



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: Επίλυση Συγκρούσεων στον Χώρο Εργασίας	Αντικείμενο: Οριζόντιες Δεξιότητες για τον Χώρο Εργασίας	Διάρκεια: 1.5 ώρα
Μαθησιακοί στόχοι: • Να αναλύουν όλα τα πιθανά αποτελέσματα των συγκρούσεων και να προσδιορίζουν πώς επηρεάζουν θετικά ή αρνητικά τις επαγγελματικές σχέσεις. • Να αναπτύσσουν την αυτογνωσία και τις επικοινωνιακές δεξιότητες, παρατηρώντας τον τρόπο που επιλέγουν να επικοινωνούν σε καταστάσεις σύγκρουσης. • Να καλλιεργούν την ικανότητα ενεργητικής ακρόασης, ώστε να εμπλέκονται ενεργά με διαφορετικές οπτικές σε συνθήκες σύγκρουσης. • Να χρησιμοποιούν την ενσυναίσθηση ως εργαλείο επίλυσης συγκρούσεων, οδηγώντας σε αποτελεσματικούς διαλόγους.	Μαθησιακά Αποτελέσματα: • Να αναγνωρίζουν και να κατανοούν τους διαφορετικούς τύπους συγκρούσεων στον χώρο εργασίας. • Να αναπτύσσουν επικοινωνιακές δεξιότητες για την αντιμετώπιση συγκρούσεων στο εργασιακό περιβάλλον. • Να καλλιεργούν την ενσυναίσθηση για την επίλυση καταστάσεων σύγκρουσης. • Να εξασκούνται στην ενεργητική ακρόαση που συμβάλλει στην επίλυση συγκρούσεων.	

Μέθοδοι Διδασκαλίας:

- Οι ομαδικές συζητήσεις θα εστιάσουν τόσο στη σημασία της επίλυσης συγκρούσεων όσο και στην ενσυναίσθηση και την κατανόηση.
- Οι εκπαιδευόμενοι θα αναπτύξουν δεξιότητες διαχείρισης συγκρούσεων μέσω ασκήσεων εναλλαγής ρόλων, στο πλαίσιο αυτών των διδακτικών μεθόδων.
- Η εμπέδωση της μάθησης θα ενισχύεται μέσω οπτικού υλικού ή/και φύλλων εργασίας.
- Η ομάδα θα πραγματοποιεί αλληλοαξιολόγηση και αυτοαξιολόγηση για την αποτίμηση των ασκήσεων εναλλαγής ρόλων, εξασκώντας παράλληλα τις μεθόδους επίλυσης συγκρούσεων.

Μέθοδοι και διαδικασίες διδασκαλίας:

Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να εφαρμόζουν ασκήσεις εναλλαγής ρόλων και βιωματικά σενάρια, ώστε να ενισχύσουν την εφαρμογή τεχνικών επίλυσης συγκρούσεων και την ανάπτυξη οριζόντιων δεξιοτήτων.

Εισαγωγή / Ενεργοποίηση εκπαιδευομένων:

- Ξεκινήστε το μάθημα με μια δραστηριότητα ενεργοποίησης που θα προκαλέσει σκέψεις γύρω από την επικοινωνία και τις δεξιότητες ενσυναίσθησης.
- Ξεκινήστε τη δραστηριότητα ρωτώντας τους εκπαιδευόμενους ποιες συγκρούσεις έχουν βιώσει στο παρελθόν.

Σύντομη περιγραφή δραστηριοτήτων:

- Η ομάδα θα πρέπει να πραγματοποιήσει μια συζήτηση σχετικά με καταστάσεις σύγκρουσης και τις συνέπειες που προκύπτουν από αυτές.
- Θα διδαχθούν διαφορετικές προσεγγίσεις επίλυσης συγκρούσεων, δείχνοντας παράλληλα γιατί η ενσυναίσθηση αποτελεί κρίσιμο στοιχείο στην επίλυση διαφωνιών.

Πρακτική Εφαρμογή (Βιωματικό Σενάριο):

- Οι δραστηριότητες ρόλων θα αποτελέσουν μέρος της μαθησιακής διαδικασίας, όπου οι εκπαιδευόμενοι θα εξασκούν μεθόδους επίλυσης συγκρούσεων τόσο ατομικά όσο και σε ζευγάρια.
- Οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να εναλλάσσουν ρόλους κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων, ώστε να κατανοούν και τις δύο πλευρές της σύγκρουσης.

Εκπαιδευτικοί πόροι και εργαλεία:

- Πίνακας και κατάλληλα εργαλεία γραφής.
- Απαιτείται προβολέας και οθόνη για την παρουσίαση οπτικού υποστηρικτικού υλικού.
- Φύλλα εργασίας με ερωτήσεις και σενάρια επίλυσης συγκρούσεων, προσαρμοσμένα για κάθε μαθησιακή δυσκολία (ΔΕΠ-Υ, Δυσπραξία, Δυσαριθμησία, Δυσλεξία).

