

Εκπαιδευτικός Οδηγός

ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΕΤΕ ΤΙΣ ΗΠΙΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ
ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΜΑΘΗΤΕΙΑΣ ΣΑΣ.

ΟΔΗΓΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ - ΈΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΑΠΥΞΕΤΕ ΤΙ ΗΠΙΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΕΣ ΣΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΜΑΘΗΤΕΙΑΣ ΣΑΣ!

Έργο	DESSA 2019-1-NL01-KA202-060482
Μία συνεργασία των	<ul style="list-style-type: none"> ❖ FRIESLAND COLLEGE STICHTING VOOR ALGEMEEN VOORTGEZET ONDERWIJS, BEROEPSONDERWIJS EN VOLWASSENENEDUCATIE ❖ POLITEKNIKA IKASTEGIA TXORIERRI S.COOP ❖ IDEC ΣΥΜΒΟΥΛΟΙ ΕΠΙΚΕΙΡΕΙΣΕΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΥΨΗΛΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ Α.Ε. ❖ KAUNO STATYBOS IR PASLAUGU MOKYMO CENTRAS ❖ AKADEMIA HUMANISTYCZNO-EKONOMICZNA W LODZI
Ημερομηνία	1 ^η Φεβρουαρίου 2021



Πίνακας περιεχομένου

Εισαγωγή.....	3
Ο ρόλος του μέντορα.....	4
Περισσότερα για τις ήπιες δεξιότητες.....	5
Οι εργασίες.....	8
Δραστηριότητα 1 ^η Παιχνίδια για να «σπάσει ο πάγος».....	9
Δραστηριότητα 2 ^η Πάρε συνέντευξη από τους συναδέλφους σου.....	11
Δραστηριότητα 3 ^η Παρουσιάστε τον εαυτό σας!.....	12
Δραστηριότητα 4 ^η Οργανώστε ένα εργαστήριο!.....	13
Δραστηριότητα 5 ^η Διαπραγματεύσεις στο χώρο εργασίας.....	14
Δραστηριότητα 6 ^η Βελτίωση μαθητών.....	15
Δραστηριότητα 7 ^η Δείξτε τις ψηφιακές σας δεξιότητες.....	16
Δραστηριότητα 8 ^η Γίνε δημιουργός.....	17
Δραστηριότητα 9 ^η Γίνε ηγέτης!.....	18
Δραστηριότητα 10 ^η Ώρα να παίξουμε ένα παιχνίδι.....	19
Δραστηριότητα 11 ^η Απρόβλεπτες αλλαγές.....	20
Δραστηριότητα 12 ^η Ας αποκτήσουμε κίνητρο μαζί!.....	21
Δραστηριότητα 13 ^η Παιχνίδι “Κρατώντας γερά”.....	22
Δραστηριότητα 14 ^η Παιχνίδι “Δυο πλευρές του ίδιου νομίσματος”.....	23
Δραστηριότητα 15 ^η Αναδιοργανώστε την καθημερινή σας ρουτίνα.....	24
Δραστηριότητα 16 ^η Σουβλάκι ή Πίτσα?.....	25
Δραστηριότητα 17 ^η Ομαδική εργασία.....	26
Δραστηριότητα 17 ^η Πρότυπο.....	28
Δραστηριότητα 18 ^η Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης σας.....	29
Δραστηριότητα 19 ^η Γνώση και ανάπτυξη ήπιων δεξιοτήτων.....	30
Δραστηριότητα 20 ^η Επίλυση συγκρούσεων.....	31
Δραστηριότητα 21 ^η Έργο προσωπικής ανάπτυξης.....	32
Ολοκλήρωση των εργασιών!.....	33
Βιβλιογραφία.....	34



Εισαγωγή

"Το 85% της επιτυχίας κάποιου στον εργασιακό χώρο αποδίδεται σε ήπιες δεξιότητες και μόνο το 15% στις τεχνικές δεξιότητες "

- Έρευνα Harvard

Πιθανότατα δεν είναι η πρώτη φορά που ακούτε ανθρώπους να μιλούν για ήπιες δεξιότητες και σίγουρα δεν θα είναι η τελευταία. Διαβάστε μια εφημερίδα ή ένα περιοδικό και θα αναφέρονται στις ήπιες δεξιότητες, αλλά τι εννοούν οι άνθρωποι ή οι επιχειρήσεις με τον όρο ήπιες δεξιότητες;

Υπάρχει διαφορά μεταξύ σκληρών και ήπιων δεξιοτήτων. Οι σκληρές δεξιότητες είναι οι δεξιότητες που αποκτάτε από την εκπαίδευσή σας. Μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις δεξιότητες, είναι ειδικά για την εργασία. Οι ήπιες δεξιότητες ενισχύουν τις σκληρές δεξιότητες. Για παράδειγμα, έχετε μάθει στο σχολείο πώς να οργανώνετε μια εκδήλωση. Μπορεί να γνωρίζετε πώς να «κλείσετε» έναν χώρο ή πώς να φτιάξετε μια λίστα καλεσμένων, αλλά χωρίς τις ήπιες δεξιότητες όπως η επικοινωνία, η ηγεσία, η προνοητικότητα και ομαδικότητα δεν θα μπορέσετε να υλοποιήσετε εκδήλωση. Αυτές οι ήπιες δεξιότητες είναι κρίσιμες σε ένα εργασιακό περιβάλλον.

Οι ήπιες δεξιότητες είναι ένας συνδυασμός κοινωνικών δεξιοτήτων, επικοινωνιακών δεξιοτήτων, προσωπικών χαρακτηριστικών και προσωπικότητας. Αυτές οι δεξιότητες σας επιτρέπουν να «περιηγηθείτε» επιτυχώς στο περιβάλλον, να συνεργαστείτε καλά με άλλους, να αποδώσετε καλά και να επιτύχετε τους στόχους σας γρηγορότερα. Αυτός ο οδηγός θα σας δώσει περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις ήπιες δεξιότητες και τους τρόπους να τις αναπτύξετε κατά τη διάρκεια της πρακτικής σας άσκησης.

Ίσως αυτή είναι η πρώτη σας πρακτική άσκηση, και αυτές οι πρώτες μέρες μέσα σε μια νέα εταιρεία είναι πάντα συναρπαστικές. Βρίσκεστε σε ένα νέο περιβάλλον, δεν γνωρίζετε τους ανθρώπους και δεν είστε ακόμη εξοικειωμένοι με τον τρόπο εργασίας. Αλλά με λίγη βοήθεια, θα περάσετε υπέροχα. Κάθε μαθησιακή διαδικασία είναι διαφορετική. Πριν ξεκινήσετε δεν είναι σαφές τι θα προσφέρει αυτή η εμπειρία. Αλλά μετά μπορείτε να κοιτάξετε πίσω και να δείτε πόσα πράγματα έχετε μάθει.

Ήρθε η ώρα να δείτε τι είδους ήπιες δεξιότητες έχετε!

Σε αυτόν τον εκπαιδευτικό οδηγό θα βρείτε είκοσι μία εργασίες που σας δίνουν την ευκαιρία να αναπτύξετε τις ήπιες δεξιότητές σας, να αποκτήσετε πολύτιμη εμπειρία σε ένα πραγματικό περιβάλλον εργασιακού πεδίου και τελικά να αναπτυχθείτε ως επαγγελματίας. Από αυτόν τον οδηγό μπορείτε να επιλέξετε τουλάχιστον πέντε εργασίες στις οποίες μπορείτε να εργαστείτε κατά τη διάρκεια της μαθητείας σας, επίσης βρείτε έναν μέντορα για να σας βοηθήσει να μάθετε από τις εργασίες σας και να προβληματιστείτε με αυτές. Αυτές οι αναθέσεις είναι ειδικά σχεδιασμένες για να σας υποστηρίξουν στην επίτευξη των στόχων σας και της προσωπικής και επαγγελματικής σας ανάπτυξης. Για να σας βοηθήσουμε με τη μαθησιακή σας διαδικασία και να κάνετε τις εργασίες σε αυτόν τον οδηγό, θα σας ζητήσουμε να σκεφτείτε ένα έμπειρο πρότυπο εργαζόμενο στο εργασιακό σας περιβάλλον, αυτό ονομάζεται μέντορας.



Ο ρόλος του μέντορα

Όλοι έχουμε ανθρώπους στη ζωή μας που μας βοηθούν να καταλάβουμε τα πράγματα και μας βοηθήσουν με τους στόχους μας. Άνθρωποι που μπορείς να εμπιστευτείς, να μάθεις και ίσως ακόμα και να θαυμάζεις. Βρήκατε ήδη κάποιον μέσα στην εταιρεία σας στον οποίο μπορείτε να κάνετε τις ερωτήσεις σας; Κάποιος που σε βοηθάει να βρεις το δρόμο σου, κάποιος που σε ρωτάει πώς πάνε τα πράγματα;

Αυτό το άτομο μπορεί να ονομαστεί μέντορας. Θα μπορούσε να είναι κάποιος με τον οποίο σου ανατέθηκε σε ένα πρόγραμμα καθοδήγησης ή για παράδειγμα στο σχολείο σου, αλλά πολλές φορές βρίσκουμε τον μέντορά μας οργανικά. Θα μπορούσε να είναι ο προϊστάμενός σας, ο συνάδελφος που κάθεται δίπλα σας ή κάποιος που παρέχει υποστήριξη, καθοδήγηση. Το άτομο που βρίσκει τον χρόνο για να σας υποστηρίξει και σας κάνει να αισθάνεστε καλά για τον εαυτό σας. Αυτό το άτομο μπορεί να είναι ο μέντορας σας, που εσείς επιλέγετε. Διαφορετικοί άνθρωποι σας διδάσκουν διαφορετικές δεξιότητες και παρέχουν διαφορετικές γνώσεις και υποστήριξη, αλλά γνωρίζατε ότι είναι δυνατόν να έχετε περισσότερους από έναν μέντορα;

Όπως και να έχει, για την ανάπτυξη των ήπιων δεξιοτήτων σας θα είναι απαραίτητο να έχετε έναν μέντορα. Ένα άτομο με το οποίο μπορείτε να μιλήσετε, να μάθετε, να αισθανθείτε άνετα και που θέλει να είναι μέρος της μαθησιακής σας διαδικασίας. Είναι επιλογή σας ποιος θα θέλατε να είναι ο μέντοράς σας. Ποιον μπορείτε να σκεφτείτε; Ο ευκολότερος τρόπος για να βρείτε έναν μέντορα είναι να ρωτήσετε αυτό το άτομο αν θέλει να είναι ο μέντοράς σας. Μπορεί να φαίνεται σαν ένα μεγάλο βήμα, αλλά θα συνειδητοποιήσετε ότι αυτό το άτομο θα είναι χαρά του να το κάνει.

Σε περίπτωση που δεν μπορείτε να σκεφτείτε ένα άτομο που θα μπορούσε να παίξει αυτό το ρόλο κατά τη διάρκεια της πρακτικής σας άσκησης, θα μπορούσατε πάντα να ζητήσετε από τον προϊστάμενό σας να σας βοηθήσει να βρείτε κάποιον ή να κάνετε μια επισκόπηση για τον εαυτό σας με τα άτομα στο εργασιακό σας περιβάλλον και να σκεφτείτε τις δεξιότητες με τις οποίες θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν.

Πριν αρχίσετε να δουλεύετε σε αυτές τις εργασίες, είναι σημαντικό να έχετε μια συνομιλία με τον μέντορά σας. Ποιο θα είναι το σχέδιό σας, πώς θέλετε να αναπτύξετε τον εαυτό σας και ποιες εργασίες πρέπει να επιλέξετε; Μαζί με τον μέντορά σας μπορείτε να δημιουργήσετε ένα σχέδιο δράσης. Ποιοι είναι οι μαθησιακοί στόχοι σας και ποιες εργασίες θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν να επιτύχετε αυτούς τους στόχους;

Μετά από κάθε εργασία είναι σημαντικό να αναλογιστείτε την προσωπική σας ανάπτυξη, αυτό λειτουργεί καλύτερα αν το κάνετε μαζί με τον μέντορά σας. Ρωτώντας τον εαυτό σας τι πήγε καλά και ποια πράγματα θα μπορούσατε να κάνετε καλύτερα την επόμενη φορά σας βοηθά να είστε υπεύθυνοι για τη μαθησιακή διαδικασία σας. Μιλώντας με τον μέντορά σας για αυτό σας βοηθά και σας δίνει την υποστήριξη που χρειάζεστε για να πάρετε κάποια ρίσκα. Βοηθά επίσης να κάνετε μια μικρή αναφορά μετά από κάθε σκέψη, για προσωπική χρήση. Με αυτόν τον τρόπο, δημιουργείτε ένα έγγραφο της προσωπικής ανάπτυξης και σταδιοδρομίας, το οποίο μπορείτε να μοιραστείτε με τον μέντορά σας, το σχολείο σας ή τους προϊσταμένους σας.

Περισσότερα για τις ήπιες δεξιότητες

Τα τελευταία χρόνια υπήρξε μια αξιοσημείωτη αλλαγή στις δεξιότητες που απαιτούνται από τους εργαζόμενους με την υπερίσχυση των ήπιων δεξιοτήτων έναντι των σκληρών δεξιοτήτων. Οι ήπιες δεξιότητες περιγράφονται επί του παρόντος ως μερικές από τις σημαντικότερες βασικές ικανότητες. Οι ικανότητες αυτές αντιπροσωπεύουν έναν δυναμικό συνδυασμό γνωστικών και μετα-γνωστικών δεξιοτήτων, διαπροσωπικών, διανοητικών, συναισθηματικών και πρακτικών δεξιοτήτων που μπορούν να εφαρμοστούν σε όλα τα πλαίσια απασχόλησης.

