

# ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ

## ΕΝΟΤΗΤΑ 3. ΧΤΙΣΙΜΟ ΟΜΑΔΑΣ





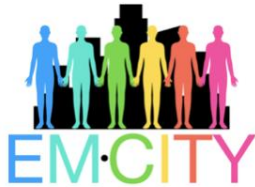
Co-funded by  
the European Union

*Το έργο EMCITY χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης και της Εθνικής Υπηρεσίας Νεολαίας της Ιταλίας στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+ (Συμφωνία επιχορήγησης N. KA220-YOU-000029084).*

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

<https://www.emcityeu.net/>





## ΕΝΟΤΗΤΑ 3. ΧΤΙΣΙΜΟ ΟΜΑΔΑΣ (Team Building)

**Στόχος της ενότητας είναι η δημιουργία ενός θετικού και παραγωγικού ομαδικού περιβάλλοντος με την ενίσχυση της δυναμικής της ομάδας. Μέσω αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα αναπτύξουν βασικές δεξιότητες επικοινωνίας και συνεργασίας, επιτρέποντάς τους να συνεργάζονται αποτελεσματικά. Η εκπαίδευση επικεντρώνεται στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης και αμοιβαίας κατανόησης μεταξύ των μελών της ομάδας, καθώς και στην ενίσχυση των ικανοτήτων επίλυσης προβλημάτων και λήψης αποφάσεων. Συμμετέχοντας σε διάφορες ασκήσεις και δραστηριότητες οικοδόμησης ομάδας, οι συμμετέχοντες θα ενισχύσουν την ομαδική εργασία και τη συνέργειά τους, οδηγώντας τελικά στο σχηματισμό μιας συνεκτικής και υψηλής απόδοσης ομάδας. Στόχος της ενότητας είναι να εξοπλίσει τους συμμετέχοντες με τις απαραίτητες δεξιότητες και στρατηγικές για την επίτευξη κοινών στόχων και την ενίσχυση μιας θετικής ομαδικής κουλτούρας.**

**Διάρκεια της ενότητας: 2 ώρες**

### Μαθησιακοί στόχοι

1. Οικοδόμηση εμπιστοσύνης μεταξύ των συμμετεχόντων
2. Ενίσχυση των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων
3. Ανάπτυξη ηγετικών δεξιοτήτων
4. Ενθάρρυνση της συνεργασίας
5. Προώθηση της δημιουργικότητας

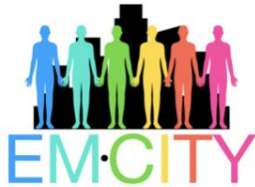
### Μαθησιακές δραστηριότητες/μέθοδοι διδασκαλίας:

Ενεργοποιητές, ομαδικές δραστηριότητες

### Πίνακας περιεχομένων

- 3.1 Οικοδόμηση ομάδας
- 3.2 Παραδείγματα δραστηριοτήτων/τεχνικών
- 3.3 Χρήσιμοι σύνδεσμοι και πόροι
- 3.4 Αξιολόγηση





### 3.1 Δραστηριότητες οικοδόμησης ομάδας

Οι δραστηριότητες οικοδόμησης ομάδας μπορούν να ποικίλουν σε μορφή, προσαρμοσμένες στους συγκεκριμένους στόχους και τις ανάγκες της εκάστοτε ομάδας. Οι δραστηριότητες αυτές περιλαμβάνουν ασκήσεις που σπάνε τον πάγο, ασκήσεις επίλυσης προβλημάτων, δραστηριότητες οικοδόμησης εμπιστοσύνης και ομαδικές προκλήσεις. Η αποτελεσματικότητα των δραστηριοτήτων οικοδόμησης ομάδας εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, όπως η εξειδικευμένη εμπειρία και γνώση, η ενεργός συμμετοχή, η δέσμευση των μελών της ομάδας και η ευθυγράμμιση των δραστηριοτήτων με τους σκοπούς και τους στόχους της ομάδας. Οι συνεχείς προσπάθειες οικοδόμησης ομάδων είναι ζωτικής σημασίας καθώς οι ομάδες εξελίσσονται και αντιμετωπίζουν νέες προκλήσεις. Οι τακτικές ασκήσεις οικοδόμησης ομάδας χρησιμεύουν ως μέσο για τη διατήρηση της εστίασης, την καλλιέργεια της εμπιστοσύνης, την ενίσχυση της επικοινωνίας και την προώθηση της συνεργασίας εντός της ομάδας.

