

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑΣ



Το έργο χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Ορίζοντας 2020 έρευνα και καινοτομία της Ευρωπαϊκής Ένωσης, με βάση την σύμβαση με αριθμό 861874

ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΡΓΟΥ 861874

Πίνακας 1.2 Καινοτόμες και διαδραστικές πρακτικές για την ανάπτυξη των διαπροσωπικών δεξιοτήτων των εργαζομένων

Μαθησιακοί στόχοι / Απευθύνεται στις διαπροσωπικές δεξιότητες	Παιχνίδι/ Όνομα άσκησης	Περιγραφή / Οδηγίες	Μεταβλητές (υλικά, εξοπλισμός, κτλ.)	Διάρκεια	Πηγές / Επιπλέον υλικό
Επικοινωνία	Back-to-Back Drawing	<p>Το back-to-back drawing είναι ένα συναρπαστικό και διαδραστικό παιχνίδι που θα σας βοηθήσει να αποδείξετε τη σημασία της επικοινωνίας με άλλους και να δημιουργήσετε ένα κοινό έδαφος. Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ζεύγη (οπότε είναι απαραίτητος ένας άρτιος αριθμός συμμετεχόντων) και, στη συνέχεια, κάθονται πίσω πλάτη με πλάτη με χαρτί και μολύβι ο καθένας. Ένα μέλος αναλαμβάνει το ρόλο του ομιλητή, και το άλλο το ρόλο του ακροατή. Κάθε ζευγάρι έχει 15-20 λεπτά και ο εκφωνητής περιγράφει μια γεωμετρική εικόνα από ένα προετοιμασμένα υποδείγματα, ενώ ο ακροατής προσπαθεί να μετατρέψει αυτή την περιγραφή σε ένα σχέδιο χωρίς να κοιτάξει την αρχική εικόνα. Αφού ολοκληρωθεί αυτό, κάθε ζεύγος μιλάει για την εμπειρία του, χρησιμοποιώντας μερικά από τα παρακάτω παραδείγματα ερωτήσεων:</p> <p>Ερωτήσεις εκφωνητή</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τι βήματα ακολουθήσατε για να διασφαλίσετε ότι οι οδηγίες σας ήταν ξεκάθαρες; • Πως μπορούν αυτά να εφαρμοστούν στις αλληλεπιδράσεις της πραγματικής ζωής; • Τα μηνύματα μας συνήθως δεν μεταδίδονται όπως εμείς τα εννοούμε. Ενώ μιλάτε, τι θα μπορούσατε να κάνετε για να μειώσετε την πιθανότητα κακής επικοινωνίας στο διάλογο πραγματικής ζωής; <p>Ερωτήσεις ακροατή</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τι ήταν εποικοδομητικό από τις οδηγίες του συνεργάτη σας; • Με ποιους τρόπους μπορεί να είχε αποδοθεί διαφορετικά το σχέδιό σας αν μπορούσατε να επικοινωνήσετε με τον συνεργάτη σας; 	Στυλό, χαρτιά	40 λεπτά	https://www.therapistaid.com/worksheets/drawing-communication-exercise.pdf
Επικοινωνία	Pet Peeve	<p>Σε αυτό το παιχνίδι, η ενεργή ακρόαση και η ανατίναξη κάποιου ατόμου συνδυάζονται επιτυχώς! Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ζεύγη. Ο πρώτος συνάδελφος (Παίκτης Α) έχει 60 δευτερόλεπτα για να αρέσει κάτι που ενοχλεί και</p>	Στυλό, χαρτιά	20-30 λεπτά	https://positivepsychology.com/communication-exercise.pdf

Μαθησιακοί στόχοι / Απευθύνεται στις διαπροσωπικές δεξιότητες	Παιχνίδι/ Όνομα άσκησης	Περιγραφή / Οδηγίες	Μεταβλητές (υλικά, εξοπλισμός, κτλ.)	Διάρκεια	Πηγές / Επιπλέον υλικό
		<p>τον ενοχλεί. Το καλύτερο θα ήταν να σχετίζεται με την εργασία, αλλά θα μπορούσε να είναι και ανεξάρτητο. Το άλλο άτομο ακούει προσεκτικά και προσπαθεί να κατανοήσει:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Για τι ενδιαφέρεται το πρώτο άτομο ▪ Ποιες είναι οι αξίες του ▪ Τι τον απασχολεί <p>Το δεύτερο άτομο αποκωδικοποιεί το πρώτο και εστιάζει μόνο στα θετικά. Μπορεί να χρησιμοποιήσει μεταξύ των παρακάτω προτάσεων:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ "Οι αξίες σου..." ▪ "Ενδιαφέρεσαι για..." ▪ "Τα πιστεύω σου ... μετράνε πολύ" <p>Μετά, μπορούν να αλλάξουν θέσεις και να επαναλάβουν το παιχνίδι.</p>			tion-exercises-for-work/
Επικοινωνία	Κύκλος ερωτήσεων	<p>Μια δραστηριότητα που κάνει τους συμμετέχοντες να ακούνε ο ένας τον άλλον. Και κάνοντας αυτό, ανακαλύπτουν τις αξίες του άλλου. Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν δύο κύκλους, το ένα μέσα στο άλλο. Καθώς οι κύκλοι περιστρέφονται προς αντίθετες κατευθύνσεις, οι συμμετέχοντες αντιμετωπίζουν διαφορετικούς συναδέλφους που ρωτούν και απαντούν σε μια σειρά ερωτήσεων.</p> <p>Βήματα για την υλοποίηση της δραστηριότητας:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Σημειώστε τα ερωτήματα και τη σειρά με την οποία θα τους τα ζητήσετε ➤ Διαχωρίστε την ομάδα σε δύο ίσες ομάδες (εάν έχετε έναν περίεργο αριθμό συμμετεχόντων, ενώστε στον εαυτό σας ακόμη και τους αριθμούς). ➤ Ζητήστε από μία ομάδα να παραμείνει σε ένα κύκλο, στραμμένη προς τα έξω. ➤ Ζητήστε από τη δεύτερη ομάδα να δημιουργήσει έναν ελαφρώς μεγαλύτερο κύκλο γύρω από τον πρώτο, που βλέπει προς τα μέσα ➤ Εξηγήστε στις δύο ομάδες ότι πρόκειται να χαιρετίσουν ο ένας τον άλλον (να κουνήσουν τα χέρια) και ότι εκείνοι στον εσωτερικό κύκλο θα θέσουν 	Σφυρίχτρα, χρονόμετρο, επαρκής χώρος δαπέδου για κύκλους 6-20 ατόμων	30 λεπτά	

