



Professional reconversion to ensure a better professional future

2022-1-ES01-KA220-ADU-000085069

Φυλλάδιο Πρακτικών Δραστηριοτήτων Μάθησης



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Αυτό το έγγραφο δημιουργήθηκε υπό την άδεια Creative Commons:
Αναφορά-Μη Εμπορική Χρήση-Μοιραστείτε με τον ίδιο Τρόπο (CC BY-NC-SA).
Όλο ή μέρος αυτού του εγγράφου μπορεί να χρησιμοποιηθεί, να αντιγραφεί και να προβληθεί, υπό
την προϋπόθεση ότι αναφέρεται η προέλευση, δεν χρησιμοποιείται για εμπορικούς σκοπούς και η
άδεια δεν τροποποιείται.

Όλα τα δικαιώματα διατηρούνται.
© Copyright 2023 ConvertYourFuture

Disclaimer

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Information

Σχέδιο	Convert your future: Professional reconversion to ensure a better professional future
Αριθμός Σχεδίου	2022-1-ES01-KA220-ADU-000085069
Πακέτο Εργασίας	3 - Φυλλάδιο Πρακτικών Δραστηριοτήτων Μάθησης
Ημερομηνία	30/11/2023
Είδος εγγράφου	Φυλλάδιο
Γλώσσα	Ελληνικά
Συγγραφείς	Eduardo Isla, Cristina Liqueste, Manuel Carabias Herrero, Flavia Chiarelli, Eirini Theochari, Maria Malliora, Marek Lukáč, Klaudius Šilhár, Sophie Pérez Poveda, Guillaume Henri, Rita Silva Varisco, Rachele Meda, Alice Quitadamo

Consortium



4.6 Συναισθηματική Νοημοσύνη

Δραστηριότητα 1

Τίτλος δραστηριότητας	Φωτογλώσσα των συναισθημάτων
Θέμα	Συναισθηματική Νοημοσύνη
Στόχος	Ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης σας
Ομάδα στόχος	Ενήλικοι εκπαιδευόμενοι
Διάρκεια	30 λεπτά
Μαθησιακοί Στόχοι	• Να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα που αντιλαμβάνονται στους άλλους • Να κατανοούν τη γλώσσα των συναισθημάτων • Να αναγνωρίζουν φυσικά σημάδια, στοιχεία συναισθημάτων
Απαιτούμενα υλικά	• Μια σειρά φωτογραφιών ανθρώπων που εκφράζουν συναισθήματα • Μια λευκή επιφάνεια, μαρκαδόροι
Βήματα για την υλοποίηση	Ο εκπαιδευτής χωρίζει τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 2, 3 ή 4 ατόμων, ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων. Διανέμει σε κάθε ομάδα μια σειρά φωτογραφιών που απεικονίζουν ανθρώπους που εκφράζουν συναισθήματα: χαρά, έκπληξη, φόβο, θυμό, λύπη, έκπληξη, άγχος, αηδία και τις παραλλαγές τους. <i>Διαδικτυακή έκδοση :</i> <i>Ο εκπαιδευτής μοιράζεται την οθόνη του και προβάλλει φωτογραφίες</i> Παραδείγματα φωτογραφιών



Βήμα 1

Διάρκεια: 15 λεπτά

- Να αναγνωρίζουν τα δικά τους συναισθήματα και των άλλων
- Να ξέρουν πώς να μιλούν και να αναλύουν τα συναισθήματα

Ο εκπαιδευτής προσκαλεί τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν προσεκτικά τις φωτογραφίες.

Αρχικά, οι συμμετέχοντες πρέπει να συμφωνήσουν για το συναίσθημα που παρατηρείται σε κάθε φωτογραφία και, μετά από συλλογική συμφωνία, να το εκφράσουν στην τάξη.

Διαδικτυακή έκδοση:

Εικονικές αίθουσες συναντήσεων: Χρησιμοποιήστε τις αίθουσες συναντήσεων στις πλατφόρμες τηλεδιάσκεψης για να δημιουργήσετε μικρές ομάδες. Κάθε ομάδα μπορεί να συζητήσει και να καταγράψει τα

