



Φύλλο δραστηριότητας

—

Η σκάλα εμπιστοσύνης

Τίτλος δραστηριότητας:

Η σκάλα εμπιστοσύνης

Θέμα δραστηριότητας:

Διερεύνηση της προσωπικής ανάπτυξης και της ανάπτυξης ηγεσίας εντοπίζοντας ορόσημα αυτοπεποίθησης και αναλογιζόμενοι την αυτοπεποίθηση ως εκπαιδευτής συνομηλίκων.

Μαθησιακά Αποτελέσματα:

- Αναγνωρίστε πώς έχει εξελιχθεί η αυτοπεποίθησή τους κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης.
- Προσδιορίστε τα προσωπικά δυνατά σημεία και τις προκλήσεις που σχετίζονται με την ηγεσία και τη διευκόλυνση.
- Αναπτύξτε στρατηγικές για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης σε μελλοντικούς ρόλους εκπαίδευσης από ομοτίμους.
- Υποστηρίξτε τους συνομηλίκους γιορτάζοντας την ανάπτυξη και ενθαρρύνοντας τον θετικό αυτοστοχασμό.

Διάρκεια: 90 λεπτά

- Εισαγωγή: 10 λεπτά
- Δραστηριότητα σκάλας εμπιστοσύνης: 45 λεπτά
- Κύκλος Υποστήριξης Ομοτίμων: 20 λεπτά
- Αναστοχασμός & Κλείσιμο: 15 λεπτά

Υλικά:

- Flip-charts / πίνακες
- Μαρκαδόροι, στυλό
- Αυτοκόλλητες σημειώσεις
- Μεγάλα φύλλα χαρτιού ή αφίσας (σχεδιασμένο σχήμα σκάλας)
- Ταινία/Blu-Tack
- Χρονοδιακόπτης
- Περιοδικά για προβληματισμό

Περιγραφή δραστηριότητας:

Βήμα 1 – Εισαγωγή (10 λεπτά):

Ο Διαμεσολαβητής καλωσορίζει τους συμμετέχοντες και εισάγει τη μεταφορά της Σκάλας Εμπιστοσύνης. Εξηγήστε ότι η αυτοπεποίθηση αυξάνεται βήμα προς βήμα, κάθε εμπειρία, πρόκληση ή επιτυχία προσθέτει ένα άλλο σκαλοπάτι.

Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν ξανά την εκπαίδευση και να θυμηθούν στιγμές όπου ένιωθαν αβέβαιοι, γενναίοι, περήφανοι ή ενδυναμωμένοι.

Ρωτήστε:

- «Τι σας βοήθησε να νιώσετε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση αυτές τις μέρες;»
- «Πότε ξαφνιάστηκες;»

Βήμα 2 – Κύρια δραστηριότητα: Χτίζοντας τη σκάλα εμπιστοσύνης (45 λεπτά):

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες.

Δώστε σε κάθε ομάδα ένα μεγάλο φύλλο με μια σκάλα σχεδιασμένη πάνω του (περίπου 5-6 βήματα). Ζητήστε τους να επισημάνουν κάθε βήμα με μια στιγμή ανάπτυξης αυτοπεποίθησης, για παράδειγμα:

- Μιλώντας μπροστά στην ομάδα
- Υποστήριξη ενός συνομηλίκου σε μια πρόκληση
- Καθοδήγηση δραστηριότητας για πρώτη φορά
- Λήψη θετικών σχολίων

Ενθαρρύνετε τη διακόσμηση, τα σχέδια ή τις σύντομες φράσεις.

Μόλις ολοκληρωθούν οι σκάλες, οι ομάδες μοιράζονται μια σημαντική στιγμή με ολόκληρο το δωμάτιο.

Βήμα 3 – Κύκλος υποστήριξης ομοτίμων (20 λεπτά):

- Καθίστε σε κύκλο. Κάθε συμμετέχων καλείται να μοιραστεί (εθελοντικά) μια σύντομη προσωπική στιγμή ανάπτυξης ή πρόκλησης κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης.
- Μετά από κάθε κοινοποίηση, η ομάδα απαντά με υποστηρικτικές δηλώσεις όπως:
 - «Αν ήμουν ο συνομηλίκος εκπαιδευτής σας, θα...»
 - «Ένας τρόπος που θα μπορούσα να σε υποστηρίξω είναι...»
- Ο διαμεσολαβητής διασφαλίζει ένα ασφαλές, εμπιστευτικό και μη επικριτικό περιβάλλον.

Βήμα 4 – Αναστοχασμός και κλείσιμο (15 λεπτά):

Φέρτε ξανά την ομάδα μαζί και συζητήστε:

- Τι σημαίνει αυτοπεποίθηση για εσάς ως εκπαιδευτή συνομηλίκων;
- Πώς μπορείτε να βοηθήσετε τους άλλους να αισθάνονται σίγουροι όταν ηγείστε;
- Ποιον προσωπικό στόχο θα πετύχετε μετά από αυτή την εκπαίδευση;

Ενθαρρύνετε κάθε συμμετέχοντα να γράψει μια πρόταση στο ημερολόγιό του ξεκινώντας με:

«Αισθάνομαι μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση ως εκπαιδευτής συνομηλίκων όταν...»

Η αντανάκλασή μου:

- Δύο δυνατά σημεία έδειξαν σήμερα.
- Μια επικοινωνιακή ή ηγετική ικανότητα που θέλουν να βελτιώσουν.
- Μια ρεαλιστική ενέργεια που θα μπορούσαν να κάνουν για να μοιραστούν το ψηφιακό τους μήνυμα ευημερίας με άλλους.

Σημειώσεις ομαδικού απολογισμού:

Ερωτήσεις και προτροπές

1. Ποιοι παράγοντες σας βοήθησαν να νιώσετε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στον ρόλο του εκπαιδευτή συνομηλίκων σας;
2. Πώς μπορείτε να υποστηρίξετε τους άλλους να χτίσουν τη δική τους αυτοπεποίθηση;
3. Τι μάθατε για τον εαυτό σας μέσα από το να μοιράζεστε και να ακούτε σήμερα;
4. Ποιες δραστηριότητες από την εκπαίδευση σας βοήθησαν να αναπτυχθείτε περισσότερο;



SERENITY



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

«Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός έργου: 2024-2-PT02-KA220-YOU-000287246»



CC BY-NC-SA 4.0