



GUIDE - Υποστήριξη της Εκπαίδευσης Ενηλίκων με Μαθησιακές Δυσκολίες για Επαγγελματική Ανάπτυξη
Αριθμός έργου. 2023-1-IT02-KA220-ADU-000160459

Σχέδιο Μαθήματος για εκπαιδευόμενους με ΔΕΠ-Υ



**Co-funded by
the European Union**

Τίτλος μαθήματος: Βασικές δεξιότητες επικοινωνίας και προετοιμασία για συνέντευξη		Αντικείμενο: Δεξιότητες επικοινωνίας	Διάρκεια: 180 λεπτά
Μαθησιακοί στόχοι: Μέχρι το τέλος της συνεδρίας, οι εκπαιδευόμενοι θα: - Κατανοούν πώς η επικοινωνία επηρεάζεται από την ακρόαση, την αντίληψη και τη συμπεριφορά. - Αναγνωρίζουν τα βασικά στοιχεία της ενεργητικής ακρόασης και της ευγενικής συνομιλίας. - Αναγνωρίζουν τον ρόλο της επικοινωνίας στις συνεντεύξεις εργασίας. - Εξασκηθούν στο να μοιράζονται τα θετικά χαρακτηριστικά τους και να απαντάνε σε συνήθεις ερωτήσεις. - Αποκτήσουν αυτοπεποίθηση στην παρουσίαση του εαυτού τους κατά τη διάρκεια μιας συνέντευξης.		Μαθησιακά αποτελέσματα: Μετά τη συμμετοχή τους στο μάθημα, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να: - Αναγνωρίζουν πώς οι λάθος επικοινωνιακές συμπεριφορές (π.χ. διακοπές, αγνόηση, αλλαγή θεμάτων) επηρεάζουν τις συνομιλίες. - Να επιδείξουν τεχνικές ενεργητικής ακρόασης (π.χ. παράφραση, οπτική επαφή, νεύματα) σε διαλόγους. - Εξηγήσουν πώς οι διαφορές στην αντίληψη μπορούν να οδηγήσουν σε παρεξηγήσεις σε πραγματικές καταστάσεις. - Αναφέρουν τουλάχιστον τρεις ιδιότητες μιας καλής συνομιλίας και να τις συσχετίσουν με τη δική τους εμπειρία. - Αξιολογούν παραδείγματα καλής και κακής συμπεριφοράς σε συνεντεύξεις και να αιτιολογούν τις απόψεις τους. - Να ονομάσουν τουλάχιστον ένα προσωπικό πλεονέκτημα και να εξηγήσουν πώς μπορεί αυτό να αποτελέσει πλεονέκτημα σε ένα εργασιακό περιβάλλον. - Απαντήσουν σε 3-5 συνήθεις ερωτήσεις συνέντευξης χρησιμοποιώντας συγκεκριμένες εισαγωγικές φράσεις. - Συμμετέχουν σε μια προσομοίωση συνέντευξης ως συνεντευξιαστής και ως συνεντευξιαζόμενος, χρησιμοποιώντας σεβασμό στην επικοινωνία. - Σκεφτούν τη δική τους απόδοση και να εκφράσουν αυξημένη αυτοπεποίθηση στις επικοινωνιακές τους δεξιότητες.	
Μέθοδοι Διδασκαλίας: - Βιωματική μάθηση - Μαθησιακή αλληλεπίδραση - Οπτική και λεκτική στήριξη - Αναστοχαστικές ερωτήσεις - Θετική ενίσχυση		Μέθοδοι και διαδικασίες διδασκαλίας: - Διαδραστικές παρουσιάσεις - Σενάρια ρόλων - Ομαδικές συζητήσεις - Καθοδηγούμενη πρακτική - Παρατήρηση και ανατροφοδότηση	

