημα 1 | ΕΊΝΑΙ ΜΙΑ ΩΡΑΪΑ ΧΕΙΡΟΝΟΜΪΑ |
|---|----------------------------|
| Συμμετέχοντες | Εκπαιδευτές ενηλίκων |
| Διάρκεια | 30 λεπτά |
| ΘΕΩΡΗΤΙΚΟΥΠΟΒΑΘΡΟ | |
| <p>Εδώ και πολλά χρόνια διαδίδεται ο λεγόμενος μύθος του Mehrabian. Σύμφωνα με αυτόν τον μύθο, οι προφορικές λέξεις αποτελούν μόνο το 7% του μηνύματος, ο τόνος της φωνής το 38% και η γλώσσα του σώματος το 55%, με το συμπέρασμα ότι η μη λεκτική επικοινωνία αντιπροσωπεύει το 93% του συνολικού μηνύματος. Στις μέρες μας, ο μύθος αυτός σιγά σιγά καταρρίπτεται και όσοι δημοσιεύουν πληροφορίες που αποσαφηνίζουν τον μύθο αυτό επισημαίνουν ότι είναι αδύνατο να πούμε με βεβαιότητα πόσο μεγάλο μέρος ενός μηνύματος είναι η μη λεκτική επικοινωνία, επειδή οι άνθρωποι είναι πολύ διαφορετικοί μεταξύ τους και διαφορετικοί παράγοντες επηρεάζουν το ίδιο το μήνυμα, έτσι ώστε να μπορεί να είναι 100%, 50% ή 10%. Τέτοιοι μύθοι πρέπει να διευκρινιστούν, αλλά δεν μπορεί να αμφισβητηθεί ότι η μη λεκτική επικοινωνία αποτελεί σημαντικό μέρος της επικοινωνίας. Μπορούμε να το δούμε αυτό όταν το σώμα έρχεται σε αντίθεση με αυτά που λέει το άτομο. Οι εκφράσεις του προσώπου και οι χειρονομίες συμπληρώνουν το προφορικό μήνυμα.</p> <p>Το πιο συχνά συζητούμενο θέμα όσον αφορά τις χειρονομίες είναι οι πόζες μας. Οι πόζες μπορούν να μας κάνουν να νιώθουμε και να δείχνουμε πιο σίγουροι όταν μιλάμε δημόσια. Επιπλέον, όχι μόνο οι πόζες αλλά και ο τρόπος που στεκόμαστε, που τοποθετούμε τα χέρια μας και γενικά οι χειρονομίες μας κάνουν τους ανθρώπους να μας αντιλαμβάνονται με έναν συγκεκριμένο τρόπο. Αυτή η συμπεριφορά μπορεί συχνά να παρατηρηθεί στο παράδειγμα των πολιτικών που μιλούν. Με τις χειρονομίες μπορούμε να επηρεάσουμε τη δημιουργία της εικόνας μας.</p> <p>Ανάλογα με την κατάσταση, οι χειρονομίες μπορούν να εκφράσουν μια σειρά από πράγματα - από το πώς πραγματικά αισθανόμαστε, να γελοιοποιήσουμε κάποιον, να προσβάλουμε κάποιον, να επισημάνουμε την ανάπτυξη κάποιου, να τραβήξουμε την προσοχή σε ένα αντικείμενο ή ένα άτομο. Οι χειρονομίες, επομένως, μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να εξωραϊσουν μια ιστορία, να μεταφέρουν πρόσθετες πληροφορίες χωρίς να μιλήσουν γι' αυτές και, με αυτόν τον τρόπο, να μειώσουν την κολλητικότητα μιας ομιλίας, ώστε να τραβήξουν την προσοχή στον εαυτό τους.</p> <p>Αφού ο εκπαιδευτής εισήγαγε τους εκπαιδευόμενους στο θεωρητικό μέρος, οι εκπαιδευόμενοι μπορούσαν να δουν πόσα μπορούν να ειπωθούν σε ένα άλλο άτομο χωρίς να ειπωθεί τίποτα.</p> | |



| ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ | | |
|--|--|---|
| <p>Τι ρύθμιση χώρου απαιτείται;</p> <p>Ελεύθερο δωμάτιο</p> | <p>Τι πρέπει να προετοιμαστεί εκ των προτέρων;</p> <p>Πρόσβαση στοInternet κάμερα</p> | <p>Ποια υλικά απαιτούνται;</p> <p>-</p> <p>-</p> |
| ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ | | |
| <p>Ακούστε με!</p> <p>Αυτή η εργασία είναι πολύ απλή τόσο για τον εκπαιδευτή όσο και για τους εκπαιδευόμενους και έχει ως στόχο να παρουσιάσει στους εκπαιδευόμενους πώς χρησιμοποιώντας τη μη λεκτική επικοινωνία, μπορούμε να ενθαρρύνουμε ή να αποθαρρύνουμε τους άλλους να μιλήσουν δημόσια. Η δραστηριότητα αυτή διδάσκει επίσης το σεβασμό προς τους ομιλητές και δείχνει ποια προβλήματα μπορεί να αντιμετωπίσει ο καθένας όταν μιλάει δημόσια.</p> <p>Σε πρώτη φάση, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να ζητήσει από τους εκπαιδευόμενους να χωριστούν σε ζευγάρια. Μπορούν επίσης να επιλέξουν οι ίδιοι τα ζεύγη χρησιμοποιώντας διαφορετικές μεθόδους ομαδοποίησης. Μόλις επιλεγούν τα ζευγάρια, ο εκπαιδευτής πρέπει να δημιουργήσει ένα δωμάτιο στο οποίο θα υπάρχει ένα άτομο από κάθε ζευγάρι. Τα άτομα αυτά πρέπει να σκεφτούν τι θα ήθελαν να μοιραστούν με το ζευγάρι τους - θα μπορούσε να είναι μια σύσταση ενός βιβλίου ή μιας σειράς, καθώς και να μιλήσουν για ένα χόμπι ή να προσπαθήσουν να μάθουν μια δεξιότητα. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει επίσης να τους ενθαρρύνει να χειρονομούν όταν μιλούν. Σε όσους παραμένουν στην αίθουσα με τον εκπαιδευτή θα πρέπει να τους ανατεθεί μια διαφορετική εργασία. Αυτή η ομάδα πρέπει να ακούει με προσοχή, ενθουσιασμό και ενδιαφέρον τους συνεργάτες της, αλλά δεν πρέπει να μιλήσουν από τη στιγμή που ο συνεργάτης αρχίζει να μιλάει. Μετά από αυτή τη σύντομη οδηγία, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να δημιουργήσει δωμάτια για κάθε ζεύγος και να τα αφήσει να περάσουν 5 λεπτά μαζί.</p> <p>Όταν περάσει ο χρόνος για την εργασία, οι μαθητές θα πρέπει να επιστρέψουν και πάλι στα δύο δωμάτια. Τα άτομα που άκουγαν θα πρέπει να ενημερωθούν ότι αυτή τη φορά πρέπει να μιλήσουν. Αυτή τη φορά τα άτομα που μίλησαν προηγουμένως πρέπει να παραμείνουν σιωπηλά, όπως και οι συνεργάτες τους προηγουμένως, αλλά πρέπει να αγνοήσουν τους συνομιλητές τους. Μπορούν να το κάνουν αυτό, για παράδειγμα, κοιτάζοντας αλλού, αφήνοντας την κάμερα, παίζοντας ένα παιχνίδι στο τηλέφωνό τους ή με οποιαδήποτε άλλη ενέργεια με την οποία θα δείξουν στους συνομιλητές τους ότι δεν τους ακούνε. Τώρα ο εκπαιδευτής θα πρέπει να συγκεντρώσει τα ζευγάρια στα δωμάτια και να τα αφήσει να περάσουν πάλι 5 λεπτά εκεί.</p> | | |



Καθ' όλη τη διάρκεια της εργασίας, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να μετακινείται μεταξύ διαφορετικών δωματίων για να ελέγχει πώς τα καταφέρνουν οι εκπαιδευόμενοι.

Μετά από 5 λεπτά, όλοι θα πρέπει να συναντηθούν στην κεντρική αίθουσα για να αξιολογήσουν την εργασία. Ο εκπαιδευτής ζητά από τους εκπαιδευόμενους, οι οποίοι μίλησαν πρώτοι, να πουν πώς αισθάνθηκαν εκείνη τη στιγμή. Όταν τελειώσουν, το ίδιο θα πρέπει να κάνουν και οι εκπαιδευόμενοι που αγνοήθηκαν κατά τη διάρκεια της ομιλίας τους. Τέλος, ρωτήστε την ομάδα πώς ένιωσαν όταν άκουγαν προσεκτικά τους άλλους και όταν τους αγνοούσαν.

Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να θυμάται ότι όταν οι εκπαιδευόμενοι έχουν ολοκληρώσει την ομιλία τους, θα πρέπει να τους παρουσιάσει τους στόχους της εργασίας.



ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Bergman, E. (2004). Ο μύθος του Mehrabian. Το άρθρο θέτει υπό αμφισβήτηση τις παραδοχές για τη γλώσσα του σώματος. <https://www.presentwithease.com/the-mehrabian-myth.html>.
- Jarmołowicz, E. (2004). Komunikacja niewerbalna: rola gestów ilustrujących w komunikacji. *Investigationes Linguisticae*, 10, 20-26. <https://doi.org/10.14746/il.2004.10.2>
- Kochan, M. (2020). Język a wizerunek polityczny [Γλώσσα και πολιτική εικόνα]. *Studia Politologiczne*, 45, 13-35.
- Kowalczyk, M. (2016, 8 Φεβρουαρίου). Mit Mehrabiana - jak to możliwe, że słowa to tylko 7% tego co do nas mówią [Ο μύθος του Mehrabian - πώς οι λέξεις είναι μόνο το 7% αυτού που μας λένε]. <https://medium.com/@MariuszTD/mit-mehrabiana-jak-to-mo%C5%BCluwe-%C5%BCe-wi%C4%99cej-ni%C5%BC-7-tego-co-do-nas-m%C3%B3wi%C4%85-f3a01d05acbf>.
- Λόβεντ, Μ. (2016, Αύγουστος 14). Εξερευνώντας το the Mehrabian Myth. <https://www.storytellingwithimpact.com/exploring-the-mehrabian-myth/>.
- Nowek, D. (2019, 7 Αυγούστου). Jaki procent komunikacji odbywa się niewerbalnie? [Ποιο ποσοστό της επικοινωνίας είναι μη λεκτικό;] <https://www.linkedin.com/pulse/jaki-procent-komunikacji-odbywa-si%C4%99-niewerbalnie-diana-nowek>
- Poptech. (2011, Νοέμβριος 2). Amy Cuddy: Cuddy: Power https://www.youtube.com/watch?v=phcDQ0H_LnY.



Ενότητα 2

| | |
|--|------------------------|
| Μάθημα 2 | ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΜΙΛΟΥΝ |
| Συμμετέχοντες | Εκπαιδευτές ενηλίκων |
| Διάρκεια | 30 λεπτά |
| ΘΕΩΡΗΤΙΚΟΥΠΟΒΑΘΡΟ | |
| <p>Όχι άδικα λέγεται ότι τα μάτια είναι ο καθρέφτης της ψυχής. Μερικές φορές αρκεί να κοιτάξουμε στα μάτια ενός ανθρώπου για να καταλάβουμε αν λέει ψέματα/αν φοβάται κάτι/αν είναι ευτυχισμένος. Υπάρχει επίσης ένα πολύ γνωστό ρητό, "έρωτας με την πρώτη ματιά". Πολλά στη ζωή μας εξαρτώνται από τα μάτια, και όταν μιλάμε στους ανθρώπους, μπορούμε να το εκμεταλλευτούμε αυτό. Παρ' όλα αυτά, πρέπει πρώτα να αποκτήσουμε τις κατάλληλες γνώσεις, γιατί αυτό είναι ένα ακόμη παράδειγμα του πόσες πληροφορίες μας μεταδίδει ο εγκέφαλός μας εντελώς υποσυνείδητα.</p> <p>Όχι μόνο τα μάτια, αλλά ολόκληρο το πρόσωπο, οι εκφράσεις του προσώπου δείχνουν τι συμβαίνει μέσα σε ένα άτομο, γι' αυτό και είναι απαραίτητο να δουλεύουμε πάνω στον εαυτό μας. Κατά τη μετάδοση της γνώσης, οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να υπενθυμίζουν ότι αυτό που διαβάζουμε από τα πρόσωπα των ανθρώπων δεν χρειάζεται πάντα να συμφωνεί με αυτό που αισθάνεται το άτομο. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό αν έρχονται σε επαφή με ανθρώπους από διαφορετικές πολιτισμικές περιοχές, καθώς οι εκφράσεις και οι εκφράσεις του προσώπου μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με το από πού προέρχεται ένα άτομο, και οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να το έχουν αυτό κατά νου. Οι εκφράσεις του προσώπου μπορούν επίσης να επηρεαστούν από άλλους παράγοντες, όπως ασθένειες ή προσωπικές καταστάσεις, αλλά και ο χαρακτήρας του ατόμου. Ενώ ο ομιλητής δεν επηρεάζει πλήρως τις εκφράσεις του προσώπου του ακροατηρίου, μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο γίνεται αντιληπτός από το ακροατήριο.</p> <p>Οι μαθητές θα πρέπει να καθοδηγούνται σχετικά με το τι πρέπει να κάνουν και τι δεν πρέπει να κάνουν όταν μιλούν δημόσια. Όταν μιλούν δημόσια, είναι σημαντικό να δείχνουν ότι γνωρίζουν για τι πράγμα μιλούν, δείχνοντας έτσι την αυτοπεποίθησή τους. Το μεγαλύτερο λάθος που μπορούμε να κάνουμε είναι να περιπλανηθούμε με τα μάτια μας και να τα χαμηλώσουμε. Μια τέτοια ενέργεια υποδηλώνει ντροπαλότητα, αβεβαιότητα και σύγχυση. Πριν δουλέψουν πώς να μιλούν σε ανθρώπους, θα μπορούσαν να δοκιμάσουν να μιλήσουν σε ένα άτομο από το ακροατήριο (π.χ. σε κάποιον γνωστό τους) ή να κοιτάξουν επιλεγμένα σημεία. Θα πρέπει επίσης να βεβαιωθούν ότι δεν δαγκώνουν ή γλείφουν τα χείλη τους. Θα πρέπει επίσης να προσέχουν να κρατούν το στόμα τους κλειστό. Ένα ανοιχτό στόμα μπορεί να υποδηλώνει νευρικότητα. Μια άλλη πρόκληση θα είναι να ελέγξει κανείς τα βλέφαρά του, καθώς οι άνθρωποι ανοιγοκλείνουν τα</p> | |



μάτια τους πολύ πιο γρήγορα όταν είναι νευρικοί.