	συναισθήματα χρησιμοποιώντας κοινά έγγραφα ή διαδικτυακές λευκές επιφάνειες. Βήμα 2 Διάρκεια: 15 λεπτά • Να αντιλαμβάνονται και να εντοπίζουν τα φυσικά σήματα που προκαλεί ένα συναίσθημα • Να αναπτύσσουν ενσυναίσθηση και αυτογνωσία • Να αναπτύσσουν διαπροσωπικές δεξιότητες Ο εκπαιδευτής δίνει στους συμμετέχοντες χρόνο να παρατηρήσουν τις φωτογραφίες για να συντάξουν μια περιγραφή των φυσικών σημείων που χαρακτηρίζουν τα συναισθήματα που απεικονίζονται. Συγκέντρωση αποτελεσμάτων. Συζήτηση των περιγραφών στην ευρύτερη ομάδα. Διαδικτυακή έκδοση <i>Διαδραστικές δημοσκοπήσεις και έρευνες</i> <i>Χρησιμοποιήστε εργαλεία όπως το Mentimeter ή το Kahoot! για δημοσκοπήσεις σε πραγματικό χρόνο, όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να επιλέξουν και να ψηφίσουν διάφορα συναισθήματα και τις φυσικές τους εκδηλώσεις.</i>
Μέθοδος	Ο εκπαιδευτής θα πρέπει πρώτα να εξηγήσει τον σκοπό και τους στόχους της δραστηριότητας. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να προσκαλέσει όλους τους συμμετέχοντες να εκφραστούν ελεύθερα για το τι βλέπουν και γιατί αισθάνονται έτσι. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να παρέχει τα μέσα για να διευκολύνει τις ανταλλαγές και τις συζητήσεις μεταξύ των συμμετεχόντων. Η εξωτερική και εσωτερική ανάλυση των συναισθημάτων και της έκφρασής τους με στόχο την αντικειμενοποίησή τους πρέπει να στηρίζει τη δραστηριότητα.
Αξιολόγηση (ερωτήσεις)	Συζητήσεις και ανταλλαγές μετά τη φάση παρατήρησης και συγκέντρωσης αποτελεσμάτων. • Έχετε ήδη παρατηρήσει όλα αυτά τα σημάδια σε άλλους ανθρώπους;

	• Θα μπορούσατε να προσθέσετε άλλα φυσικά σημάδια σε αυτά που ήδη παρατηρήσατε; Σε άλλα μέρη του σώματος; Άλλα λιγότερο ορατά σημάδια; • Προκαλούν αυτά τα συναισθήματα τα ίδια φυσικά σημάδια σε εσάς; • Ποιους τρόπους θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε για να βελτιώσετε την αντίληψή σας για τα συναισθήματα; • Πώς μπορεί η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης να σας βοηθήσει σε καθημερινές καταστάσεις; Σε επαγγελματικές καταστάσεις; • Στην περίπτωση αρνητικών συναισθημάτων, τι μπορεί να γίνει για να μετατραπεί η κατάσταση;
Σύνδεσμοι Αναφορές	• https://globalleadershipfoundation.com/geit/eitest.html • https://www.ihhp.com/free-eq-quiz/ • https://online.hbs.edu/blog/post/emotional-intelligence-in-leadership

Δραστηριότητα 2

Τίτλος δραστηριότητας	Wheel of Emotion
Θέμα	Συναισθηματική Νοημοσύνη
Στόχος	Ανάπτυξη συναισθηματικής νοημοσύνης
Ομάδα στόχος	Ενήλικοι εκπαιδευόμενοι
Διάρκεια	20 λεπτά
Μαθησιακοί Στόχοι	• Να αναγνωρίζουν τα κύρια συναισθήματα και να περιγράφουν τα συναισθήματα • Να κατανοούν τη γλώσσα των συναισθημάτων • Να αναγνωρίζουν τα φυσικά σημάδια, τα συστατικά των συναισθημάτων

Απαιτούμενα υλικά	Ένας πίνακας, μαρκαδόροι, προβολέας βίντεο για να εμφανίζεται τροχός με τα κύρια συναισθήματα και τις παραλλαγές τους
Βήματα για την υλοποίηση	Βήμα 1. Διάρκεια: 5 λεπτά • Αναγνώριση των κύριων συναισθημάτων • Έκφραση συναισθημάτων στους άλλους • Ανάπτυξη ενσυναίσθησης, προσοχής Τροχός συναισθημάτων με τα 6 κύρια συναισθήματα που εκπροσωπούνται με εικόνες ή φωτογραφίες (χαρά, φόβος, θυμός, αηδία, έκπληξη, λύπη). Ο εκπαιδευτής χωρίζει τους συμμετέχοντες σε υποομάδες. Ο εκπαιδευτής δίνει σε κάθε ομάδα έναν τροχό συναισθημάτων, στον οποίο μπορούν να αναγνωρίσουν τα κύρια συναισθήματα: χαρά, έκπληξη, φόβο, θυμό, λύπη, έκπληξη, αηδία. Ο εκπαιδευτής μπορεί να προσκαλέσει τους συμμετέχοντες να μιλήσουν πρώτα για το τρέχον συναισθηματικό τους κατάσταση. Κύρια και δευτερεύοντα συναισθήματα

Primary Emotions



Βήμα 2. Διάρκεια: 10 λεπτά

- Διεύρυνση της αντίληψης, η γλώσσα των συναισθημάτων
- Κοινωνική επίγνωση
- Αυτογνωσία

Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής ζητά από τους συμμετέχοντες να περιστρέψουν το βέλος. Όταν το βέλος σταματήσει σε ένα κύριο συναίσθημα, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να προσπαθήσουν να βρουν πιο σύνθετα συναισθήματα που συνδέονται με αυτό.