		Χρήση φυλλαδίων και οπτικών βοηθημάτων για τη μείωση του γνωστικού φόρτου και την υποστήριξη των εκπαιδευομένων με δυσλεξία ή χαμηλό επίπεδο γραμματισμού.
Εισαγωγή / Ενεργοποίηση εκπαιδευομένων: Σχέδιο πλάτη με πλάτη (περιγράφεται παρακάτω)	Σύντομη περιγραφή δραστηριοτήτων: Ενεργοποίηση με Παιχνίδι ζωγραφικής – Δείχνει την επικοινωνία, τη σαφήνεια και την αντίληψη. Ρόλος κακού ακροατή – Υπογραμμίζει τον τρόπο με τον οποίο οι συνήθειες συμπεριφορές επηρεάζουν τις συνομιλίες. Πρακτική ενεργητικής ακρόασης – Αναπτύσσει δεξιότητες σεβασμού και προσεκτικής ακρόασης. Άσκηση «Σημείο θέασης» – Δείχνει πώς η αντίληψη επηρεάζει την επικοινωνία. Τι κάνει μια καλή συνομιλία; – Οι εκπαιδευόμενοι δημιουργούν από κοινού μια λίστα με στοιχεία επικοινωνίας. Ψηφοφορία για τη συμπεριφορά σε συνέντευξη – Οι εκπαιδευόμενοι αξιολογούν παραδείγματα καλής/κακής συμπεριφοράς σε συνέντευξη. Αναφορά των προσωπικών δυνατών σημείων – Αναπτύσσουν αυτοπεποίθηση στην αυτοέκφραση. Εξάσκηση στην απάντηση ερωτήσεων – Οι εκπαιδευόμενοι χρησιμοποιούν εισαγωγικές φράσεις για να απαντήσουν με σαφήνεια. Προσομοιώσεις συνεντεύξεων – Προσομοιώσεις συνεντεύξεων με εναλλαγή ρόλων και ανατροφοδότηση. Αντανάκλαση και σύνοψη – Οι εκπαιδευόμενοι προσδιορίζουν τα προσωπικά τους συμπεράσματα και αξιολογούν το επίπεδο άνεσής τους.	Πρακτική εφαρμογή (βιωματικό σενάριο): Προσομοίωση συνέντευξης με σενάρια ρόλων. Οι εκπαιδευόμενοι αναλαμβάνουν εκ περιτροπής τον ρόλο του συνεντευξιαστή και του συνεντευξιαζόμενου, χρησιμοποιώντας πραγματικές ερωτήσεις συνέντευξης και εισαγωγικές φράσεις. Εξασκούνται στην εφαρμογή των στρατηγικών επικοινωνίας που έμαθαν νωρίτερα, όπως η ενεργητική ακρόαση, ο σεβασμός στον τόνο της φωνής.
Εκπαιδευτικοί πόροι και εργαλεία: - Τέσσερα φύλλα εργασίας - Διαφάνειες - Οπτικά βοηθήματα - Πίνακας ή λευκός πίνακας για τις απόψεις της ομάδας - Χρονόμετρο για τους γύρους των σεναρίων ρόλων - Εκτυπωμένο έντυπο «5 κορυφαίες συμβουλές για συνεντεύξεις» για χρήση στο σπίτι	Διαφοροποίηση και προσαρμογή: - Ελαχιστοποίηση των δραστηριοτήτων που απαιτούν γρήγορο γράψιμο, ζωγραφική ή περίπλοκες σωματικές ενέργειες. - Αποδοχή προφορικών, ηχογραφημένων ή δακτυλογραφημένων απαντήσεων. - Αποφυγή εργασιών που απαιτούν ακριβή συντονισμό χεριών-ματιών ή περίπλοκη στάση σώματος. - Έλεγχος ότι η διάταξη της τάξης είναι ανοιχτή και ασφαλής, με ελάχιστη ακαταστασία.	

- Διαχωρισμός δραστηριοτήτων σε σαφή, αριθμημένα βήματα, ώστε να υποδεικνύουν τόσο τα οπτικά όσο και τα λεκτικά σημεία.
- Ενίσχυση μέσω των οδηγιών και χρήση οπτικής λίστας ελέγχου για εργασίες πολλαπλών βημάτων.
- Δυνατότητα επιπλέον χρόνου για την ολοκλήρωση των δραστηριοτήτων.
- Ευγενική υπενθύμιση του χρόνου και αποφυγή βιαστικών μεταβάσεων.
- Να συμμετέχουν χωρίς πίεση π.χ. ανταλλαγή απόψεων σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες αντί για ολόκληρη την ομάδα.
- Έπαινος της συνολικής προσπάθειας και όχι μόνο του αποτελέσματος.
- Επισημάνση ότι είναι λογικό να υπάρχουν λάθη, το οποίο βοηθά στη μείωση του άγχους σχετικά με τις σωματικές προκλήσεις.