Μαθησιακοί στόχοι / Απευθύνεται στις διαπροσωπικές δεξιότητες	Παιχνίδι/ Όνομα άσκησης	Περιγραφή / Οδηγίες	Μεταβλητές (υλικά, εξοπλισμός, κτλ.)	Διάρκεια	Πηγές / Επιπλέον υλικό
		<p>μια ερώτηση (καθοριζόμενη από τον διοργανωτή) στο πρόσωπο απέναντι τους. Επισημάνετε ότι πρόκειται για ανοικτές ερωτήσεις και δεν μπορεί να υπάρξουν λανθασμένες απαντήσεις.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ο ερωτώμενος που στέκεται στον εξωτερικό κύκλο θα έχει 30 δευτερόλεπτα για να δώσει την απάντησή του πριν το χτύπημα-σφύριγμα και πρέπει να είναι σιωπηλός, καθώς απαντούν, ο ερωτώμενος πρέπει απλά να ακούει και να μην μιλάει. ➤ Ως διοργανωτής πρέπει να ζητήσετε από αυτούς που απάντησαν στον εξωτερικό κύκλο να ζητήσουν το ίδιο ερώτημα στον συνεργάτη τους στον εσωτερικό κύκλο. Για άλλη μια φορά, ο ερωτώμενος στην ερώτηση θα έχει 30 δευτερόλεπτα για να δώσει την απάντησή του πριν το χτύπημα-σφύριγμα και πρέπει να είναι σιωπηλοί. Στο τέλος, ολοκληρώστε τη δραστηριότητα με μια ανοιχτή συζήτηση μεταξύ των συμμετεχόντων. 			
Ομαδική εργασία	Παιχνίδια επιβίωσης	<p>Αυτό το παιχνίδι επικεντρώνεται στη σημασία της ομαδικής εργασίας για την επίτευξη ενός κοινού στόχου. Υπάρχουν πολλά πιθανά σενάρια, αλλά όλα έχουν το ίδιο καθήκον: κρατήστε την ομάδα ζωντανή όσο το δυνατόν περισσότερο.</p> <p>Σε όλα αυτά τα σενάρια, σε κάθε μέλος της ομάδας δίνεται ένας κατάλογος με 15 στοιχεία, τα οποία πρέπει να ταξινομηθούν ανάλογα με τη σημασία. Μόλις κάθε μέλος της ομάδας ολοκληρώσει την κατάταξή του, σε ολόκληρη την ομάδα δίνεται μια νέα λίστα. Πρέπει να συνεργαστούν για να συμφωνήσουν για την καλύτερη σειρά για τα στοιχεία του καταλόγου. Μόλις αποφασίσουν (ή τελειώσει ο χρόνος), ο εκπαιδευτής αποκαλύπτει τη σωστή κατάταξη. Η ομάδα πρέπει στη συνέχεια να την συγκρίνει τόσο με την προσωπική κατάταξή τους όσο και με την κατάταξη της ομάδας.</p> <p>Συνήθως, η κατάταξη της ομάδας ταιριάζει καλύτερα με το επιθυμητό αποτέλεσμα από ό, τι οι μεμονωμένες βαθμολογίες. Αλλά μερικές φορές ένα άτομο είναι πιο επιτυχημένο. Σε αυτή την περίπτωση, το μάθημα που μαθαίνεται από το παιχνίδι είναι η σημασία της εργασίας για την ακρόαση μεμονωμένων φωνών.</p> <p>Ένα πολύ καλό παράδειγμα ενός παιχνιδιού επιβίωσης είναι Lost at Sea.</p>	Εκτυπωμένες σελίδες, μολύβια	3 ώρες	<p>https://activecollab.com/blog/growth/team-building-games-that-teach-teamwork</p> <p>https://insight.typepad.co.uk/lost_at_sea.pdf</p>

Μαθησιακοί στόχοι / Απευθύνεται στις διαπροσωπικές δεξιότητες	Παιχνίδι/ Όνομα άσκησης	Περιγραφή / Οδηγίες	Μεταβλητές (υλικά, εξοπλισμός, κτλ.)	Διάρκεια	Πηγές / Επιπλέον υλικό
Ομαδική εργασία	Δημιουργώντας έναν ουρανοξύστη	<p>Ο στόχος της άσκησης είναι να εξασκηθείτε στην εργασία με μια ομάδα, δημιουργώντας ένα πρωτότυπο μιας κατασκευής. Οι εκπαιδευόμενοι θα ασκούν πρακτικές συλλογής ιδεών, σχεδιάζουν ένα σχέδιο, κατασκευάζουν ένα πρωτότυπο και παρουσιάζουν τα αποτελέσματα σε μια μεγαλύτερη ομάδα.</p> <p>Ο διοργανωτής πρέπει να προσαρμόσει τη ρύθμιση αυτής της άσκησης ανάλογα με το επίπεδο και το μέγεθος της ομάδας. Αυτή η άσκηση είναι ιδανική για μια μεγαλύτερη ομάδα ανθρώπων όπου θα μπορούσαν να κατασκευαστούν τουλάχιστον τρεις υποομάδες. Θα πρέπει επίσης να υπάρχει κάποιο είδος κριτικής επιτροπής που θα εξετάζει τα αποτελέσματα, θα αξιολογεί και θα δίνει ανατροφοδότηση.</p> <p>Στην αρχή της άσκησης οι υποομάδες αναθέτουν έναν αρχηγό ομάδας. Οι ομαδικοί ηγέτες (μόνο!) Θα λάβουν στη συνέχεια τις λεπτομερείς οδηγίες για την άσκηση.</p> <p>Ο στόχος είναι να δημιουργηθεί ένα πρωτότυπο ενός ουρανοξύστη. Κάθε υποομάδα πρέπει να οικοδομήσει έναν ουρανοξύστη από μόνη της. Τα πρωτότυπα πρέπει να κατασκευαστούν στην ίδια κλίμακα. Θα πρέπει να φτάνουν όσο το δυνατόν ψηλότερα.</p> <p>Επιπλέον, το κτίριο θα πρέπει επίσης να έχει ένα όνομα και να αντιπροσωπεύει ένα συγκεκριμένο θέμα. Το θέμα θα πρέπει να εκφραστεί οπτικά από το κτίριο.</p> <p>Εκτός από το κατασκευαστικό μέρος, οι ομάδες θα πρέπει επίσης να σχεδιάζουν υλικά μάρκετινγκ για τον ουρανοξύστη τους π.χ. να σχεδιάσετε μια πινακίδα ή αφίσες που παρουσιάζουν και εξηγούν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του κτιρίου.</p> <p>Τα δομικά υλικά - τα οποία πρέπει να δημιουργηθούν εκ των προτέρων από τον διαμεσολαβητή - είναι τα ίδια για όλες τις υποομάδες. Λαμβάνουν χαρτόνι, χαρτί, κόλλα (ή θερμή κόλλα), μαχαίρια κοπής, ψαλίδια, μολύβια, κασέτα και χρώματα.</p> <p>Οι ομάδες έχουν περιορισμένο χρόνο κατασκευής για να κατασκευάσουν το πρωτότυπο τους και να σχεδιάσουν τα υλικά μάρκετινγκ γι'αυτό.</p>	Κομμάτια Lego για την κατασκευή του ουρανοξύστη	5 ώρες	http://marshmallowchallenge.com/Instructions.html http://skyscrapermodels.us/ http://www.currell.net/models/illinois.htm http://www.papertoys.com/chrysler-building.htm