Π.χ.:

- Χαρά: εκστατική, γαλήνη, αγάπη, αισιοδοξία
- Θυμός: μανία, εκνευρισμός, επιθετικότητα, περιφρόνηση... κλπ.

Βήμα 3. Διάρκεια: 10 λεπτά

- Διεύρυνση της φυσικής αντίληψης των συναισθημάτων
- Να είστε πιο συνειδητοί για το σώμα σας
- Ανάπτυξη της ικανότητας να αποστασιοποιείστε και να αναλύετε τα συναισθήματα

	Ο εκπαιδευτής προτείνει στους συμμετέχοντες να περιστρέψουν ξανά τον τροχό. Για κάθε από τα κύρια συναισθήματα που εμφανίζονται, θα πρέπει με τη σειρά τους να περιγράψουν τις φυσικές εκδηλώσεις τους. Ανταλλαγή απόψεων μεταξύ των συμμετεχόντων, συγκρίσεις. Προσαρμογή της δραστηριότητας σε διαδικτυακό περιβάλλον: 1. Ψηφιακός τροχός συναισθημάτων Χρησιμοποιήστε διαδικτυακά εργαλεία ή εφαρμογές για να δημιουργήσετε έναν εικονικό τροχό συναισθημάτων. Οι συμμετέχοντες μπορούν να περιστρέψουν τον τροχό ψηφιακά και να συζητήσουν τα κύρια και δευτερεύοντα συναισθήματα που εμφανίζονται (What is Your Emotion Spin the Wheel - Random Picker) 2. Διαδικτυακοί χώροι συνάντησης Χρησιμοποιήστε τις αίθουσες συνάντησης στις πλατφόρμες τηλεδιάσκεψης για να δημιουργήσετε μικρές ομάδες. Κάθε ομάδα μπορεί να συζητήσει και να καταγράψει συναισθήματα χρησιμοποιώντας κοινά έγγραφα ή διαδικτυακούς πίνακες. 3. Διαδραστικές δημοσκοπήσεις και έρευνες Χρησιμοποιήστε εργαλεία όπως Mentimeter ή Kahoot! για δημοσκοπήσεις σε πραγματικό χρόνο, όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να επιλέξουν και να ψηφίσουν διαφορετικά συναισθήματα και τις φυσικές τους εκδηλώσεις. 4. Εργαλεία χαρτογράφησης συναισθημάτων Οργανώστε ψηφιακά εργαλεία ή εφαρμογές χαρτογράφησης συναισθημάτων που επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να μεταφέρουν και να τοποθετούν συναισθήματα σε κατηγορίες και να βλέπουν οπτικές αναπαραστάσεις αυτών. 5. Διαδικτυακή αναστοχαστικότητα Χρησιμοποιήστε κοινό έγγραφο ή λειτουργία συνομιλίας για να περιγράψουν και να μοιραστούν οι συμμετέχοντες τις παρατηρήσεις τους σχετικά με το πώς αντιλαμβάνονται και αισθάνονται φυσικά διαφορετικά συναισθήματα.
Μέθοδος	Ο εκπαιδευτής θα πρέπει πρώτα να εξηγήσει το πλαίσιο και τους στόχους της δραστηριότητας. Θα πρέπει να επιτρέψει χρόνο για αναστοχασμό και να ενθαρρύνει όλους τους εκπαιδευόμενους να εκφραστούν σχετικά με το θέμα σε μια θετική ατμόσφαιρα.

	Ο στόχος είναι να μάθουμε να αναγνωρίζουμε τις εκδηλώσεις των συναισθημάτων, προκειμένου να προκαλέσουμε μια αποστασιοποίηση και ανάλυση.
Αξιολόγηση (ερωτήσεις)	Συζητήσεις και ανταλλαγές κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας: • Βρήκατε δύσκολο να αναγνωρίσετε τα συναισθήματα στο προτεινόμενο υλικό; • Σας φαίνεται σαφής η έννοια των κύριων συναισθημάτων; • Σας φαίνονται συνεπείς οι παραλλαγές των κύριων συναισθημάτων; • Βρήκατε δύσκολο να αναγνωρίσετε τα φυσικά σημάδια των συναισθημάτων που συζητήθηκαν; • Πώς / σε ποιο βαθμό θα εφαρμόσετε ό,τι μάθατε στην καθημερινή σας ζωή / στο επαγγελματικό σας περιβάλλον;
Σύνδεσμοι Αναφορές	Primary Emotions vs. Secondary Emotions - Skill 7/30 How to Process Emotions



CONVERT YOUR FUTURE



Co-funded by
the European Union