Μέθοδοι αξιολόγησης:

- Προσωπικός αναστοχασμός

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ (ΔΕΠ-Υ)

Χρόνος	Περιεχόμενο	Δραστηριότητες Εκπαιδευτή	Δραστηριότητες Εκπαιδευομένων	Μέθοδος αξιολόγησης και Τεκμηρίωση
15'	Δραστηριότητα προθέρμανσης : Σχέδιο	- Ο εκπαιδευτής χωρίζει τους εκπαιδευόμενους σε ζευγάρια - κάθονται πλάτη με πλάτη, με το πρόσωπο στραμμένο μακριά ο ένας από τον άλλο. - Κάθε εκπαιδευόμενος λαμβάνει ένα σχέδιο που πρέπει να περιγράψει στον άλλο, ένα στυλό και ένα κενό φύλλο χαρτί. - Σχέδιο διαθέσιμο στο Φύλλο εργασίας 1. - Διαφάνειες 3-5 - Προτάσεις: - Δείξτε ένα πρότυπο πριν ξεκινήσετε. - Επιτρέψτε στους εκπαιδευόμενους να κινούνται κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας (π.χ. να στέκονται όρθιοι ή να περπατούν ενώ ακούν).	- Οι εκπαιδευόμενοι δεν μπορούν να κοιτάξουν ο ένας τον άλλον ή να δείξουν τα σχέδιά τους ο ένας στον άλλον. Μπορούν να επικοινωνούν μόνο προφορικά. - Οι εκπαιδευόμενοι αναλαμβάνουν εκ περιτροπής τον ρόλο του ατόμου που περιγράφει την εικόνα και του ατόμου που σχεδιάζει την περιγραφόμενη εικόνα. - Αφού ολοκληρώσουν και τις δύο ζωγραφιές, οι εκπαιδευόμενοι σηκώνονται και δείχνουν τις ζωγραφιές τους ο ένας στον άλλο, συγκρίνοντας το πρωτότυπο με το αντίγραφο.	- Ο εκπαιδευτής ζητά από την ομάδα να αξιολογήσει τη δραστηριότητα: - Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας; - Ήταν δύσκολο να δώσετε τις οδηγίες/να σχεδιάσετε την εικόνα; - Ήταν εύκολο να περιγράψετε ή να καταλάβετε; Τι το έκανε δύσκολο; - Πώς θα μπορούσε να συμβεί αυτό στην εργασία ή στην προσωπική σας ζωή; - Ο εκπαιδευτής καταλήγει στο συμπέρασμα ότι το μήνυμα που θέλουμε να στείλουμε και ο τρόπος με τον οποίο αυτό το μήνυμα λαμβάνεται μπορεί να διαφέρει.
5'	Διαδικασία επικοινωνίας - παρουσίαση	- Ο εκπαιδευτής κάνει μια απλή οπτική παρουσίαση της διαδικασίας επικοινωνίας. - Διαφάνειες 6-8		
15	Δραστηριότητα 1 - Ακούς;	- Ο εκπαιδευτής χωρίζει τους εκπαιδευόμενους σε ομάδες των τριών. - Σε κάθε εκπαιδευόμενο ανατίθεται ένας ρόλος: ο ομιλητής, ο ακροατής και ο παρατηρητής.	Οι εκπαιδευόμενοι επιλέγουν ένα από τα χαρτιά, τα οποία μοιράζει ο εκπαιδευτής, για να μάθουν ποιος είναι ο ρόλος τους.	- Μετά το τέλος των συνομιλιών, ο εκπαιδευτής ζητά από τους εκπαιδευόμενους να αξιολογήσουν τη δραστηριότητα: - Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; - Τι συνέβη;