#### *Ενεργοποιητές (Energizers)*

Οι ενεργοποιητές (energizers) διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην οικοδόμηση ομάδων, καθώς συμβάλλουν στη δημιουργία ενός θετικού, ελκυστικού και υποστηρικτικού περιβάλλοντος μεταξύ των μελών της ομάδας. Με την ενσωμάτωση των ενεργοποιητών στις ενότητες οικοδόμησης της ομάδας, οι εκπαιδευτές και οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να ξεπεράσουν τα εμπόδια και να προωθήσουν την αίσθηση άνεσης και σύνδεσης μεταξύ των ατόμων, η οποία με τη σειρά της ενισχύει την επικοινωνία, τη συνεργασία και την ομαδική εργασία.

Όταν τα μέλη της ομάδας αισθάνονται ισχυρότερο δεσμό μεταξύ τους, είναι πιο πρόθυμα να μοιραστούν ιδέες, να προσφέρουν ανατροφοδότηση και να συνεργαστούν για την επίλυση προβλημάτων. Αυτό προάγει μια κουλτούρα δημιουργικότητας και καινοτομίας εντός της ομάδας, οδηγώντας σε βελτιωμένη παραγωγικότητα και απόδοση. Επιπλέον, οι ενεργοποιητές μπορούν να μετριάσουν αποτελεσματικά το άγχος και να τονώσουν το ηθικό, ιδίως σε περιόδους υψηλής πίεσης ή σφιχτών προθεσμιών. Με την ενσωμάτωση ευχάριστων και διαδραστικών δραστηριοτήτων στην εκπαιδευτική διεργασία, οι εκπαιδευτές δημιουργούν μια πιο χαλαρή και ευχάριστη ατμόσφαιρα για τα μέλη της ομάδας, συμβάλλοντας σε μεγαλύτερη ικανοποίηση και θετική στάση απέναντι στην εκπαίδευση.





### *Επίλυση προβλημάτων*

Στο πλαίσιο της δημιουργίας ομάδων, η επίλυση προβλημάτων συνεπάγεται τον εντοπισμό και την επίλυση ζητημάτων ή προκλήσεων που αντιμετωπίζονται σε μια ομάδα ατόμων που εργάζονται για την επίτευξη ενός κοινού στόχου. Οι αποτελεσματικές διαδικασίες επίλυσης προβλημάτων μπορούν να ενισχύσουν τις σχέσεις, να προωθήσουν την εμπιστοσύνη και να βελτιώσουν την επικοινωνία μεταξύ των μελών της ομάδας.

Σε ένα ομαδικό περιβάλλον μπορεί να προκύψουν διάφορα προβλήματα, όπως διαφωνίες σχετικά με τους στόχους ή τις προτεραιότητες, συγκρούσεις μεταξύ των μελών της ομάδας, δυσκολίες συντονισμού στην ανάθεση καθηκόντων ή προκλήσεις που σχετίζονται με τη διαχείριση του χρόνου και την κατανομή των πόρων.

Για να αντιμετωπίσουν αυτά τα προβλήματα, οι ομάδες μπορούν να χρησιμοποιήσουν διάφορες δραστηριότητες, όπως καταιγισμό ιδεών, διερευνητικές συζητήσεις, στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων ή εκπαιδευτικές συνεδρίες με στόχο την ανάπτυξη δεξιοτήτων όπως η ενεργός ακρόαση και η αποτελεσματική επικοινωνία. Με τη συνεργατική αντιμετώπιση αυτών των ζητημάτων, τα μέλη της ομάδας μπορούν να καλλιεργήσουν μια ισχυρότερη αίσθηση συνεργασίας, αμοιβαίου σεβασμού και κοινού σκοπού, ενισχύοντας τελικά την ικανότητά τους να επιτύχουν τους στόχους τους.