Κατά τη διάρκεια του πρακτικού μέρους, οι μαθητές θα πρέπει να είναι σε θέση να βιώσουν πόσα συναισθήματα μπορούν να εκφράσουν οι άνθρωποι με τα μάτια τους και να συνειδητοποιήσουν πόσο σημαντικές είναι οι εκφράσεις του προσώπου.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ

| Τι ρύθμιση χώρου απαιτείται; | Ποιες προετοιμασίες των προτέρων; | Ποια υλικά απαιτούνται; |
|------------------------------|---|--|
| Ελεύθερο δωμάτιο | Φωτογραφίες Πρόσβαση στο Internet Κατάλογος συναισθημάτων | Φωτογραφίες Κατάλογος συναισθημάτων κάμερα |

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Μπορούν αυτά τα μάτια να πουν ψέματα;

Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να κάνει τους μαθητές να συνειδητοποιήσουν πόσο σημαντικά είναι τα μάτια στην επικοινωνία - όχι μόνο αν κάποιος άλλος κοιτάει, αλλά και την έκφρασή του. Αφού μάθουν τη θεωρία, θα είναι σε θέση να δουν από μόνοι τους πόσα πολλά λένε τα μάτια και πόσα μπορούν να μεταφερθούν μόνο από την έκφραση του προσώπου.

Για την εργασία αυτή, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να προετοιμάσει εκ των προτέρων εικόνες ανθρώπων σε δύο εκδοχές. Η πρώτη εκδοχή θα πρέπει να είναι ένα κοντινό πλάνο μόνο των ματιών του ατόμου και η επόμενη εκδοχή θα πρέπει να δείχνει ολόκληρο το πρόσωπο. Οι φωτογραφίες θα πρέπει να περιλαμβάνουν άτομα διαφορετικού φύλου και ηλικίας (όσο πιο σημαντική είναι η ποικιλία των ατόμων στις φωτογραφίες, τόσο το καλύτερο). Για την εργασία αυτή, είναι ζωτικής σημασίας κάθε άτομο στη φωτογραφία να εκφράζει ένα συναίσθημα. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει πρώτα να δείξει ένα κοντινό πλάνο των ίδιων των ματιών και να ζητήσει από τους εκπαιδευόμενους να μαντέψουν το συναίσθημα αυτού του ατόμου. Όταν οι προτάσεις σταματήσουν, δείξτε στους εκπαιδευόμενους ολόκληρη τη φωτογραφία και ρωτήστε τι τους έκανε να μαντέψουν το συναίσθημα. Πραγματοποιήστε την άσκηση με τον ίδιο τρόπο με τις υπόλοιπες φωτογραφίες.

Αφού συζητήσει τις εικόνες, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να παρουσιάσει στους εκπαιδευόμενους το επόμενο μέρος της εργασίας. Οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να απεικονίσουν ένα συναίσθημα χρησιμοποιώντας μόνο εκφράσεις του προσώπου και οι υπόλοιποι θα πρέπει να μαντέψουν ποιο

είναι το συναίσθημα. Για αυτό το μέρος, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να προετοιμάσει εκ των προτέρων έναν κατάλογο συναισθημάτων, τα οποία θα επιλεγούν τυχαία. Το συναίσθημα που κληρώθηκε θα πρέπει να σταλεί σε ιδιωτικό μήνυμα στο άτομο που θα εκτελέσει. Αυτός ο εκπαιδευόμενος παρουσιάζει και οι υπόλοιποι μαντεύουν. Όταν κάποιος μαντέψει, το ίδιο θα πρέπει να επαναληφθεί με τους επόμενους εκπαιδευόμενους.



ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Lewczuk, J. (2007). Rozpoznanie mimicznej ekspresji emocji. *owiny Psychologiczne* 3, 5-32.
https://www.researchgate.net/publication/335192371_Rozpoznawanie_mimicznej_ekspresji_emocji
- Gawda, B. (2018). Wstęp. Język emocji [Εισαγωγή. Η γλώσσα των συναισθημάτων].
Annales UMCS. Sectio J, 31(4), 9-15. <http://dx.doi.org/10.17951/j.2018.31.4.9-15>.
- Konecki, K. (2014). Socjologia emocji według Thomasa Scheffa [Κοινωνιολογία των συναισθημάτων σύμφωνα με τον Thomas Scheff]. Στο K. T. Konecki, & B. Pawłowska (Eds.), *Emocje w życiu codziennym. Analiza kulturowych, społecznych i organizacyjnych uwarunkowań ujawniania i kierowania emocjami* [Τα συναισθήματα στην καθημερινή ζωή. Μια ανάλυση των πολιτισμικών, κοινωνικών και οργανωτικών παραγόντων που καθορίζουν την αποκάλυψη και τη διαχείριση των συναισθημάτων], (σσ. 11-38).
Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego. <https://www.doi.org/10.13140/RG.2.1.2992.0483>
- Allied Vision Services (2014, 31 Μαρτίου). *Πώς τα μάτια σας μεταφέρουν συναισθήματα*.
<https://www.alliedvisionservices.com/how-your-eyes-convey-emotion/>
- Rychlowska, M, Zinner, L., Musca, S. C., & Niedenthal, P. M. (2012). Από το μάτι στην καρδιά: η οπτική επαφή ενεργοποιεί την προσομοίωση συναισθημάτων. *Gaze-In '12: Proceedings of the 4th Workshop on Eye Gaze in Intelligent Human Machine Interaction, October, 1-7*.
<https://doi.org/10.1145/2401836.2401841>.



Ενότητα 2

| | |
|--|--------------------------------------|
| Μάθημα 3 | Προσέξτε τον τόνο σας, κύριε! |
| Συμμετέχοντες | Εκπαιδευτές ενηλίκων |
| Διάρκεια | 30 λεπτά |
| ΘΕΩΡΗΤΙΚΟΥ ΠΟΒΑΘΡΟ | |
| <p>Μέσω της τέχνης, συμπεριλαμβανομένου του δράματος, μπορούμε να επικοινωνήσουμε τα συναισθήματά μας. Και τι άλλο εκτός από την τέχνη εκπέμπει τόσα πολλά συναισθήματα και είναι ταυτόχρονα πομπός και αξιοποιητής αυτού του συναισθήματος; Οι τεχνικές του δράματος έχουν μεγάλες δυνατότητες να βοηθήσουν τους μαθητές να αναπτύξουν δεξιότητες δημόσιας ομιλίας και να καταπολεμήσουν το φόβο. Το δράμα όχι μόνο μας αναπτύσσει, αλλά δημιουργεί επίσης έναν δεσμό μεταξύ του ηθοποιού και του κοινού. Ο ίδιος ο ομιλητής, από τη στιγμή που μπαίνει στη σκηνή, γίνεται ο ηθοποιός που πρέπει να εκπληρώσει ορισμένες προσδοκίες και να αφήσει κάτι στο κοινό μετά την παράστασή του. Επιπλέον, η εξάσκηση σε θεατρικές τεχνικές συμβάλλει και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.</p> <p>Τόσο στο θέατρο όσο και στην καθημερινή ζωή, μπορεί κανείς να διαπιστώσει πόσο σημαντικό ρόλο παίζει ο τόνος με τον οποίο οι άνθρωποι απευθύνονται ο ένας στον άλλο. Αποδεικνύεται ότι δεν είναι μόνο ο τόνος αλλά και η ένταση και η ταχύτητα που επηρεάζουν την αντίληψη.</p> <p>Στην περίπτωση που μιλάμε στους ανθρώπους πολύ ήσυχα, μπορεί να παρεξηγηθούμε. Όταν μιλάμε πολύ δυνατά, οι παραλήπτες μπορεί να αισθανθούν ότι δέχονται επίθεση. Όταν μιλάμε πολύ γρήγορα, οι ακροατές μπορεί να μπερδευτούν και να επικεντρωθούν στην προσπάθεια να καταλάβουν αυτό που έχουμε να επικοινωνήσουμε παρά στην πραγματική βαθιά κατανόηση. Αντίθετα, όταν μιλάμε πολύ αργά, μπορεί να προσβάλλουμε τους ακροατές, επειδή θα υπονοείται ότι υποθέτουμε ότι διαφορετικά δεν θα ήταν σε θέση να καταλάβουν αυτό που τους λέμε.</p> <p>Επιπλέον, το ύψος της φωνής επηρεάζει επίσης την αντίληψή μας. Οι άνθρωποι που μιλούν με πολύ ψηλή φωνή υποδηλώνουν την ανωτερότητά τους ή/και την ανασφάλειά τους, ενώ μια χαμηλή φωνή υποδηλώνει έλλειψη γνώσης και δείχνει ότι δεν έχουν μεγάλη εμπειρία σε αυτό που κάνουν, γι' αυτό και είναι τόσο σημαντικό να φροντίζουμε για τον σωστό τονισμό. Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι υπάρχουν μελέτες που δείχνουν ότι, ανεξάρτητα από το τι λέμε, οι άνθρωποι είναι σχεδόν 100% αποτελεσματικοί στο να δείξουν ποιο συναίσθημα οδηγούσε τον ομιλητή. Τα συναισθήματα που κρύβονταν στις προτάσεις προέρχονταν από ανθρώπους που δεν ήταν ηθοποιοί, οπότε όσο περισσότερη δουλειά κάνετε στην εξάσκηση του τόνου της φωνής σας, τόσο λιγότερο πιθανό είναι να ανακαλυφθούν τα πραγματικά σας συναισθήματα και τόσο περισσότερο θα αυξηθεί η αυτοπεποίθησή σας.</p> | |



| ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ | | |
|--|--|---|
| <p>Τι ρύθμιση χώρου απαιτείται; Ελεύθερο δωμάτιο</p> | <p>Τι πρέπει να προετοιμαστεί εκ των προτέρων; Πρόσβαση στο Διαδίκτυο Κατάλογος συναισθημάτων Κατάλογος σύντομων προτάσεων webcam</p> | <p>Ποια υλικά απαιτούνται; Κατάλογοι Υπολογιστές</p> |
| ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ | | |
| <p>Με συγχωρείτε!</p> <p>Με την εξάσκηση αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία να δουν από μόνοι τους πόσο επηρεάζει ο τρόπος που λέμε συγκεκριμένες προτάσεις τον τρόπο με τον οποίο τις αντιλαμβάνονται οι άλλοι, μια μορφή παιχνιδιού με τη φωνή μας. Για τη δραστηριότητα αυτή, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να προετοιμάσει εκ των προτέρων έναν κατάλογο με διάφορα συναισθήματα (περίπου 10), π.χ. θυμό, θλίψη, ντροπή, χαρά και άλλα που δεν θα είναι τόσο απλά όπως η απογοήτευση.</p> <p>Ένα άλλο πράγμα που πρέπει να προετοιμάσει ο προπονητής είναι μερικές σύντομες προτάσεις (προτείνεται 3-5), π.χ. Θέλω cheesecake, δώσε μου το αλάτι.</p> <p>Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να εμφανίσει στην οθόνη έναν κατάλογο συναισθημάτων και να ζητήσει από έναν από τους εκπαιδευόμενους να διαβάσει μια από αυτές τις προτάσεις με το πρώτο συναίσθημα του καταλόγου. Στη συνέχεια, όταν ο εκπαιδευτής τους το ζητήσει, οι υπόλοιποι θα πρέπει να πουν σε ποια κατάσταση θα το άκουγαν. Ο επόμενος εκπαιδευόμενος πρέπει να πει την ίδια πρόταση αλλά με το συναίσθημα νούμερο δύο και οι υπόλοιποι να πουν και πάλι σε ποια κατάσταση θα μπορούσαν να το ακούσουν. Με αυτόν τον τρόπο, ο εκπαιδευτής οφείλει να περάσει από όλα τα συναισθήματα.</p> <p>Το επόμενο μέρος βασίζεται στον τονισμό των διαφόρων λέξεων στις προτάσεις. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να ζητήσει από έναν από τους εκπαιδευόμενους να διαβάσει μια από τις προτάσεις τονίζοντας την πρώτη λέξη, μετά την επόμενη, μετά την επόμενη κ.ο.κ. μέχρι το τέλος της πρότασης. Οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει τώρα να ενθαρρυνθούν να πουν πώς αντιλαμβάνονται την ίδια πρόταση, τονίζοντας μια διαφορετική λέξη. Επαναλάβετε την ίδια άσκηση με τις υπόλοιπες προτάσεις που έχει προετοιμάσει ο εκπαιδευτής.</p> | | |



ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- [1] Konecki, K. (2014). Socjologia emocji według Thomasa Scheffa [Κοινωνιολογία των συναισθημάτων σύμφωνα με τον Thomas Scheff]. Στο K. T. Konecki, & B. Pawłowska (Eds.), *Emocje w życiu codziennym. Analiza kulturowych, społecznych i organizacyjnych uwarunkowań ujawniania i kierowania emocjami* [Τα συναισθήματα στην καθημερινή ζωή. Μια ανάλυση των πολιτισμικών, κοινωνικών και οργανωτικών παραγόντων που καθορίζουν την αποκάλυψη και τη διαχείριση των συναισθημάτων], (σσ. 11-38).
Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
<https://www.doi.org/10.13140/RG.2.1.2992.0483>.
- Marcinkiewicz, A. (2015). Η εκπαίδευση των ηλικιωμένων - το δράμα ως μορφή μη τυπικής εκπαίδευσης, In I. Zakowicz (Ed.) *Theatre, myth and elderly in education experience* (pp. 39- 44).
- Piękno umysłu. (n.d.). *Ton głosu - co dzięki niemu przekazujemy?* [Ο τόνος της φωνής - τι επικοινωνούμε μέσω αυτού; [https://pieknoumyslu.com/ton-glosu-co-dzieki-niemu- przekazujesz/](https://pieknoumyslu.com/ton-glosu-co-dzieki-niemu-przekazujesz/)].
- Thompson, W. F. (2010). Συναισθηματική επικοινωνία στην ανθρώπινη φωνή. Πρακτικά του συνεδρίου Music Cognition II: Music and Emotions Conferences, Μακάο, Πανεπιστήμιο του Αγίου Ιωσήφ. <https://www.doi.org/10.13140/2.1.2661.5683>.
- WSliZ w Rzeszowie. (2017, 4 Απριλίου). Jak mówić, żeby nas słuchano? - Prof. Jerzy Bralczyk [Πώς μιλάμε ώστε να μας ακούνε; - Prof. Jerzy Bralczyk].
<https://www.youtube.com/watch?v=TG4ZAGnIPOY>.



Ενότητα 3 | Τεχνικές αφήγησης

| | | | |
|----------------------------------|---|---|---|
| ΣΤΟΧΟΣ | Να παρουσιάσει τους βασικούς και χρυσούς κανόνες της λεκτικής επικοινωνίας στους εκπαιδευτικούς και να τους παρέχει πρακτικές εργασίες που αναπτύσσουν την ικανότητά τους να επικοινωνία | | |
| Μάθημα 1 | Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευτές ενηλίκων και κοινοτήτων θα είναι σε θέση σε... | | |
| Πες μου για τον εαυτό σου | ΓΝΩΣΗ | ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ | ΕΥΘΥΝΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ |
| | Φύγετε τα λάθη στις αυτόματες παρουσιάσεις | Παρουσιάζουν τον εαυτό τους με ένα ενδιαφέρον και αρχικός τρόπος | Χρησιμοποιήστε τις αποκτηθείσες γνώσεις και δεξιότητες κατά την αυτόματη παρουσίαση και διδάξτε πώς να αισθάνεστε καλύτερα να το κάνω |
| Μάθημα 2 | Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευτές ενηλίκων και κοινοτήτων θα είναι σε θέση σε... | | |
| Αποκτήστε το WOW Effect | ΓΝΩΣΗ | ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ | ΕΥΘΥΝΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ |
| | Αφέρετε τους βασικούς παράγοντες μιας ενδιαφέρουσας ιστορίας | Να δουλέψουν πάνω στη δική τους αφήγηση και να δημιουργήσουν καλές ιστορίες | Εντυπωσιάστε και εμπνεύστε τους ακροατές με την προετοιμασμένη ομιλία |
| Μάθημα 3 | Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευτές ενηλίκων και κοινοτήτων θα είναι σε θέση σε... | | |
| Πούλα μου την ιστορία | ΓΝΩΣΗ | ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ | ΕΥΘΥΝΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ |
| | Χρησιμοποιήστε συνειδητά τους χρυσούς κανόνες για να μιλάτε στους ανθρώπους και να είστε πειστικό | Μόστε δεξιότητες αφήγησης ιστοριών στην πραγματική ζωή | Αυξάνουν την αυτοπεποίθησή τους, εντυπωσιάζουν τους ακροατές |



Ενότητα 3

| | |
|--|----------------------------------|
| Μάθημα 1 | ΠΕΣ ΜΟΥ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ |
| Συμμετέχοντες | Εκπαιδευτές ενηλίκων |
| Διάρκεια | 30 λεπτά |
| ΘΕΩΡΗΤΙΚΟΥΠΟΒΑΘΡΟ | |
| <p>Το πιο σημαντικό πράγμα είναι "να πουλάτε τον εαυτό σας καλά". Αλλά πώς; Επιπλέον, πώς να μιλήσετε για τον εαυτό σας; Στην πραγματικότητα, γιατί να μιλάτε για τον εαυτό σας; Αυτά είναι τα ερωτήματα στα οποία οι μαθητές θα πρέπει να πάρουν απαντήσεις παρακολουθώντας αυτό το μάθημα.</p> <p>Πρώτα απ' όλα, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι, μιλώντας για τον εαυτό μας, μπορούμε να εμπνεύσουμε εμπιστοσύνη στο κοινό και συνεπώς και το ενδιαφέρον του. Οι άνθρωποι είναι πολύ πιο πιθανό να εμπιστευτούν κάποιον που γνωρίζουν ή κάποιον που είναι ειλικρινής μαζί τους. Ένα τέτοιο άτομο προκαλεί συμπάθεια, και όταν κάποιος προκαλεί συμπάθεια, είναι πολύ πιο πιθανό να τον ακούσουν.</p> <p>Είναι επίσης σημαντικό να δείξετε τον εαυτό σας ως έναν ειδικό στον τομέα σας, ως ένα άτομο που ξέρει για τι πράγμα μιλάει, έχει πάθος, θέλει να το αναπτύξει και να το μοιραστεί με άλλους και επιπλέον αισθάνεται σίγουρος και άνετος σε αυτό που κάνει. Παρ' όλα αυτά, μην λέτε ψέματα γιατί η εμπιστοσύνη, το ενδιαφέρον και το κύρος χάνονται πολύ πιο εύκολα από ό,τι χτίζονται.</p> <p>Όταν μιλάμε για κάτι, πρέπει να λέμε την αλήθεια και να μην αποδίδουμε στον εαυτό μας γνώσεις ή δεξιότητες που δεν έχουμε. Δεν πρέπει επίσης να καυχιόμαστε ή να συγκρίνουμε τον εαυτό μας με τους άλλους- όταν θέλουμε να πούμε κάτι για τον εαυτό μας, πρέπει να το κάνουμε για να μπορούν οι άλλοι να μας κρίνουν οι ίδιοι. Ο καλύτερος τρόπος για να το κάνουμε αυτό είναι να αφηγηθούμε μια ιστορία για ένα γεγονός (δείτε το Μάθημα 3 για λεπτομέρειες σχετικά με την αφήγηση). Η υπερβολική μετριοφροσύνη δεν συνιστάται επίσης όταν μιλάμε για γεγονότα, δεν πρέπει να αρνούμαστε τα προσόντα, τα επιτεύγματα ή τις δεξιότητες του εαυτού μας, και όταν διαπιστώνουμε ότι κάποιος από τους ακροατές μας γνωρίζει το θέμα και είναι πρόθυμος να μιλήσει, πρέπει να τον αναγνωρίζουμε.</p> <p>Είναι επίσης σημαντικό να αναφέρετε στο ακροατήριο ότι δεν πρέπει να μιλούν αποκλειστικά για τον εαυτό τους, εκτός αν τους ζητηθεί, και όταν τους ζητηθεί να το κάνουν, θα πρέπει να εφαρμόζουν τις συστάσεις που αναφέρθηκαν παραπάνω.</p> | |



Τι πρέπει λοιπόν να λένε όταν μιλούν για τον εαυτό τους; Πάνω απ' όλα, να μην μιλούν άσχημα για τον εαυτό τους, αλλά και να μην αρνούνται τις αποτυχίες τους. Το καλύτερο είναι να δείχνουν ότι ο ομιλητής είναι επίσης άνθρωπος και ξέρει τι κάνει όταν μιλάει για τον εαυτό του.

Δείχνουμε ότι γνωρίζουμε τη δουλειά μας και ότι είμαστε και εμείς άνθρωποι. Το κλειδί είναι να παραμένουμε φυσικοί, να μην υψώνουμε τον εαυτό μας πάνω από τους άλλους και να είμαστε απλά ευγενικοί.



ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ

| | | |
|---|---|--|
| Τι ρύθμιση χώρου απαιτείται; Ελεύθερο δωμάτιο | Τι πρέπει να προετοιμαστεί εκ των προτέρων; Πρόσβαση στο Διαδίκτυο/κάμερα | Ποια υλικά απαιτούνται; Στυλό και χρωματιστά μολύβια (προαιρετικά) |
|---|---|--|

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Αυτοβιογραφικό παιχνίδι

Για να εξοικειωθούν οι μαθητές με την αφήγηση ιστοριών και να πολεμήσουν το τρομακτικό αυτοβιογραφικό παιχνίδι του Duccio Demetrio φαίνεται να είναι το καταλληλότερο για το σκοπό αυτού του μαθήματος.

Από τις 30 ασκήσεις που προτείνονται στο αρχικό κείμενο, η άσκηση που περιγράφεται στην παρούσα ενότητα είναι ένας συνδυασμός δύο από αυτές, προσαρμοσμένος στις ανάγκες και τις δυνατότητες του διαδικτυακού μαθήματος. Ανάλογα με τους χρονικούς περιορισμούς και τις επιθυμίες των εκπαιδευομένων, ο εκπαιδευτής μπορεί να προσφέρει μια γραφική περίληψη και των δύο ασκήσεων.

Η άσκηση έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους μαθητές να μιλήσουν για τον εαυτό τους, να τους εξοικειώσει με αυτόν και να τους δείξει πώς να το κάνουν ελεύθερα. Το πρώτο μέρος της άσκησης βασίζεται στο παρελθόν των εκπαιδευομένων και απαιτεί δυναμική γραφή, ενώ το δεύτερο μέρος αναφέρεται στο ποιοι είναι τώρα - σε αυτό το στάδιο, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να καθορίσει το χρόνο που έχουν οι εκπαιδευόμενοι για να ολοκληρώσουν την εργασία (αναμένεται να είναι περίπου 10 λεπτά). Το τελευταίο, προαιρετικό μέρος είναι μια άσκηση που μπορεί να αντιμετωπιστεί ως μια μορφή σύνοψης, συγκεντρώνοντας τις προηγούμενες εργασίες. Αξίζει να εισαχθεί αυτό το στοιχείο λόγω της μεγάλης δυνατότητας αυτοπαρουσίασης και της άσκησης της παράφρασης. Επιπλέον, έχοντας ολοκληρώσει τις προηγούμενες εργασίες, οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να αισθάνονται πιο άνετα σε αυτό το στάδιο.

Αρχικά, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να ζητήσει από τους εκπαιδευόμενους να σκεφτούν ένα γεγονός από τη ζωή τους και να τους αφήσει με αυτή τη σκέψη για περίπου 30 δευτερόλεπτα. Στη συνέχεια, πείτε στους εκπαιδευόμενους ότι καθήκον τους είναι να περιγράψουν το γεγονός που σκέφτηκαν. Ιδανικά, θα πρέπει να το γράψουν ολόκληρο, χωρίς διακοπή, για να γράψουν μέσα από το μυαλό τους. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να τους δώσει μέχρι και δέκα λεπτά. Μετά το πέρας αυτού του χρόνου, κάθε εκπαιδευόμενος να διαβάσει αυτό που έγραψε και να εξηγήσει γιατί αυτές οι καταστάσεις ήταν οι επιλογές τους.