Μαθησιακοί στόχοι / Απευθύνεται στις διαπροσωπικές δεξιότητες	Παιχνίδι/ Όνομα άσκησης	Περιγραφή / Οδηγίες	Μεταβλητές (υλικά, εξοπλισμός, κτλ.)	Διάρκεια	Πηγές / Επιπλέον υλικό
		<p>Μόλις τελειώσει ο χρόνος, όλες οι ομάδες καλούνται να παρουσιάσουν τα αποτελέσματά τους στην κριτική επιτροπή. Η ομάδα θα κριθεί με τρία κριτήρια:</p> <ul style="list-style-type: none"> α) σχεδιασμός και αντιπροσώπευση του θέματος β) εκτέλεση και παρουσίαση γ) την ομαδική εργασία και τις επιδόσεις <p>Μετά την άσκηση, οι ομάδες εξετάζουν τη διαδικασία σχεδιασμού και κατασκευής του πρωτοτύπου. Θα έχουν εργαστεί κάτω από άγχος και ως εκ τούτου θα πρέπει να μιλήσουν για το πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια της άσκησης. Αυτή είναι μια προσομοίωση όπου παίρνουν έναν εικονικό ρόλο. Ο διοργανωτής πρέπει να αναθεωρήσει τον τρόπο με τον οποίο αυτό συνδέεται με την επαγγελματική και προσωπική εμπειρία του. Είναι επίσης μια καλή ευκαιρία να αναθεωρήσουμε τα πλεονεκτήματα και τις αδυναμίες.</p>			
Ομαδική εργασία	Το παιχνίδι της σωσίβιας λέμβου	<p>Αυτό το παιχνίδι είναι για την λήψη δύσκολων ηθικών αποφάσεων ως ομάδα και να επιτευχθεί συναίνεση. Η ομάδα παίρνει μια λίστα με 14 άτομα που βρίσκονται σε ένα βυθισμένο πλοίο στη μέση του ωκεανού. Υπάρχει μόνο μία σωσίβια λέμβος και έχει μόνο χώρο για 8 άτομα. Η ομάδα έχει μόνο 15 λεπτά για να αποφασίσει μαζί ποιος αξίζει να διασώσει και ποιος θα μείνει να πνιγεί.</p> <p>Οι άνθρωποι στον κατάλογο είναι ηθικά διφορούμενοι και δεν υπάρχει σωστή ή λανθασμένη απάντηση.</p> <p>Ο τελικός κατάλογος δεν έχει σημασία. Το σημείο του παιχνιδιού είναι για τους ανθρώπους να επιτύχουν συναίνεση μέσω διαπραγματεύσεων μέσα σε 15 λεπτά πριν πεθάνει ο καθένας.</p> <p>Κατεβάστε τις πλήρεις οδηγίες του παιχνιδιού εδώ.</p>	Εκτυπώσεις της λίστας	30 λεπτά	http://www.lrhdsd.org/cms/lib05/NJ01000316/Centricity/Domain/842/The%20Lifeboat%20Activity.docx
Επίλυση προβλήματος	Ληστεία τράπεζας	Αυτό το παιχνίδι επικεντρώνεται στη σημασία της ανταλλαγής πληροφοριών και της διάθεσης αξίας σε μεμονωμένες ιδέες προκειμένου να επιλυθεί ένα μεγαλύτερο πρόβλημα.	-	1 ώρα	http://www.edteck.com/rigor/lessons/detective/clues2.pdf

Μαθησιακοί στόχοι / Απευθύνεται στις διαπροσωπικές δεξιότητες	Παιχνίδι/ Όνομα άσκησης	Περιγραφή / Οδηγίες	Μεταβλητές (υλικά, εξοπλισμός, κτλ.)	Διάρκεια	Πηγές / Επιπλέον υλικό
		<p>Το σενάριο είναι το εξής:</p> <p>Κάποιος έχει ληστέψει μια τράπεζα. Κάθε άτομο παίρνει μερικές ενδείξεις από το έντυπο ενδείξεων (το οποίο μπορεί να λάβει από εδώ), όπως "Ο κύριος Green ήταν το μόνο άτομο που είχε κλειδί στο θησαυροφυλάκιο". Τα μέλη της ομάδας κυκλοφορούν και διαβάζουν τις ενδείξεις μεταξύ τους δυνατά. Η ομάδα πρέπει στη συνέχεια να συζητήσει ο ένας με τον άλλον όλα όσα έμαθαν για να συγκεντρώσουν μαζί τι συνέβη.</p>			
Επίλυση προβλήματος	Wool Webs	<p>Διαχωρίστε την ομάδα σας σε ομάδες ίσων αριθμών. Δώστε σε κάθε ομάδα μια μπάλα από νήματα. Δώστε εντολή στις ομάδες να δημιουργήσουν έναν ιστό χρησιμοποιώντας μόνο το νήμα. Μόλις τελειώσουν οι ομάδες (μπορεί να χρειαστεί να ορίσετε ένα χρονικό διάστημα για την ολοκλήρωση), αλλάξτε τις ομάδες έτσι ώστε κάθε ομάδα να έχει έναν ιστό διαφορετικό από τον δικό τους. Στη συνέχεια, κάθε ομάδα κλείνει τα μάτια από ένα μέλος της ομάδας. Ο στόχος είναι για το άτομο με τα κλειστά μάτια να ξετυλίξει τον ιστό ακολουθώντας τις λεκτικές οδηγίες των συνεργατών τους. Για να είναι επιτυχής, τα μέλη της ομάδας πρέπει να επικεντρωθούν και να δώσουν / ακολουθήσουν τις οδηγίες. Η πρώτη ομάδα που θα έχει αποσυναρμολογήσει το νήμα κερδίζει αυτό το παιχνίδι.</p>	Μπάλες από νήματα	30 λεπτά	https://icebreakerideas.com/problem-solving-activities/
Επίλυση προβλήματος	Τι θα έκανε ο Χ	<p>Οδηγίες:</p> <ol style="list-style-type: none"> Όλοι πρέπει να προσποιηθούν ότι είναι κάποιος διάσημος. Κάθε άτομο πρέπει να προσεγγίσει το πρόβλημα σαν να ήταν το διάσημο πρόσωπο. Ποιες επιλογές θα εξέταζαν; Πώς θα το χειριστούν; Αυτό επιτρέπει σε όλους να εξετάσουν λύσεις που ενδεχομένως δεν είχαν σκεφτεί αρχικά. 	-	30 λεπτά	https://www.wrike.com/blog/top-15-problem-solving-activities-team-master/
Ικανότητα προσαρμογής	Ένα συρρικνούμενο σκάφος	<p>Οδηγίες:</p> <ol style="list-style-type: none"> Χρησιμοποιώντας το σχοινί, κάντε ένα σχήμα στο πάτωμα που όλοι μπορούν να χωρέσουν. 	Ένα σχοινί ή κορδόνι	45 λεπτά	https://www.wrike.com/blog/top-15-problem-solving-