Οι ήπιες δεξιότητες διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην δημιουργία του βιογραφικού, στις συνεντεύξεις, την επιτυχημένη επικοινωνία με τους συνεργάτες σας αλλά και σε άλλους τομείς της ζωής σας. Για παράδειγμα, καθώς αναζητάτε θέσεις εργασίας, μπορεί να διαπιστώσετε ότι πολλοί εργοδότες παραθέτουν συγκεκριμένες ήπιες δεξιότητες στις θέσεις εργασίας τους στις "απαιτούμενες" ή "επιθυμητές" ενότητες. Μια θέση εργασίας στον τομέα ανθρωπίνου δυναμικού μπορεί να αναφέρει την "προσοχή στη λεπτομέρεια" ως επιθυμητό χαρακτηριστικό, ενώ μια δουλειά για έναν ειδικό μάρκετινγκ θα μπορούσε να απαριθμήσει "ηγεσία" και "εξαιρετικές δεξιότητες επικοινωνίας".

Οι ήπιες δεξιότητες είναι χρήσιμες και μεταβιβάσιμες σε όλες τις καριέρες και κλάδους. Ως αποτέλεσμα, μπορεί να συνειδητοποιήσετε ότι διαθέτετε πολλά από τα απαιτούμενα χαρακτηριστικά, ακόμη και αν δεν ταιριάζετε με το ακριβές προφίλ στην περιγραφή της θέσης εργασίας. Καθώς αναζητάτε θέσεις εργασίας, δώστε ιδιαίτερη προσοχή στις αναρτήσεις που καλούν υποψηφίους με ήπιες δεξιότητες ή χαρακτηριστικά που ίσως κατέχετε. Ακόμα κι αν ο τίτλος της θέσης εργασίας δεν σας ταιριάζει απόλυτα, μπορεί να διαπιστώσετε ότι η περιγραφή της θέσης έχει απήχηση σε εσάς. Καθώς αναζητάτε θέσεις εργασίας, διατηρήστε το βιογραφικό σας ενημερωμένο ώστε να αντικατοπτρίζει τις ήπιες δεξιότητες που σχετίζονται περισσότερο με τις θέσεις εργασίας για τις οποίες υποβάλλετε αίτηση.

Μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να αναλογιστείτε πώς μπορείτε να επιδείξετε τις ήπιες δεξιότητές σας σε μια συνέντευξη. Ενώ μπορείτε να εμφανίσετε ορισμένες δεξιότητες όπως η καλή επικοινωνία, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις απαντήσεις σας στις ερωτήσεις της συνέντευξης ώστε να υποδείξετε κάποια ήπια δεξιότητα σας. Για παράδειγμα, μπορείτε να μιλήσετε για τις ικανότητές σας στην επίλυση προβλημάτων όταν απαντάτε σε μια ερώτηση όπως, "Πείτε μου για μια εποχή που ξεπεράσατε ένα εμπόδιο". Εάν ο εργοδότης σας ζητήσει να δώσετε συστάσεις, σκεφτείτε εκείνους που μπορούν φέρουν παραδείγματα που επαληθεύουν τις ήπιες δεξιότητές σας και άλλα πλεονεκτήματά σας.

Υπάρχει μια ποικιλία ήπιων δεξιοτήτων και μπορείτε να αναπτύξετε τον εαυτό σας σε αυτές τις δεξιότητες με πολλούς διαφορετικούς τρόπους. In the word cloud below you can find an overview of soft skills you can think of. Για τις εργασίες σε αυτόν τον εκπαιδευτικό οδηγό εστιάζουμε σε μερικές από αυτές τις ήπιες δεξιότητες που μπορείτε να αναπτύξετε κατά τη διάρκεια της πρακτικής σας άσκησης:

1. **Επικοινωνία:** Μια ήπια δεξιότητα που δεν μπορείτε χωρίς. Τα άτομα με ισχυρές δεξιότητες επικοινωνίας μπορούν να δημιουργήσουν σχέσεις. Μπορούν να ακούσουν καλά και να διαφοροποιήσουν την επικοινωνία τους ανάλογα με τις περιστάσεις. Αποφεύγουν τις παρεξηγήσεις και γενικά κάνουν κάθε εργασία στο χώρο εργασίας καλύτερη. Αυτή η ικανότητα χρησιμοποιείται για να εκφράσει ιδέες και απόψεις με σαφήνεια, αυτοπεποίθηση και συνοπτικότητα στην ομιλία, τη γραφή και τη γλώσσα του σώματος. (Cedefop, 2020)



2. Συνεργασία/Ομαδικότητα: Η συνεργασία είναι η εθελοντική συνεννόηση στην οποία δύο ή περισσότερες οντότητες συμμετέχουν σε αμοιβαία επωφελή ανταλλαγή. Η συνεργασία μπορεί να πραγματοποιηθεί όταν υπάρχουν επαρκείς πόροι και για τα δύο μέρη ή δημιουργούνται από την αλληλεπίδρασή τους. Ενώ η ομαδική εργασία ορίζεται ως "η σύνοψη των δεξιοτήτων που απαιτούνται για την καλή εργασία ως μέρος της ομάδας." (Cedefop, 2020)

3. Κίνητρο: "Η ικανότητα να κάνεις αυτό που πρέπει να γίνει, χωρίς επιρροή από άλλους ανθρώπους ή καταστάσεις". Τα άτομα με κίνητρο μπορούν να βρουν λόγο και δύναμη για να ολοκληρώσουν μια εργασία, ακόμη και όταν είναι αρκετά απαιτητική, χωρίς να εγκαταλείπουν ή να χρειάζονται κάποιον άλλο για να τους ενθαρρύνουν". (Businessdictionary, 2021)

Μπορεί επίσης να περιγραφεί ως το θάρρος που βρίσκουμε για να ξεπεράσουμε τα προβλήματα και να ολοκληρώσουμε τις δουλειές, να αποφύγουμε την χρονοτριβή και να είμαστε παραγωγικοί στο εργασιακό μας περιβάλλον.

4. Δημιουργικότητα/Καινοτομία: Να μπορείς να σκέφτεσαι «έξω από το κουτί». Η ικανότητα να παράγει ή να χρησιμοποιεί πρωτότυπες και ασυνήθιστες ιδέες. Είναι η δύναμη να βλέπουμε λύσεις και δυνατότητες όπου λίγοι άνθρωποι μπορούν, και στη συνέχεια να ενεργούν με τρόπους που είναι καινοτόμοι και πρωτοποριακοί. (Cambridge University Press, 2021)

Η δημιουργικότητα είναι η ικανότητα να σκέφτεσαι ένα έργο ή ένα πρόβλημα με νέο ή διαφορετικό τρόπο, ή η ικανότητα να χρησιμοποιείς τη φαντασία για να δημιουργείς νέες ιδέες. Η δημιουργικότητα σας δίνει τη δυνατότητα να λύσετε σύνθετα προβλήματα ή να βρείτε ενδιαφέροντες τρόπους προσέγγισης των διαφόρων εργασιών. Εάν είστε δημιουργικοί, κοιτάζετε τα πράγματα από μια μοναδική προοπτική. Μπορείτε να βρείτε μοτίβα και να κάνετε συνδέσεις για να δημιουργείτε ευκαιρίες. Υπάρχει κάποιος κίνδυνος που εμπλέκεται με τη δημιουργικότητα, αλλά μπορείτε να δείξετε ότι είστε πρόθυμοι να δοκιμάσετε πράγματα που δεν έχουν γίνει στο παρελθόν.

5. Επίλυση προβλημάτων: Η επίλυση προβλημάτων είναι η πράξη του ορισμού ενός προβλήματος. Προσδιορίζοντας την αιτία του προβλήματος, εντοπίζοντας και ιεραρχώντας τις προτεραιότητες, επιλέγοντας και εφαρμόζοντας εναλλακτικές λύσεις καταλήγουμε στην λύση του προβλήματος. (ASQ, 2021)

6. Προσαρμοστικότητα στην αλλαγή: Η ικανότητα αλλαγής προκειμένου να ταιριάζετε σε διαφορετικές συνθήκες. Η προσαρμοστικότητα για αλλαγή σημαίνει ότι μπορείτε να λειτουργείτε σε ένα μεταβαλλόμενο περιβάλλον. (Cambridge University Press, 2021)

Αυτό σημαίνει ότι κάποιος είναι σε θέση να ανταποκριθεί γρήγορα στις μεταβαλλόμενες τάσεις, την καινοτομία, την αποσταθεροποίηση, τις μετατοπίσεις της βιομηχανίας και ούτω καθεξής. (Willkomm, 2019)

7. Προθυμία για προσωπική ανάπτυξη: Η προθυμία είναι η ποιότητα του να είσαι στην ευχάριστη θέση να κάνεις κάτι αν χρειαστεί. (Cambridge University Press, 2021)



Είναι σημαντικό να ζήσετε τη χαρά της προσωπικής ανάπτυξης καθώς και να συμβάλλετε στην ανάπτυξη του οργανισμού σας. Πρόκειται για το να είστε ανοιχτοί για ανατροφοδότηση και προβληματισμό, καθώς και για τη διαμόρφωση προσωπικών στόχων.

8. **Διαχείριση χρόνου:** Διαχείριση χρόνου είναι η πρακτική της χρήσης του χρόνου που έχετε στη διάθεσή σας με χρήσιμο και αποτελεσματικό τρόπο, ειδικά στην εργασία σας. Η καλή διαχείριση του χρόνου σας επιτρέπει να εργάζεστε πιο έξυπνα - όχι πιο σκληρά - έτσι ώστε να κάνετε περισσότερα σε λιγότερο χρόνο, ακόμα και όταν ο χρόνος είναι σφιχτός και η πίεση είναι υψηλή. (Cambridge University Press, 2021)
9. **Διαπραγμάτευση:** Η διαπραγμάτευση είναι μια μέθοδος με την οποία οι άνθρωποι διευθετούν τις διαφορές τους. Οι διαπραγματευτικές δεξιότητες είναι ιδιότητες που επιτρέπουν σε δύο ή περισσότερα μέρη να καταλήξουν σε έναν συμβιβασμό. Αυτές είναι συχνά ήπιες δεξιότητες και περιλαμβάνουν ικανότητες όπως η επικοινωνία, η πειθώ, ο σχεδιασμός, η στρατηγική και η συνεργασία. (Indeed, 2020)
10. **Επίλυση συγκρούσεων:** Όταν υπάρχει σύγκρουση και εσείς και η ομάδα σας δεν μπορείτε να καταλάβετε τι να κάνετε στη συνέχεια. Είναι πολύ σημαντικό να μπορείτε να κοιτάς με καθαρό μυαλό τέτοιου είδους συγκρούσεις. Έτσι ώστε να είναι ευκολότερο να αναγνωριστεί το πρόβλημα, ώστε να μπορεί να διορθωθεί. Η επίλυση συγκρούσεων μπορεί να οριστεί ως η άτυπη ή επίσημη διαδικασία που χρησιμοποιούν δύο ή περισσότερα μέρη για την εξεύρεση μιας ειρηνικής λύσης στη διαφορά τους. (Shonk, 2020)
11. **Εμπιστοσύνη:** Η εμπιστοσύνη ορίζεται ως «ένα αίσθημα ή συνείδηση των δυνάμεων κάποιου ή της εξάρτησης από τις περιστάσεις» και επίσης ως «η ποιότητα ή η κατάσταση της βεβαιότητας». Είναι σημαντικό να γνωρίζετε τον εαυτό σας και να είστε σίγουροι για τις ικανότητές σας για να είστε σε θέση να τις εκτελέσετε και με τον τρόπο που γνωρίζετε. (Merriam-Webster, 2021)
12. **Ηγετικές ικανότητες:** Αυτή η δεξιότητα απαιτείται για να αναλάβει ηγετικό ρόλο όταν είναι απαραίτητο. Περιλαμβάνουν την ικανότητα διαχείρισης και παρακίνησης άλλων όπως και ανάθεσης εργασιών. Αυτές είναι οι ήπιες δεξιότητες που δεν περιμένουμε να αναπτύξει κάποιος από μόνος του. Οι εργοδότες κατανοούν ότι είναι δύσκολο να αναπτύξετε δεξιότητες χωρίς να είστε σε θέση να τις ασκείτε καθημερινά. Είναι πιθανό να έρθει ένα σημείο, ωστόσο, που μπορεί να χρειαστεί να πάρετε έναν ηγετικό ρόλο για πρώτη φορά. (Oxford Learner's Dictionaries, 2020)



Οι εργασίες

Σε αυτόν τον οδηγό, θα βρείτε πέντε διαφορετικές εργασίες, που δημιουργήθηκαν από μαθητές και εκπαιδευτικούς από διαφορετικές χώρες της Ευρώπης. Κάθε εργασία έχει γραφτεί με έμφαση σε μία ή περισσότερες ήπιες δεξιότητες. Ζητήσαμε από τους μαθητές να μας δώσουν περιπτώσεις όπου δούλεψαν τις ήπιες δεξιότητές τους κατά τη διάρκεια της μαθητείας. Από τις δικές τους εμπειρίες συνειδητοποίησαν πόσο πολύτιμες ήταν αυτές οι καταστάσεις για αυτούς και την προσωπική τους ανάπτυξη. Όλα επικεντρώνονται στην ανάπτυξη ήπιων δεξιοτήτων κατά τη διάρκεια της πρακτικής σας άσκησης.