Για την επόμενη εργασία, θα πρέπει επίσης να δοθεί χρόνος στους μαθητές για την ολοκλήρωσή της. Οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει τώρα να περιγράψουν τον εαυτό τους - μειονεκτήματα, πλεονεκτήματα, ενδιαφέροντα, εργασία, τι κάνουν στον ελεύθερο χρόνο τους κ.λπ. Θα πρέπει να τους δοθεί η οδηγία να συμπεριλάβουν σε αυτό τη στάση τους απέναντι στον εαυτό τους. Μετά την προηγούμενη άσκηση, οι περισσότεροι από αυτούς θα είναι πιθανώς προετοιμασμένοι ότι αυτά που γράφουν θα πρέπει να διαβαστούν στο φόρουμ, αλλά αυτά που γράφουν είναι μόνο για αυτούς. Αυτό, ωστόσο, είναι κάτι που θα πρέπει να ειπωθεί στους μαθητές μετά την άσκηση. Έχουν πραγματοποιήσει έτσι μια αυτόματη αξιολόγηση.

Το τελευταίο βήμα είναι να σχεδιάσετε το μονοπάτι της ζωής σας. Ο εκπαιδευτής πρέπει να αφήσει στους εκπαιδευόμενους πλήρη ελευθερία δράσης - μπορεί να είναι ένα ποτάμι, ένα μονοπάτι, ένας αυτοκινητόδρομος κ.λπ. Το μονοπάτι υποτίθεται ότι απεικονίζει τη ζωή τους, πάνω σε αυτό πρέπει να σχεδιάσουν τα πιο σημαντικά γεγονότα. Ένα απλό σκίτσο με σύμβολα και μια διαδρομή είναι αρκετό. Πέντε λεπτά αρκούν για το σχέδιο. Μετά τη λήξη του χρόνου, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να ζητήσει από τους εκπαιδευόμενους να δείξουν το σχέδιο και να περιγράψουν αυτό το δρόμο στους άλλους.



ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Buczak, L. (2020, 4 Αυγούστου). Jak mówić o sobie i nie brzmieć jak arrogant [Πώς να μιλάτε για τον εαυτό σας και να μην ακούγεται αλαζονικός]. <https://leszekbuczak.pl/jak-mowic-o-sobie-i-nie-brzmiec-jak-arogant/>

Demetrio, D. (1999). *Zabawa na tle życia - gra autobiograficzna w edukacji dorosłych* [Το παιχνίδι της ζωής. Αυτοβιογραφικό κτ]. (A. Skolimowska, μετάφραση). Impuls. (Το πρωτότυπο έργο δημοσιεύθηκε το 1999).

WSliZ w Rzeszowie. (2017, 4 Απριλίου). Jak mówić, żeby nas słuchano? - Prof. Jerzy Bralczyk [Πώς μιλάμε ώστε να μας ακούνε; - Prof. Jerzy Bralczyk]. <https://www.youtube.com/watch?v=TG4ZAGnIPOY>.



Ενότητα 3

| | |
|---|--|
| Μάθημα 2 | ΠΩΣ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ |
| Συμμετέχοντες | Εκπαιδευτές ενηλίκων |
| Διάρκεια | 30 λεπτά |
| ΘΕΩΡΗΤΙΚΟΥΠΟΒΑΘΡΟ | |
| <p>Η αφήγηση ιστοριών, η οποία αποτελεί το κύριο θέμα αυτής της ενότητας, είναι στην πραγματικότητα η πολύχρωμη, ζωντανή επικοινωνία μιας συγκεκριμένης ιστορίας. Η καλά οργανωμένη αφήγηση ιστοριών μπορεί να αποτελέσει ένα ισχυρό εργαλείο τόσο για τους οργανισμούς όσο και για τα άτομα. Με τη βοήθεια της αφήγησης, μπορεί να επικοινωνηθεί μια μεγάλη ποικιλία περιεχομένου με ενδιαφέροντα και δημιουργικό τρόπο, τόσο παραδοσιακά όσο και εικονικά (ψηφιακή αφήγηση). Το σημαντικότερο πλεονέκτημα της αφήγησης είναι ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την εμπλοκή και τη σύνδεση με το κοινό. Χρησιμοποιείται συχνά σε διαφημιστικές καμπάνιες, αλλά αυτό δεν είναι το μόνο περιβάλλον όπου μπορεί να συναντηθεί και μπορείτε να δημιουργήσετε ένα πραγματικό WOW αποτέλεσμα με αυτήν.</p> <p>Όταν οι μαθητές εισάγονται στην αφήγηση ιστοριών, θα πρέπει να τους παρουσιάζεται η δομή της, δηλαδή πώς να αφηγούνται μια ιστορία με τον σωστό τρόπο. Το πιο σημαντικό πράγμα που πρέπει να πείτε στους μαθητές είναι ότι κάθε καλά ειπωμένη ιστορία πρέπει να περιέχει τα ακόλουθα στοιχεία:</p> <p>αρχή <input type="checkbox"/> πρόβλημα <input type="checkbox"/> ανεπιτυχής προσπάθεια, ή προσπάθειες, για την επίλυση του προβλήματος <input type="checkbox"/> λύση του προβλήματος <input type="checkbox"/> συμπέρασμα.</p> <p>Ένας άλλος τρόπος για να πείτε την ιστορία είναι να χρησιμοποιήσετε το ακόλουθο σχήμα:</p> <p>αναχώρηση <input type="checkbox"/> έναρξη <input type="checkbox"/> επιστροφή.</p> <p>Η άλλη σημαντική πτυχή που πρέπει να αναφερθεί είναι ότι μια ιστορία μπορεί να ειπωθεί με τρεις τρόπους: 1) ως αφηγητής- 2) με τη χρήση χαρακτήρων- 3) με τη χρήση μέσων.</p> <p>Αξίζει επίσης να αναφέρουμε ότι η ιστορία δεν χρειάζεται να ειπωθεί άμεσα - διηγούμενοι μια ιστορία μπορούμε επίσης να απαντήσουμε σε ερωτήσεις - για να γίνει κατανοητή και ότι ορισμένα στοιχεία αυξάνουν το ενδιαφέρον της ιστορίας. Αναζητώντας περισσότερες πηγές, είμαστε σε θέση να εντοπίσουμε μερικά κοινά σημεία της καλής αφήγησης: καθορισμένη οπτική γωνία- συναισθηματικότητα - απευθύνεται στις σκέψεις και τα συναισθήματα των ανθρώπων- αφηγηματικό ύφος προσαρμοσμένο στο ακροατήριο- αναφέρει αποτυχίες- αναφέρεται σε πραγματικές εμπειρίες. Η αφήγηση ιστοριών είναι μια μορφή που θα σας κάνει να ξεχωρίσετε από το πλήθος και να μείνετε αξέχαστοι. Για το λόγο αυτό, αξίζει να τη χρησιμοποιήσετε για να χτίσετε μια καλή φήμη.</p> | |



| ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ | | |
|--|---|---|
| <p>Τι ρύθμιση χώρου απαιτείται; Ελεύθερο δωμάτιο</p> | <p>Τι πρέπει να προετοιμαστεί εκ των προτέρων; Πρόσβαση στο Διαδίκτυο/κάμερα</p> | <p>Ποια υλικά απαιτούνται; Επισυναπτόμενη ταινία</p> |
| ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ | | |
| <p>Το ξέρω!</p> <p>Αυτή η εργασία θα απαιτήσει μεγαλύτερη εμπλοκή από τους μαθητές. Η εργασία μπορεί να πραγματοποιηθεί με δύο τρόπους: 2) οι μαθητές μπορούν να προσπαθήσουν να επινοήσουν τη δική τους ιστορία (συνιστώμενη εκδοχή).</p> <p>Στην αρχή, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να παρουσιάσει τους στόχους της εργασίας, δηλαδή να προσπαθήσουν να δημιουργήσουν και να παρουσιάσουν μόνοι τους μια ιστορία, η οποία θα έχει τη δομή μιας καλής ιστορίας, δηλαδή θα διατηρεί τις αρχές της αφήγησης και θα ενδιαφέρει το κοινό. Θα πρέπει να καθοριστεί εκ των προτέρων ο χρόνος που θα έχουν στη διάθεσή τους οι εκπαιδευόμενοι για την προετοιμασία της ιστορίας και να επιλεγεί ο τρόπος εργασίας. Οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να παρουσιάσουν μια γνωστή ιστορία χρησιμοποιώντας λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία και να αφήσουν τους άλλους να μαντέψουν ποια είναι η ιστορία, ή μπορούν να δημιουργήσουν τη δική τους ιστορία και να αφήσουν τους άλλους εκπαιδευόμενους να εξηγήσουν περί τίνος πρόκειται. Προκειμένου να εξηγήσει στους εκπαιδευόμενους πώς θα μπορούσε να μοιάζει μια τέτοια ιστορία σε επαγγελματική εκδοχή, ο εκπαιδευτής μπορεί να δείξει στους εκπαιδευόμενους το συνημμένο διαφημιστικό σποτ για την Allegro, μια πολωνική πλατφόρμα ηλεκτρονικού εμπορίου στο διαδίκτυο.</p> <p>Αγγλικά για αρχάριους Τι ψάχνετε για τα Χριστούγεννα;</p> <p>Η όλη δομή της ιστορίας μπορεί να παρατηρηθεί στην παραπάνω διαφήμιση. Ο εκπαιδευτής μπορεί να χωρίσει τους εκπαιδευόμενους σε ομάδες έως 4 ατόμων, π.χ. κατανέμοντάς τους τυχαία σε ξεχωριστές αίθουσες, αφήνοντάς τους να αποφασίσουν μόνοι τους ή χρησιμοποιώντας μια μέθοδο ομαδοποίησης της επιλογής τους. Από αυτό το σημείο και μετά, οι εκπαιδευόμενοι εργάζονται σε ομάδες, με τον εκπαιδευτή να μετακινείται μεταξύ των δωματίων και να παρέχει βοήθεια, εάν είναι απαραίτητο. Όταν περάσει ο χρόνος, μία από τις ομάδες παρουσιάζει το αποτέλεσμα της εργασίας της στο φόρουμ και οι υπόλοιποι μαθητές προσπαθούν να μαντέψουν την ιστορία ή να εξηγήσουν τι ήθελε να αποδώσει η ιστορία. Μόλις ολοκληρωθεί η εργασία, οι άλλες ομάδες κάνουν το ίδιο. Ο εκπαιδευτής ενεργεί ως συντονιστής.</p> | | |

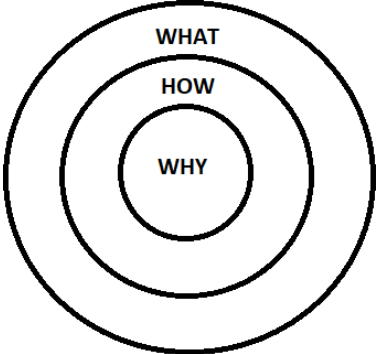


ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Allegro. (2016, 28 Νοεμβρίου). *Αγγλικά για αρχάριους | Czego szukasz w Święta?* [English for beginners | What are you looking for at Christmas?] <https://www.youtube.com/watch?v=tU5Rnd-HM6A>.
- Norris, D. (2021). *Storytelling (nie tylko) w biznesie. 10 prostych kroków do niezapomnianej opowieści* [The Storytelling Code: 10 Simple Rules to Shape and Tell a Brilliant Story]. (M. Witkowska, Trans.). MT Biznes. (Το πρωτότυπο έργο δημοσιεύθηκε το 2021).
- Bouchrika, I. (2021, 14 Φεβρουαρίου). Ψηφιακή αφήγηση:
<https://research.com/education/digital-storytelling>.
- Serrat, O. (2017). Αφήγηση ιστοριών. Στο *Knowledge solutions* (σσ. 839-842). Σιγκαπούρη: Springer Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-10-0983-9_91.
- Bielecka, A. (2021). *O sztuce opowiadania historii. Wykorzystanie storytellingu w kampaniach społecznych i reklamach komercyjnych* [Για την τέχνη της αφήγησης: The Use of Storytelling in Social Campaigns and Commercial Advertising]. *Com.Press*, 4(1), 68-87.
<https://doi.org/10.51480/compress.2021.4-1.261>.
- Kendall, J. E., & Kendall, K. E. (2012). Storytelling as a Qualitative Method for IS Research: Heralding the Heroic and Echoing the Mythic. *Australasian Journal of Information Systems*, 17(2). <https://doi.org/10.3127/ajis.v17i2.697>.