Μαθησιακοί στόχοι / Απευθύνεται στις διαπροσωπικές δεξιότητες	Παιχνίδι/ Όνομα άσκησης	Περιγραφή / Οδηγίες	Μεταβλητές (υλικά, εξοπλισμός, κτλ.)	Διάρκεια	Πηγές / Επιπλέον υλικό
		2. Μειώστε αργά τον χώρο σε μια χρονική περίοδο 10-15 λεπτών. 3. Συνεργαστείτε για να καταλάβετε πώς να κρατήσετε όλους μέσα στα όρια.			activities-team-master/
Ικανότητα προσαρμογής	Κρουπαγήμα α	Οδηγίες: Φανταστείτε αυτό: Οι εργαζόμενοι σας είναι εξερευνητές της Αρκτικής που περιπλανάται σε μια παγωμένη τούνδρα! Διαχωρίστε τους σε ομάδες 4-5 και ζητήστε να επιλέξουν έναν ηγέτη για να καθοδηγήσουν την εξερεύνησή τους. Κάθε ομάδα πρέπει να χτίσει ένα καταφύγιο από τα υλικά που παρέχονται πριν από την καταιγίδα που θα χτυπήσει σε 30 λεπτά. Ωστόσο, και τα δύο χέρια του ηγέτη της ομάδας έχουν κρουπαγήματα, έτσι δεν μπορούν φυσικά να βοηθήσουν στην κατασκευή του καταφυγίου, και η υπόλοιπη ομάδα έχει τύφλωση από το χιόνι και δεν είναι σε θέση να δει. Όταν περάσουν τα 30 λεπτά, γυρίστε τον ανεμιστήρα και δείτε ποιο καταφύγιο μπορεί να αντέξει τους ισχυρούς ανέμους της καταιγίδας.	1 τετράφυλλο, υλικά κατασκευής (κάρτες, οδοντογλυφίδες, ταινίες από καουτσούκ και αυτοκόλλητες σημειώσεις), 1 ηλεκτρικό ανεμιστήρα	30 λεπτά	https://www.wrike.com/blog/top-15-problem-solving-activities-team-master/
Ικανότητα προσαρμογής	Κουνήσου!	Οδηγίες: 1. Διαιρέστε την ομάδα σας σε δύο ομάδες και τοποθετήστε τους μπροστά και πίσω, κοιτάζοντας ο ένας τον άλλον. 2. Χρησιμοποιώντας την κιμωλία, την ταινία, το σχοινί ή το χαρτί (ανάλογα με την επιφάνεια παιχνιδιού), σημειώστε ένα τετράγωνο χώρο για κάθε άτομο να παραμείνει αναμμένο. Αφήστε ένα επιπλέον κενό διάστημα ανάμεσα στις δύο σειρές που βλέπουν. 3. Ο στόχος είναι για τις δύο όψεις των παικτών να αλλάξουν θέσεις. Τοποθετήστε τους περιορισμούς αυτούς στη μετακίνηση: <ul style="list-style-type: none"> • Μόνο ένα άτομο μπορεί να κινηθεί κάθε φορά. • Ένα άτομο δεν μπορεί να κινηθεί γύρω από κάποιον που έχει την ίδια κατεύθυνση. • Κανείς δεν μπορεί να κινηθεί προς τα πίσω. 	Κιμωλία, σχοινί, ταινία ή χαρτί	30 λεπτά	https://www.wrike.com/blog/top-15-problem-solving-activities-team-master/

Μαθησιακοί στόχοι / Απευθύνεται στις διαπροσωπικές δεξιότητες	Παιχνίδι/ Όνομα άσκησης	Περιγραφή / Οδηγίες	Μεταβλητές (υλικά, εξοπλισμός, κτλ.)	Διάρκεια	Πηγές / Επιπλέον υλικό
		<ul style="list-style-type: none"> • Ένα άτομο δεν μπορεί να μετακινηθεί σε περισσότερα από ένα άτομα στην άλλη ομάδα τη φορά. 			
Δημιουργικότητα	Διαχείριση πόρων	<p>Οδηγίες:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 οδοντογλυφίδες για κάθε συμμετέχοντα - Προκαλέστε τους να δημιουργήσουν 4 τρίγωνα με τις οδοντογλυφίδες - Μάλλον θα ακούσετε ένα παράπονο ότι χρειάζονται περισσότερες οδοντογλυφίδες (πόροι) - Τονίστε ότι αυτοί είναι οι μόνοι πόροι που μπορείτε να δώσετε και πρέπει να βρουν τρόπους να χρησιμοποιήσουν αυτό που έχουν - Η απάντηση είναι απλώς να δημιουργήσετε μια πυραμίδα 3D με έξι οδοντογλυφίδες, τότε θα έχετε τρία τρίγωνα και ένα τρίγωνο βάσης. <p>Αναλύστε περαιτέρω τη σημασία των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων, της δημιουργικότητας και της καινοτομίας για να συνεργαστείτε με τους μερικές φορές περιορισμένους πόρους που διαθέτουμε.</p>	Οδοντογλυφίδες	20 λεπτά	https://www.trainingcoursematerial.com/free-games-activities/creative-thinking-activities/manage-resources
Δημιουργικότητα	Κρατήστε το χαρτί	<p>Οδηγίες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Φόρμα σε ομάδες από τρία έως πέντε άτομα. 2. Για να επιδείξετε, ζητήστε από δύο άτομα από μια ομάδα να κρατήσουν ένα φύλλο χαρτιού ανάμεσα στις παλάμες ενός από τα χέρια τους. 3. Κάθε ομάδα πρέπει να βοηθήσει δύο από τα μέλη της ομάδας να κρατήσουν τόσα κομμάτια χαρτιού από το έδαφος χρησιμοποιώντας μόνο το σώμα τους. 4. Για την καθοδήγηση του fair play, ανακοινώνουμε ότι: <ul style="list-style-type: none"> - Μπορεί να τοποθετηθεί μόνο ένα φύλλο χαρτιού ανάμεσα σε δύο μέρη του σώματος. 	Φύλλα χαρτιού A4	20 λεπτά	https://www.playmeo.com/activities/team-building-problem-solving-activities/paper-holding/