### *Οικοδόμηση εμπιστοσύνης*

Η οικοδόμηση εμπιστοσύνης είναι ένα ζωτικό στοιχείο της οικοδόμησης ομάδας που περιλαμβάνει την καλλιέργεια αμοιβαίου σεβασμού, εμπιστοσύνης και αξιοπιστίας μεταξύ των μελών της ομάδας. Η εμπιστοσύνη χρησιμεύει ως ακρογωνιαίος λίθος για την αποτελεσματική συνεργασία και επικοινωνία, επιτρέποντας στις ομάδες να εργάζονται αποτελεσματικά και παραγωγικά για την επίτευξη των στόχων τους.

Η οικοδόμηση εμπιστοσύνης περιλαμβάνει διάφορες δραστηριότητες και στρατηγικές προσαρμοσμένες στις συγκεκριμένες ανάγκες και προκλήσεις της ομάδας. Ακολουθούν ορισμένα παραδείγματα:





- Καθορισμός σαφών προσδοκιών: Ο καθορισμός σαφών στόχων, ρόλων και αρμοδιοτήτων για κάθε μέλος της ομάδας μειώνει την ασάφεια και ελαχιστοποιεί τις παρεξηγήσεις ή τις συγκρούσεις.
- Ενθάρρυνση της ανοιχτής επικοινωνίας: Η δημιουργία ενός περιβάλλοντος όπου τα μέλη της ομάδας αισθάνονται άνετα να εκφράζουν ανοιχτά τις σκέψεις, τις ιδέες και τις ανησυχίες τους προάγει την εμπιστοσύνη, αποτρέπει τις παρεξηγήσεις και καλλιεργεί τον κοινό σκοπό και τον αμοιβαίο σεβασμό.

Οικοδόμηση σχέσεων: Το να αφιερώνετε χρόνο για να γνωριστείτε μεταξύ σας σε προσωπικό επίπεδο μέσω δραστηριοτήτων ομαδικής ανάπτυξης, κοινωνικών εκδηλώσεων ή άλλων ευκαιριών ενισχύει την εμπιστοσύνη και τη συντροφικότητα μέσα στην ομάδα.

Να κρατάμε ο ένας τον άλλον υπόλογο: Τα μέλη της ομάδας δημιουργούν μια αίσθηση αξιοπιστίας και φερεγγυότητας, ενισχύοντας την εμπιστοσύνη μεταξύ της ομάδας.

Γιορτάζοντας τις επιτυχίες: Η αναγνώριση και ο εορτασμός των κοινών επιτυχιών ενισχύει την αίσθηση της ολοκλήρωσης και του κοινού σκοπού, καλλιεργώντας την εμπιστοσύνη και ενδυναμώνοντας τους δεσμούς της ομάδας.

Με την ιεράρχηση των δραστηριοτήτων οικοδόμησης εμπιστοσύνης και την εφαρμογή αποτελεσματικών στρατηγικών, οι ομάδες δημιουργούν ένα στέρεο θεμέλιο συνεργασίας και αμοιβαίου σεβασμού, επιτρέποντάς τους να επιτύχουν τους στόχους τους με μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα και αποδοτικότητα.

### *Ομαδικές προκλήσεις*

Οι ομαδικές προκλήσεις διευκολύνουν την ανάπτυξη δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων, επικοινωνίας και συνεργασίας. Αυτές οι προκλήσεις περιλαμβάνουν μια ομάδα ατόμων που συνεργάζονται για να ξεπεράσουν εμπόδια ή να επιτύχουν συγκεκριμένους στόχους. Ακολουθούν ορισμένα παραδείγματα ομαδικών προκλήσεων:

Δωμάτιο απόδρασης: Οι ομάδες επισκέπτονται ένα θεματικό δωμάτιο όπου πρέπει να λύσουν μια σειρά από γρίφους και στοιχεία για να αποδράσουν πριν τελειώσει ο χρόνος.