Πριν ξεκινήσουμε!

Γνωρίζετε ποιοι είναι οι μαθησιακοί στόχοι σας; Χρησιμοποιήστε τις μεθόδους που μάθατε για να αναπτύξετε μια συγκεκριμένη δεξιότητα και θέστε τους στόχους σας. Η μέθοδος SMART μπορεί να σας βοηθήσει να το κάνετε αυτό! Χρησιμοποιήστε τη μέθοδο SMART για να δημιουργήσετε μαθησιακούς στόχους που δεν είναι μόνο μετρήσιμοι αλλά και σαφείς για εσάς. SMART σημαίνει:

- **Specific:** Καλά καθορισμένο, σαφές και σαφές
- **Measurable:** Με συγκεκριμένα κριτήρια που μετρούν την πρόοδό σας προς την επίτευξη του στόχου
- **Achievable:** Εφικτό και όχι αδύνατο να επιτευχθεί
- **Realistic:** Προσιτό, ρεαλιστικό και σχετικό με το σκοπό της ζωής σας
- **Timely:** Με σαφώς καθορισμένο χρονοδιάγραμμα, συμπεριλαμβανομένης μιας ημερομηνίας έναρξης και μιας ημερομηνίας-στόχου. Ο σκοπός είναι να δημιουργηθεί επιτακτικότητα.

Σκεφτείτε τι θέλετε να επιτύχετε και πού θέλετε να αναπτυχθείτε, την επόμενη περίοδο. Στη συνέχεια, προσπαθήστε να το γράψετε, έχοντας κατά νου τα πέντε σημεία που αναφέρθηκαν παραπάνω. Για παράδειγμα:

“Κατά τη διάρκεια της πρακτικής μου, θα εξελιχθώ στην παρουσίαση. Για το σκοπό αυτό, θέλω να μάθω πώς να χρησιμοποιώ το PowerPoint, να κάνω μια παρουσίαση και να αισθάνομαι άνετα μπροστά σε μια ομάδα τουλάχιστον πέντε ατόμων. Θέλω να το κάνω αυτό πριν το τέλος της πρακτικής μου.”

Δραστηριότητα 1^η | Παιχνίδια για να «σπάσει ο πάγος»

Για αυτήν την εργασία οργανώνετε ένα μικρό εισαγωγικό παιχνίδι με τους συναδέλφους σας. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε τους συναδέλφους σας, ειδικά εάν είστε νέα ομάδα! Βοηθά στην εξάλειψη των αθέμιτων παρεξηγήσεων μεταξύ συναδέλφων και δίνει στους εσωστρεφείς συναδέλφους την ευκαιρία να μοιραστούν κάποια γεγονότα για τον εαυτό τους. Με αυτόν τον τρόπο προωθείτε ένα ανοιχτό εργασιακό περιβάλλον στο οποίο έχετε αμοιβαία κατανόηση μεταξύ σας. Τα ακόλουθα παιχνίδια χρησιμεύουν ως εργαλείο για να σπάσει ο πάγος ανάμεσα σε εσάς και τους συναδέλφους σας. Σας δίνουμε δύο παραδείγματα παιχνιδιών:

Παράδειγμα 1 | Παιχνίδι "Αλήθεια και Ψέματα"

Διάρκεια: 10 - 15 λεπτά

Αριθμός συμμετεχόντων: Πέντε ή περισσότερα άτομα

Κανόνες: Καθίστε όλοι σε έναν κύκλο κοιτάζοντας ο ένας τον άλλον. Ο καθένας βρίσκει τρία γεγονότα για τον εαυτό του και ένα ψέμα. Το ψέμα πρέπει να είναι ρεαλιστικό. Με την σειρά ο καθένας λέει τα γεγονότα και το ψέμα, χωρίς να αποκαλύψει ποιο είναι το ψέμα. Οι υπόλοιποι προσπαθούν να μαντέψουν ποιο είναι το ψέμα

Θα χρειαστείτε: Τίποτα.

Οι ήπιες δεξιότητες που θα χρησιμοποιήσετε σε αυτήν την εργασία είναι:

Παρουσίαση πληροφοριών, Επικοινωνία, Ανατροφοδότηση, Δημιουργικότητα

Παράδειγμα 2 | Παιχνίδι "Ανθρώπινο Μπίνγκο"

Διάρκεια: 30 λεπτά

Αριθμός συμμετεχόντων: 15 ή περισσότεροι. Για μικρότερες ομάδες οι κανόνες μπορούν να αλλάξουν

Θα χρειαστείτε: Στυλό, εκτυπωμένη κάρτα "Human Bingo" (Μπορείτε να βρείτε την κάρτα στην επόμενη σελίδα)

Κανόνες: Για αυτό το παιχνίδι κάθε άτομο παίρνει ένα στυλό και τυπωμένες λίστες "Ανθρώπινο Μπίνγκο" και πρέπει να γράψει το όνομα ενός άλλου ατόμου πάνω σε κάθε γεγονός. Για το λόγο αυτό, οι άνθρωποι πρέπει να πηγαίνουν γύρω και να μιλούν μεταξύ τους. Ο σκοπός αυτής της εργασίας είναι οι συμμετέχοντες να ρωτάνε πράγματα ο ένας για τον άλλον και να γνωριστούν μεταξύ τους για αυτό και μπορείτε να γράψετε το κάθε όνομα μόνο δυο φορές, ενώ δεν μπορείτε να γράψετε το δικό σας. Μόλις όλοι ολοκληρώσουν μπορείτε να καθίσετε και να δείτε ποιος κέρδισε!

Οι ήπιες δεξιότητες που θα χρησιμοποιήσετε σε αυτή την εργασία είναι:

Παρουσίαση πληροφοριών, Επικοινωνία.



ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΜΠΙΝΓΚΟ!

- Συμπληρώστε ΟΛΑ τα κουτιά!
- Το όνομα ενός ατόμου μπορεί να χρησιμοποιηθεί το πολύ ΔΥΟ ΦΟΡΕΣ.
- Δεν μπορείτε να συμπληρώσετε το όνομά σας στη λίστα χαρτιού .

ΚΑΠΟΙΟΣ ΜΕ ΓΥΑΛΙΑ	ΚΑΠΟΙΟΣ ΠΟΥ ΓΕΝΝΗΘΗΚΕ ΤΟΝ ΊΔΙΟ ΜΗΝΑ ΜΕ ΣΞΝΑ.	ΚΑΠΟΙΟΣ ΜΕ ΣΓΟΥΡΑ ΜΑΛΛΙΑ	ΚΑΠΟΙΟΣ ΠΟΥ ΈΧΕΙ "Σ" ΣΤΟ ΌΝΟΜΆ ΤΟΥ.	ΚΑΠΟΙΟΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΆΙΞΕΙ ΠΙΑΝΟ.	ΚΑΠΟΙΟΣ ΠΟΥ ΤΟΥ ΑΡΞΕΙ Ο "ΠΌΛΕΜΟΣ ΤΩΝ ΆΣΤΡΩΝ"
ΚΑΠΟΙΟΣ ΠΟΥ ΈΧΕΙ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΟ (Στο σπίτι)	ΚΑΠΟΙΟΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΆΝΕΙ ΠΑΤΙΝΙΑ	ΚΑΠΟΙΟΣ ΜΕ ΠΡΆΣΙΝΑ ΜΆΤΙΑ	ΚΑΠΟΙΟΣ ΠΟΥ ΤΟΥ ΑΡΞΕΙ ΤΟ ΡΟΖ ΧΡΏΜΑ	ΚΑΠΟΙΟΣ ΠΟΥ ΘΑ ΜΠΟΡΏΣΕ ΝΑ ΨΗΣΕΙ ΜΙΑ ΜΗΛΌΠΙΤΑ	ΚΑΠΟΙΟΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΦΥΡΙΞΕΙ (ώρα να το αποδείξει;)
ΚΑΠΟΙΟΣ ΠΟΥ ΤΟΥ ΑΡΞΕΙ ΝΑ ΠΆΙΞΕΙ ΒΌΛΕΪ.	ΚΑΠΟΙΟΣ ΠΟΥ ΕΊΝΑΙ ΕΘΕΛΟΝΤΗΣ	ΚΑΠΟΙΟΣ, ΠΟΥ ΘΑ ΜΠΟΡΏΣΕ ΝΑ ΕΊΝΑΙ ΑΡΚΕΤΆ ΚΑΛΏΣ ΗΘΟΠΌΙΟΣ/ ΗΘΟΠΌΙΟΣ (ώρα να το αποδείξει;)	ΚΑΠΟΙΟΣ ΠΟΥ ΤΟΥ ΑΡΞΕΙ ΝΑ ΔΙΑΒΆΖΕΙ ΒΙΒΛΙΑ	ΚΑΠΟΙΟΣ ΠΟΥ ΆΡΓΗΣΕ ΣΗΜΕΡΑ.	ΚΑΠΟΙΟΣ ΠΟΥ ΤΟΥ ΑΡΞΕΙ ΝΑ ΤΑΞΙΔΕΥΕΙ
ΚΑΠΟΙΟΣ ΠΟΥ ΦΆΙΝΕΤΑΙ ΦΙΛΙΚΟΣ	ΚΑΠΟΙΟΣ ΠΟΥ ΕΊΝΑΙ ΟΠΑΔΏΣ ΤΟΥ "GAME OF THRONES"	ΚΑΠΟΙΟΣ ΠΟΥ ΟΝΕΙΡΕΥΌΤΑΝ ΝΑ ΓΊΝΕΙ ΑΣΤΡΟΝΑΥΤΗΣ ΌΤΑΝ ΉΤΑΝ ΠΑΙΔΪ.	ΚΑΠΟΙΟΣ ΜΕΓΑΛΎΤΕΡΟΣ ΑΠΌ ΣΞΝΑ	ΚΑΠΟΙΟΣ ΠΟΥ ΤΟΥ ΑΡΞΕΙ ΝΑ ΠΆΙΞΕΙ ΣΚΆΚΙ.	ΚΑΠΟΙΟΣ ΠΟΥ ΤΟΥ ΑΡΞΕΙ ΝΑ ΠΆΙΞΕΙ ΜΠΆΣΚΕΤ.
ΚΑΠΟΙΟΣ ΠΟΥ ΈΧΕΙ ΩΡΆΙΟ ΓΡΑΦΙΚΌ ΧΑΡΑΚΉΡΑ. (ώρα να το αποδείξει;)	ΚΑΠΟΙΟΣ ΠΟΥ ΕΊΝΑΙ ΑΣΤΕΪΟΣ.	ΚΑΠΟΙΟΣ ΤΗΣ ΊΔΙΑΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΜΕ ΣΞΝΑ.	ΚΑΠΟΙΟΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΧΟΡΕΨΕΙ ΣΑΝ ΡΟΜΠΌΤ. (ώρα να το αποδείξει;)	ΤΟ ΨΗΛΌΤΕΡΟ ΆΤΟΜΟ ΣΤΟ ΔΩΜΑΤΙΟ	ΚΑΠΟΙΟΣ ΠΟΥ ΣΥΛΛΕΓΕΙ ΚΆΤΙ.

Μετά από αυτό το παιχνίδι, μην ξεχάσετε να μιλήσετε για την εργασία με τον μέντορά σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις παρακάτω ερωτήσεις:

- ❖ Σου άρεσε το παιχνίδι; Οι άλλοι συμμετέχοντες απολάμβαναν το παιχνίδι;
- ❖ Τι έμαθες από αυτό το παιχνίδι;
- ❖ Οι άνθρωποι έχουν περισσότερο κίνητρο να συμμετέχουν όταν παίζουν παιχνίδια;
- ❖ Μπορείς να σκεφτείς κι εσύ έναν τρόπο να σπάσει ο πάγος;

Δραστηριότητα 2^η | Πάρε συνέντευξη από τους συναδέλφους σου.

Στην αρχή μιας πρακτικής άσκησης θα λάβετε πολλές πληροφορίες μέσα στις πρώτες εβδομάδες. Οι περισσότεροι άνθρωποι θα θυμούνται μόνο τα ονόματα των ανθρώπων με τους οποίους συνεργάζονται τους πρώτους μήνες.

Η επόμενη αποστολή σου είναι να πάρεις συνέντευξη από τους συναδέλφους σου. Κάντε μια λίστα με 3 συναδέλφους που θέλετε να μάθετε καλύτερα (ίσως μπορεί να σας βοηθήσει ο μέντοράς σας). Αυτοί οι συνάδελφοι μπορεί να είναι σημαντικοί για τη δουλειά σας.

Προετοιμάστε πέντε ερωτήσεις για να ρωτήσετε τους συναδέλφους σας. Αυτά μπορεί να είναι ερωτήματα για τον εαυτό τους ή για την εργασία, την εκπαίδευσή τους ή ίσως μπορείτε ακόμη και να τους ρωτήσετε για τις ήπιες δεξιότητές τους και πώς το ανέπτυξαν. Αυτό εξαρτάται από εσάς!