Μαθησιακοί στόχοι / Απευθύνεται στις διαπροσωπικές δεξιότητες	Παιχνίδι/ Όνομα άσκησης	Περιγραφή / Οδηγίες	Μεταβλητές (υλικά, εξοπλισμός, κτλ.)	Διάρκεια	Πηγές / Επιπλέον υλικό
		<ul style="list-style-type: none"> - Δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν κόλλες για τη συγκράτηση χαρτιού στο σώμα του ατόμου. - Η αναδίπλωση του χαρτιού δεν επιτρέπεται. - Κάθε φύλλο χαρτιού πρέπει να έρχεται σε επαφή και με τα δύο μέλη της ομάδας, και - Δεν μπορούν να αγγίξουν δύο φύλλα χαρτιού. 5. Διανείμετε φύλλα χαρτιού σε κάθε ομάδα και ανακοινώνετε "GO". 6. Αφήστε έως και 10 λεπτά και δείτε τα αποτελέσματα			
Δημιουργικότητα	Pressure Cooker	Οδηγίες: <ol style="list-style-type: none"> 1. Εκ των προτέρων, τοποθετήστε ένα μακρύ σχοινί στο πάτωμα / έδαφος για να σχηματίσετε ένα μεγάλο κύκλο. 2. Συλλέξτε και αριθμήστε όσες σημάνσεις σημείων όπως έχετε στην ομάδα σας. 3. Τυχαία διανομή των αριθμημένων σημείων μέσα στον κύκλο. 4. Ζητήστε από κάθε άτομο να παραμείνει στην κορυφή ενός από τους δείκτες σημείων. 5. Όταν είστε έτοιμοι, δώστε εντολή σε κάθε άτομο να μετακινηθεί και να αγγίξει κάθε άλλο σημείο με την αύξουσα σειρά των αριθμών. 6. Για παράδειγμα, το άτομο που στέκεται στο σημείο # 8 θα μετακινηθεί σε 9, 10, 11 και 12 (υποθέτοντας ότι υπάρχουν 12 άτομα στην ομάδα), πριν μετακινηθεί σε 1, 2, 3 έως 8. 7. Μόλις ένα άτομο αγγίξει όλους τους δείκτες σημείων και επιστρέψει στη δική του, θα βγει από τον κύκλο. 8. Προειδοποιήστε την ομάδα σας να εκτελέσει αυτό το έργο όσο πιο γρήγορα και με ακρίβεια. Επιπλέον, προτρέψτε την ομάδα σας να λύσει αυτό το πρόβλημα χωρίς να βγαίνει έξω από τον κύκλο (περιστρεφόμενο) ή να 	1 μήκος σχοινιού (7 μέτρα), 1 χρονόμετρο	30 λεπτά	https://www.playmeo.com/activities/team-building-problem-solving-activities/pressure-cooker/

Μαθησιακοί στόχοι / Απευθύνεται στις διαπροσωπικές δεξιότητες	Παιχνίδι/ Όνομα άσκησης	Περιγραφή / Οδηγίες	Μεταβλητές (υλικά, εξοπλισμός, κτλ.)	Διάρκεια	Πηγές / Επιπλέον υλικό
		<p>αγγίξει οποιοδήποτε άλλο άτομο στη διαδικασία (επιτρέπεται η πρόσβαση σε άλλα μέρη του κύκλου).</p> <p>9. Ενθαρρύνετε την ομάδα σας να κάνει όσο το δυνατόν περισσότερες προσπάθειες εντός συγκεκριμένης χρονικής περιόδου, με στόχο τη βελτίωση της απόδοσής τους σε κάθε προσπάθεια.</p>			
Διαχείριση χρόνου	Time Squared	<p>Μερικές από τις καλύτερες δραστηριότητες διαχείρισης του χρόνου απαιτούν γραφή. Για την άσκηση Time Square, δώστε στους υπαλλήλους σας 3 φύλλα χαρτιού που έχουν 24 τετράγωνα σε κάθε ένα. Κάθε τετράγωνο αντιπροσωπεύει μια ώρα των 24 ωρών σε μια μέρα. Για το πρώτο φύλλο, οι εργαζόμενοι θα συμπληρώσουν τις συνήθειες δραστηριότητες της κανονικής ημέρας τους έξω από την εργασία.</p> <p>Με το δεύτερο κομμάτι χαρτιού, οι εργαζόμενοι πρέπει να συμπληρώσουν τις θέσεις που αντιπροσωπεύουν το χρόνο που αφιερώνουν σε μη παραγωγικό χρόνο στο χώρο εργασίας τους για δραστηριότητες που θεωρούν ως απώλεια χρόνου. Με το τρίτο χαρτί, οι υπάλληλοι συγχώνευσαν τις δύο πρώτες σελίδες μαζί. Οποιαδήποτε κενά τετράγωνα παραμένουν στην τρίτη σελίδα θα αντιπροσωπεύουν παραγωγικό χρόνο. Το αποτέλεσμα θα βοηθήσει στον εντοπισμό τυχόν σπατάλης χρόνου και θα υπογραμμίσει το χρόνο που αφιερώνεται στις δραστηριότητες ρουτίνας.</p>	Φύλλα χαρτιού A4	20 λεπτά	https://tugofwarwithtime.com/10-time-management-activities-to-try-with-your-employees/
Διαχείριση χρόνου	Mayo jar	<p>Αυτή η δραστηριότητα υπογραμμίζει την ιεράρχηση με μια πρακτική προσέγγιση για να δείτε τη διαδικασία. Αφού διαιρέσετε την ομάδα εργαζομένων σας σε ομάδες, δώστε τους ένα δοχείο από γυαλί και τα υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα.</p> <p>Οι μεγαλύτεροι βράχοι θα αντιπροσωπεύουν τα πιο σημαντικά καθήκοντα και οι μικρότεροι βράχοι θα είναι για άλλες καθημερινές εργασίες. Μπορείτε να τα ορίσετε πιο συγκεκριμένα με βάση τη συζήτησή σας με την ομάδα, ορίζοντας οτιδήποτε από τις δραστηριότητες στο σπίτι μέχρι τις εργασίες. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε την άμμο για να παρουσιάσετε έργα που χρειάζονται ολοκλήρωση. Αυτό μπορεί να συμβάλει στην ισορροπία εργασίας / προσωπικής ζωής των συμμετεχόντων.</p>	Γυάλινα δοχεία, ποικίλα βράχια και πέτρες, άμμος ή χαλίκι	20 λεπτά	https://tugofwarwithtime.com/10-time-management-activities-to-try-with-your-employees/