Διαφοροποίηση και Προσαρμογή:

Βασισμένο σε συγκεκριμένες στρατηγικές διαφοροποίησης για εκπαιδευόμενους με ΔΕΠ-Υ, Δυσπραξία, Δυσαριθμησία και Δυσλεξία, το παρόν σχέδιο μαθήματος διασφαλίζει την ουσιαστική συμμετοχή των εκπαιδευομένων στην ανάπτυξη δεξιοτήτων επίλυσης συγκρούσεων και οριζόντιων δεξιοτήτων για τον χώρο εργασίας.

Για εκπαιδευόμενους με ΔΕΠ-Υ (Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας): Το μάθημα περιλαμβάνει σύντομες δραστηριότητες, ασκήσεις ενεργοποίησης με κίνηση, εύκολες οδηγίες γραμμένες βήμα προς βήμα και οπτικά εργαλεία για εναλλαγή ρόλων, όπως φανταστικές μπάλες ή κάρτες ρόλων. Η αυτορρύθμιση, η συγκέντρωση και η οργάνωση της σκέψης υποστηρίζονται με τη χρήση εισαγωγικών βοηθητικών προτάσεων και καρτών συναισθημάτων.

Για εκπαιδευόμενους με Δυσπραξία: Μειώνονται οι σωματικές απαιτήσεις μέσω δραστηριοτήτων αργού ρυθμού, χρήσης καρτών με εικόνες και απλών ασκήσεων «καθρέφτη» (μίμησης κινήσεων). Οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να απαντούν δείχνοντας ή επιλέγοντας βασικές κάρτες, ενώ δίνεται επιπλέον χρόνος για συμμετοχή. Οι μέθοδοι επίλυσης συγκρούσεων παρουσιάζονται οπτικά, με χρήση διακριτών χρωμάτων.

Για εκπαιδευόμενους με Δυσαριθμησία: Όλες οι δραστηριότητες αποφεύγουν αριθμούς, σειρές ή ταξινόμηση. Το μάθημα περιλαμβάνει κάρτες με χρώματα, σύμβολα και εικόνες (π.χ. κάρτες ανατροφοδότησης πράσινου/κόκκινου χρώματος, κάρτες συναισθημάτων με emoji). Οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να συμμετέχουν με διαφορετικούς τρόπους (λεκτικά ή με κάρτες τύπου ναι/όχι), με υποστήριξη από τον εκπαιδευτή μέσω υπενθυμίσεων, επαναλήψεων και καθαρών οπτικών οδηγιών.

Για εκπαιδευόμενους με Δυσλεξία: Η ανάγνωση γίνεται υπό την καθοδήγηση του εκπαιδευτή, με χρήση κειμένων σε μεγάλη γραμματοσειρά, οπτικών βοηθημάτων και καρτών με έτοιμες προτάσεις και εικόνες. Έτσι, μειώνεται η πίεση που προκαλεί η ανάγνωση και η γραφή. Η μάθηση υποστηρίζεται με ευέλικτους τρόπους συμμετοχής, όπου οι εκπαιδευόμενοι απαντούν προφορικά ή επιλέγοντας κάρτες, αφού τους δοθεί επαρκής χρόνος επεξεργασίας και ακουστική ενίσχυση.

Μέθοδοι Αξιολόγησης:

- Αυτοαξιολόγηση και αλληλοαξιολόγηση μετά τις δραστηριότητες ρόλων.
- Ερωτήσεις αναστοχασμού για την αξιολόγηση της κατανόησης των μεθόδων επίλυσης συγκρούσεων.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ (ΔΕΠ-Υ)