**Κυνήγι θησαυρού:** Απαιτείται συνεργασία και εφευρετικότητα για να βρουν ότι απαιτείται στο πλαίσιο του παιχνιδιού ή να ολοκληρώσουν συγκεκριμένες αποστολές.

**Οικοδομική πρόκληση:** Οι ομάδες έχουν στη διάθεσή τους υλικά για να κατασκευάσουν μια συγκεκριμένη κατασκευή, όπως μια γέφυρα ή έναν πύργο, ενθαρρύνοντας την ομαδική εργασία, τη δημιουργικότητα και την επίλυση προβλημάτων.

**Σενάρια παιχνιδιού ρόλων:** Οι ομάδες εμπλέκονται σε υποθετικές καταστάσεις και συνεργάζονται για να βρουν λύσεις, ενισχύοντας τις δεξιότητες επικοινωνίας και λήψης αποφάσεων.

**Ομαδικές ασκήσεις επίλυσης προβλημάτων:** Οι ομάδες αντιμετωπίζουν σύνθετα προβλήματα ή προκλήσεις, συνεργαζόμενες για τον καταιγισμό ιδεών και την εφαρμογή αποτελεσματικών λύσεων.

Οι ομαδικές προκλήσεις ενισχύουν αποτελεσματικά την εμπιστοσύνη, την επικοινωνία και τις ικανότητες επίλυσης προβλημάτων μεταξύ των μελών της ομάδας. Ξεπερνώντας τα εμπόδια και επιτυγχάνοντας κοινούς στόχους, οι ομάδες αναπτύσσουν μια ισχυρότερη αίσθηση συντροφικότητας και συνεργασίας, ενισχύοντας την ικανότητά τους να συνεργάζονται αποτελεσματικά και να επιτυγχάνουν τα επιθυμητά αποτελέσματα.

### 3.2 Παράδειγμα δραστηριοτήτων για την ενότητα οικοδόμησης ομάδας

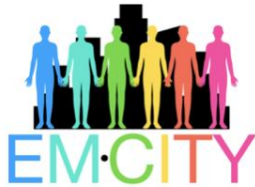
#### Δραστηριότητα 3.1 Ορεινή αποστολή

**Σκοπός της δραστηριότητας/τεχνικής:** Στόχος της δραστηριότητας "Ορεινή αποστολή" είναι η προώθηση της ομαδικής εργασίας, της επικοινωνίας και των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων εντός της ομάδας, ενώ παράλληλα προωθείται η αίσθηση της περιπέτειας και της ανθεκτικότητας.

**Διάρκεια:** Διάρκεια: 30-45 λεπτά.

**Προετοιμασία/Υλικά/Εξοπλισμός:**





- Εκτυπωμένη ή σχεδιασμένη εικόνα ενός ορεινού τοπίου σε μέγεθος A3 (μία ανά ομάδα)
- Στυλό μαρκαδόρου
- Κάρτες ευρετηρίου ή αυτοκόλλητες σημειώσεις
- Χρονόμετρο
- Flipchart ή πίνακας (προαιρετικά)

### **Μαθησιακά αποτελέσματα της δραστηριότητας:**

#### **Γνώση:**

- Οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με την αποτελεσματική επικοινωνία, τη συνεργασία και τις στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων στο πλαίσιο μιας ομάδας.

#### **Δεξιότητες:**

- Επικοινωνία: Οι συμμετέχοντες θα εξασκηθούν στη σαφή και αποτελεσματική επικοινωνία εντός των ομάδων τους.
- Συνεργασία: Οι συμμετέχοντες θα συνεργαστούν για την επίλυση προκλήσεων και την εκτέλεση εργασιών.
- Επίλυση προβλημάτων: Οι συμμετέχοντες θα εφαρμόσουν κριτική σκέψη και δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων για να ξεπεράσουν τα εμπόδια.