Μαθησιακοί στόχοι / Απευθύνεται στις διαπροσωπικές δεξιότητες	Παιχνίδι/ Όνομα άσκησης	Περιγραφή / Οδηγίες	Μεταβλητές (υλικά, εξοπλισμός, κτλ.)	Διάρκεια	Πηγές / Επιπλέον υλικό
		<p>Μπορείτε να τους αφήσετε να επιλέξουν ποια υλικά θέλουν να αντιπροσωπεύσουν τις διαφορετικές δραστηριότητες και εργασίες ζωής. Αφήστε τους να γεμίσουν το δοχείο τους χωρίς πολύ λεπτομερείς οδηγίες. Όταν τα δοχεία είναι γεμάτα, μπορείτε να τα μοιραστείτε με την επιλεγμένη παραγγελία και με το τι αντιπροσωπεύει κάθε υλικό.</p>			
Διαχείριση χρόνου	Κατασκευή σκαφών	<p>Διαχωρίστε τους υπαλλήλους σας σε ομάδες και να τους εκλέξετε έναν ηγέτη ομάδας. Αφαιρέστε τους ηγέτες των ομάδων και δείξτε τους πώς να φτιάξουν ένα χαρτί. Βεβαιωθείτε ότι καταλαβαίνουν. Στη συνέχεια, πείτε τους να έχουν την ομάδα τους να παράγουν 40 βάρκες σε 15 λεπτά.</p> <p>Αυτό θα βοηθήσει τους εργαζόμενους να ξοδέψουν τον χρόνο τους σε ένα πιο πραγματικό περιβάλλον. Πιο προηγμένες δραστηριότητες διαχείρισης του χρόνου, όπως αυτή, χρησιμεύουν επίσης για τη διδασκαλία της ηγεσίας, της εξουσιοδότησης και της ομαδικής εργασίας.</p>	Φύλλα χαρτιού	20 λεπτά	https://hrdevelopmentinfo.com/best-time-management-activities/
Ηγεσία	Leadership Coat of Arms	<p>Κάθε ηγέτης έχει τις δικές του αξίες και τα πράγματα που θεωρούν πολύτιμα και σημαντικά. Αυτές οι αξίες καθοδηγούν τη συμπεριφορά του ηγέτη και αποτελούν τη μοναδική φιλοσοφία της ηγεσίας ενός ατόμου. Αυτή η δραστηριότητα βλέπει τους συμμετέχοντες να σχεδιάζουν το δικό τους «ηγετικό όπλο» ενσωματώνοντας την φιλοσοφία τους ηγεσίας.</p> <p>Τα άτομα έχουν 10-15 λεπτά για να σχεδιάσουν το οικόσημά τους. Μπορούν να χωρίσουν το οικόσημο σε τέσσερις ενότητες. Για να συμπληρώσετε κάθε τμήμα, εξετάστε τις κατηγορίες δεξιοτήτων ηγεσίας, τις αξίες που βοηθούν τους άλλους, τα πρόσφατα επιτεύγματα / επιτεύγματα και τι σας αρέσει περισσότερο για την τρέχουσα εργασία σας.</p> <p>Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ενθαρρύνονται να μην ανησυχούν υπερβολικά για το πόσο ελκυστική είναι η εικόνα τους, αλλά μάλλον να εκφράζουν αυτό που προσωπικά πιστεύουν ότι είναι σημαντικές πτυχές ενός ηγέτη.</p> <p>Μόλις ολοκληρωθούν τα σχέδια, οι συμμετέχοντες μπορούν να παρουσιάσουν τα σχέδιά τους στους άλλους της ομάδας και να εξηγήσουν το μοναδικό τους όραμα.</p>	A4 χαρτιά, στυλό / μολύβια	30 λεπτά	(Cserti, 2018; Landau, 2018)

Μαθησιακοί στόχοι / Απευθύνεται στις διαπροσωπικές δεξιότητες	Παιχνίδι/ Όνομα άσκησης	Περιγραφή / Οδηγίες	Μεταβλητές (υλικά, εξοπλισμός, κτλ.)	Διάρκεια	Πηγές / Επιπλέον υλικό
		Είναι επίσης χρήσιμο να αναλογιστείτε τη δραστηριότητα - να εξετάσετε ποια ενότητα ήταν πιο εύκολη να συμπληρώσετε και αν η κορυφή σας αντικατοπτρίζει τις αξίες της εταιρείας σας.			
Ηγεσία	Ανατροφοδότηση: Έναρξη, Διακοπή, Συνέχεια	<p>Η δραστηριότητα εστιάζει σε ένα από τα σημαντικότερα στοιχεία της ηγεσίας: τακτική, εποικοδομητική ανατροφοδότηση. Η διαφάνεια δημιουργεί εμπιστοσύνη, η οποία στη συνέχεια προωθεί περαιτέρω ανοίγματα. Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να χρησιμοποιηθεί από μια ομάδα που έχει περάσει αρκετό χρόνο μαζί για να έχει μια σειρά από κοινές εμπειρίες που μπορούν να αντλήσουν από όταν παρέχουν ανατροφοδότηση.</p> <p>Κάθε συμμετέχον παίρνει ένα Post-it και γράφει το όνομα του ατόμου στο οποίο απευθύνεται. Τότε, αυτοί γράφουν σε ένα post-it:</p> <p>“Στον.... Κάτι που θα ήθελα να ξεκινήσετε να κάνετε είναι κάτι εγώ που θα ήθελα να σταματήσετε να κάνετε είναι κάτι που θα ήθελα να συνεχίσετε να κάνετε είναι Υπογραφή: _____”</p> <p>Σε ομάδες από περίπου 4 έως 6 άτομα, οι συμμετέχοντες ολοκληρώνουν αυτές τις προτάσεις σε μία θέση για τους άλλους συμμετέχοντες στην ομάδα τους. Εάν δεν μπορούν να σκεφτούν σχετικές ανατροφοδοτήσεις για μία από τις προτροπές (δηλαδή, έναρξη, διακοπή, συνέχιση), δεν χρειάζεται να συμπεριληφθούν. Αφού ολοκληρωθεί η γραφή της ομάδας, παρέχουν την ανάδραση προφορικά, μία κάθε φορά, και στη συνέχεια μεταφέρτε το post-it στο σχετικό άτομο.</p>	Post-it, στυλό ή μολύβια	30 λεπτά	(Cserti, 2018)
Ηγεσία	Crocodile River	Αυτή η υπαίθρια δραστηριότητα προκαλεί μια ομάδα να παρέχει σωματικά υποστήριξη στη συμπεριφορά των μελών της ομάδας να μετακινούνται από το ένα άκρο ενός καθορισμένου χώρου στο άλλο.	-	2 ώρες	(Cserti, 2018)

Μαθησιακοί στόχοι / Απευθύνεται στις διαπροσωπικές δεξιότητες	Παιχνίδι/ Όνομα άσκησης	Περιγραφή / Οδηγίες	Μεταβλητές (υλικά, εξοπλισμός, κτλ.)	Διάρκεια	Πηγές / Επιπλέον υλικό
		<p>Οι συμμετέχοντες καλούνται να προσποιούν ότι ολόκληρη η ομάδα πρέπει να διασχίσει ένα ευρύ ποτάμι που περιέχει επικίνδυνους κροκόδειλους. Οι μαγικές πέτρες (που αντιπροσωπεύονται από ξύλινες σανίδες) παρέχουν τα μοναδικά στηρίγματα που πρέπει να χρησιμοποιηθούν για να διασχίσουν τον ποταμό (ο οποίος έχει «όχθες» που χαρακτηρίζονται από δύο σχοινιά).</p> <p>Αυτές οι «πέτρες» επιπλέουν μόνο στο νερό εάν υπάρχει σταθερή επαφή με το σώμα. Αυτές οι «πέτρες» (δηλαδή οι ξύλινες σανίδες) τοποθετούνται δίπλα στην «όχθη του ποταμού» - πρέπει να υπάρχει μια μικρότερη σανίδα από το συνολικό αριθμό των συμμετεχόντων. Στο πλαίσιο του παιχνιδιού, αν το χέρι ή το πόδι ενός συμμετέχοντος αγγίξει το «νερό», θα χτυπηθεί (αν αυτό συμβαίνει κατά την διάρκεια της πρόκλησης, ο συμμετέχων πρέπει να κρατήσει το χέρι πίσω από την πλάτη του).</p> <p>Στη συνέχεια ο διαμεσολαβητής προσποιείται ότι είναι ο «κροκόδειλος», παρακολουθώντας προσεκτικά την ομάδα καθώς προσπαθούν να περάσουν τον ποταμό. Όταν μία από τις πέτρες (οι σανίδες) δεν βρίσκεται σε επαφή με το σώμα, αφαιρείται. Όταν οι συμμετέχοντες πλησιάζουν με λάθος έδαφος με τα χέρια ή τα πόδια τους, πείτε τους ότι το άκρο έχει χτυπηθεί και ο παίκτης πρέπει να συνεχίσει χωρίς να το χρησιμοποιήσει.</p> <p>Η δραστηριότητα αυτή συνεχίζεται μέχρις ότου η ομάδα καταφέρει να πάρει όλα τα μέλη της ομάδας στην άλλη πλευρά του «ποταμού». Αν κάποιος πέσει, η ομάδα θεωρείται ότι έχει αποτύχει και πρέπει να ξεκινήσουν ξανά την προσπάθεια διέλευσης του ποταμού.</p>			
Συναισθηματική νοημοσύνη	Σημεία του ορίζοντα	<p>Προετοιμασία πριν τη δραστηριότητα: Preparation before the activity:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Δημιουργήστε 4 ενδείξεις: Βορράς, Νότος, Ανατολή και Δύση. • Βάλτε τα στους τοίχους του δωματίου πριν έρθουν οι συμμετέχοντες. • Να έχετε μεγάλα κομμάτια χαρτί ή flip-boards και μαρκαδόρους για την ομάδα. • Κάτω από κάθε ένδειξη, καθορίστε τι θα τις συνοδεύει με βάση το παιχνίδι: 	A4 χαρτιά, A3 χαρτιά, μαρκαδόροι	30 λεπτά	https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-workplace/