Ενότητα 3

| | |
|---|---------------------------------|
| Μάθημα 3 | ΠΟΥΛΗΣΤΕ ΜΟΥ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ |
| Συμμετέχοντες | Εκπαιδευτές ενηλίκων |
| Διάρκεια | 30 λεπτά |
| ΘΕΩΡΗΤΙΚΟΥΠΟΒΑΘΡΟ | |
| <p>Οι άνθρωποι μπορούν να μιλούν όμορφα, να χρησιμοποιούν όμορφες λέξεις, να αρθρώνουν τέλεια, να γνωρίζουν τη ρητορική και την πειθώ, να κατέχουν τις εκφράσεις του προσώπου και τις χειρονομίες στην εντέλεια και να δείχνουν σίγουροι. Παρ' όλα αυτά, μπορεί αυτό να αντικαταστήσει όλα όσα θέλουμε να πούμε; Όχι απαραίτητα. Το πώς μιλάμε είναι επίσης σημαντικό.</p> <p>Ένα εξαιρετικό παράδειγμα για το πώς μπορεί να πωληθεί μια ιστορία είναι ο "Χρυσός κύκλος" του Simon Sinek. Μια ιστορία ειπωμένη με διάφορους τρόπους μπορεί να γίνει διαφορετικά αποδεκτή, οπότε αξίζει να σκεφτείτε τι αποτέλεσμα θέλετε να επιτύχετε. Το μοντέλο του Χρυσού Κύκλου ζητά από την ιστορία να επικεντρωθεί σε τρία ερωτήματα: τι; πώς; και γιατί; (θέλουμε ναπούμε κάτι)</p> <div style="text-align: center;"></div> <p>Όπως μπορείτε να δείτε από την παραπάνω εικόνα, κάθε μία από αυτές τις ερωτήσεις μας οδηγεί στο να εμβαθύνουμε στο νόημα της δήλωσης. Αυτό το μοντέλο προτείνει να ξεκινήσουμε την ιστορία από τη μέση, το γιατί, και όχι από αυτό που θέλουμε να πούμε. Μιλάμε για τη δήλωση του σκοπού μας και για το τι πιστεύουμε. Μια τέτοια διαδικασία μας κάνει πολύ πιο πειστικούς στους άλλους, επειδή τους ανοίγουμε. Για άλλη μια φορά, αυτό επηρεάζεται από τη δομή και τη λειτουργία του ανθρώπινου εγκεφάλου, η οποία δίνει στους ομιλητές πολλά περιθώρια για να δουλέψουν τις ικανότητές τους.</p> <p>Το μοντέλο αυτό μπορεί να αποτελέσει έμπνευση για περαιτέρω εργασία, καθώς χρησιμοποιείται από τους ηγέτες. Συνιστώμενο βίντεο:</p> <p>Πώς οι μεγάλοι ηγέτες εμπνέουν τη δράση Simon Sinek</p> | |



**ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ
ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ**

Τι ρύθμιση χώρου απαιτείται;
Ελεύθερο δωμάτιο

**Τι πρέπει να προετοιμαστεί εκ
τωνπρωτέρων;**
Πρόσβαση στο Διαδίκτυοκάμερα

Ποια υλικά απαιτούνται;
Επισυναπτόμενες ταινίες

**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**

Μπορείτε να το κάνετε!

Τώρα που έχετε μεταδώσει τη θεωρία στους μαθητές, είναι ώρα για πρακτική εξάσκηση. Μπορείτε να ξεκινήσετε την εργασία παρουσιάζοντας στους μαθητές το ακόλουθο απόσπασμα από την ταινία *The Wolf of Wall Street*.

[The Wolf of Wall Street - Πούλησέ μου αυτό το στυλό](#)

Μετά την προβολή του κλιπ, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να ενθαρρύνει τους εκπαιδευόμενους να συζητήσουν. Θα πρέπει να προσπαθήσουν να επισημάνουν όσο το δυνατόν περισσότερα λάθη που έχουν κάνει οι άνθρωποι στο βίντεο όσον αφορά την τέχνη της πειθούς. Όταν τελειώσει η συζήτηση, θα πρέπει να συμπεριληφθεί το ακόλουθο κλιπ.

[Πούλα μου αυτό το στυλό - Wolf Of Wallstreet](#)

Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να θέσει στους εκπαιδευόμενους μία ερώτηση για το βίντεο που παρακολούθησαν: Τι έκανε ο άνθρωπος που κατάφερε να "πουλήσει" το στυλό; Το βασικό σημείο είναι ότι δημιούργησε ο ίδιος το πρόβλημα και στη συνέχεια πούλησε μια λύση σε αυτό.

Τώρα το καθήκον των μαθητών θα είναι να γράψουν μια σύντομη ομιλία για οποιοδήποτε θέμα - θα μπορούσε να είναι μια διαφήμιση για ένα προϊόν, μια προσπάθεια να αποθαρρύνουν κάποιον από το να κάνει κάτι, μια διάλεξη ιστορίας κ.λπ. Η γραπτή ομιλία θα παρουσιαστεί στο φόρουμ. Οι μαθητές θα πρέπει να παρουσιάσουν τις γραπτές ομιλίες τους στο φόρουμ. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να τους επισημάνει ότι θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν όλες τις τεχνικές που έχουν μάθει μέχρι τώρα για να το κάνουν αυτό. Θα πρέπει να οριστεί ο χρόνος που θα πρέπει να προετοιμάσουν οι εκπαιδευόμενοι.

Μετά από κάθε παρουσίαση, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να ενθαρρύνει τους άλλους εκπαιδευόμενους να επισημάνουν ποιες τεχνικές που διδάχθηκαν εμφανίστηκαν σε αυτή την ομιλία και ποιες έλειπαν, αν και θα μπορούσαν να είχαν χρησιμοποιηθεί.

Η εργασία παρέχει μια σύνοψη των γνώσεων που έχουν συγκεντρωθεί μέχρι στιγμής και οι εκπαιδευόμενοι μπορούν επίσης να ελέγξουν την πρόδοό τους.



ΑΝΑΦΟΡΕΣ

AkwGibbs. (2014, 14 Μαρτίου). *Πούλα μου αυτό το στυλό - Wolf Of Wallstreet.*

<https://www.youtube.com/watch?v=9UspZGJ-TrI>.

Penn, A. (2020, 31 Ιανουαρίου). Simon Sinek's Golden Circle-The Complete Business Guide.

<https://www.shortform.com/blog/simon-sinek-golden-circle/>.

Shouairo. (2014, 14 Μαρτίου). Ο Λύκος της Γουόλ Στριτ - Πούλα μου αυτό το στυλό.

<https://www.youtube.com/watch?v=nCfntaYBeqs>.

Straker, K., & Nusem, E. (2019). Σχεδιασμός προτάσεων αξίας: Μια διερεύνηση και επέκταση του μοντέλου "Χρυσός κύκλος" του Sinek. *Journal of Design Business & Society* 5(1), 59-76.

<https://doi.org/10.1386/dbs.5.1.59> 1.

TED. (2010, 4 Μαΐου). How great leaders inspire action | Simon Sinek.

<https://www.youtube.com/watch?v=qp0HIF3SfI4>

Toolshero. (2014, Δεκέμβριος 9). Golden Circle

(Sinek).<https://www.toolshero.com/leadership/golden-circle/>



Ενότητα 4 | Αποτελεσματική και ελκυστική ομιλία

| | | | |
|--|--|---|--|
| ΣΤΟΧΟΣ | Παρουσιάζει τις κύριες πτυχές της προετοιμασίας της ομιλίας, καλύπτοντας θέματα δομής της ομιλίας, ανάλυσης του ακροατηρίου και μεθόδων εκφώνησης της ομιλίας. | | |
| Μάθημα 1 | Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευτές ενηλίκων και κοινοτήτων θα είναι σε θέση να | | |
| Ας προετοιμαστούμε | ΓΝΩΣΗ | ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ | ΕΥΘΥΝΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ |
| | επιγράψτε τις βασικές πτυχές της ανάλυσης κοινού | Προσδιορίστε τις πέντε φάσεις της προετοιμασίας της ομιλίας | χή γνώσεων στους εκπαιδευόμενους |
| Μάθημα 2 | Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευτές ενηλίκων και κοινοτήτων θα είναι σε θέση σε... | | |
| Ας πάμε κάτω στο συγγραφή λόγου | ΓΝΩΣΗ | ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ | ΕΥΘΥΝΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ |
| | Κατανοήστε τους κινδύνους και τις απειλές που μπορεί να προκύψουν κατά τον σχεδιασμό ομιλίας | Γράψτε και παρουσιάστε μια δομημένη ομιλία | Υποστήριξη των μαθητών στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων που απαιτούνται για τη συγγραφή μιας ομιλίας |

| | | | |
|-----------------|---|---|---|
| Μάθημα 3 | Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευτές ενηλίκων και κοινοτήτων θα είναι σε θέση σε... | | |
| Ορίστε! | ΓΝΩΣΗ | ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ | ΕΥΘΥΝΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ |
| | Κατανοήστε τη σημασία της εκφοράς λόγου | Προδιορισμός τεσσάρων μεθόδων εκφοράς λόγου | Παρακινήστε τους μαθητές να αναγνωρίζουν και να εφαρμόζουν την ομιλία μέθοδοι παράδοσης |



Ενότητα 4

| Μάθημα 1 | ΑΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΟΥΜΕ |
|---|-------------------------------------|
| Συμμετέχοντες | Εκπαιδευτές ενηλίκων και κοινοτήτων |
| Διάρκεια | 30 λεπτά |
| ΘΕΩΡΗΤΙΚΟΥΠΟΒΑΘΡΟ | |
| <p>Η προετοιμασία της ομιλίας μπορεί να περιοριστεί σε πέντε σημεία:</p> <p>Σκέψη - προσδιορισμός του σκοπού (γιατί θέλετε να προετοιμάσετε την ομιλία), ποιο είναι το βασικό μήνυμα, ποια είναι η θέση και ποιο είναι το ακροατήριο,</p> <p>Διερεύνηση - συλλογή πληροφοριών, έρευνα, καθορισμός της διατριβής στην τελική της μορφή</p> <p>Σύνταξη - προσδιορισμός των κύριων σημείων, προετοιμασία της εισαγωγής (να πείσει το ακροατήριο ότι το θέμα είναι σημαντικό γι' αυτό) και του συμπεράσματος, προετοιμασία οπτικών βοηθημάτων, καταγραφή της ομιλίας</p> <p>Πρόβα - εκμάθηση του περιεχομένου, προσθήκη χειρονομιών, σκηνοθεσία, φωνητική έμφαση και αναζήτηση ανατροφοδότησης</p> <p>Αναθεώρηση - εφαρμογή διορθώσεων και τελική ομιλία</p> <p>Όπως φαίνεται παραπάνω, η προετοιμασία μιας ομιλίας περιλαμβάνει πολλά βήματα, που απαιτούν συγκεκριμένες δεξιότητες. Όμως ένα από τα πιο σημαντικά, αλλά και πολύ δύσκολα βήματα είναι η ανάλυση του ακροατηρίου - η διαδικασία συλλογής πληροφοριών για τα μέλη του ακροατηρίου. Το πιο σημαντικό στοιχείο μιας ομιλίας είναι το ακροατήριο. Το θέμα της ομιλίας μπορεί να είναι ενδιαφέρον για τον παρουσιαστή, αλλά αν δεν ανταποκρίνεται στις ανάγκες του ακροατηρίου και δεν αντιστοιχεί στις αξίες, τις πεποιθήσεις, τις προσδοκίες και τις απόψεις του μπορεί να οδηγήσει σε πλήρη έλλειψη ενδιαφέροντος του ακροατηρίου για την ομιλία.</p> <p>Σύμφωνα με την Ακαδημία Saylor, η ανάλυση του κοινού μπορεί να επικεντρωθεί σε τρεις πτυχές:</p> <p>Δημογραφικά στοιχεία του κοινού - ηλικία, φύλο, εθνικότητα, εκπαίδευση, θρησκεία, οικονομική κατάσταση, συμμετοχή στο έδαφος</p> <p>- Ψυχογραφικά στοιχεία κοινού - αξίες, πεποιθήσεις, στάσεις, συμπεριφορές, προκαταλήψεις</p> <p>- Ανάλυση ακροατηρίου κατά περίπτωση - σχετίζεται με τη συγκεκριμένη κατάσταση.</p> <p>Σχετικό με το κοινό - σκοπός του κοινού (γιατί είναι εδώ), μέγεθος (πόσα άτομα ήρθε να ακούσει), επίπεδο ενδιαφέροντος</p> <p>Σχετικά με το περιβάλλον - πώς είναι το φυσικό περιβάλλον, το μέγεθος της αίθουσας, πώς είναι η "σκηνή" (υπάρχει βήμα ή μικρόφωνο) και είναι δυνατή η χρήση οπτικών βοηθημάτων.</p> | |



Αξίζει να αναφερθεί ότι τα δημογραφικά και ψυχογραφικά στοιχεία του κοινού σχετίζονται σε μεγάλο βαθμό με πολλά διαφορετικά είδη προκαταλήψεων και υπεραπλουστεύσεων. Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να γνωρίζει ότι η αξιολόγηση γίνεται με βάση την προηγούμενη υποκειμενική εμπειρία. Ο βασικός τύπος προκαταλήψεων και υπεραπλουστεύσεων είναι το στερεότυπο - υπεργενικευμένη και υπεραπλουστευμένη άποψη για μια συγκεκριμένη κοινωνική ομάδα, που διακρίνεται με βάση ένα εύκολα παρατηρήσιμο χαρακτηριστικό (φύλο, φυλή, εθνικότητα, κοινωνική τάξη, επάγγελμα). Ο εκπαιδευτικός πρέπει να γνωρίζει τα στερεότυπα που υπάρχουν στον πολιτισμό από τον οποίο προέρχεται και στον οποίο λειτουργεί. Η επίγνωση των χρησιμοποιούμενων στερεοτύπων μειώνει τη συχνότητα με την οποία χρησιμοποιούνται στερεότυπα κατά τη διαδικασία ανάλυσης.



ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ

| | | |
|--|--|--|
| Τι ρύθμιση χώρου απαιτείται; Αίθουσα εκπαίδευσης | Τι πρέπει να προετοιμαστεί εκ των προτέρων; Κάρτες με αμφιλεγόμενα θέματα ομιλίας. | Ποια υλικά απαιτούνται; Κάρτες με θέματα, τουλάχιστον όσες είναι οι μαθητές. |
|--|--|--|

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Σωκρατική μέθοδος

Προετοιμασία: ο εκπαιδευτής ετοιμάζει μικρές κάρτες με αμφιλεγόμενα θέματα, π.χ.

την απαγόρευση της κατανάλωσης κρέατος,

την απαγόρευση των βενζινοκίνητων αυτοκινήτων,

απαγόρευση όλων των θρησκειών,

η Γη είναι επίπεδη

Τα θέματα δεν πρέπει να είναι ορατά στους μαθητές (διπλώστε τις κάρτες ή βάλτε τις σε μια αδιαφανή τσάντα).

Ο εκπαιδευτής χωρίζει τους εκπαιδευόμενους σε ζεύγη, στα οποία ο ένας θα είναι ο ομιλητής και ο άλλος ο συνεντευκτής.

Ο ομιλητής τραβάει μια κάρτα με ένα αμφιλεγόμενο θέμα.

Ο ομιλητής παίρνει μια θέση αντίθετη από τη δική του (δηλαδή, αν στην πραγματική ζωή είναι χορτοφάγος - για τους σκοπούς της σκηνής πιστεύει ότι όλοι πρέπει να τρώνε κρέας) και αρχίζει να παρουσιάζει το θέμα χωρίς προετοιμασία, αυτοσχεδιάζοντας.

Η δουλειά του συνεντευκτή είναι να κάνει κουίζ στον ομιλητή, θέτοντας άβολες ερωτήσεις, π.χ. γιατί, τι είναι λάθος/καλό σε αυτό. Το θέμα της ομιλίας δεν πρέπει να συμπίπτει με τις πεποιθήσεις του ομιλητή και ο ομιλητής δεν έχει καμία ευκαιρία να προετοιμαστεί για το έργο.



ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Dlugan, A. (2008). Προετοιμασία ομιλίας #1: Πώς να προετοιμάσετε μια παρουσίαση.

<http://sixminutes.dlugan.com/speech-preparation-1-how-to-prepare-presentation/>

Jerz, D. G. (2018). Προφορικές παρουσιάσεις: Προφορικές ομιλίες: Συμβουλές για το πώς να παραδώσετε μια ομιλία για το σχολείο ή την εργασία.

<https://jerz.setonhill.edu/writing/technical-writing/oral-presentations-tips/>

Ortiz, J. (2019). *A Five-Step Model for Speech Preparation*.

<https://community.macmillanlearning.com/t5/communication-blog/a-five-step-model-for-speech-preparation/ba-p/5229>

Ακαδημία Saylor. (2012). Three Types of Audience Analysis.

https://saylordotorg.github.io/text_stand-up-speak-out-the-practice-and-ethics-of-public-speaking/s08-audience-analysis.html

Wojciszke, B. (2018). *Psychologia społeczna* [Κοινωνική ψυχολογία]. Scholar



Ενότητα 5

| | |
|--|--|
| Μάθημα 3 | ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΟΥΜΕ ΤΟΝ ΔΥΪΣΜΟ ΚΑΙ ΝΑ ΥΠΕΡΒΟΥΜΕ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ |
| Συμμετέχοντες | Εκπαιδευτές ενηλίκων και κοινοτήτων |
| Διάρκεια | 30 λεπτά |
| ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ | |
| <p>Τα συναισθήματα είναι η φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού στις απειλές που προέρχονται από το περιβάλλον και παρέχουν ευκαιρίες προστασίας. Εκτός από την επιβίωση του είδους, η προστασία από απειλές τα συναισθήματα μας ενημερώνουν αν κάτι μας εξυπηρετεί (είναι ευχάριστο) ή μας απειλεί και πρέπει να το αποφύγουμε (είναι δυσάρεστο). Εκτός από την πτυχή της επιβίωσης, τα συναισθήματα μας επιτρέπουν να ζούμε στην κοινωνία. Ορισμένα συναισθήματα είναι αρκετά καθολικά σε όλο τον κόσμο. Οι ψυχολόγοι τα αποκαλούν "βασικά συναισθήματα". Οι επιστήμονες διαφωνούν σχετικά με το πόσα βασικά συναισθήματα υπάρχουν - ορισμένοι αποδεικνύουν ότι υπάρχουν 6: θυμός, έκπληξη, αγδία, ευχαρίστηση, φόβος και θλίψη. Άλλοι τείνουν σε 5 βασικά συναισθήματα (θυμός, αγδία, απόλαυση, φόβος και θλίψη). Η έκφραση των βασικών συναισθημάτων είναι παρόμοια στους περισσότερους πολιτισμούς ανά τον κόσμο - αυτό είναι που τα καθιστά βασικά. Είναι διαπολιτισμικά κατανοητά. Υπάρχουν όμως πολύ περισσότερα συναισθήματα από τα βασικά. Η μελέτη δείχνει ότι τα συναισθήματα είναι πολύ πιο διαφοροποιημένα - π.χ. κάτω από την ομπρέλα του "θυμού", μπορείτε να βρείτε πολλές διαφορετικές αποχρώσεις αυτού του συναισθήματος, από λιγότερο έντονο εκνευρισμό έως πολύ έντονη οργή. Η κατανόηση αυτών των συναισθημάτων είναι πολιτισμικά εξαρτημένη και απαιτεί μάθηση.</p> <p>Υπέρβαση των συναισθημάτων</p> <p>Τα συναισθήματα είναι οι πληροφορίες με τις οποίες γνωρίζουμε πώς μας επηρεάζει το περιβάλλον (εξωτερικό και εσωτερικό). Χάρη στα συναισθήματα, γνωρίζουμε αν είμαστε ασφαλείς και αν τίποτα δεν μας απειλεί. Η καταπίεση των συναισθημάτων μας κάνει να στερούμαστε μια αίσθηση μέσω της οποίας αντιλαμβανόμαστε την πραγματικότητα. Έχουμε την τάση να αποφεύγουμε τα δυσάρεστα συναισθήματα (π.χ. θυμό, αμηχανία, θλίψη) και προσπαθούμε να νιώθουμε όσο το δυνατόν περισσότερα ευχάριστα συναισθήματα (π.χ. χαρά, ευχαρίστηση, περιέργεια). Ωστόσο, μόνο η εμπειρία του πλήρους φάσματος των συναισθημάτων (συναισθηματική ποικιλομορφία), μας παρέχει ψυχική ανθεκτικότητα και επιτρέπει τη συναισθηματική αυτορρύθμιση. Για να υπερβείτε καλύτερα τα συναισθήματα, πρέπει να τα γνωρίσετε καλύτερα: μάθετε τη σημασία τους και πώς να τα αναγνωρίζετε στο σώμα σας. Η υπέρβαση των συναισθημάτων δεν πρέπει να συγχέεται με την καταπίεσή τους. Ένα σημαντικό</p> | |



μέρος της αντιμετώπισης των συναισθημάτων είναι η γνωστική επεξεργασία τους, δηλαδή η ανάλυσή τους - η σκέψη για τις αιτίες, τα συμπτώματα, τις επιπτώσεις και ο σχεδιασμός του τρόπου με τον οποίο θα αποτρέψετε την εμφάνισή τους σε έντονη μορφή στο μέλλον. Αυτή η διαδικασία από μόνη της είναι πολύ χρήσιμη για την υπέρβαση των συναισθημάτων. Ένα προληπτικό μέτρο για την κλιμάκωση των συναισθημάτων είναι να προσπαθείτε να ηρεμήσετε τον εαυτό σας - χρησιμοποιώντας τεχνικές αναπνοής, διαλογισμό, σωματική δραστηριότητα, εκπαίδευση ενσυνειδητότητας. Οι τεχνικές αναπνοής είναι οι πιο αποτελεσματική μέθοδος για τον περιορισμό του θυμού - τόσο της ήπιας μορφής του όσο και της πιο έντονης μορφής του (οργή/θυμός).



| ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ | | |
|--|---|---|
| <p>Τι ρύθμιση χώρου απαιτείται; Αίθουσα εκπαίδευσης</p> | <p>Πει να προετοιμαστεί εκ των προτέρων; Κάρτες με ονόματα συναισθημάτων</p> | <p>Ποια υλικά απαιτούνται; Φύλλα χαρτιού A4, μολύβια ζωγραφικής/μαρκαδόροι</p> |
| ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ | | |
| <p>Τι αισθάνεστε;</p> <p>Προετοιμασία: Ο εκπαιδευτής ετοιμάζει κάρτες με ονόματα συναισθημάτων - ευχάριστα και δυσάρεστα, βασικά και σύνθετα συναισθήματα.</p> <p>Κάθε μαθητής λαμβάνει ένα φύλλο χαρτί και ένα κουτί με μολύβια ζωγραφικής/μαρκαδόρους.</p> <p>Οι μαθητές σχεδιάζουν μια ανθρώπινη σιλουέτα, κενή στο εσωτερικό της.</p> <p>Οι μαθητές ζωγραφίζουν κάρτες με το συναίσθημα και παίζουν αυτό το συναίσθημα με όλο το σώμα, υπερτονίζοντας τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα του εν λόγω συναισθήματος (π.χ., όταν ζωγραφίζουν θυμό, αρχίζουν να λαχανιάζουν δυνατά, να σφίγγουν σφιχτά το σαγόνι τους και να πετάνε - σε σημείο υπερβολής).</p> <p>Οι μαθητές συζητούν τότε εμφανίζεται συχνότερα ένα συγκεκριμένο συναίσθημα, τι μπορεί να σημαίνει και πώς εκδηλώνεται στο σώμα.</p> <p>Στη συνέχεια, οι μαθητές σημειώνουν σε ένα σχέδιο σιλουέτας πού στο σώμα τους βρίσκεται ένα συγκεκριμένο συναίσθημα.</p> <p>- για παράδειγμα, ο θυμός γίνεται περισσότερο αισθητός στο στομάχι ή στο κεφάλι, ενώ ο φόβος εκδηλώνεται περισσότερο στο στήθος.</p> <p>Αφού όλοι παρουσιάσουν και συζητήσουν το συναίσθημα που σχεδίασαν, οι μαθητές συγκρίνουν τα σχέδιά τους. Ο εκπαιδευτής συνοψίζει την άσκηση αναφερόμενος στις διαφορές των αγορών, τονίζοντας ότι παρόλο που όλοι νιώθουμε παρόμοια συναισθήματα, αυτά δεν φαίνονται ίδια σε όλους. Η άσκηση αποσκοπεί στην πρόκληση προβληματισμού σχετικά με την παρουσία των συναισθημάτων στο σώμα, τονίζοντας τις διαφορές στο συναίσθημα των συναισθημάτων - μπορεί να νιώθουμε παρόμοια συναισθήματα σε παρόμοιες καταστάσεις και να βιώνουμε πολλά παρόμοια συναισθήματα κατά τη διάρκεια της ζωής μας, αλλά δεν μπορούμε να μεταφέρουμε τις δικές μας εμπειρίες στους γύρω μας. Τα συναισθήματα του καθενός μπορεί να εκδηλώνονται με ελαφρώς διαφορετικούς τρόπους, και αντί να τα ερμηνεύουμε μόνοι μας, θα πρέπει να ξεκινήσουμε έναν διάλογο και να ρωτήσουμε.</p> | | |



ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Ackerman, C. E. (2018). Θετικά συναισθήματα: <https://positivepsychology.com/positive-emotions-list-examples-definition-psychology/>.
- Adler, M., & Fagley, N. (2005). Εκτίμηση: Ατομικές διαφορές στην εύρεση αξίας και νοήματος ως μοναδικός προγνωστικός παράγοντας της υποκειμενικής ευημερίας. *Journal of Personality*, 73, 79-114.
- Ekman, P. (1992). Ένα επιχείρημα για τα βασικά συναισθήματα. *Cognition and Emotion*, 6, 169-200.
- Haidt, J. (2000). Το θετικό συναίσθημα της ανύψωσης. *Prevention & Treatment*, 3(1), Article 3c <https://doi.org/10.1037/1522-3736.3.1.33c>
- Quoidbach, J., Gruber, J., Mikolajczak, M., Kogan, A., Kotsou, I., & Norton, M. I. (2014). Η συναισθηματική ποικιλομορφία και το συναισθηματικό οικοσύστημα. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(6), 2057-2066. <https://doi.org/10.1037/a0038025>.
- van de Ven, Niels. (2015). Φθόνος και θαυμασμός: συναισθήματα και κίνητρα μετά από ανοδική κοινωνική σύγκριση. *Cognition & Emotion*. 31. 1-8.