		• Οι οδηγίες για τους εκπαιδευόμενους βρίσκονται στο Φύλλο εργασίας 2. • Διαφάνειες 9-10 • Προτάσεις: ◦ Αφήστε τους εκπαιδευόμενους να επιλέξουν τον ρόλο του ακροατή από μια λίστα (περισσότερη αυτονομία = μεγαλύτερη συμμετοχή). ◦ Ενθαρρύνετε το εκφραστικό ή χιουμοριστικό σενάριο ρόλων για να διατηρήσετε την προσοχή τους. ◦ Περιορίστε τη διαδικασία σε 90 δευτερόλεπτα για να μειώσετε την κόπωση της προσοχής.	• Κάθε εκπαιδευόμενος διαβάζει τις οδηγίες στο χαρτί πριν ξεκινήσει τη δραστηριότητα. • Κάθε ακροατής λαμβάνει διαφορετική οδηγία στο χαρτί του (μαζί με την οδηγία να μην δείξει το χαρτί σε κανέναν άλλο): ◦ Άκου προσεκτικά και κάνε σχετικές ερωτήσεις την κατάλληλη στιγμή. ◦ Δώσε συμβουλές που δεν σας ζητήθηκαν. ◦ Διέκοψε και εμπόδισε τον ομιλητή να ολοκληρώσει την πρότασή του. ◦ Μην κοιτάζεις τον ομιλητή στα μάτια. ◦ Γέλα όταν ο ομιλητής είναι σοβαρός. ◦ Μίλα σε κάποιον άλλο ενώ ο ομιλητής μιλάει. ◦ Άλλαξε συχνά θέμα. ◦ Κάνε συχνά κομπλιμέντα στον ομιλητή. ◦ Υποτίμησε τον ομιλητή. ◦ Κοίτα γύρω στο δωμάτιο και δείξε ότι είσαι αφηρημένος ενώ ο ομιλητής μιλάει. • Δείξε σοκαρισμένος ή προσβεβλημένος από τα λόγια του ομιλητή. Οι ομιλητές λαμβάνουν την οδηγία να σκεφτούν κάτι για το οποίο αισθάνονται έντονα ή μια	◦ Τι παρατήρησαν οι παρατηρητές; ◦ Τι παρατήρησαν οι ομιλητές; ◦ Ποιες οδηγίες είχαν οι ακροατές; ◦ Σύνδεση με την πραγματική ζωή: «Έχετε ποτέ συναντήσει έναν συνάδελφο ή πελάτη σαν αυτόν;» • Ο εκπαιδευτής θέτει τις τελικές ερωτήσεις: ◦ Αισθανθήκατε ότι οι ακροατές σας άκουγαν; ◦ Πώς νιώθετε όταν κάποιος δεν ακούει αυτά που λέτε; • Ο εκπαιδευτής μπορεί να γράψει όλες τις απαντήσεις των εκπαιδευομένων στον πίνακα ή στο flip chart. • Κύριο μήνυμα: Η κακή ακρόαση κάνει τα άτομα να νιώθουν απογοήτευση και οδηγεί σε λάθη.
--	--	--	--	--