Μαθησιακοί στόχοι / Απευθύνεται στις διαπροσωπικές δεξιότητες	Παιχνίδι/ Όνομα άσκησης	Περιγραφή / Οδηγίες	Μεταβλητές (υλικά, εξοπλισμός, κτλ.)	Διάρκεια	Πηγές / Επιπλέον υλικό
		<p>Βορράς: Δράση – “Ας το κάνουμε;” Θέλει να ενεργεί και να δοκιμάζει πράγματα.</p> <p>Ανατολή: Σκεπτικός – του αρέσει να κοιτάξει την μεγάλη εικόνα πριν την δράση.</p> <p>Νότος: Φροντίδα – του αρέσει να ξέρει ότι τα συναισθήματα όλων λαμβάνονται υπόψη και ότι οι φωνές τους ακούγονται.</p> <p>Δύση: Προσοχή στις λεπτομέρειες -θέλει να ξέρει ποιος, ποια, πότε, που και τι πριν να δράσει.</p> <p>Η δραστηριότητα ξεκινάει παρουσιάζοντας τα τέσσερα σημεία του ορίζοντα στο δωμάτιο, στους συμμετέχοντες και τους ζητάει να διαβάσουν τις πληροφορίες του κάθε σημείου.</p> <p>Στη συνέχεια, θα πρέπει να βρουν πως θα δουλέψουν όλοι μαζί σε ομάδες.</p> <p>Μόλις όλοι επιλέξουν θέση, κοιτάνε ποιος είναι στην ίδια ομάδα μαζί τους και στην συνέχεια λαμβάνουν τις πληροφορίες για τους συναδέλφους τους.</p> <p>Κάθε ομάδα επιλέγει 3 άτομα για τους παρακάτω ρόλους:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Πρακτικογράφος – καταγράφει τις απαντήσεις 2. Υπεύθυνος για χρόνο – κρατάει τον χρόνο για τα καθήκοντα της ομάδας 3. Εκφωνητής – παρουσιάζει τα αποτελέσματα της ομάδας, όταν ζητηθεί <p>Μόλις ολοκληρωθούν οι ομάδες και είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε, δώστε στην ομάδα 5 με 10 λεπτά να προετοιμάσουν τις παρακάτω ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ποιες είναι τα δυνατά σημεία της θέσης σου; (3-4 πλεονεκτήματα) ➤ Ποιοι είναι οι περιορισμοί της θέσης σου; (3-4 πλεονεκτήματα) ➤ Σε ποια θέση σου φάνηκε ποιο δύσκολο να δουλέψεις και γιατί; ➤ Τι πρέπει να ξέρουν οι άλλοι να ξέρουν για σένα ώστε να συνεργαστείτε αποδοτικά; ➤ Ποιο πράγμα (ένα) εκτιμάς από τις υπόλοιπες θέσεις; 			

Μαθησιακοί στόχοι / Απευθύνεται στις διαπροσωπικές δεξιότητες	Παιχνίδι/ Όνομα άσκησης	Περιγραφή / Οδηγίες	Μεταβλητές (υλικά, εξοπλισμός, κτλ.)	Διάρκεια	Πηγές / Επιπλέον υλικό
		<p>Όταν ο χρόνος περάσει και η ομάδα απαντήσει σε όλα, δώσε τους χρόνο να μοιραστούν τις απαντήσεις τους.</p> <p>Στο τέλος της δραστηριότητας, δώσε στον καθένα τουλάχιστον 2 λεπτά για να μοιραστούν τι έγινε και τι έλαβαν. Στο τέλος επιβεβαίωσε ότι η δραστηριότητα θα κλείσει με τον πιο κάτω τρόπο:</p> <p>Αυτή η δραστηριότητα, ενισχύει την αντίληψη σου, αλλά και των άλλων, για τους άλλους τρόπους και στυλ, και τους βοηθάει να κατανοήσου, να επικοινωνήσουν, και να δουλέψουν με άτομα με άλλες προτιμήσεις και στυλ. Αυτή η διαφορετικότητα οδηγεί σε καλύτερα αποτελέσματα (Allen, 2015).</p>			
Συναισθηματική νοημοσύνη	Αποδοχή των συναισθημάτων σας	<p>Αυτή η άσκηση μπορεί να βοηθήσει εσάς και τους υπαλλήλους σας να εργάζονται σε μία από τις πιο θεμελιώδεις δεξιότητες που σχετίζονται με τη συναισθηματική νοημοσύνη: κατανόηση και αποδοχή των συναισθημάτων σας. Βήματα για την υλοποίηση της δραστηριότητας:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Διαιρέστε την ομάδα σας σε ζεύγη και αφήστε τα να καθίσουν αρκετά μακριά από τα άλλα ζευγάρια για να πάρετε μια αίσθηση ιδιωτικότητας. ▪ Καθένα ζευγάρι αποφασίζει ποιος θα πάει πρώτος. ▪ Πείτε στα μέλη της ομάδας ότι θα έχουν την ευκαιρία να μοιραστούν μια εμπειρία όπου αισθάνονται σαν θύμα. Μόλις ένας συνεργάτης αναφέρει την εμπειρία, θα πρέπει να εξηγήσει πώς ένιωθαν ως αποτέλεσμα της εμπειρίας τους όσο το δυνατόν περισσότερο, σκέπτοντας τα συγκεκριμένα συναισθήματά τους αυτή τη στιγμή και πώς τα επηρέασε αργότερα. ▪ Αφήστε 15-20 λεπτά για να μοιραστεί ο πρώτος συνεργάτης και για να συζητήσουν το ζεύγος, να τους δώσουν ρόλους μεταγωγής. ▪ Φέρτε όλοι μαζί και έχετε μια ομαδική συζήτηση χρησιμοποιώντας ερωτήσεις όπως: <ul style="list-style-type: none"> ○ Τι νομίζατε πρώτα όταν σας είπαν να μοιραστείτε μια δύσκολη εμπειρία με κάποιο άλλο άτομο; ○ Πώς κατορθώσατε να το μοιραστείτε; Πώς αισθανθήκατε όταν το μοιραστήκατε με κάποιον άλλο; 	-	20 λεπτά	<p>https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-exercises/</p> <p>https://www.skillsconverged.com/FreeTrainingMaterials/tabid/258/articleType/ArticleView/articleId/950/categoryId/132/Self-esteem-Exercise-Accepting-your-Emotions.aspx</p>