Ενότητα 6 | Στρατηγικές για την αντιμετώπιση του φόβου και του άγχους

| | | | |
|-----------------------------------|--|---|---|
| ΣΤΟΧΟΣ | Να εισαγάγει τα εμπόδια της διαδικτυακής επικοινωνίας, τις συνήθειες ανησυχίες που σχετίζονται με τη δημόσια ομιλία, τις αρχές της διαδικτυακής δεοντολογίας, τη συνοχή των λεκτικών και μη λεκτικών επικοινωνία. | | |
| Μάθημα 1 | Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευτές ενηλίκων και κοινοτήτων θα είναι σε θέση να | | |
| Κι στη σίγαση, είσαι εκεί; | ΓΝΩΣΗ | ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ | ΕΥΘΥΝΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ |
| | Καταγράψτε τα εμπόδια επικοινωνίας και τους παράγοντες που αυξάνουν το φόβο δημόσια ομιλία | Αναγνωρίστε την επικοινωνία εμπόδια στους μαθητές | Χρησιμοποιήστε τις αποκτηθείσες γνώσεις και δεξιότητες για να βοηθήσετε τους εκπαιδευόμενους να αναγνωρίσουν τα εμπόδιά τους στο κοινό μιλώντας |
| Μάθημα 2 | Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευτές ενηλίκων και κοινοτήτων θα είναι σε θέση σε... | | |
| Netiquette | ΓΝΩΣΗ | ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ | ΕΥΘΥΝΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ |
| | Καταγράψτε τις αρχές της διαδικτυακής δεοντολογίας | Κατανοεί τη σημασία της διαδικτυακής δεοντολογίας στη διαδικτυακή εκπαίδευση ενηλίκων | Βοηθήστε να θέσετε όρια στη διαδικτυακή μάθηση |
| Μάθημα 3 | Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευτές ενηλίκων και κοινοτήτων θα είναι σε θέση σε... | | |
| Δεξιότητες επικοινωνίας | ΓΝΩΣΗ | ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ | ΕΥΘΥΝΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ |
| | Απαριθμεί τα συστατικά στοιχεία των δεξιοτήτων επικοινωνίας | Κατανοεί τον κίνδυνο και τις πιθανές αιτίες των λανθασμένων επικοινωνιών | Χρήση της αποκτηθείσας γνώσης για την εξάλειψη πιθανών επικοινωνιών λάθη |
| | | | |



Ενότητα 6

| | |
|--|-------------------------------------|
| Μάθημα 1 | ΕΪΣΑΙ ΣΤΟ ΜΥΤΕ, ΕΪΣΑΙ ΕΚΕΙ; |
| Συμμετέχοντες | Εκπαιδευτές ενηλίκων και κοινοτήτων |
| Διάρκεια | 30 λεπτά |
| ΘΕΩΡΗΤΙΚΟΥΠΟΒΑΘΡΟ | |
| <p>Σύμφωνα με την Data Reportal, 5 δισεκατομμύρια άνθρωποι (το 63% του συνολικού πληθυσμού του κόσμου) χρησιμοποιούν καθημερινά το Διαδίκτυο και 2,5 εκατομμυριοστά bytes δεδομένων δημιουργούνται κάθε μέρα. Τα ψηφιακά μέσα επηρεάζουν τον καθένα μας και αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητάς μας. Ως εκ τούτου, αξίζει να γνωρίζουμε πώς να τα χρησιμοποιούμε και πώς να πλοηγούμαστε σε αυτά. Ειδικά ότι η επικοινωνία μέσω του Διαδικτύου περιλαμβάνει μια μεγάλη ποικιλία προβλημάτων και εμποδίων.</p> <p>Το πρώτο είναι τα "προβλήματα σύνδεσης στο διαδίκτυο" - Η ομιλία σε δημόσιο χώρο, ειδικά σε μια ξένη γλώσσα, μπορεί να προκαλέσει μεγάλο άγχος σε έναν μαθητή. Ο μαθητής μπορεί να χρησιμοποιήσει τα προβλήματα σύνδεσης ως "δικαιολογίες". Είναι ζωτικής σημασίας να δείξετε κατανόηση και κατανόηση. Προσπαθήστε να δημιουργήσετε έναν ασφαλή χώρο για την έκφραση σκέψεων και ενθαρρύνετε τους άλλους μαθητές να δείξουν συμπάθεια στον μαθητή που έχει "προβλήματα σύνδεσης". Λάβετε υπόψη σας ότι μια τέτοια συμπεριφορά δεν υποκινείται από κακία ή απροθυμία συμμετοχής σε δραστηριότητες κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου. Είναι πιθανό να αποτελεί μέρος ενός μηχανισμού αντιμετώπισης της αποφυγής - σε ορισμένες καταστάσεις, οι άνθρωποι τείνουν να αλλάζουν τη συμπεριφορά τους για να αποφύγουν την αντιμετώπιση μιας δύσκολης κατάστασης. Συνήθως σχετίζεται με το άγχος. Ποιες είναι οι πιο συνηθισμένες ανησυχίες που αυξάνουν τον φόβο της δημόσιας ομιλίας; Σύμφωνα με τον Luca Lampretillo, είναι ο φόβος για:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Κάνοντας λάθη, -Να είσαι παρεξηγημένος, Παρεξήγηση των άλλων, -Δεν ξέρω τι να πω, -Δεν ταιριάζει με τους φυσικούς ομιλητές, -Εμφανίζεται ανόητος ή ανειδίκευτος στη γλώσσα. <p>Όταν βοηθήσετε τους ενήλικες εκπαιδευόμενούς σας να εντοπίσουν τι πραγματικά φοβούνται και ποιες είναι οι αιτίες αυτού του φόβου, θα τους δώσετε τη δυνατότητα να σχεδιάσουν δράσεις που θα τους υποστηρίξουν στην εξάλειψη του προβλήματος. Ένας άλλος σημαντικός παράγοντας, που σχετίζεται με τα προβλήματα επικοινωνίας είναι τα εμπόδια επικοινωνίας. Ως εκπαιδευτικός, θα πρέπει να γνωρίζετε ότι οι ενήλικοι εκπαιδευόμενοι μπορεί να αντιμετωπίζουν πολλά διαφορετικά</p> | |



εμπόδια. Η Lauren Girardin διακρίνει 7 κατηγορίες εμποδίων επικοινωνίας στο διαδίκτυο:

Φυσικά εμπόδια: χρόνος, τόπος (π.χ. χρήση διαφορετικού διαδικτυακού μέσου επικοινωνίας από τον συνομιλητή σας), μέσο (π.χ. δυσλειτουργία της συσκευής),

Συναισθηματικοί/ψυχολογικοί φραγμοί: πεποιθήσεις, στάσεις και αξίες που μπορεί να ερμηνευθούν με βάση φωνητικές ή οπτικές ενδείξεις,

Εμπόδια ταυτότητας: φύλο, φυλή, εθνικότητα, ηλικία, αναπηρία, σεξουαλικόςπροσανατολισμός ή άλλες προσωπικές, κοινωνικές ή πολιτισμικές ταυτότητες,

Σημασιολογικά εμπόδια: η αργκό, η ορολογία και τα emojis μπορεί να είναι τόσο δύσκολο να κατανοηθούν όσο και οι διαφορετικές διάλεκτοι. Οι ταχέως μεταβαλλόμενες τάσεις και τα hashtags μπορεί να είναι συντριπτικά για ορισμένους χρήστες του Διαδικτύου. Οι ταχέως μεταβαλλόμενες τάσεις και τα hashtags μπορεί να είναι συντριπτικά για ορισμένους χρήστες του Διαδικτύου. Στην επικοινωνία, ο αποστολέας και ο παραλήπτης πρέπει να επικοινωνούν στην ίδια γλώσσα,

- Εμπόδια προσβασιμότητας: οι φωτογραφίες, τα γραφικά, τα βίντεο, τα έγγραφα και τα emojis ενδέχεται να μην είναι προσβάσιμα από όλους τους χρήστες. Ως εκπαιδευτικός, πρέπει να αναγνωρίζετε τις ανάγκες των μαθητών σας και να προσαρμόζετε την προσβασιμότητα του υλικού, Εμπόδια προσοχής - οι άνθρωποι μπορεί να χάσουν κάποιες από τις πληροφορίες, π.χ. λόγω υπερφόρτωσης με πληροφορίες, όταν το γνωστικό τους σύστημα είναι πολύ κουρασμένο για να επεξεργαστεί τα νέα δεδομένα,

- Εμπόδια αξιοπιστίας - πληροφορίες που είναι ψεύτικες (ειδήσεις, βίντεο, εικόνες).

Όλοι οι παραπάνω παράγοντες μπορούν να αποθαρρύνουν τους εκπαιδευόμενους από το να συμμετέχουν σε διαδικτυακές τάξεις.



| ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ | | |
|--|---|--|
| Τι ρύθμιση χώρου απαιτείται; Αίθουσα εκπαίδευσης | Τι πρέπει να προετοιμαστείε των προτέρων; Ένας κατάλογος των εμποδίων της διαδικτυακής επικοινωνίας από το μέρος "Θεωρητικό υπόβαθρο" που τοποθετήθηκε παραπάνω | Ποια υλικά απαιτούνται; Χαρτί, στυλό |
| ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ | | |
| <p>Μειώστε το φόβο της δημόσιας ομιλίας στους μαθητές σας</p> <p>Γράψτε επτά κατηγορίες εμποδίων στην ηλεκτρονική επικοινωνία:</p> <ul style="list-style-type: none">-Φυσικά εμπόδια,-Συναισθηματικά εμπόδια,-Εμπόδια προσβασιμότητας,-Φραγμοί προσοχής,-Φραγμοί αξιοπιστίας. <p>Σκεφτείτε σε τι συνίσταται κάθε εμπόδιο και πώς μπορείτε να το αποτρέψετε στις τάξεις σας και προσπαθήστε να απαντήσετε στις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none">-Ποια εμπόδια συναντάτε συχνότερα;-Ποια εμπόδια μπορείτε να ελέγξετε;-Ποια εμπόδια δεν εξαρτώνται από εσάς;-Ποια εμπόδια σας ενοχλούσαν περισσότερο όταν ήσασταν στη θέση των μαθητών σας; <p>Η αντιμετώπιση των εμποδίων επικοινωνίας μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του άγχους των μαθητών σας για δημόσια ομιλία.</p> | | |
| ΧΡΗΣΙΜΟΙ ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ | | |
| <p>Χτύπα το τραπέζι. (2014). <i>Ποια είναι τα μειονεκτήματα της διαδικτυακής επικοινωνίας για την εμπλοκή της κοινότητας;</i> https://www.bangthetable.com/blog/disadvantages-of-online-communication/</p> <p>Sermachaj, G. (2020). <i>Online communication and misunderstanding.</i> https://youth-time.eu/online-communication-and-misunderstanding/</p> | | |



ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Data Reportal. (2022). Digital around the world. [επισκόπηση](https://datareportal.com/global-digital-επισκόπηση)

Girardin, L. (2020). Το 7 εμπόδια στο ψηφιακή επικοινωνίας. <https://www.govloop.com/community/blog/7-barriers-digital-communication/>

Lamperillo, L. (2020). 4 βήματα για να συντρίψετε το φόβο σας να μιλήσετε μια ξένηγλώσσα. <https://www.lucalampariello.com/fear-of-speaking-a-foreign-language/>

Σοφό, J. (2022). Πώς πολλά άνθρωποι χρησιμοποιούν το το Internet καθημερινά στο 2022? <https://earthweb.com/how-many-people-use-the-internet-daily/>



Ενότητα 6

| | |
|---|-------------------------------------|
| Μάθημα 2 | ΝΕΤΙQUETTE |
| Συμμετέχοντες | Εκπαιδευτές ενηλίκων και κοινοτήτων |
| Διάρκεια | 30 λεπτά |
| ΘΕΩΡΗΤΙΚΟΥΠΟΒΑΘΡΟ | |
| <p>Το Netiquette (δίκτυο + εθιμοτυπία) είναι ένα σύνολο κανόνων σχετικά με τη σεβαστή και κατάλληλη επικοινωνία στο Διαδίκτυο. Δεν υπάρχει ένας ενιαίος συνεπής ορισμός της δικηγορικής δεοντολογίας ή ένα ενιαίο σύνολο κανόνων. Η δεοντολογία δεν είναι κωδικοποιημένη ή δεν επιβάλλεται συστηματικά, και όσοι δεν την ακολουθούν δεν τιμωρούνται νομικά. Ωστόσο, τα άτομα που παραβιάζουν τους κανόνες της δικηγορικής δεοντολογίας μπορεί να βιώσουν διάφορες δυσάρεστες συνέπειες, όπως η καταγγελία της κατάχρησης στον διαχειριστή της υπηρεσίας, η οποία μπορεί να συνεπάγεται τον τερματισμό της πρόσβασης στην υπηρεσία.</p> <p>Οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να αναγνωρίσουν ότι μια διαδικτυακή τάξη είναι επίσης μια τάξη, η ψηφιακή συνάντηση είναι επίσης μια συνάντηση και πρέπει να εφαρμόζονται παρόμοιοι κανόνες. Αξίζει να τονίζετε και να υπενθυμίζετε διαρκώς στους εκπαιδευόμενούς σας - στην άλλη πλευρά της ηλεκτρονικής συσκευής που χρησιμοποιούμε για επικοινωνία βρίσκεται ένας ζωντανός άνθρωπος.</p> <p>Γιατί οι εκπαιδευτικοί χρειάζονται τη διαδικτυακή δεοντολογία;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ομαλή διεξαγωγή μαθημάτων/εργαστηρίων/δραστηριοτήτων, - Για να δώσετε ένα καλό παράδειγμα στους μαθητές, - Ένα σαφές σύνολο κανόνων αυξάνει την αίσθηση ασφάλειας, <p>Ως εκ τούτου, δεν υπάρχουν καθολικές κατευθυντήριες γραμμές για τη δικτυακή δεοντολογία. Θα πρέπει να αναγνωρίσουμε 10 αρχές της δικηγορικής δεοντολογίας, οι οποίες προτάθηκαν από τη Virginia Shea:</p> <p>Θυμηθείτε τον άνθρωπο (πίσω από την ψηφιακή συσκευή υπάρχει ένας άνθρωπος),</p> <p>Να είστε ηθικοί (να ακολουθείτε το νόμο και τους κανόνες δεοντολογίας, π.χ. να μην κατεβάζετε υλικό πνευματικών δικαιωμάτων, να μην χρησιμοποιείτε πρόσθετα αποκλεισμού/διαφημίσεων - να είστε ο πολίτης του διαδικτύου όπως είστε ο πολίτης της πραγματικής ζωής),</p> <p>Να ξέρετε πού βρίσκεστε (οι κανόνες διαφέρουν από ιστότοπο σε ιστότοπο - η συζήτηση στο</p> | |