#### **Στάσεις:**

- Ανθεκτικότητα: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προσεγγίσουν τη δραστηριότητα με αποφασιστικότητα, προσαρμοστικότητα και προθυμία να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις.
- Ομαδική εργασία: Προώθηση του αισθήματος συνεργασίας, υποστήριξης και εμπιστοσύνης μεταξύ των μελών της ομάδας.
- Δημιουργικότητα: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν δημιουργικά και να διερευνήσουν εναλλακτικές λύσεις.

### **Οδηγίες/προτάσεις:**

1. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 4-6 μελών η καθεμία.
2. Δώστε σε κάθε ομάδα μια τυπωμένη ή ζωγραφισμένη εικόνα ενός ορεινού τοπίου και έναν μαρκαδόρο.
3. Εξηγήστε ότι το βουνό αντιπροσωπεύει την αποστολή της ομάδας και ο στόχος τους είναι να ξεπεράσουν μια σειρά από προκλήσεις για να φτάσουν στην κορυφή.







4. Παρουσιάστε ένα σύνολο προκλήσεων ή καθηκόντων που κάθε ομάδα πρέπει να ολοκληρώσει για να προχωρήσει στην ορεινή αποστολή της. Αυτές οι προκλήσεις μπορεί να σχετίζονται με σωματικές εργασίες, γρίφους επίλυσης προβλημάτων ή κοιζ γνώσεων.
5. Γράψτε κάθε πρόκληση ή εργασία σε καρτέλες ή αυτοκόλλητες σημειώσεις και τοποθετήστε τις σε μια καθορισμένη περιοχή.
6. Οι ομάδες ξεκινούν επιλέγοντας μια πρόκληση, συζητώντας στρατηγικές και συνεργάζονται προκειμένου να την επιλύσουν.
7. Μόλις μια ομάδα ολοκληρώσει μια πρόκληση, μπορεί να σημειώσει ή να σχολιάσει ένα τμήμα του ορεινού της τοπίου για να παρουσιάσει την πρόοδό της.
8. Ορίστε ένα χρονικό όριο για κάθε πρόκληση για να διατηρήσετε το ρυθμό και την ανταγωνιστικότητα.
9. Μετά την ολοκλήρωση μιας πρόκλησης, οι ομάδες μπορούν να επιλέξουν την επόμενη πρόκληση.
10. Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται όταν μια ομάδα ολοκληρώσει επιτυχώς όλες τις προκλήσεις και φτάσει στην κορυφή του ορεινού της τοπίου.
11. Συγκεντρώστε όλες τις ομάδες σε μια συνεδρία απολογισμού για να αναλογιστούν την εμπειρία τους, να συζητήσουν τα διδάγματα που αποκόμισαν και να γιορτάσουν τα επιτεύγματά τους.
12. Κατά τη διάρκεια του απολογισμού, διευκολύνετε μια συζήτηση σχετικά με τη σημασία της αποτελεσματικής επικοινωνίας, της συνεργασίας και της επίλυσης προβλημάτων για την επίτευξη των στόχων της ομάδας. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις στρατηγικές τους, τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν και τον τρόπο με τον οποίο τις ξεπέρασαν. Επισημάνετε τις θετικές στάσεις και δεξιότητες που συνέβαλαν στην επιτυχία τους.

### **Δραστηριότητα 3.2 Πρόκληση παζλ**

**Στόχος της δραστηριότητας/τεχνικής:** Ο στόχος της δραστηριότητας "Πρόκληση παζλ" είναι να ενισχύσει τις δεξιότητες ομαδικής εργασίας, επικοινωνίας, επίλυσης προβλημάτων και συνεργασίας εντός μιας ομάδας, ενώ παράλληλα καλλιεργεί την αίσθηση της ολοκλήρωσης και της ενότητας.