Μαθησιακοί στόχοι / Απευθύνεται στις διαπροσωπικές δεξιότητες	Παιχνίδι/ Όνομα άσκησης	Περιγραφή / Οδηγίες	Μεταβλητές (υλικά, εξοπλισμός, κτλ.)	Διάρκεια	Πηγές / Επιπλέον υλικό
		<ul style="list-style-type: none"> ο Πώς αισθανθήκατε μετά την αναγνώριση και αποδοχή των συναισθημάτων σας; ο Μήπως αυτή η άσκηση βοηθά στην αποδοχή του τρόπου με τον οποίο κάποιες εμπειρίες μας κάνουν να αισθανόμαστε και ότι είναι εντάξει να νιώθουμε ένα συγκεκριμένο τρόπο μετά από αρνητικές εμπειρίες; ο Αισθανθήκατε πιο ειρηνικά μετά την αποδοχή των συναισθημάτων που δημιουργήσατε από την εμπειρία σας; ο Θα σκέφτεστε να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση για να αξιολογήσετε και να αναγνωρίσετε τα συναισθήματά σας μετά από αρνητικές εμπειρίες; 			
Συναισθηματική νοημοσύνη	Making Eye Contact	<p>Όπως υποδηλώνει το όνομα αυτής της άσκησης, περιλαμβάνει τη χρήση επαφής με τα μάτια για να κατανοήσουμε καλύτερα τα συναισθήματά μας, το πώς συνδεόμαστε συναισθηματικά με τους άλλους και πόσο σημαντική είναι η επαφή των ματιών με τη συναισθηματική σύνδεση.</p> <p>Συγκεντρώστε κάποιες κάρτες ευρητηρίου και τις διανείμετε στους συμμετέχοντες, στη συνέχεια, ζητήστε τους να εξαπλωθούν μέσα στο δωμάτιο. Πείτε τους να φανταστούν σε μια γκαλερί τέχνης ή ένα μουσείο.</p> <p>Στη συνέχεια, να τους μετακινήσετε στις τρεις φάσεις:</p> <p>Στάδιο ένα</p> <p>α) Ζητήστε από τους συμμετέχοντες σας να περιπλανηθούν γύρω από το δωμάτιο σαν να βρίσκονται σε δημόσιο χώρο ενώ δεν κάνουν επαφή με κανέναν άλλο. Θα πρέπει να αυτοσχεδιάζουν και να ενεργούν το ρόλο. Αφήστε δύο λεπτά για αυτό το μέρος.</p> <p>β) Σταματήστε όλους και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σημειώσουν τα συναισθήματά τους στις κάρτες τους.</p> <p>Στάδιο δύο</p>	Κενές κάρτες, ένα άδειο δωμάτιο για τους συμμετέχοντες να περπατούν	30 λεπτά	https://www.skillscomverged.com/FreeTrainingMaterials/tabid/258/articleType/ArticleView/articleId/1158/categoryId/132/Emotional-Intelligence-Exercise-Making-Eye-Contact.aspx

Μαθησιακοί στόχοι / Απευθύνεται στις διαπροσωπικές δεξιότητες	Παιχνίδι/ Όνομα άσκησης	Περιγραφή / Οδηγίες	Μεταβλητές (υλικά, εξοπλισμός, κτλ.)	Διάρκεια	Πηγές / Επιπλέον υλικό
		<p>α) Ζητήστε από τους συμμετέχοντες σας να αναζητήσουν επαφή με τα μάτια καθώς περνούν γύρω από το δωμάτιο. Ωστόσο, μόλις έρθουν σε επαφή με τα μάτια, θα πρέπει να το αποφύγουν και να κοιτάξουν μακριά. Αφήστε τρία λεπτά για αυτό το μέρος.</p> <p>β) Σταματήστε όλους και ζητήστε τους να καταγράψουν τα συναισθήματά τους στις κάρτες τους.</p> <p>Στάδιο τρία</p> <p>α) Ζητήστε από τους συμμετέχοντες σας να αναζητήσουν επαφή με τα μάτια και μόλις έρθουν σε επαφή με κάποιον που θα πρέπει να ζευγαρώσουν με αυτό το άτομο. Θα πρέπει να στέκονται δίπλα-δίπλα και να μην έχουν επαφή με κανέναν άλλο. Κατανομή τριών λεπτών για αυτό το μέρος.</p> <p>β) Σταματήστε όλους και ζητήστε τους να καταγράψουν τα συναισθήματά τους στις κάρτες τους.</p> <p>Ζητήστε σε όλους να επιστρέψουν στην ομάδα και συνεχίστε με ομαδική συζήτηση για 10 με 15 λεπτά. Μερικές ερωτήσεις για την συζήτηση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ενώ περνούσατε από διάφορα στάδια της άσκησης, πώς αισθανθήκατε; • Πώς αισθανθήκατε όταν έρχεστε σε επαφή με τα μάτια και έπρεπε να το σπάσετε αμέσως; • Πώς αισθανθήκατε όταν κάνατε επαφή με τα μάτια και θα μπορούσατε να πλησιάσετε το άτομο για να κάνετε ζευγάρι; • Αν αργήσατε να κάνετε ζευγάρι με κάποιον, πώς αισθανθήκατε για να βρείτε κάποιον με τον οποίο θα μπορούσατε να κάνετε επαφή με τα μάτια σας; • Πόσο εύκολο ήταν να έρθετε σε επαφή με κάποιον; • Πόσο κοντά αισθάνεστε με ανθρώπους που διατηρήσατε την επαφή με τα μάτια; 			

Μαθησιακοί στόχοι / Απευθύνεται στις διαπροσωπικές δεξιότητες	Παιχνίδι/ Όνομα άσκησης	Περιγραφή / Οδηγίες	Μεταβλητές (υλικά, εξοπλισμός, κτλ.)	Διάρκεια	Πηγές / Επιπλέον υλικό
		<ul style="list-style-type: none"> • Ποια προετοιμασία υπαγορεύει τη συμπεριφορά μας κατά την επαφή με τα μάτια ή τη διατήρηση της επαφής με τα μάτια; • Πώς συγκρίνεται αυτό μεταξύ διαφορετικών κοινωνιών; 			