Μερικές παραδείγματα ερωτήσεων που θα σας βοηθήσουν είναι:

- ❖ Τι είδους εργασίες έχετε στη δουλειά σας;
- ❖ Τι σου αρέσει περισσότερο στη δουλειά σου;
- ❖ Ποιες είναι οι φιλοδοξίες σου για τη δουλειά σου;
- ❖ Τι θέλετε να επιτύχετε δουλεύοντας εδώ;
- ❖ Γιατί διάλεξες αυτό το πεδίο εργασίας;
- ❖ Όταν ήσουν παιδί, τι φαντάστηκες τον εαυτό σου να κάνει σαν δουλειά;
- ❖ Τι θα θέλατε να αλλάξετε στο χώρο εργασίας σας;

Αυτή η ανάθεση έχει δύο μαθησιακούς στόχους, να γνωρίσετε καλύτερα τους συναδέλφους σας και να γνωρίσετε τι κάνουν, στην πορεία μπορείτε επίσης να εργαστείτε στην ανάπτυξη των ήπιων δεξιοτήτων σας.

Συζητήστε για την εργασία με τον μέντορά σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις παρακάτω ερωτήσεις:

- ❖ Περιγράψτε τα πράγματα που πήγαν καλά.
- ❖ Μπορείτε να περιγράψετε πράγματα που δεν πήγαν τόσο καλά, και γιατί δεν πήγαν όπως τα σχεδιάσατε;?
- ❖ Περιγράψτε μια θετική πτυχή σχετικά με τον τρόπο εργασίας σας στην παρουσίαση.
- ❖ Τι κάνατε για να πετύχετε το στόχο σας;
- ❖ Υπάρχουν πράγματα που θα μπορούσατε να κάνετε διαφορετικά την επόμενη φορά;? Και ποια είναι αυτά τα πράγματα;
- ❖ Ποιος ή τι σας βοήθησε να πετύχετε το στόχος σας;

Οι ήπιες δεξιότητες που θα χρησιμοποιήσετε σε αυτήν την εργασία είναι:

Επικοινωνία, Ηγεσία, Ανατροφοδότηση, Προνοητικότητα



Δραστηριότητα 3^η | Παρουσιάστε τον εαυτό σας!

Μόλις ξεκινήσατε να δουλεύετε ως ειδικευόμενος. Όλα είναι καινούργια. Πιθανόν να μην σας γνωρίζει κανένας. Ας το αλλάξουμε αυτό! Ήρθε η ώρα να παρουσιάσετε τον εαυτό σας!

Η αποστολή σας είναι να κάνετε μια παρουσίαση σε τουλάχιστον τρία άτομα από τον χώρο εργασίας σας, αυτό περιλαμβάνει και τον σας μέντορα. The rest of attendees for your presentation are completely up to you. Η παρουσίαση θα αφορά τον εαυτό σας και κάτι που μάθατε κατά τη διάρκεια της μελέτης σας.

Η παρουσίαση πρέπει να είναι το πολύ 10 λεπτά. Ως δευτερεύουσα σημείωση προσπαθήστε να ελέγξετε αν το μήνυμα που προσπαθείτε να περάσετε είναι σαφές στο κοινό σας! Ρωτήστε το κοινό σας αν έχει απορίες στο τέλος της παρουσιάσής σας.

Δυσκολεύεστε να ξεκινήσετε; Πρώτα ξεκινάτε με τη δημιουργία ενός συννέφου λέξεων. Γράψτε τα πάντα σε ένα χαρτί που νομίζετε ότι είναι σημαντικό ή ενδιαφέρον να γνωρίζετε για εσάς. Με αυτές τις πληροφορίες μπορείτε να δημιουργήσετε μια παρουσίαση. Χρησιμοποιήστε το PowerPoint ή άλλα τεχνικά εργαλεία για να σας βοηθήσουν να παρουσιάσετε!

Συμβουλές

Μετά την παρουσίασή σας θα πρέπει να ζητήσετε από το κοινό σας συμβουλές και ποια ήταν τα θετικά στοιχεία της παρουσίασης.

Σημείωση: Ζητήστε τους να γράψουν τα θετικά σας στοιχεία και τις συμβουλές σε ένα κομμάτι χαρτί, έτσι μπορείτε να τα συμπεριλάβετε στην αναφορά σας. Μπορείτε να ζητήσετε και περαιτέρω εξηγήσεις εάν τα σχόλια δεν είναι σαφή.

Συζητήστε με τον μέντορά σας.

Μετά την παρουσίαση μιλήστε με τον μέντορά σας. Ο μέντοράς σας είδε την παρουσίασή σας και μπορεί να σας δώσει σχόλια σχετικά με αυτήν. Πείτε στον μέντορά σας για την προσωπική σας εμπειρία και τι μάθατε, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις ερωτήσεις που αναφέρονται παρακάτω:

- ❖ Περιγράψτε τα πράγματα που πήγαν καλά.
- ❖ Μπορείς να περιγράψεις πράγματα που δεν πήγαν τόσο καλά, και γιατί δεν πήγαν όπως τα σχεδιάσατε;
- ❖ Περιγράψτε μια θετική πτυχή σχετικά με τον τρόπο εργασίας σας στην παρουσίαση.
- ❖ Τι κάνατε για να πετύχετε το στόχο σας;
- ❖ Υπάρχουν πράγματα που θα μπορούσατε να κάνετε διαφορετικά την επόμενη φορά; Και ποια είναι αυτά τα πράγματα;
- ❖ Ποιος ή τι σας βοήθησε να πετύχετε το στόχο σας;

Οι ήπιες δεξιότητες που θα χρησιμοποιήσετε σε αυτή την εργασία είναι:

Παρουσίαση πληροφοριών, Ηγεσία, Επικοινωνία, Ανατροφοδότηση



Δραστηριότητα 4^η | Οργανώστε ένα εργαστήριο!

Η εργασία σας για σήμερα είναι να οργανώσετε και να ηγηθείτε ενός εργαστηρίου. Το εργαστήριο είναι ένα πρακτικό μάθημα για ένα συγκεκριμένο θέμα στο οποίο μπορείτε να μοιραστείτε τις γνώσεις ή την εμπειρία σας. Το θέμα του εργαστηρίου σας εξαρτάται από εσάς. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κάτι που έχετε μάθει κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσής σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα χόμπι, μπορείτε να τους διδάξετε ένα παιχνίδι κλπ. Το μέρος της μάθησης είναι λιγότερο σημαντικό, αυτό που έχει σημασία είναι η ανάπτυξη ήπιων δεξιοτήτων, αλλά μην ξεχνάτε ότι υπάρχει πάντα ένα μάθημα μέσα σε αυτό!

Υπάρχουν δύο μέρη για τη δημιουργία ενός σημαντικού εργαστηρίου, το θεωρητικό μέρος και το πρακτικό μέρος. Στο πρώτο μέρος θα πείτε στο κοινό τι πρόκειται να κάνετε, θα πείτε τα πάντα για το θέμα σας και γιατί είναι τόσο σημαντικό για εσάς. Κατά τη διάρκεια του πρακτικού μέρους θα τους δώσετε μια εργασία. Πρέπει να συνεργαστούν; Πρέπει να απαντούν σε ερωτήσεις; Ίσως να δημιουργήσουν κάτι; Οι δυνατότητες είναι ατελείωτες σε αυτό το μέρος του εργαστηρίου! Μερικά παραδείγματα εργαλείων που μπορούν να σας βοηθήσουν οργανώνοντας ένα εργαστήριο είναι:

www.mentimeter.com: Με αυτό το εργαλείο μπορείτε να κάνετε σύννεφα λέξεων, δημοσκοπήσεις κλπ..

www.radlet.com: Σχεδόν το ίδιο με το mentimeter, αλλά με αυτό το εργαλείο μπορείτε να δημιουργήσετε έναν ολόκληρο «πίνακα διάθεσης»!

Προετοιμάστε και σχεδιάστε αυτό το εργαστήριο μαζί με τον μέντορά σας.

Σημαντικές λεπτομέρειες:

- ❖ Ορίστε μια ημερομηνία και προσκαλέστε τους συναδέλφους σας ή άλλους ασκούμενους
- ❖ Το εργαστήριο πρέπει να διαρκέσει περίπου είκοσι λεπτά
- ❖ Ποιο είναι το θέμα του εργαστηρίου;
- ❖ Ποιος είναι ο στόχος σας;
- ❖ Τι πρέπει να κάνουν;
- ❖ Χρειάζεστε κάποια (τεχνικά) εργαλεία;
- ❖ Πώς κανονίζετε τις θέσεις; Κάθονται σε ομάδες; Κάθονται σε ζευγάρια; Κλπ.

Προετοιμάστε μερικές ερωτήσεις για τη συνεδρία ανατροφοδότησης στο τέλος του εργαστηρίου σας, πείτε τους το εκ των προτέρων, ώστε να μπορούν να κρατήσουν αυτές τις ερωτήσεις στο μυαλό τους ενώ ακολουθούν το εργαστήριο.

Οργανώνοντας ένα εργαστήριο είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να αναπτύξετε τις μαλακές δεξιότητές σας, αλλά σε περίπτωση που δεν είναι δυνατή η οργάνωση ενός εργαστηρίου στο χώρο εργασίας σας, μην ανησυχείτε! Μπορείτε πάντα να επιλέξετε μία από τις άλλες εργασίες, απλά δείτε τι είναι δυνατό για εσάς.

Συζητήστε στο τέλος της εργασίας με τον μέντορά σας . Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις παρακάτω ερωτήσεις:

- ❖ Περιγράψτε τα πράγματα που πήγαν καλά.
- ❖ Μπορείς να περιγράψεις πράγματα που δεν πήγαν τόσο καλά, και γιατί δεν πήγαν όπως τα σχεδιάσατε;
- ❖ Περιγράψτε μια θετική πτυχή σχετικά με τον τρόπο εργασίας σας στην παρουσίαση.



- ❖ Τι κάνατε για να πετύχετε το στόχο σας;
- ❖ What did you do to work your way towards your goal?
- ❖ Υπάρχουν πράγματα που θα μπορούσατε να κάνετε διαφορετικά την επόμενη φορά; Και ποια είναι αυτά τα πράγματα
- ❖ Ποιος ή τι σας βοήθησε να πετύχετε το στόχο σας;

Οι ήπιες δεξιότητες που θα χρησιμοποιήσετε σε αυτή την εργασία είναι:

Παρουσίαση πληροφοριών, Ηγεσία, Επικοινωνία, Ανατροφοδότηση

Δραστηριότητα 5^η | Διαπραγματεύσεις στο χώρο εργασίας

Εργάζεστε για λίγο σε αυτή την εταιρεία, αφιερώστε λίγο χρόνο για να αναλογιστείτε! Μάθατε ήδη τόσα πολλά, αλλά τι ακριβώς μάθατε;

Σήμερα θα δουλέψουμε την επόμενη εργασία! Θα μάθουμε πώς να διαπραγματευόμαστε με τους συναδέλφους σας. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε αν έχετε ήδη κάποια εμπειρία στις διαπραγματεύσεις; Ίσως στην προσωπική σας ζωή; Μπορεί να είναι τόσο μικρή όσο η διαπραγμάτευση με τους γονείς σας για να πάτε σε αυτό το πάρτι και να κάνετε την εργασία σας μια άλλη φορά! Στην επιχειρηματική ζωή πρέπει να διαπραγματευτείτε για να έρθετε όχι μόνο πιο κοντά ο ένας στον άλλο, αλλά και να βρείτε ορισμένα μέσα σε μια κατάσταση.

Η εργασία σου είναι να διαπραγματευτείς με τον προϊστάμενό σου.

Προσπαθήστε να βρείτε μια κατάσταση όπου κλείσατε ένα διπλό ραντεβού, για παράδειγμα πρέπει να πάτε στο γιατρό ή πρέπει να εργαστείτε σε σχολικές εργασίες κατά τη διάρκεια του χρόνου εργασίας. Πώς μπορείτε να αντισταθμίσετε αυτές τις καταστάσεις, τότε θα αναπληρώσετε αυτές τις ώρες;

Μια επαγγελματική στάση σας δίνει περισσότερη ελευθερία. Να είστε ευγενικοί, κόσμιοι και έξυπνοι για το πώς κάνετε αυτές τις ερωτήσεις.

Συζητήστε στο τέλος της εργασίας με τον μέντορά σας . Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις παρακάτω ερωτήσεις:

- ❖ Περιγράψτε τα πράγματα που πήγαν καλά.
- ❖ Μπορείς να περιγράψεις πράγματα που δεν πήγαν τόσο καλά, και γιατί δεν πήγαν όπως τα σχεδιάσατε;
- ❖ Περιγράψτε μια θετική πτυχή σχετικά με τον τρόπο εργασίας σας στην παρουσίαση.
- ❖ Τι κάνατε για να πετύχετε το στόχο σας;
- ❖ What did you do to work your way towards your goal?
- ❖ Υπάρχουν πράγματα που θα μπορούσατε να κάνετε διαφορετικά την επόμενη φορά; Και ποια είναι αυτά τα πράγματα
- ❖ Ποιος ή τι σας βοήθησε να πετύχετε το στόχο σας;

Οι ήπιες δεξιότητες που θα χρησιμοποιήσετε σε αυτή την εργασία είναι:

Επικοινωνία, Διαπραγμάτευση



Δραστηριότητα 6^η | Βελτίωση μαθητών

Έχετε ήδη αποκτήσει κίνητρο να εργαστείτε στις ήπιες δεξιότητές σας μετά από αυτές τις εργασίες; Τι πιστεύετε για την ανάπτυξη των ήπιων δεξιοτήτων σας με αυτόν τον συγκεκριμένο τρόπο και πώς είναι οι συνομιλίες με τον μέντορά σας; Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε αυτά τα θέματα, ίσως μπορείτε να τα γράψετε για να έχετε ένα σαφές όραμα για το τι έχετε μάθει ή τι θέλετε ακόμα να μάθετε.