**Διάρκεια:** Ανάλογα με την πολυπλοκότητα του παζλ και το μέγεθος της ομάδας.





### **Προετοιμασία/Υλικά/Εξοπλισμός:**

- Παζλ (ένα ανά ομάδα) με διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας ανάλογα με τις προτιμήσεις της ομάδας και τον διαθέσιμο χρόνο.
- Χρονόμετρο
- Τραπέζι ή επίπεδη επιφάνεια για κάθε ομάδα.
- Προαιρετικά: Βραβεία ή πιστοποιητικά για τη νικήτρια ομάδα.

### **Μαθησιακά αποτελέσματα της δραστηριότητας:**

#### **Γνώση:**

- Οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με την αποτελεσματική επικοινωνία, τη συνεργασία και τις στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων στο πλαίσιο μιας ομάδας.

#### **Δεξιότητες:**

- Επικοινωνία: Οι συμμετέχοντες θα εξασκηθούν στη σαφή και αποτελεσματική επικοινωνία για να συντονίσουν τις προσπάθειες επίλυσης του γρίφου τους.
- Συνεργασία: Οι συμμετέχοντες θα εργαστούν από κοινού, ανταλλάσσοντας ιδέες και στρατηγικές για την επίλυση του παζλ.
- Επίλυση προβλημάτων: Οι συμμετέχοντες θα εφαρμόσουν κριτική σκέψη και δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων για να συναρμολογήσουν τα κομμάτια του παζλ.

#### **Στάσεις:**

- Ομαδική εργασία: Προώθηση του αισθήματος συνεργασίας, υποστήριξης και εμπιστοσύνης μεταξύ των μελών της ομάδας.
- Ανθεκτικότητα: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να παραμένουν επίμονοι, υπομονετικοί και προσαρμοστικοί μπροστά στις προκλήσεις.
- Γιορτάζοντας την επιτυχία: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να γιορτάζουν τόσο τα ατομικά όσο και τα ομαδικά επιτεύγματα καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας.

### **Δραστηριότητα 3.3 Ανθρώπινος κόμπος**

**Στόχος της δραστηριότητας/τεχνικής:** Στόχος του ανθρώπινου κόμπος είναι να προωθήσει την ομαδική εργασία, την επικοινωνία και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων στο πλαίσιο μιας συνεδρίας ομαδικής ανάπτυξης.





**Διάρκεια:** 15-30 λεπτά

**Προετοιμασία/Υλικά/Εξοπλισμός:** Δεν απαιτούνται.

### **Μαθησιακά αποτελέσματα της δραστηριότητας:**

#### **Γνώση:**

- Κατανόηση της σημασίας της αποτελεσματικής επικοινωνίας στη δυναμική της ομάδας.
- Αναγνωρίζοντας την αξία της συνεργασίας και των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων για την αντιμετώπιση των προκλήσεων.
- Μάθηση προσαρμογής και προσαρμογής στρατηγικών σε ένα μεταβαλλόμενο περιβάλλον.

#### **Δεξιότητες:**

- Συνεργασία: Συνεργασία, συντονισμός κινήσεων και υποστήριξη των μελών της ομάδας για την επίλυση της πρόκλησης.
- Επίλυση προβλημάτων: Ανάλυση της κατάστασης, εντοπισμός πιθανών λύσεων και εξεύρεση του πιο αποτελεσματικού τρόπου για να λυθεί ο ανθρώπινος κόμπος.

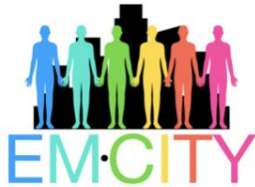
#### **Στάσεις:**

- Ομαδική εργασία: Προώθηση συνεργατικής και υποστηρικτικής στάσης εντός της ομάδας.
- Υπομονή: Διατήρηση μιας ήρεμης και υπομονετικής προσέγγισης κατά την αντιμετώπιση της πρόκλησης.
- Ανθεκτικότητα: Επίδειξη επιμονής και προσαρμοστικότητας μπροστά στα εμπόδια.
- Εμπιστοσύνη: Η οικοδόμηση εμπιστοσύνης μεταξύ των μελών της ομάδας, καθώς βασίζονται ο ένας στον άλλον για να ξεμπερδέψουν τον κόμπο.