Πανεπιστήμιο διαφέρει από μια συζήτηση με φίλους, και το ίδιο ισχύει και για την ψηφιακή επικοινωνία),

Να σέβεστε τον χρόνο και τα όρια δεδομένων των άλλων (μην σπαταλάτε τον χρόνο των άλλων),

Φροντίστε να φαίνεστε καλά στο διαδίκτυο (μην κοινοποιείτε ενοχλητικό, παράνομο ή ακατάλληλο περιεχόμενο),

Μοιραστείτε τις γνώσεις των ειδικών (μοιραστείτε την εμπειρία σας και τις επαληθευμένες γνώσεις σας),

Διατηρήστε τη διαφωνία υγιή (τιθασεύστε τα συναισθήματά σας),

Να σέβεστε την ιδιωτική ζωή των άλλων (μην μοιράζετε το ιδιωτικό περιεχόμενο κάποιου με άλλα άτομα),

Μην κάνετε κατάχρηση της εξουσίας σας,

10. Να συγχωρείτε τα λάθη των άλλων ανθρώπων



| ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ | | |
|--|--|--|
| Τι ρύθμιση χώρου απαιτείται; Αίθουσα εκπαίδευσης | Τι πρέπει να προετοιμαστεί εκ των προτέρων; Κατάλογος των 10 αρχών της netiquette | Ποια υλικά απαιτούνται; Υπολογιστής/tablet |
| ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ | | |
| <p style="text-align: center;">Φτιάξτε τους δικούς σας κανόνες</p> <p>Προετοιμασία: Εκπαιδευτής ετοιμάζει φύλλο χαρτιού με τις 10 αρχές της δικτυακής δεοντολογίας που αναφέρονται στην ενότητα Θεωρητικό υπόβαθρο (χωρίς περιγραφή, μόνο τίτλοι).</p> <p>Κάθε εκπαιδευτικός λαμβάνει ένα φύλλο με 10 αρχές διαδικτυακής δεοντολογίας.</p> <p>Οι εκπαιδευόμενοι εξετάζουν ατομικά ποιους δείκτες θα έγραφαν σε κάθε αρχή, απαντώντας στις ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none">-Τι είναι σημαντικό για μένα σε αυτή την αρχή;-Τι λείπει;-Τι θα ήθελα να αλλάξω;-Ποιες αρχές είναι ιδιαίτερα σημαντικές στο έργο ενός εκπαιδευτικού; <p>οιες αρχές πρέπει να συμπεριληφθούν/προστεθούν στο πλαίσιο της διεξαγωγής μαθημάτων με τη χρήση τεχνικών δράματος;</p> <p>Όταν οι εκπαιδευόμενοι έχουν ολοκληρώσει την ατομική τους εργασία, ο εκπαιδευτής αρχίζει τον καταιγισμό ιδεών. Οι εκπαιδευόμενοι μοιράζονται τις σκέψεις τους για κάθε αρχή.</p> | | |



Στόχος της άσκησης είναι να δημιουργηθεί ένα σύνολο κανόνων διαδικτυακής δεοντολογίας που οι εκπαιδευτικοί θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν στην καθημερινή τους εργασία με τους μαθητές τους. Οι κανόνες που θα δημιουργηθούν με ατομική εργασία και καταιγισμό ιδεών θα καλύψουν τις συγκεκριμένες ανάγκες αυτής της ομάδας και θα εσωτερικευτούν και θα εφαρμοστούν ευκολότερα από τους κανόνες που επιβάλλονται από πάνω προς τα κάτω.

ΧΡΗΣΙΜΟΙ ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ

Nuñez, L. K. (2020). *10 κανόνες του εθιμοτυπίας για το διδασκαλία Αγγλικά online.*

<https://bridge.edu/tefl/blog/rules-of-etiquette-teaching-english-online/>

Ο ψηφιακός φοιτητής: (2022). <https://libguides.hull.ac.uk/digitalstudent/tenrules>

ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Shea, V. (2011). Netiquette.

Soler-Costa, R., Lafarga-Ostáriz, P., Mauri-Medrano, M. & Moreno-Guerrero, A-J. (2021) Netiquette: Συστηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3).



Ενότητα 6

| | |
|--|-------------------------------------|
| Μάθημα 3 | ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ |
| Συμμετέχοντες | Εκπαιδευτές ενηλίκων και κοινοτήτων |
| Διάρκεια | 30 λεπτά |
| ΘΕΩΡΗΤΙΚΟΥ ΠΟΒΑΘΡΟ | |
| <p>Οι επικοινωνιακές δεξιότητες είναι η ικανότητα χρήσης της γλώσσας που είναι κατάλληλη για τον αποδέκτη και τις περιστάσεις στις οποίες λαμβάνει χώρα η επικοινωνία. Σύμφωνα με το λεξικό Collins, είναι η ικανότητα αποτελεσματικής μετάδοσης πληροφοριών και ιδεών. Ο Paulston ορίζει τις επικοινωνιακές δεξιότητες ως τη γνώση των κοινωνικών κανόνων που χρησιμοποιούν τη γλώσσα. Η επικοινωνία αποτελεί ουσιαστικό και αναπόσπαστο μέρος της ζωής στην κοινωνία.</p> <p>Τα αποτελέσματα έρευνας που δημοσιεύθηκαν το 2016 από την Guy Berger δείχνουν ότι η επικοινωνία είναι η πιο απαιτούμενη "μαλακή δεξιότητα" μεταξύ των εργοδοτών (οι "μαλακές δεξιότητες" είναι χαρακτηριστικά, ικανότητες και κοινωνικές δεξιότητες που καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο συμπεριφέρεστε και ενσωματώνεστε με άλλους ανθρώπους). Για την αποτελεσματική ανάπτυξη της επικοινωνιακής ικανότητας στους εκπαιδευόμενους, είναι απαραίτητο να γνωρίζουν τα συστατικά στοιχεία της επικοινωνίας, τα οποία είναι</p> <ul style="list-style-type: none"> -Αποστολή μηνύματος -Παραλαβή του μηνύματος - Εμπόδια επικοινωνίας <p>Η θεωρία σχετικά με τη λεκτική (Ενότητα 1) και τη μη λεκτική (Ενότητα 2) επικοινωνία έχει ήδη συζητηθεί προηγουμένως, αλλά εξακολουθούν να υπάρχουν πολλές πτυχές της επικοινωνίας που είναι απρόσιτες στη συνείδησή μας χωρίς κατάλληλη γνώση. Η διαπροσωπική επικοινωνία είναι πολύπλοκη και διαφοροποιημένη. Σπάνια λαμβάνει χώρα άμεσα. Το 1981 ο Friedmann Schultz von Thun παρουσίασε ένα μοντέλο τεσσάρων πλευρών για να δείξει πόσα ασυνείδητα, υποκειμενικά φίλτρα επιβάλλουμε στα μηνύματα όταν στέλνουμε και λαμβάνουμε επικοινωνίες. Σύμφωνα με τον von Thun η επικοινωνία λαμβάνει χώρα σε τέσσερα επίπεδα:</p> <p>Το πραγματολογικό επίπεδο: για τι θέλει να ενημερώσει ο αποστολέας τον παραλήπτη (γεγονότα, πληροφορίες, δεδομένα),</p> <p>Το επίπεδο αυτοαποκάλυψης: τι θέλει να αποκαλύψει ο αποστολέας για τον εαυτό του στον παραλήπτη (πληροφορίες για τον αποστολέα - συνειδητές ή ασυνείδητες),</p> <p>Το επίπεδο της σχέσης: τι σκέφτεται ο αποστολέας για τον παραλήπτη και πώς τα πάνε καλά.</p> <p>Εξαρτάται από τη γλώσσα του σώματος του αποστολέα, την έκφραση, τον τονισμό κ.λπ,</p> | |



- **Το επίπεδο απήχησης/αρέσκειας:** τι θέλει ο αποστολέας να σκεφτεί ο παραλήπτης.

Αυτό σημαίνει ότι λειτουργούμε με τέσσερα στόματα για να επικοινωνήσουμε το μήνυμα (πραγματικά, αυτοαποκαλυπτικά, σχέση και έκκληση) και με τέσσερα αυτιά κατά τη λήψη του μηνύματος (επίσης πραγματικά, αυτοαποκαλυπτικά, σχέση και έφεση). Αυτό αφήνει πολλά περιθώρια για παρεξηγήσεις.



| ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ | | |
|---|---|---|
| <p>Τι ρύθμιση χώρου απαιτείται; Αίθουσα εκπαίδευσης, γραφείο</p> | <p>Τι πρέπει να προετοιμαστεί εκ των προτέρων; Κάρτες με μηνύματα και συναισθήματα</p> | <p>Ποια υλικά απαιτούνται; Καθρέφτες</p> |
| ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ | | |
| <p>Είναι συνεπής η λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία σας;</p> <p>Προετοιμασία: Ο εκπαιδευτής ετοιμάζει κάρτες με προτάσεις θεμάτων (τουλάχιστον δύο για κάθε εκπαιδευόμενο) και ξεχωριστές κάρτες με συναισθήματα, π.χ:</p> | | |
| Θέμα | | Συναίσθημα |
| Πικνίκ | | Χαρά |
| Καταιγίδα | | Απογοήτευση |
| Συνάντηση με φίλο μετά από πολύ καιρό | | Θλίψη |
| <p>Κάθε μαθητής λαμβάνει έναν καθρέφτη και τον τοποθετεί μπροστά του.</p> <p>Οι μαθητές ζωγραφίζουν το θέμα.</p> <p>Στη συνέχεια οι μαθητές προετοιμάζουν μια σύντομη ομιλία γύρω από το θέμα και εκφωνούν μια ομιλία ενώ κοιτάζονται στον καθρέφτη. Παρατηρούν προσεκτικά τις εκφράσεις του προσώπου τους και αξιολογούν κατά πόσο αυτές συνάδουν με την ιστορία που αφηγούνται.</p> <p>Στο επόμενο βήμα, οι μαθητές τραβούν μια κάρτα συναισθήματος και πρέπει να παρουσιάσουν την ίδια ομιλία. Πρέπει να παρουσιάσουν την ίδια ιστορία εκφράζοντας με μη λεκτική επικοινωνία το συναίσθημα που μόλις ζωγράρισαν. Κοιτάζουν ξανά τον εαυτό τους στον καθρέφτη, ενώ δίνουν μια ομιλία.</p> <p>Οι μαθητές προβληματίζονται:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ποιες αλλαγές έχουν συμβεί στις εκφράσεις του προσώπου τους -Η έκφραση του προσώπου ήταν αληθοφανής; -Ήταν εύκολο να εκφράσετε ένα μήνυμα που δεν συνάδει με το συναίσθημα; <p>Η άσκηση έχει σχεδιαστεί για να καταδείξει την ουσία της συνέπειας στη λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία. Όταν δεν υπάρχει συνέπεια μεταξύ των δύο, το μήνυμα είναι αναξιόπιστο και δύσκολο να ληφθεί.</p> | | |

ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Berger, G. (2016). Τα δεδομένα αποκαλύπτουν τις πιο περιζήτητες κοινωνικές δεξιότητες μεταξύ των υποψηφίων. <https://www.linkedin.com/business/talent/blog/talent-strategy/most-indemand-soft-skills>

Collins Λεξικό (n.d.). Επικοινωνία δεξιότητες. <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/communication-skills>

Paulston, Ch. B. (1992). Γλωσσική και επικοινωνιακή ικανότητα: Θέματα στην ΕΑΕ. Πολυγλωσσικά θέματα

FIGHT the FRIGHT



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

2020-1-HR01-KA227-ADU-094703