Θα χρησιμοποιήσουμε αυτόν τον εκπαιδευτικό οδηγό σε ολόκληρη την Ευρώπη, πολλοί ευρωπαίοι φοιτητές θα αναπτύξουν τις ήπιες δεξιότητές τους κατά τη διάρκεια της πρακτικής τους άσκησης. Υπάρχει τρόπος να μας βοηθήσετε να βελτιώσουμε τον οδηγό εκπαίδευσης; Ίσως μετά το ταξίδι σας για την ανάπτυξη αυτών των ήπιων δεξιοτήτων γνωρίζετε μερικούς τρόπους για να τις αναπτύξετε επίσης.

Σε αυτή την αποστολή σας ζητάμε να δώσετε μια κατάσταση όπου εργαζόσασταν για την ανάπτυξη των ήπιων δεξιοτήτων σας.

- ❖ Μπορείτε να περιγράψετε την κατάσταση;
- ❖ Πώς προετοιμαστήκατε για αυτή την κατάσταση;
- ❖ Σας βοήθησε ο μέντορας σας;
- ❖ Ποιες ήπιες δεξιότητες αναπτύξατε κατά τη διάρκεια της εργασίας;
- ❖ Μιλήσατε με τον μέντορα σας για αυτή την εργασία;
- ❖ How did you think you can improve on this assignment the next time?

Οι ήπιες δεξιότητες που θα χρησιμοποιήσετε σε αυτήν την εργασία είναι:

Επικοινωνία, Ηγεσία, Ανατροφοδότηση, Δημιουργικότητα



Δραστηριότητα 7^η | Δείξτε τις ψηφιακές σας δεξιότητες

Πιθανότατα έχετε περάσει κάποιο χρονικό διάστημα τώρα στην εταιρεία και έχετε ήδη αναπτύξει μερικές από τις ήπιες δεξιότητές σας. Ήρθε η ώρα να δείξετε στους συναδέλφους σας τι έχετε μάθει και να επιδείξετε τις ψηφιακές σας δεξιότητες.

Αυτή η εργασία θα σας βοηθήσει να αναλογιστείτε τα πράγματα που έχετε μάθει μέχρι τώρα, αλλά θα ενισχύσει επίσης τη δημιουργικότητά σας. Είστε ακόμα φοιτητής και πιθανότατα είστε ενεργός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Εξάλλου, η γενιά σας είναι ικανή με ψηφιακά μέσα επικοινωνίας.

Ως εκ τούτου, ο στόχος σας είναι να δημιουργήσετε μια ανάρτηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης! Πρώτον, σκεφτείτε μία από τις προηγούμενες αναθέσεις, η οποία πιστεύετε ότι είχε τη μεγαλύτερη επίδραση σε εσάς. Ποια εργασία πρέπει να κοινοποιηθεί στους συμφοιτητές σας; Ποια ήπια ικανότητα αναπτύξατε κατά τη διάρκεια αυτής της εργασίας;

Αφού απαντήσετε στις παραπάνω ερωτήσεις, ήρθε η ώρα να επιλέξετε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που θα χρησιμοποιήσετε. Θα μπορούσατε να κάνετε ένα σύντομο βίντεο και να το δημοσιεύσετε στο TikTok ή θα μπορούσατε να κάνετε μια ανάρτηση στο Facebook. Εάν έχετε τραβήξει φωτογραφίες κατά τη διάρκεια των προηγούμενων εργασιών, θα μπορούσατε επίσης να κάνετε μια ανάρτηση στο Instagram!

Σκεφτείτε τι πρέπει να παρουσιάζεται στην ανάρτηση. Τι σας έκανε εντύπωση; Καθοδηγήστε άλλους μαθητές πως να υλοποιήσουν την ίδια δραστηριότητα στην πρακτική τους άσκηση. Τέλος, δημοσιοποιήστε την ανάρτηση και μοιραστείτε την με τους φίλους και τους συναδέλφους σας.

Σημαντικές λεπτομέρειες:

- ❖ Εάν αναφέρετε το όνομα της εταιρείας ή το όνομα άλλων υπαλλήλων, θα πρέπει πρώτα να έχετε την άδειά τους.
- ❖ Το ίδιο ισχύει και για τις εικόνες, θα πρέπει να έχετε δικαιώματα πριν δημοσιεύσετε φωτογραφίες άλλων ατόμων.
- ❖ Μια ανάρτηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης θα είναι ορατή σε πολλούς ανθρώπους και για μεγάλο χρονικό διάστημα, οπότε να είστε προσεκτικοί με αυτό που δημοσιεύετε. Οι μελλοντικοί εργοδότες σας μπορεί να το δουν!

Συζητήστε στο τέλος της εργασίας με τον μέντορά σας . Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις παρακάτω ερωτήσεις:

- ❖ Περιγράψτε τα πράγματα που πήγαν καλά.
- ❖ Μπορείς να περιγράψεις πράγματα που δεν πήγαν τόσο καλά, και γιατί δεν πήγαν όπως τα σχεδιάσατε;
- ❖ Περιγράψτε μια θετική πτυχή σχετικά με τον τρόπο εργασίας σας στην παρουσίαση.
- ❖ Τι κάνατε για να πετύχετε το στόχο σας;
- ❖ Υπάρχουν πράγματα που θα μπορούσατε να κάνετε διαφορετικά την επόμενη φορά; Και ποια είναι αυτά τα πράγματα
- ❖ Ποιος ή τι σας βοήθησε να πετύχετε το στόχο σας;

Οι ήπιες δεξιότητες που θα χρησιμοποιήσετε σε αυτή την εργασία είναι:

Αυτογνωσία Δημιουργικότητα, Παρουσίαση πληροφοριών, Επικοινωνία



Δραστηριότητα 8^η | Γίνε δημιουργός

Ο καθένας έχει τις μοναδικές δυνατότητές του, οι οποίες μπορούν επίσης να αναπτυχθούν κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης. Οι εργαζόμενοι που είναι δημιουργικοί και ικανοί να ανταποκριθούν σε νέες εργασίες εκτιμώνται όλο και περισσότερο. Η προτεινόμενη εργασία έχει ως στόχο να σας βοηθήσει να ανακαλύψετε τις δημιουργικές σας δυνατότητες και να τις χρησιμοποιήσετε εν δράσει.

The goal is to prepare a plan on how you can improve creativity during apprenticeship. Filling in the following questionnaire will guide you on your way:

Το σχέδιό μου να γίνω πιο δημιουργικός άνθρωπος

Τι μπορείτε να κάνετε για να γίνετε πιο δημιουργικό άτομο; Περιγράψτε τις ιδέες σας.

.....

Περιγράψτε τρεις ενέργειες που μπορείτε να πραγματοποιήσετε για να γίνετε πιο δημιουργικοί.

1.
2.
3.

Αποφασίστε ποιο είναι το πιο σημαντικό για εσάς. Υποδείξτε ένα.

.....

Υποδείξτε μια δραστηριότητα που μπορείτε να συνειδητοποιήσετε σήμερα για να γίνετε πιο δημιουργικό άτομο. (κατά τη διάρκεια της πρακτικής)

.....

.....

Παρουσιάστε την εργασία στον προϊστάμενό σας και αποφασίστε πώς η εργασία μπορεί να είναι σημαντική για την επιχείρηση.

Ερωτήσεις προς συζήτηση με τον μέντορά σας ή/και τον προϊστάμενό σας:

- ❖ Ποιες είναι οι δυνατότητές σας;
- ❖ Πώς μπορείς να φέρεσαι δημιουργικά;
- ❖ Πώς αλλάζει η κατάσταση στην επιχείρηση;

Οι ήπιες δεξιότητες που θα χρησιμοποιήσετε σε αυτή την εργασία είναι:

Δημιουργικότητα, λήψη αποφάσεων, παρουσίαση πληροφοριών, αυτογνωσία



Δραστηριότητα 9^η | Γίνε ηγέτης!

Δουλεύετε στην εταιρεία εδώ και αρκετό καιρό, και το αφεντικό σου σας ζήτησε να είστε ο ηγέτης σε ένα μικρό έργο. Έχετε μερικούς ανθρώπους υπό την επίβλεψή σας και μια επερχόμενη συγκέντρωση για να τους συναντήσετε όλους και να αρχίσετε να σκέφτεστε ιδέες για το έργο.

Η αποστολή σας είναι να προετοιμαστείτε για διαφορετικές καταστάσεις που μπορεί να προκαλέσουν οι νέοι συνάδελφοί σας, όπως: ένα άτομο που έχει περισσότερη εμπειρία και αισθάνεται άβολα να εργάζεται σύμφωνα με τις οδηγίες σας, ένας νεοφερμένος που δεν ξέρει πώς λειτουργούν τα πράγματα ακόμα, κλπ.

Κάντε μια λίστα με τρεις διαφορετικές πιθανές συνθήκες που μπορεί να προκύψουν σε αυτή τη συγκέντρωση (προσπαθήστε να είστε δημιουργικοί!) και πώς θα προσπαθήσετε να τις ξεπεράσετε. Μπορείτε να ζητήσετε από τους συναδέλφους σας προσωπικά παραδείγματα που μπορεί να βοηθήσουν εσάς και τη συνεργασία τους να καταλήξετε σε ιδέες που δεν θα δημιουργήσουν διαφωνίες στο τέλος της σύσκεψης.

Προετοιμάστε αυτά τα τρία παραδείγματα αναμένοντας το χειρότερο σενάριο που μπορεί να φανταστεί κανείς καταλήξετε σε καλές λύσεις που τους εκπλήξουν όλους!

Αυτή η εργασία έχει τρεις μαθησιακούς στόχους; Θα γνωρίσετε τους συναδέλφους σας και τις εργασιακές τους εμπειρίες, θα εργαστείτε σε συνεργασία για να καταλήξετε σε δημιουργικές ιδέες και θα μάθετε να είστε προετοιμασμένοι για όλες τις αντιξοότητες που μπορεί να έρθουν. Στην πορεία μπορείτε επίσης να «δουλέψετε» τις ήπιες δεξιότητές σας.

Συζητήστε στο τέλος της εργασίας με τον μέντορά σας . Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις παρακάτω ερωτήσεις:

- ❖ Περιγράψτε τα πράγματα που πήγαν καλά.
- ❖ Μπορείς να περιγράψεις πράγματα που δεν πήγαν τόσο καλά, και γιατί δεν πήγαν όπως τα σχεδιάσατε;
- ❖ Περιγράψτε μια θετική πτυχή σχετικά με τον τρόπο εργασίας σας στην παρουσίαση.
- ❖ Τι κάνατε για να πετύχετε το στόχο σας;
- ❖ Υπάρχουν πράγματα που θα μπορούσατε να κάνετε διαφορετικά την επόμενη φορά; Και ποια είναι αυτά τα πράγματα
- ❖ Ποιος ή τι σας βοήθησε να πετύχετε το στόχο σας;

Οι ήπιες δεξιότητες που θα χρησιμοποιήσετε σε αυτή την εργασία είναι:

Επικοινωνία, Ανατροφοδότηση, Ηγεσία, Δημιουργικότητα



Δραστηριότητα 10^η | Ώρα να παίξουμε ένα παιχνίδι

Τώρα που έχετε αρχίσει να συνηθίζετε το εργασιακό περιβάλλον και είχατε την ευκαιρία να γνωρίσετε καλύτερα τους συναδέλφους σας, ήρθε η ώρα να οργανώσετε ένα παιχνίδι.

Αυτή η εργασία θα σας βοηθήσει να μάθετε για τη σημασία της διαχείρισης του. Αλλά όλοι οι άνθρωποι βιώνουν το χρόνο το ίδιο; Μερικοί άνθρωποι χρησιμοποιούν το χρόνο διαφορετικά; Στον κόσμο της εργασίας, πρέπει να καταλάβετε ότι ο χρόνος είναι περιορισμένος, οπότε πρέπει να τον αξιοποιήσετε στο έπακρο!

Αυτή η εργασία είναι εύκολη. Πρέπει να συγκεντρωθείτε με τους συναδέλφους σας και να οργανώσετε ένα μίνι παιχνίδι.

Πείτε σε όλους να κλείσουν τα μάτια τους και να τα ανοίξουν ξανά μετά από 1 λεπτό ακριβώς.

Όπως θα παρατηρήσετε, δεν άνοιξαν όλοι τα μάτια τους ταυτόχρονα. Γιατί συμβαίνει αυτό;

Επόμενο βήμα είναι να ξεκινήσετε μια συνομιλία με τους συναδέλφους σας. Κάντε τους ερωτήσεις όπως: Γιατί δεν άνοιξαν όλοι τα μάτια τους ταυτόχρονα; Γιατί αντιλαμβανόμαστε το χρόνο διαφορετικά; Έχετε παρατηρήσει ότι μερικές φορές οι εργασίες παίρνουν πολύ χρόνο για να ολοκληρωθούν, ενώ άλλες ολοκληρώνονται σε χρόνο μηδέν;

Για καλύτερα αποτελέσματα, θα μπορούσατε να καταγράψετε τις απαντήσεις σε ένα κομμάτι χαρτί, ώστε να μπορείτε επίσης να τις συζητήσετε με τον μέντορά σας.