### **Οδηγίες/προτάσεις:**

1. Ζητήστε από όλους να σταθούν σε έναν κύκλο και να βάλουν τα χέρια τους στο κέντρο.
2. Κάθε άτομο πρέπει να πιάσει δύο διαφορετικά χέρια (όχι τα χέρια του ατόμου που στέκεται ακριβώς δίπλα του).





3. Χωρίς να αφήσει το χέρι κανενός, η ομάδα πρέπει να συνεργαστεί για να ξεμπερδέψει και να σχηματίσει ξανά έναν κύκλο.
4. Μετά τη δραστηριότητα, αφιερώστε λίγο χρόνο για να κάνετε απολογισμό με την ομάδα και να συζητήσετε τι έμαθαν για τη συνεργασία. Κάντε ερωτήσεις όπως:
  - a. Ποιες στρατηγικές χρησιμοποίησε η ομάδα σας για να ξεμπερδέυετε;
  - b. Πώς επικοινωνήσατε αποτελεσματικά κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;
  - c. Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας και πώς τις ξεπεράσατε;
  - d. Πώς μπορούν οι δεξιότητες και οι στρατηγικές που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας να εφαρμοστούν σε οποιαδήποτε καθημερινή σας δραστηριότητα;

### **Δραστηριότητα 3.4 Περίπατος εμπιστοσύνης**

**Στόχος της δραστηριότητας/τεχνικής:** Στόχος του περιπάτου εμπιστοσύνης είναι η οικοδόμηση εμπιστοσύνης και επικοινωνίας μεταξύ των μελών της ομάδας.

**Διάρκεια:** 30-40 λεπτά

**Προετοιμασία/Υλικά/Εξοπλισμός:** .

**Αποτελέσματα της δραστηριότητας:**

**Γνώση:**

- Εμπιστοσύνη: Οι συμμετέχοντες αποκτούν γνώσεις σχετικά με τη σημασία της εμπιστοσύνης στην οικοδόμηση ισχυρών σχέσεων και αποτελεσματικής ομαδικής εργασίας.
- Επικοινωνία: Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν τη σημασία της σαφούς και ξεκάθαρης επικοινωνίας για την καθοδήγηση και την υποστήριξη των άλλων.

**Δεξιότητες:**

- Οικοδόμηση εμπιστοσύνης: Οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν δεξιότητες στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης βασιζόμενοι και υποστηρίζοντας τους συνεκπαιδευόμενους τους κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.





- Ενεργητική ακρόαση: Οι συμμετέχοντες ενισχύουν τις δεξιότητές τους ενεργητικής ακρόασης, καθώς βασίζονται σε προφορικές υποδείξεις και οδηγίες από τους συνεκπαιδευόμενους τους.
- Μη λεκτική επικοινωνία: Οι συμμετέχοντες βελτιώνουν την ικανότητά τους να επικοινωνούν μη λεκτικά, χρησιμοποιώντας το άγγιγμα και άλλες αισθήσεις για να καθοδηγήσουν τους συνεκπαιδευόμενους τους με δεμένα μάτια.

### Στάσεις:

- Εμπιστοσύνη: Οι συμμετέχοντες καλλιεργούν μια στάση εμπιστοσύνης και ανοιχτότητας, επιτρέποντας στον εαυτό τους να είναι ευάλωτοι και να βασίζονται στην υποστήριξη των άλλων.
- Ενσυναίσθηση: Οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν ενσυναίσθηση λαμβάνοντας υπόψη την εμπειρία των συνεκπαιδευόμενων τους με δεμένα μάτια και προσαρμόζοντας την επικοινωνία και την υποστήριξή τους ανάλογα.
- Συνεργασία: Οι συμμετέχοντες καλλιεργούν μια συνεργατική νοοτροπία, κατανοώντας τη σημασία της συνεργασίας και της αλληλοϋποστήριξης για την επίτευξη ενός κοινού στόχου.