			εμπειρία που σχετίζεται με την εργασία τους (όπως η πρώτη μέρα στη δουλειά) και να είναι προετοιμασμένοι να μιλήσουν για αυτό το θέμα για δύο λεπτά. Οι παρατηρητές λαμβάνουν οδηγίες να σημειώνουν σιωπηλά όλες τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ του ακροατή και του ομιλητή. Πρέπει να παραμείνουν σιωπηλοί κατά τη διάρκεια ολόκληρης της συνομιλίας.	
5'	Ενεργητική ακρόαση - Παρουσίαση	- Ο εκπαιδευτής κάνει μια απλή παρουσίαση με εισαγωγή στην ενεργητική ακρόαση και συμβουλές για την ενεργητική ακρόαση στην επικοινωνία. - Διαφάνειες 11-15		
15	Δραστηριότητα 2 - Καλός ακροατής	- Ο εκπαιδευτής χωρίζει τους εκπαιδευόμενους σε ζευγάρια. - Διαφάνειες: 16-17 - Προτάσεις: - Ενθαρρύνετε τους εκπαιδευόμενους να επαινέσουν ο ένας τον άλλον: «Πείτε στον εκπαιδευόμενο της ομάδας σας τι έκανε καλά». - Δώστε σύντομες λίστες ελέγχου επιτυχίας (π.χ. «Έκανα οπτική επαφή», «Έκανα μια ερώτηση»).	- Σε ζευγάρια, οι εκπαιδευόμενοι επιλέγουν ένα άλλο θέμα για το οποίο έχουν έντονη άποψη και κάνουν διάλογο, ο ένας ξεκινά τη συζήτηση και ο άλλος ακούει. - Οι ομιλητές καλούνται να ελέγξουν αν οι ακροατές ακούνε ενεργά. - Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι αλλάζουν ρόλους από ομιλητές σε ακροατές.	- Αφού και οι δύο εκπαιδευόμενοι έχουν δοκιμάσει και τους δύο ρόλους, ο εκπαιδευτής συζητάει τη δραστηριότητα με τους εκπαιδευόμενους. - Τι παρατήρησε ο ομιλητής; - Τι σας έκανε να νιώσετε ότι σας άκουγαν; - Οι ομιλητές δίνουν ανατροφοδότηση σχετικά με τις δεξιότητες ακρόασης του ακροατή και εξηγούν ποια παραδείγματα στρατηγικών ενεργητικής ακρόασης παρατήρησαν. - Οι εκπαιδευόμενοι συγκρίνουν επίσης τα συναισθήματά τους κατά

				την προηγούμενη δραστηριότητα (Κακός ακροατής). Κύριο μήνυμα: Η ενεργητική ακρόαση δημιουργεί σεβασμό και αποτρέπει τις συγκρούσεις.
20	Δραστηριότητα 3 - Άποψη	- Στο πρώτο μέρος της δραστηριότητας, ο εκπαιδευτής χωρίζει τους εκπαιδευόμενους σε ομάδες των 4. - Ένας εκπαιδευόμενος από κάθε ομάδα πηγαίνει στον εκπαιδευτή (ο ένας μετά τον άλλο) και του δείχνεται μια εικόνα. - Κάθε εκπαιδευόμενος βλέπει μια διαφορετική εικόνα της κατασκευής που δημιούργησε ο Arie Berkulin το 1977, με τίτλο Swing. - Διαφάνειες 18-20 - Προτάσεις: - Αφήστε τις ομάδες να ζωγραφίσουν ή χρησιμοποιήσετε ένα μεγάλο flipchart για περισσότερη ευκολία. - Δώστε χρόνο για δημιουργικές/εκφραστικές αντιδράσεις, αυτό ενισχύει την προσοχή και τη μνήμη.	- Οι εκπαιδευόμενοι επιστρέφουν στην ομάδα τους και περιγράφουν αυτό που είδαν στα άλλα μέλη της ομάδας, τα οποία στη συνέχεια πρέπει να ζωγραφίσουν την εικόνα σύμφωνα με τις οδηγίες τους. - Στο δεύτερο μέρος της δραστηριότητας, ο εκπαιδευτής ζητά από τις ομάδες να δείξουν τι έχουν ζωγραφίσει, ελέγχει με το άτομο που είδε την εικόνα πόσο ακριβείς είναι οι ζωγραφιές και ζητά από την υπόλοιπη ομάδα να μαντέψει τι είναι το αντικείμενο. - Ο εκπαιδευτής αποκαλύπτει ότι όλες οι ομάδες είδαν και σχεδίασαν εικόνες του ίδιου αντικειμένου, της κατασκευής Swing. Το σχήμα της κατασκευής εξαρτάται από τη θέση του θεατή.	- Ο εκπαιδευτής επισημαίνει ότι, ομοίως, οι αντιλήψεις για την ίδια κατάσταση μπορεί να διαφέρουν από άτομο σε άτομο. - Ο εκπαιδευτής ζητά από τους εκπαιδευόμενους να μοιραστούν καταστάσεις από την επαγγελματική ή την προσωπική τους ζωή όπου ενδέχεται να έχει συμβεί κακή επικοινωνία λόγω διαφοράς στην αντίληψη.
10'	Συζήτηση: Πώς ορίζεται μια καλή συζήτηση;	- Ο εκπαιδευτής ρωτά τους εκπαιδευόμενους «πώς ορίζεται μια καλή συζήτηση». - Ο εκπαιδευτής επισημαίνει όσα έχουν εξασκηθεί μέχρι τώρα: να είναι καλοί ακροατές, να μοιράζονται την άποψή τους και να είναι ευγενικοί.	- Οι εκπαιδευόμενοι συνεισφέρουν ιδέες όπως «οπτική επαφή», «ακρόαση» και «σαφής ομιλία». - Οι εκπαιδευόμενοι βοηθούν στη δημιουργία της λίστας.	- Ο εκπαιδευτής ρωτά: - Ποιες δεξιότητες επικοινωνίας εξασκήσατε μέχρι τώρα; - Πιστεύετε ότι αυτές θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν σε μια συνέντευξη για δουλειά;

		Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής τους ρωτά τι τους βοήθησε να νιώσουν ότι τους άκουσαν ή τους κατάλαβαν. • Ο εκπαιδευτής σημειώνει τι κάνει μια καλή συζήτηση. • Ο εκπαιδευτής ρωτά την ομάδα για τις εμπειρίες τους με τις συνεντεύξεις εργασίας. ◦ Έχετε πάει ποτέ σε κάποια; ◦ Πώς ήταν; • Διαφάνειες 22-37 • Προτάσεις: ◦ Ενθαρρύνετε τους εκπαιδευόμενους να συζητήσουν σε ζευγάρια πριν γράψουν οτιδήποτε. ◦ Χρησιμοποιήστε αυτοκόλλητα σημειώματα ή μαγνητικά εικονίδια για να δημιουργήσετε από κοινού μια ομαδική αφίσα με τις ιδιότητες. ◦ Δώστε χρωματιστές κάρτες για να ψηφίσουν τις 3 κορυφαίες δεξιότητες συνομιλίας.		• Ο εκπαιδευτής συνοψίζει ότι οι εκπαιδευόμενοι γνωρίζουν ήδη πώς να έχουν μια καλή συζήτηση και ότι μια συνέντευξη εργασίας είναι ακριβώς αυτό, μια συζήτηση όπου μπορείτε να δείξετε τι μπορείτε να κάνετε. • Κύριο μήνυμα: Μια συνέντευξη για δουλειά είναι μια συζήτηση και εσείς ήδη ξέρετε πώς να επικοινωνείτε καλά.
15'	Δραστηριότητα 4 - Τι πρέπει και τι δεν πρέπει να κάνετε σε μια συνέντευξη	• Ο εκπαιδευτής δείχνει παραδείγματα καλής και κακής συμπεριφοράς, οι εκπαιδευόμενοι αποφασίζουν τι είναι σωστό και τι δεν είναι σωστό σε μια συνέντευξη – διαφάνειες 23-38. • Ο εκπαιδευτής ρωτά: ◦ Θα βοηθούσε αυτό σε μια συνέντευξη; • Ο εκπαιδευτής εξηγεί γιατί ορισμένες συμπεριφορές έχουν σημασία. • Προτάσεις:	• Οι εκπαιδευόμενοι ψηφίζουν σηκώνοντας τον αντίχειρα προς τα πάνω/κάτω και εξηγούν τις απαντήσεις τους. • Συζητούν τι αναμένεται από έναν εργοδότη.	• Ο εκπαιδευτής σημειώνει ποιες συμπεριφορές αναγνωρίζουν σωστά οι εκπαιδευόμενοι. • Ο εκπαιδευτής ρωτά: ◦ Ποιες συμπεριφορές σας έκαναν να νιώσετε αυτοπεποίθηση; ◦ Ποιες θα μπορούσαν να προκαλέσουν κακή εντύπωση; • Κύριο μήνυμα: Η πρώτη εντύπωση είναι σημαντική, ακόμη και οι απλές συμπεριφορές δείχνουν στους