Συζητήστε για την εργασία με τον μέντορά σας . Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις παρακάτω ερωτήσεις:

- ❖ Σας άρεσε το παιχνίδι; Το παιχνίδι άρεσε στους υπόλοιπους συμμετέχοντες;
- ❖ Τι έμαθες από αυτό το παιχνίδι;
- ❖ Οι άνθρωποι έχουν περισσότερο κίνητρο να συμμετέχουν όταν παίζουν παιχνίδια;
- ❖ Ποιο άλλο παιχνίδι θα μπορούσατε να οργανώσετε σχετικά με τη διαχείριση του χρόνου;

Οι ήπιες δεξιότητες που θα χρησιμοποιήσετε σε αυτή την εργασία είναι:

Διαχείριση χρόνου, Επικοινωνία, Ανατροφοδότηση

Δραστηριότητα 11^η | Απρόβλεπτες αλλαγές

Για αυτή την εργασία θα σκεφτείτε και θα αναλογιστείτε τον τρόπο με τον οποίο θα χειριστείτε απρόβλεπτες αλλαγές. Για να το κάνετε αυτό, προσπαθήστε να φανταστείτε το εξής σενάριο:

“Πρόσφατα αρχίσατε να εργάζεστε για μια νέα εταιρεία. Είστε εκεί μόνο μισό χρόνο τώρα αλλά μάθατε πολλά από τους συναδέλφους και τους προϊστάμενους σου. Έχετε ένα ωραίο εργασιακό περιβάλλον και όλοι εργάζεστε σαν ομάδα. Ωστόσο, η εταιρεία πρέπει να κάνει μια αναδιοργάνωση του ανθρώπινου δυναμικού. Ξέρετε ότι δεν θα χάσετε τη δουλειά σας, αλλά πιθανότατα θα εργαστείτε σε άλλο τμήμα με διαφορετικούς διευθυντές / επόπτες και συναδέλφους, οπότε τα περισσότερα από τα μέλη της ομάδας σας θα είναι νέα και το είδος των εργασιών που θα κάνετε πιθανότατα πρόκειται να αλλάξουν. Αισθάνεστε ότι μαθαίνατε πολλά και ότι είχατε ακόμα πολλά να μάθετε από αυτό το τμήμα, αλλά η αλλαγή είναι πολύ πιθανό να συμβεί».

Αν αυτό το σενάριο συνέβη πραγματικά:

- ❖ Ποια θα ήταν η αντίδρασή σας;
- ❖ Τι ερωτήσεις θα έχετε?
- ❖ Ποιος θα ήταν ο εσωτερικός σας διάλογος;
- ❖ Θα βρείτε τον εαυτό σας χωρίς ενέργεια ή κίνητρο;
- ❖ Σκεφτείτε επίσης τις θετικές πτυχές αυτής της αλλαγής.

Συζητήστε για την εργασία με τον μέντορά σας . Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις παρακάτω ερωτήσεις:

- ❖ Περιγράψτε τα πράγματα που πήγαν καλά. Επίσης, ρωτήστε τι ακριβώς πήγε καλά σε αυτή την κατάσταση.
- ❖ Σας αρέσουν οι αλλαγές; Ή είστε ένα άτομο που όταν νιώθετε άνετα προτιμάτε να το κρατήσετε έτσι;
- ❖ Περιγράψτε μια θετική πτυχή που βρήκατε σχετικά με αυτήν την αλλαγή.
- ❖ Ήσουν θετικός ή αρνητικός σε αυτή την αλλαγή;
- ❖ Περιγράψτε τις εσωτερικές σας σκέψεις.
- ❖ Πιστεύετε ότι είστε ένα άτομο που προσαρμόζεται εύκολα σε νέες καταστάσεις;

Οι ήπιες δεξιότητες που θα χρησιμοποιήσετε σε αυτή την εργασία είναι:

Επικοινωνία, Προσαρμοστικότητα στην αλλαγή, Προθυμία για προσωπική ανάπτυξη, Εμπιστοσύνη, Κίνητρα



Δραστηριότητα 12^η | Ας αποκτήσουμε κίνητρο μαζί!

Σε αυτή την εργασία σκεφτόμαστε και προβληματιζόμαστε για το θέμα των κινήτρων. Φανταστείτε το ακόλουθο σενάριο:

“Εργάζεστε για μια εταιρεία όπου η πλειοψηφία των συναδέλφων σας είναι μάλλον ανεξάρτητη στον χώρο εργασίας. Οι διευθυντές σας αισθάνονται ότι τον τελευταίο καιρό, δεν ήταν τόσο παραγωγικοί όσο πριν και θα ήθελαν οι εργαζόμενοι να αρχίσουν να εργάζονται σε μικρές ομάδες (5 άτομα) για να βελτιώσουν τις μεθόδους εργασίας και να δουν αν θα αυξηθεί η παραγωγικότητα. Εσείς και η ομάδα σας έχετε την πρώτη σας συνάντηση για να μιλήσετε για αυτές τις αλλαγές. Αυτή είναι μια νέα κατάσταση για όλους και ορισμένα από τα μέλη της ομάδας δεν είναι ευχαριστημένοι με αυτή την απόφαση. Είναι συνηθισμένοι να κάνουν τη δουλειά τους χωρίς να ακολουθούν άμεσες οδηγίες από άλλο συνάδελφο ή χωρίς να χρειάζεται να αναθέτουν εργασία σε άλλους ή να συνεργάζονται. Ωστόσο, είστε πρόθυμοι να το κάνετε.”

- ❖ Έχετε εργαστεί σε ομάδες στο παρελθόν, ώστε να έχετε κάποιες γνώσεις σχετικά με το πώς να το κάνετε να λειτουργήσει, και σας έχουν δοθεί κάποιες συμβουλές, θα πάρετε τα ηνία;
- ❖ Πώς θα παρακινούσατε τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας;
- ❖ Πώς θα τους κάνατε να καταλάβουν τα οφέλη της συνεργασίας;
- ❖ Ποιες θα ήταν οι καλές/κακές πλευρές της ανάληψης του ηγετικού ρόλου;

Συζητήστε για την εργασία με τον μέντορα σας . Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις παρακάτω ερωτήσεις

- ❖ Περιγράψτε τα πράγματα που πήγαν καλά.
- ❖ Περιγράψτε τα πράγματα που δεν πήγαν τόσο καλά. Γιατί νομίζετε ότι συνέβη αυτό;
- ❖ Περιγράψτε τα οφέλη της ομαδικής εργασίας.
- ❖ Μπορείτε να σκεφτείτε διαφορετικούς τρόπους για να παρακινήσετε τα μέλη της ομάδας και τον εαυτό σας;
- ❖ Αισθάνεστε ότι έχετε δεξιότητες να παρακινήσετε τους συναδέλφους σας;

Οι ήπιες δεξιότητες που θα χρησιμοποιήσετε σε αυτή την εργασία είναι:

Επικοινωνία, Προσαρμοστικότητα, Κίνητρο, Ηγεσία, Εμπιστοσύνη, Επίλυση προβλημάτων.



Δραστηριότητα 13^η | Παιχνίδι “Κρατώντας γερά”

Διάρκεια: 20-30 Λεπτά.

Αριθμός συμμετεχόντων: Πέντε ή περισσότεροι άνθρωποι (καλύτεροι περισσότεροι).

Κανόνες: Αυτό το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί από μία ομάδα, αλλά είναι πιο ενδιαφέρον αν παίζουν αρκετές ομάδες. Πρέπει να χωρίσετε τους ανθρώπους σε ομάδες των 5-6 ατόμων. Δέστε τα άτομα μιας ομάδας με ταινία ώστε να κινούνται μαζί. Στόχος τους είναι να μετακινηθούν, όσο το δυνατόν γρηγορότερα, από το σημείο Α στο σημείο Β. Μπορούν να τους δοθούν 2 λεπτά για να καταστρώσουν στρατηγική πριν ξεκινήσουν το παιχνίδι. Στη συνέχεια, αφήστε τις ομάδες να τρέξουν και μετρήστε το χρόνο που χρειάστηκε για να φτάσουν οι ομάδες στο σημείο Β. Όταν όλες οι ομάδες φτάσουν στο σημείο τερματισμού και υπάρξει σαφής χρόνος τερματισμού, δώστε τους την ευκαιρία να επανασχεδιάσουν την επόμενη προσπάθειά τους για να νικήσουν το προηγούμενο σκορ τους. Επαναλάβετε αυτή τη διαδικασία όσες φορές θέλετε μέχρι οι ομάδες να επιτύχουν τους καλύτερους χρόνους τους.

Θα χρειαστείτε: κολλητική ταινία, σχοινί.

Συζητήστε για την εργασία με τον μέντορα σας . Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις παρακάτω ερωτήσεις:

- ❖ Σας άρεσε το παιχνίδι; Άρεσε στους υπόλοιπους το παιχνίδι;
- ❖ Ποια είναι τα κύρια μαθήματα που μάθατε από αυτό το παιχνίδι;
- ❖ Θεωρείς ότι η ομάδα σου ήταν αποτελεσματική; Γιατί;
- ❖ Θεωρείς τον εαυτό σου καλό ομαδικό παίκτη; Γιατί;
- ❖ Ποια ήταν η συμβολή σας στην ομαδική εργασία;
- ❖ Ποιος ήταν ο ρόλος σου στην ομάδα; Ίσως ήσουν ο αρχηγός αυτής της ομάδας;
- ❖ Ποιο από τα χαρακτηριστικά σας σας κάνει το καλύτερο μέλος της ομάδας; Γιατί;
- ❖ Υπάρχουν πράγματα που θα μπορούσες να κάνεις διαφορετικά την επόμενη φορά; Ποια είναι αυτά;

Οι ήπιες δεξιότητες που θα χρησιμοποιήσετε σε αυτήν την εργασία είναι:

Ομαδική εργασία, επικοινωνία, ηγεσία, επίλυση προβλημάτων.



Δραστηριότητα 14^η | Παιχνίδι “Δυο πλευρές του ίδιου νομίσματος”

Διάρκεια: 30 - 40 λεπτά.

Αριθμός Συμμετεχόντων: δύο ή περισσότερα άτομα.

Κανόνες: Ο στόχος αυτού του παιχνιδιού είναι να δούμε την κατάσταση από δύο πλευρές - αρνητική και θετική. Ομάδα δυο ή περισσότερων συναντώνται και συζητούν μια κατάσταση. Για παράδειγμα, εάν υπάρχουν δύο μέλη, ο Α μοιράζεται αρνητική εμπειρία που συνέβη στην επαγγελματική τους ζωή με τον Β. Μπορεί να είναι επαγγελματικά λάθη, αποτυχίες, συγκρούσεις με συναδέλφους, ανεπιτυχής απόφαση, και ούτω καθεξής, αλλά υποχρεωτικά ένα πραγματικό περιστατικό ενώ εργαζόσασταν για αυτή την εταιρεία. Στη συνέχεια, ο Α συζητά ξανά την ίδια μνήμη, αλλά αυτή τη φορά εστιάζοντας στη θετική πλευρά. Ο Β μπορεί να θέσει ερωτήσεις που αποσαφηνίζουν την κατάσταση και ο Α προσπαθεί να εξηγήσει όλες τις απαραίτητες συνθήκες για την κατανόηση της κατάστασης. Ο στόχος του Β είναι να βρεθούν θετικές πλευρές σε αυτή την κατάσταση και να συζητηθούν πιθανές λύσεις. Στη συνέχεια, αλλάζουν ρόλους. Αυτή η σύντομη αλλά αποτελεσματική δραστηριότητα βοηθά τα μέλη της ομάδας να δουν τις διαφορετικές προοπτικές στα πράγματα και τι προκαλεί τις προκαταλήψεις.

Συζητήστε για την εργασία με τον μέντορα σας . Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις παρακάτω ερωτήσεις:

- ❖ Σας άρεσε το παιχνίδι; Άρεσε στους υπόλοιπους το παιχνίδι;
- ❖ Ποια είναι τα κύρια μαθήματα που μάθατε από αυτό το παιχνίδι;
- ❖ Υπάρχουν πράγματα που θα μπορούσατε να κάνετε διαφορετικά την επόμενη φορά; Εξηγήστε.

Οι ήπιες δεξιότητες που θα χρησιμοποιήσετε σε αυτή την εργασία είναι:

Επικοινωνία, Ομαδική Εργασία, Επίλυση Προβλημάτων, Αυτοπεποίθηση.



IDEC/ LIEK DELTA

Δραστηριότητα 15^η | Αναδιοργανώστε την καθημερινή σας ρουτίνα

Κατά τη διάρκεια του χρόνου σας στην εταιρεία, πιθανότατα έχετε συνειδητοποιήσει ότι έχετε αποκτήσει μια καθημερινή ρουτίνα. Κάθε μέρα, υπάρχουν κάποιες εργασίες που επαναλαμβάνονται, όπως για παράδειγμα η παρασκευή καφέ ή η οργάνωση του γραφείου σας ή η δημιουργία αντίτυπων για συναδέλφους. Έχετε σκεφτεί ποτέ πόσο χρόνο σας χρειάζονται αυτές οι εργασίες για να τις κάνετε; Ας το ανακαλύψουμε!

Για να ολοκληρώσετε αυτήν την εργασία, πρέπει πρώτα να χαρτογραφήσετε όλες τις δραστηριότητες που κάνετε καθημερινά, μικρές και μεγαλύτερες. Στη συνέχεια, πρέπει να τα χρονομετρήσετε. Για να το κάνετε αυτό, πρέπει να χρονομετρήσετε κάθε μία από αυτές τις εργασίες για τουλάχιστον δύο ημέρες και, στη συνέχεια, να σημειώσετε τον μέσο χρόνο. Για παράδειγμα, την πρώτη μέρα, σας πήρε 5 λεπτά για να φτιάξετε έναν εσπρέσο ενώ τη δεύτερη μέρα αποφασίσατε να πιείτε έναν καπουτσίνο, οπότε σας πήρε 7 λεπτά. Σημειώστε ότι ο μέσος χρόνος που χρειάζεται για να προετοιμάσετε τον καφέ σας είναι 6 λεπτά.