### Οδηγίες/προτάσεις:

1. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια και βάλτε κάθε ζευγάρι να επιλέξει ποιος θα πάει πρώτος.
2. Κλείστε τα μάτια σε ένα μέλος κάθε ζεύγους.
3. Το άλλο μέλος κάθε ζεύγους πρέπει να καθοδηγήσει τον σύντροφό του με δεμένα μάτια μέσα στο δωμάτιο, χρησιμοποιώντας μόνο προφορικές οδηγίες.
4. Ο καθοδηγούμενος σύντροφος πρέπει να εμπιστεύεται τις οδηγίες του συντρόφου του και να επικοινωνεί τυχόν φόβους ή ανησυχίες που μπορεί να έχει.
5. Αφού κάθε ζευγάρι ολοκληρώσει την πρόκληση, αλλάξτε ρόλους ώστε ο άλλος σύντροφος να έχει δεμένα τα μάτια και να οδηγείται στο δωμάτιο.
6. Αυξήστε το επίπεδο δυσκολίας προσθέτοντας εμπόδια ή προκλήσεις στην πορεία.
7. Ανακεφαλαιώστε τη δραστηριότητα ζητώντας από τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με την εμπειρία τους. Κάντε ερωτήσεις όπως:
  - a. Πώς αισθανθήκατε όταν είχατε δεμένα τα μάτια και βασιστήκατε στο σύντροφό σας;





- b. Πώς επικοινωνούσατε με τον σύντροφό σας;
- c. Αισθανθήκατε εμπιστοσύνη στις οδηγίες του;
- d. Τι μάθατε για την εμπιστοσύνη και την επικοινωνία από αυτή τη δραστηριότητα;

### 3.3 Χρήσιμοι σύνδεσμοι και πόροι

Οι εκπαιδευτές μπορούν να βρουν περισσότερες δραστηριότητες και πληροφορίες σχετικά με τις μη τυπικές μεθόδους κατάρτισης στους ακόλουθους συνδέσμους:

<https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/>

<https://symondsresearch.com/quick-icebreakers/> Ημερομηνία πρόσβασης: 13.04.2023

<https://www.cleverism.com/10-ice-breaker-activities-meetings-training-team-building-sessions/> Ημερομηνία πρόσβασης: 13.04.2023

<https://www.mindtools.com/a2dl2jd/ice-breakers> Ημερομηνία πρόσβασης: 13.04.2023

<https://www.mindtools.com/akp37i0/team-building-exercises-and-activities> 28.04.2023

Tudor, S. L. (2013). Τυπική-μη τυπική-άτυπη-άτυπη στην εκπαίδευση. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 76, 821-826.

Gough, S., Walker, K., & Scott, W. (2001). Δια βίου μάθηση: Προς μια θεωρία πρακτικής για την τυπική και μη τυπική περιβαλλοντική εκπαίδευση και κατάρτιση. *Canadian Journal of Environmental Education*, 6, 178-196.

Denkowska, S., Fijorek, K., & Węgrzyn, G. (2020). Η τυπική και μη τυπική εκπαίδευση και κατάρτιση ως μέσο προώθησης της καινοτομίας και της ανταγωνιστικότητας στις χώρες μέλη της ΕΕ. *Journal of Competitiveness*, 12(3).

### 3.4 Αξιολόγηση

Μπορεί να είναι ανώνυμη και να γίνεται:





Co-funded by  
the European Union

A. Πριν από την ενότητα, ανακοινώνοντας μόνο τον τίτλο ή/και τους στόχους και έπειτα ρωτώντας τους συμμετέχοντες γραπτώς ή προφορικώς να δηλώσουν:

3 πράγματα που αναμένουν να μάθουν απο την ενότητα.

B. Μετά την ενότητα θα μπορούσατε και πάλι να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες γραπτώς ή προφορικώς να δηλώσουν:

3 πράγματα που νίωθουν ότι έμαθαν / αποκόμισαν απο την ενότητα

- 2 θεματικές/ στοιχεία που βρήκαν τα πιο ενδιαφέροντα
- 1 πράγμα που θα μπορούσε να βελτιωθεί / προστεθεί