		○ Χρησιμοποιήστε κινησιολογική ψηφοφορία: οι εκπαιδευόμενοι μετακινούνται στις γωνίες «Ναι», «Όχι» ή «Ίσως». ○ Επιτρέψτε στους εκπαιδευόμενους να αναπαράγουν τις συμπεριφορές αντί να τις παρατηρούν απλώς. ○ Δώστε γρήγορες απαντήσεις χρησιμοποιώντας π.χ. χειροκρότημα, αντίχειρας προς τα πάνω/κάτω.		εργοδότες αν είστε έτοιμοι για τη δουλειά.
10'	Δραστηριότητα 5 - Κύκλος προσωπικών δυνατοτήτων	● Ο εκπαιδευτής διευκολύνει την ανταλλαγή απόψεων στην ομάδα. ○ Σε τι είστε καλοί; ● Ο εκπαιδευτής ζητά από τους εκπαιδευόμενους να σκεφτούν τα δυνατά τους σημεία (π.χ. να είναι στην ώρα τους, να βοηθούν τους άλλους, να εργάζονται με τα χέρια τους). ● Διαφάνειες 38-39 ● Προτάσεις: ○ Μην πιέζετε τους εκπαιδευόμενους αν δεν αισθάνονται έτοιμοι να τα μοιραστούν με την ομάδα.	● Οι εκπαιδευόμενοι αναφέρουν ένα προσωπικό δυνατό σημείο (με ή χωρίς υποδείξεις). Οι άλλοι μπορούν να βοηθήσουν προτείνοντας πλεονεκτήματα. ● Οι εκπαιδευόμενοι χρησιμοποιούν το Φύλλο εργασίας 3 για να τους βοηθήσει με την απάντησή τους.	● Ο εκπαιδευτής ρωτά: ○ Πώς νιώσατε όταν είπατε κάτι καλό για τον εαυτό σας; ○ Ήταν δύσκολο; Γιατί; ○ Ήταν πιο εύκολο όταν σας βοήθησαν οι άλλοι; ● Βασικό μήνυμα: Όλοι έχουν δυνατά σημεία. Γνωρίζοντας τα δικά σας, μπορείτε να μιλάτε με αυτοπεποίθηση στις συνεντεύξεις.
15'	Δραστηριότητα 6 - Συνηθισμένες ερωτήσεις σε συνεντεύξεις	● Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει 3–5 ερωτήσεις με εικόνες ή εικονίδια, όπως: ○ Πες μου για τον εαυτό σου. ○ Ποια είναι τα αδύνατα σημεία σας;	● Σε ζευγάρια, οι εκπαιδευόμενοι εξασκούνται σε απλές απαντήσεις χρησιμοποιώντας τις εισαγωγικές φράσεις. ● Με τη σειρά τους, κάνουν ερωτήσεις και απαντούν.	● Ο εκπαιδευτής ρωτά: ○ Ήταν εύκολο να απαντήσετε; ○ Τι σας βοήθησε να ξέρετε τι να πείτε; ○ Ακούσατε κάτι από κάποιον στην ομάδα που σας άρεσε;