Τώρα που έχετε μια λίστα εργασιών και το χρόνο που χρειάζεται για να τις ολοκληρώσετε, ήρθε η ώρα να σκεφτείτε αν μπορείτε να τις κάνετε πιο γρήγορα! Για την επόμενη ημέρα, προσπαθήστε να μειώσετε το χρόνο ολοκλήρωσης κάθε εργασίας κατά 1 λεπτό. Σκεφτείτε, τι θα σας βοηθήσει να μειώσετε το χρόνο; Ίσως να συνδυάσετε κάποια εργασία μαζί με μια άλλη; Ίσως, να ολοκληρώσετε μερικές πιο δύσκολες εργασίες το πρωί, που είστε λιγότερο κουρασμένοι;

Συζητήστε για την εργασία με τον μέντορά σας . Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις παρακάτω ερωτήσεις:

- ❖ Ο σχεδιασμός και η τήρηση σημειώσεων σχετικά με το πρόγραμμά σας βοήθησε με τις δεξιότητες διαχείρισης χρόνου;
- ❖ Τι ώρα της ημέρας αισθάνεστε πιο ικανοί να ολοκληρώσετε μια εργασία και γιατί;
- ❖ Πώς αυτή η ανάθεση άλλαξε τις συνήθειες σας και την καθημερινή σας ρουτίνα προς το καλύτερο;
- ❖ Ποιες αλλαγές παρατηρήσατε σχετικά με την απόδοσή σας;

Οι ήπιες δεξιότητες που θα χρησιμοποιήσετε σε αυτή την εργασία είναι:

Διαχείριση χρόνου, προνοητικότητα, Προσαρμοστικότητα, Προθυμία για προσωπική ανάπτυξη, Εσωτερικά κίνητρα



Δραστηριότητα 16^η | Σουβλάκι ή Πίτσα?

Τώρα εργάζεστε για την εταιρεία εδώ και αρκετό καιρό και έχετε γνωρίσει τους συναδέλφους σας. Δεν νομίζεις ότι ήρθε η ώρα να τους γνωρίσεις καλύτερα;

Ο στόχος σας είναι να οργανώσετε ένα μεσημεριανό διάλειμμα και να αποφασίσετε για το μενού που πρόκειται να παραγγείλετε!

Πρώτον, πρέπει να χωρίσετε τους συναδέλφους σας σε δύο ομάδες και να δώσετε σε κάθε ομάδα ένα πιθανό μενού για παραγγελία, πίτσα ή σουβλάκι (ή οποιαδήποτε άλλη επιλογή που μπορεί να καταλήξετε). Τώρα ζητήστε από κάθε ομάδα να προσπαθήσει να πείσει την άλλη ομάδα, να παραγγείλει από το μενού της. Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας διαπραγμάτευσης, κάθε ομάδα πρέπει να επιχειρηματολογεί σχετικά με τους λόγους για τους οποίους πρέπει να επιλέξει από το μενού της και όχι της άλλης ομάδας.

Προσπαθήστε να βρείτε μια λύση, έτσι ώστε όλοι να παραγγείλουν κάτι που θέλουν από το μενού που επιλέγεται στο τέλος και κανείς δεν μένει πεινασμένος.

Κατά τη διάρκεια της ανάθεσης, προσπαθήστε να δώσετε προσοχή σε όλα τα επιχειρήματα που χρησιμοποιούνται, ώστε να καταλάβετε τι λειτουργεί και τι όχι. Εάν κάποιος μείνει δυσαρεστημένος από το μενού που επιλέχθηκε, προσπαθήστε να τον κάνετε να δει τη θετική πλευρά και να τον πείσετε να παραγγείλει κάτι που θα τον ικανοποιήσει.

Συζητήστε για την εργασία με τον μέντορα σας . Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις παρακάτω ερωτήσεις:

- ❖ Πώς προετοιμάσατε για την δραστηριότητα;
- ❖ Καταλήξατε σε συμβιβασμό;
- ❖ Ήταν εύκολο να πείσετε κάποιον;
- ❖ Πόσο σε επηρέασαν οι διαπραγματεύσεις μεταξύ κάθε ομάδας;
- ❖ Πώς βρήκατε μια ισορροπία στη διαδικασία διαπραγμάτευσης;

Οι ήπιες δεξιότητες που θα χρησιμοποιήσετε σε αυτή την εργασία είναι:

Επικοινωνία, ανατροφοδότηση, διαπραγμάτευση, αυτογνωσία

Friesland College

Δραστηριότητα 17^η | Ομαδική εργασία

Αυτή η επόμενη εργασία αφορά την ομαδικότητα και θα σας βοηθήσει να έχετε μια καλύτερη εικόνα για το πού στέκεστε σε μια ομάδα. Ειδικά σε μια ομάδα όπου η ομαδικότητα είναι θεμελιώδης. Σε αυτή την άσκηση ξεκινάτε σε μια ομάδα και αφήνετε κάποιον να πει την ακόλουθη περίπτωση:

“Κερδίσατε μια δώρο και θα πάτε ταξίδι με αυτή την ομάδα.. Είναι ένα ταξίδι με αερόστατο. Όλοι μαζί κάθονται στο καλάθι του μπαλονιού και πετούν ψηλά πάνω από τον ωκεανό, τότε κάτι συμβαίνει... Το μπαλόνι διαλύεται, δεν υπάρχει τρόπος να το στερεώσετε και το μπαλόνι αρχίζει να κατεβαίνει.. Με αυτό το σκίσιμο μπορείτε ακόμα να πάτε πολύ μακριά, αλλά πρέπει να χάσετε βάρος. Σύμφωνα με το χάρτη ένα ακατοίκητο νησί δεν είναι πολύ μακριά. Σε μισή ώρα μπορείτε να φτάσετε. Αποφασίζετε σαν ομάδα να πετάξετε όσο το δυνατόν περισσότερα πράγματα στη θάλασσα. Έτσι, ώστε να μπορέσετε φτάσετε στο νησί. Οι αποσκευές είναι αρκετά βαριές και δεν είναι εύκολο να ριχτούν απ’έξω. Είναι επίσης δύσκολο να αποφασίσετε τι θα πετάξετε πρώτο, επειδή μπορεί να το χρειαστείτε στο ακατοίκητο νησί. Σκέφτεστε και μόνοι σας τι πρέπει να πετάξετε πρώτα. Και τι πρέπει να μείνει μέχρι την τελευταία στιγμή.”

Αυτή είναι η λίστα με τα υλικά σας:

- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| 1. Χάλκινη πυξίδα | 6. Όπλο με σφαίρες |
| 2. Κονσέρβα φαγητού | 7. Φλεγόμενο βέλος |
| 3. Λαστιχένια βάρκα δύο ατόμων | 8. Βαρέλι νερού |
| 4. Εξοπλισμός ραδιομετάδοσης | 9. Κιάλια |
| 5. Συσκευή μαγειρέματος | 10. Κουτί πρώτων βοηθειών |

Αφού πείτε την ιστορία, ζητάτε από την ομάδα να κοιτάξει τη λίστα των υλικών και να δημιουργήσει μια λίστα του πιο σημαντικού στοιχείου μέχρι το λιγότερο σημαντικό υλικό. Ο αριθμός 1 στη λίστα σας είναι αυτό που ρίχνετε πρώτο, το υλικό στον αριθμό 10 το ρίχνετε τελευταίο. Όλα τα υλικά ζυγίζουν το ίδιο. Τι πρέπει να φύγει; Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το πρότυπο στην επόμενη σελίδα για να δημιουργήσετε τη λίστα σας.

Αφού όλοι συμπληρώσουν τη δική τους λίστα, η ομάδα πρέπει να δημιουργήσει μια λίστα μαζί και να κατανοήσει ποια στοιχεία είναι τα πιο σημαντικά και ποια το λιγότερο σημαντικά. Ο στόχος είναι να δημιουργήσετε μια λίστα μαζί ως ομάδα.

Κανόνες:

- Προσπαθήστε να δείτε την υπόθεση λογικά.
- Θεωρήστε τις διαφορές απόψεων ως χρήσιμες πληροφορίες που δεν είχατε σκεφτεί ακόμα.
- **Δεν μπορείτε να ψηφίσετε.**



Συζητήστε για την εργασία με τον μέντορα σας . Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις παρακάτω ερωτήσεις:

- ❖ Ποιος ήταν ο ρόλος σας σε αυτή την αποστολή;
- ❖ Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;
- ❖ Είστε ικανοποιημένοι με το τελικό αποτέλεσμα και γιατί;

Οι ήπιες δεξιότητες που θα χρησιμοποιήσετε σε αυτή την εργασία είναι:

Ομαδικότητα, Επικοινωνία, Ηγεσία, Διαπραγμάτευση, Λήψη Αποφάσεων.



Δραστηριότητα 17^η | Πρότυπο

Αυτό είναι το πρότυπο που πρέπει να συμπληρώσει κάθε άτομο στην ομάδα.

Για παν ενδεχόμενο έχουμε κάνει τη λίστα σε αυτό το φύλλο, ώστε να μην χρειάζεται να κοιτάτε το άλλο φύλλο όλη την ώρα. Θυμηθείτε ότι η σειρά αυτής της λίστας δεν είναι η "σωστή" σειρά.

Κάθε αντικείμενο έχει το ίδιο βάρος. Ο χρόνος που θα χρειαστείτε για να συμπληρώσετε την λίστα είναι 10-15 λεπτά. Όταν τελειώσουν όλοι, πηγαίνετε στο επόμενο φύλλο.

Η λίστα με τα υλικά:

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| 1. Χάλκινη πυξίδα | 6 Όπλο με σφαίρες |
| 2. Κονσέρβα φαγητού | 7 Φλεγόμενο Βέλος |
| 3. Λαστιχένια βάρκα δύο ατόμων | 8 Βαρέλι νερού |
| 4. Εξοπλισμός ραδιομετάδοσης | 9 Κιάλια |
| 5. Συσκευή μαγειρέματος | 10 Κουτί πρώτων βοηθειών |

Η λίστα σας

Η λίστα ομάδων

1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

Δραστηριότητα 18^η | Ενίσχυση της αυτοπεποίθησής σας

Αυτή η εργασία έχει να κάνει με την ενίσχυση της αυτοπεποίθησής σου. Κατά τη διάρκεια αυτής της εργασίας ο στόχος είναι να κάνετε ένα κολάζ με θέμα τι σας κάνει ευτυχισμένους. Με την ολοκλήρωση αυτής της ανάθεσης θα πάρετε μια καλύτερη ιδέα για το τι έχετε ήδη και γιατί θα πρέπει να είστε ευχαριστημένοι με αυτό. Μπορείτε να κάνετε αυτό το κολάζ online χρησιμοποιώντας το τηλέφωνο ή το φορητό υπολογιστή σας. Αλλά μπορείτε επίσης να επιλέξετε να το κάνετε σε χαρτί. Αυτό μπορεί να γίνει με περιοδικά, ψαλίδια, κόλλα κ.λπ.

Εάν επιλέξετε να κάνετε το κολάζ online, μπορείτε να το κάνετε χρησιμοποιώντας το Word ή μια εφαρμογή. Για να κάνετε το κολάζ σας προσωπικό, μπορείτε να επιλέξετε να προσθέσετε μερικές φωτογραφίες από: τον εαυτό σας, τους φίλους σας, το κατοικίδιο ζώο σας, το αγαπημένο σας φαγητό, τα αγαπημένα σας αθλήματα κ.λπ.

Όταν τελειώσετε το κολάζ σας θα πρέπει να το παρουσιάσετε στην υπόλοιπη ομάδα. Πολλοί φοβούνται να κάνουν μια παρουσίαση. Για να ενισχύσετε την αυτοπεποίθησή σας κατά τη διάρκεια της παρουσιάσής σας, είναι συνετό να είστε προετοιμασμένοι. Με αυτόν τον τρόπο ξέρετε τι να περιμένετε και θα έχετε μια καλύτερη αίσθηση της παρουσιάσής σας.

Συζητήστε για την εργασία με τον μέντορά σας . Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις παρακάτω ερωτήσεις:

- ❖ Τι καταλάβατε φτιάχνοντας το κολάζ;
- ❖ Η δημιουργία και η παρουσίαση του κολάζ βοήθησε στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησής σας;
- ❖ Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;
- ❖ Είστε ικανοποιημένοι με το τελικό αποτέλεσμα και γιατί;
- ❖ Πήρατε κάποια σχόλια από την υπόλοιπη ομάδα μετά την παρουσίαση; Εάν ναι, ποια είναι;

Οι ήπιες δεξιότητες που θα χρησιμοποιήσετε σε αυτή την εργασία είναι:

Παρουσίαση πληροφοριών, Ανατροφοδότηση, Δημιουργικότητα.



Δραστηριότητα 19^η | Γνώση και ανάπτυξη ήπιων δεξιοτήτων

Αυτή η ανάθεση έχει ως στόχο να ανακαλύψει ποιες ήπιες δεξιότητες έχετε ήδη και ποιες ήπιες δεξιότητες θέλετε ακόμα να καλλιεργήσετε. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ποιες ήπιες δεξιότητες διαθέτετε για να τις αξιοποιήσετε με τον βέλτιστο. Είναι επίσης σημαντικό να γνωρίζετε ποιες μαλακές δεξιότητες θα θέλατε να έχετε, αλλά δεν έχετε αποκτήσει ακόμα. Με αυτόν τον τρόπο γνωρίζετε σε τι πρέπει να εργαστείτε και πως.