		○ Μπορείτε να μου πείτε για την τελευταία σας δουλειά; ○ Πού βλέπεις τον εαυτό σου σε ένα χρόνο; ● Ο εκπαιδευτής δίνει προτάσεις για να ξεκινήσουν οι εκπαιδευόμενοι στο Φύλλο εργασίας 4. ● Διαφάνειες 41-42 ● Προτάσεις: ○ Να είστε σύντομοι και συγκεντρωμένοι (μέγιστο 3 ερωτήσεις). ○ Προσφέρετε επιλογές για προφορικές, γραπτές ή σχεδιασμένες απαντήσεις.		● Βασικό μήνυμα: Δεν χρειάζεται να πείτε πολλά, οι σαφείς, ειλικρινείς απαντήσεις αρκούν για να δείξετε ποιοι είστε.
20	Δραστηριότητα 7 - Σενάρια ρόλων	● Ο εκπαιδευτής χωρίζει τους εκπαιδευόμενους σε ζευγάρια. ● Ο εκπαιδευτής βοηθά τους εκπαιδευόμενους να εξασκηθούν σε συνεντεύξεις χρησιμοποιώντας κάρτες με ερωτήσεις. Αλλάξτε ρόλους μετά από 5 λεπτά. ● Διαφάνειες: 43-44 ● Προτάσεις: ○ Αφήστε τους εκπαιδευόμενους να επιλέξουν τον συνεργάτη τους για να νιώθουν άνετα και να συμμετέχουν ενεργά ○ Κρατήστε τις συνεντεύξεις σύντομες, 2-3 ερωτήσεις ανά γύρο. ○ Δώστε μια λίστα ελέγχου επιτυχίας μετά: «Τι έκανα καλά;»	● Οι εκπαιδευόμενοι αναλαμβάνουν εκ περιτροπής το ρόλο του συνεντευξιαστή και του συνεντευξιαζόμενου. ● Χρησιμοποιήστε προτάσεις για να ξεκινήσετε και οπτικά βοηθήματα για να καθοδηγήσετε τη συζήτηση.	● Ο εκπαιδευτής ρωτά: ○ Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια της συνέντευξης; ○ Τι κάνατε καλά; ○ Τι θα μπορούσατε να βελτιώσετε; ● Βασικό μήνυμα: Η εξάσκηση σας βοηθά να νιώθετε πιο σίγουροι. Μπορείτε να μάθετε να μιλάτε για τον εαυτό σας με σαφήνεια και σεβασμό.

15	Αναστοχασμός	• Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει μια αφίσα ή εκτυπώσεις με τις «5 κορυφαίες συμβουλές για συνεντεύξεις». • Ο εκπαιδευτής διαβάζει κάθε συμβουλή δυνατά μαζί με την ομάδα και τις εξηγεί. • Ο εκπαιδευτής ρωτά την ομάδα: ◦ <i>Τι πήγε καλά;</i> ◦ <i>Τι ήταν δύσκολο;</i> • Ο εκπαιδευτής δίνει κάρτες με φατσούλες ή φανάρια. Οι εκπαιδευόμενοι διαλέγουν την κάρτα που δείχνει πώς νιώθουν για τις συνεντεύξεις. • Διαφάνειες: 45 • Προτάσεις: • Χρησιμοποιήστε κάρτες αναστοχασμού με χρωματικό κώδικα: ◦  = Νιώθω έτοιμος ◦  = Είμαι λίγο νευρικός ◦  = Χρειάζομαι περισσότερη εξάσκηση ◦ Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να γράψουν ή να ζωγραφίσουν ένα πράγμα για το οποίο είναι περήφανοι.	• Οι εκπαιδευόμενοι ακολουθούν τις 5 κορυφαίες συμβουλές για συνεντεύξεις, κάνουν ερωτήσεις και παίρνουν μαζί τους το αντίγραφο των συμβουλών. • Οι εκπαιδευόμενοι επιλέγουν ένα χρώμα για να εκφράσουν το επίπεδο άνεσής τους και να πουν ένα πράγμα για το οποίο αισθάνονται πιο σίγουροι.	• Ο εκπαιδευτής ρωτά: ◦ <i>Ποια συμβουλή είναι πιο χρήσιμη για εσάς;</i> ◦ <i>Τι νέο μάθατε σήμερα;</i> • Κύριο μήνυμα: Με τη σωστή προετοιμασία, μπορείτε να τα πάτε πολύ καλά στις συνεντεύξεις και να δείξετε τι σας κάνει έναν εξαιρετικό εργαζόμενο. • Ο εκπαιδευτής ρωτά: ◦ <i>Τι θα θυμάστε για την επόμενη φορά;</i> ◦ <i>Πώς μπορείτε να συνεχίσετε να εξασκείστε σε αυτό;</i> • Κύριο μήνυμα: Έχεις ήδη σημειώσει πρόοδο. Ακόμα και αν είσαι νευρικός, μπορείς να προετοιμαστείς και να τα πας καλά.
----	--------------	---	---	---

GUIDE: Υποστήριξη της Εκπαίδευσης Ενηλίκων με Μαθησιακές Δυσκολίες για Επαγγελματική Ανάπτυξη

Αριθμός έργου.: 2023-1-IT02-KA220-ADU-000160459



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.