Δραστηριότητα

Η δραστηριότητα χωρίζεται σε 2 μέρη.

Το πρώτο μέρος είναι να κάνετε μια επισκόπηση των ήπιων δεξιοτήτων της επιλογής σας. Το δεύτερο μέρος είναι να επεξεργαστείτε και να εξηγήσετε γιατί έχετε επιλέξει αυτές τις ήπιες δεξιότητες.

Μέρος 1ο:

Πρώτον, επιλέγετε μια εικόνα του εαυτού σας για την οποία είστε υπερήφανοι, βάλτε αυτή την εικόνα στη μέση ενός κομματιού χαρτιού. Στη συνέχεια, θα σκεφτείτε ποιες ήπιες δεξιότητες έχετε ήδη αναπτύξει καλά. Αυτές οι ήπιες δεξιότητες τις τοποθετείτε κοντά στην εικόνα σας. Όταν έχετε βάλει όλες αυτές τις ήπιες δεξιότητες, συνεχίζετε με τις ήπιες δεξιότητες που θέλετε να μάθετε, αυτές τις τοποθετείτε πιο μακριά από τον εαυτό σας. Με αυτόν τον τρόπο, όταν ολοκληρώσετε, έχετε μια ωραία επισκόπηση των ήπιων δεξιοτήτων και πόσο μακριά είναι από εσάς.

Μέρος 2ο:

Μετά την επεξεργασία της επισκόπησης, πηγαίνετε ένα βήμα παρακάτω. Θα δουλέψετε 2 από τις ήπιες δεξιότητες που βάλσατε κοντά σας. Μπορείτε να το κάνετε αυτό απαντώντας στις επόμενες ερωτήσεις σε ένα χαρτί:

- Γιατί νομίζω ότι έχω ήδη αναπτύξει αυτή την ήπια ικανότητα?
- Πώς έγινα καλός σ' αυτή την ήπια ικανότητα;
- Χρησιμοποιώ πολύ αυτή την ήπια ικανότητα;

Στη συνέχεια, κάνετε το ίδιο, αλλά με 3 ήπιες δεξιότητες στις οποίες θέλετε ακόμα δουλειά. Αυτό μπορεί να γίνει με τη βοήθεια ερωτήσεων όπως:

- Γιατί χρειάζεται ακόμα να δουλέψω πάνω σ' αυτή την ήπια ικανότητα;
- Πώς θέλω να δουλέψω πάνω σε αυτές τις ήπιες ικανότητες;
- Ξέρω κάποιον που έχει ήδη αυτή την ήπια ικανότητα;

Συζητήστε για την εργασία με τον μέντορα σας . Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις παρακάτω ερωτήσεις:

- ❖ Τι συνειδητοποιήσατε κάνοντας αυτή την επισκόπηση των ήπιων δεξιοτήτων;
- ❖ Κάνοντας αυτή την επισκόπηση να ενισχύσατε την αυτοπεποίθησή σας?
- ❖ Νιώθετε σαν να μάθατε νέα πράγματα για τον εαυτό σας;
- ❖ Είστε ικανοποιημένοι με το τελικό αποτέλεσμα και γιατί;



Οι ήπιες δεξιότητες που θα χρησιμοποιήσετε σε αυτή την εργασία είναι:

Αυτοπεποίθηση, Δημιουργικότητα, Αυτογνωσία.

AHE

Δραστηριότητα 20^η | Επίλυση συγκρούσεων

Οι συγκρούσεις είναι αναπόφευκτες, ειδικά όταν περιβάλλεσαι από ανθρώπους και περνάς το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας σου μαζί τους, όπως σε μια πρακτική άσκηση. Μαθαίνοντας να τα αντιμετωπίζουμε με υγιεινό τρόπο είναι μια σημαντική ήπια δεξιότητα. Σας ενθαρρύνουμε να πραγματοποιήσετε την ακόλουθη άσκηση «brainstorming». Αυτή η άσκηση θα σας βοηθήσει αποτελεσματικά να δώσετε προσοχή στις αιτίες των συγκρούσεων, αλλά και να σας βοηθήσει να τις λύσετε. Ο στόχος αυτής της άσκησης είναι να μάθετε περισσότερα σχετικά με τις δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων, θα σας βοηθήσει να εντοπίσετε τις αιτίες των συγκρούσεων, να κατανοήσετε περισσότερα σχετικά με τον ρόλο της σύγκρουσης στην κοινωνία και να σας διδάξει διαφορετικούς τρόπους επίλυσης συγκρούσεων και τις διαφορές μεταξύ τους.

Διάρκεια: 40 λεπτά.

Προετοιμασία: Πριν ξεκινήσετε την εργασία, προετοιμάστε φύλλα χαρτιού A4 και στυλό .

Εάν είναι απαραίτητο - εξηγήστε στους συμμετέχοντες τους κανόνες του brainstorming - ή μιλήστε για αυτό εκ των προτέρων - ζητήστε τους να προετοιμαστούν για αυτή την άσκηση.

Το brainstorming σε αυτή την άσκηση θα εξετάσει τις αιτίες των συγκρούσεων που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια της εργασίας ή που προκύπτουν συχνά.

Ξεκινώντας την άσκηση, η ομάδα καλείται να καθίσει και να σχηματίσει έναν κύκλο. Μετά από αυτό εξηγήστε την έννοια του brainstorming.

Μέρος I: Ρωτάτε τους συμμετέχοντες σχετικά με:

- Από πού προέρχονται οι συγκρούσεις;
- Παραδείγματα μεθόδων επίλυσης συγκρούσεων;
- Μέθοδοι επίλυσης διαφορών στο χώρο εργασίας.

Οι συμμετέχοντες γράφουν τις προτεινόμενες μεθόδους επίλυσης διενέξεων σε ένα flipchart. Για παράδειγμα, αυτά θα μπορούσαν να είναι: ζητώντας βοήθεια από έναν συνάδελφο, ζητώντας από έναν επόπτη να επιλύσει το θέμα. Ο εκπαιδευτής μπορεί να εμβαθύνει τη συζήτηση ρωτώντας ποιος είναι ο δρόμος για την εξεύρεση λύσης, ποιες μέθοδοι είναι πιο βάνουσες και ποιες είναι οι πιο συχνές για την επίλυση του θέματος.

Οι συμμετέχοντες μπορούν να επεξεργαστούν τα **πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα** κάθε μίας από αυτές τις μεθόδους σε μικρότερες ομάδες ή σε ζεύγη. Είναι σημαντικό να συζητηθούν οι διαφορές τους στο φόρουμ.

Μέρος II: Οι συμμετέχοντες παρέχουν παραδείγματα συγκρούσεων που γνωρίζουν από μελέτες ή προηγούμενες πρακτικές και τον τρόπο επίλυσής τους. Μαζί, αναπτύσσουν μεθόδους για το πώς αυτές οι καταστάσεις θα μπορούσαν να επιλυθούν με αμοιβαία επωφελή τρόπο.



Συζητήστε για την εργασία με τον μέντορα σας . Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις παρακάτω ερωτήσεις:

- ❖ Τι μου έμαθε αυτή η άσκηση;
- ❖ Πώς μπορώ να αντιληφθώ τη σύγκρουση τώρα;
- ❖ Τι περισσότερο θέλω να μάθω σχετικά με την επίλυση συγκρούσεων στην πράξη;

Οι ήπιες δεξιότητες που θα χρησιμοποιήσετε σε αυτήν την εργασία είναι:

Επικοινωνία, Επίλυση συγκρούσεων, Επίλυση προβλημάτων, εμπιστοσύνη.

Δραστηριότητα 21^η | Έργο προσωπικής ανάπτυξης

Αυτή η εργασία επικεντρώνεται στην προσωπική ανάπτυξη και χωρίζεται σε δύο μέρη. Στο πρώτο μέρος της ανάθεσης θα αναλογιστείτε την έννοια της προσωπικής ανάπτυξης απαντώντας σε μερικές ερωτήσεις. Στο δεύτερο μέρος θα απεικονίσετε την αυτο-ανάπτυξή σας κάνοντας ένα κολάζ για το πώς βλέπετε την προσωπική σας ανάπτυξη τα επόμενα τρία χρόνια. Στη συνέχεια θα συζητήσετε και θα προβληματιστείτε μαζί με τον μέντορα σας.

Μέρος 1 - Προβληματισμοί

Αφιερώστε λίγο χρόνο και γράψτε τις απαντήσεις σας στις ακόλουθες ερωτήσεις, στη συνέχεια μπορείτε να μοιραστείτε τις απαντήσεις σας με τους συναδέλφους σας ή να παρουσιάσετε τους προβληματισμούς σας στην ομάδα.:

- Ποιο είναι το νόημα της αυτο-ανάπτυξης για εσάς;
- Ποιο είναι το πιο σημαντικό για εσάς στην αυτο-ανάπτυξη; Σημειώστε όλους τους παράγοντες;
- Τι έχετε κάνει για τη δική σας ανάπτυξη κατά τη διάρκεια του περασμένου έτους;
- Τι θέλετε να κάνετε για την αυτο-ανάπτυξή σας κατά τους επόμενους 6 μήνες;

Μέρος 2ο - Ανακαλύψτε τη μελλοντική σας ζωή

Για αυτό το μέρος της ανάθεσης θα προετοιμάσετε ένα κολάζ που θα απεικονίσει τη διαδικασία της αυτο-ανάπτυξής σας κατά τη διάρκεια των επόμενων 3 ετών. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εικόνες από έγχρωμα περιοδικά ή οποιοδήποτε άλλο υλικό κρίνετε κατάλληλο. Πάρτε το χρόνο σας κατά τη διάρκεια αυτής της δημιουργικής διαδικασίας. Όταν έχετε κάνει το κολάζ σας, κοιτάξτε το σχέδιο σκεφτείτε το σχέδιο σας. Επιλέξτε ένα πράγμα και απεικονίστε την υλοποίηση του λεπτομερώς.

Συζητήστε για την εργασία με τον μέντορα σας . Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις παρακάτω ερωτήσεις:

- ❖ Τι είναι σημαντικό για εσάς;
 - ❖ Ποιες συνθήκες (παράγοντες) μπορούν να σας παρακινήσουν στην υλοποίηση του σχεδίου σας;
 - ❖ Τι είναι χρήσιμο σε μια μορφή έργου για τη μελλοντική σας υλοποίηση;
1. Πώς συνδέεται το πρόγραμμά σας με την τρέχουσα απόδοσή σας; Πώς μπορείτε να εξελιχθείτε κατά τη διάρκεια της πρακτικής λαμβάνοντας υπόψη τα αναπτυξιακά σας σχέδια;

Οι ήπιες δεξιότητες που θα χρησιμοποιήσετε σε αυτήν την εργασία είναι:

Κίνητρο, Δημιουργικότητα, Διαχείριση χρόνου, Εμπιστοσύνη, Προθυμία για προσωπική ανάπτυξη.



Ολοκλήρωση των εργασιών!

Συγχαρητήρια, τα κατάφερες.! Ελπίζουμε ότι αυτός ο οδηγός, μαζί με την καθοδήγηση του μέντορά σας να σας βοήθησαν στην ανάπτυξη των ήπιων δεξιοτήτων σας!

Βιβλιογραφία

- American Society for Quality. (2020). *What is problem solving?*. Retrieved on 8th of January 2021 from: <https://asq.org/quality-resources/problem-solving>
- Businessdictionary. (2021). *Self-motivation*. Retrieved on 8th of January 2021 from: <http://www.businessdictionary.com/definition/self-motivation.html#ixzz20i6a3A77>
- Cambridge University Press. (2021). *Cambridge Dictionary: adaptability*. Retrieved on 8th of January 2021 from: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/adaptabilityS>
- Cambridge University Press. (2021). *Cambridge Dictionary: creativity*. Retrieved on 8th of January 2021 from: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/creativity>
- Cambridge University Press. (2021). *Cambridge Dictionary: management*. Retrieved on 8th of January 2021 from: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/time-management>
- Cambridge University Press. (2021). *Cambridge Dictionary: willingness*. Retrieved on 8th of January 2021 from: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/willingness?q=willingness%29>
- CEDEFOP. (2020). *Skills panorama: Communication skills*. Retrieved on 8th of January 2021 from: <https://skillspanorama.cedefop.europa.eu/en/content/communication-skills>
- CEDEFOP. (2020). *Skills panorama: search*. Retrieved on 8th of January 2021 from: https://skillspanorama.cedefop.europa.eu/en/solrsearchblock?keys_2=teamwork
- Creative Education Foundation. (2020). *The CPS Process*. Retrieved on 8th of January 2021 from: <http://www.creativeeducationfoundation.org/creative-problem-solving/the-cps-process/>
- Indeed (2020). *Negotiation Skills: Definition and Examples*. Retrieved on 8th of January 2021 from: <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/negotiation-skills>
- Merriam-Webster Dictionary. (2021). *Confidence*. Retrieved on 8th of January 2021 from: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/confidence>
- Oxford Learner's Dictionaries. (2020). *Leadership*. Retrieved on 8th of January 2021 from: <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/leadership?q=leadership>
- Shonk, K. (2020). *What is Conflict Resolution, Program on negotiation*. Retrieved on 8th of January 2021 from: <https://www.pon.harvard.edu/daily/conflict-resolution/what-is-conflict-resolution-andhow-doesitwork/#:~:text=Conflict%20resolution%20can%20be%20defined,peaceful%20solution%20to%20their%20dispute>