Χρόνος	Περιεχόμενο	Δραστηριότητες Εκπαιδευτή	Δραστηριότητες Εκπαιδευομένων	Μέθοδος Αξιολόγησης και Τεκμηρίωση
00:00 - 00:10	Δραστηριότητα Ενεργοποίησης: «Αλυσίδα Κινήσεων»	1. Η ομάδα θα πρέπει να σχηματίσει έναν κύκλο σε όρθια θέση, αν είναι δυνατόν, ή να παραμείνει καθιστή. 2. Κάνε μια απλή βασική κίνηση για να τη μιμηθεί η ομάδα (π.χ. χτύπα παλαμάκια δύο φορές). 3. Οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να αντιγράψουν την κίνηση προσθέτοντας τη δική τους μοναδική κίνηση. 4. Ο εκπαιδευτής χρησιμοποιεί μια φανταστική μπάλα για να τη “ρίξει” προς τον επόμενο εκπαιδευόμενο. 5. Η μέτρηση από το ένα έως το τρία βοηθά τους εκπαιδευόμενους να διατηρήσουν την προσοχή τους. 6. Η συμμετοχή πρέπει να ενθαρρύνεται με φυσικό τρόπο, χωρίς να ασκείται πίεση σε κανέναν. 7. Ένας γρήγορος ρυθμός	1. Παρατήρησε προσεκτικά την πρώτη κίνηση. 2. Επανάλαβε ακριβώς αυτό που είδες. 3. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις μια διαφορετική κίνηση για να περάσεις τη φανταστική μπάλα στον επόμενο εκπαιδευόμενο. 4. Κάθε εκπαιδευόμενος πρέπει να χρησιμοποιήσει τη φανταστική μπάλα για να τη μεταφέρει στον επόμενο. 5. Θα πρέπει να διατηρείς ήρεμη στάση σώματος καθ’ όλη τη διάρκεια της διαδικασίας, όταν δεν έχεις την μπάλα.	1. Ο εκπαιδευτής παρατηρεί τον βαθμό συμμετοχής των εκπαιδευομένων. 2. Ρωτά τους εκπαιδευόμενους: «Πώς σας έκανε να νιώσετε αυτή η δραστηριότητα;» 3. Έλαβαν όλοι την ευκαιρία να κρατήσουν τη φανταστική μπάλα;

		συμβάλλει στη διατήρηση της συγκέντρωσης καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας.		
00:10 - 00:30	Ομαδική Συζήτηση για Καταστάσεις Σύγκρουσης	1. Η προσέγγιση των προκλήσεων στον χώρο εργασίας με άμεσο και ξεκάθαρο τρόπο σε αυτό το στάδιο. 2. Προβολή οπτικών εικονιδίων (emoticons) που εκφράζουν συναισθήματα όπως θυμός, λύπη, απογοήτευση και άλλα. 3. Η ερώτηση που μπορεί να τεθεί: «Έχεις αντιμετωπίσει προβλήματα στον χώρο εργασίας; Πώς ένιωσες τότε;» 4. Χρησιμοποίησε έναν πίνακα (whiteboard) για να καταγράψεις τόσο τα συναισθήματα όσο και τις	1. Υπάρχουν παραδείγματα που μπορείς να χρησιμοποιήσεις σε περίπτωση που δεν αισθάνεσαι άνετα να μοιραστείς μια προσωπική εμπειρία. 2. Χρησιμοποίησε ένα από τα διαθέσιμα για να εκφράσεις το συναίσθημά σου. 3. Άκου προσεκτικά τι λένε οι άλλοι εκπαιδευόμενοι και τις οδηγίες του εκπαιδευτικού. 4. Μίλησε αν θέλεις να προσθέσεις περισσότερες πληροφορίες.	1. Κατά τη διάρκεια του σεναρίου, ο εκπαιδευτικός χρησιμοποιεί μια λίστα ελέγχου για να παρακολουθεί αν οι εκπαιδευόμενοι μοιράστηκαν ένα περιστατικό σύγκρουσης ή επέλεξαν ένα παράδειγμα και εξέφρασαν το συναίσθημά τους όταν ήρθε η σειρά τους. «Χρησιμοποίησαν λέξεις που εκφράζουν συναισθήματα; Περίμεναν με υπομονή τη σειρά τους;» 2. Οι εκπαιδευόμενοι ένιωσαν τη στήριξη της ομάδας, για παράδειγμα μέσα από ένα

		εργασιακές καταστάσεις που αναφέρθηκαν. 5. Χρησιμοποίησε μια φανταστική μπάλα για να διαχειρίζεσαι ποιος έχει τον λόγο κατά τη διάρκεια της συζήτησης. 6. Επαναδιατύπωσε τα λόγια του εκπαιδευόμενου για να επιβεβαιώσεις ότι κατάλαβες σωστά όσα ειπώθηκαν, αν χρειάζεται.		ζεστό χειροκρότημα, κάθε φορά που πήραν τον λόγο;
00:30 - 00:50	Μέθοδοι Επίλυσης Συγκρούσεων & Ενσυναίσθηση	1. Παρουσίασε τα βασικά βήματα για την επίλυση μιας σύγκρουσης χρησιμοποιώντας μια μεγάλη εικόνα ή διαφάνειες: -Βήμα 1: Μείνε ψύχραιμος -Βήμα 2: Εξέφρασε τα συναισθήματά σου με μια πρόταση όπως: «Νιώθω έτσι... για αυτούς τους λόγους...» -Βήμα 3: Άκου προσεκτικά τι έχουν να πουν οι υπόλοιποι εκπαιδευόμενοι. 2. Διάβασε δυνατά και αργά κάθε βήμα. 3. Δώσε στους εκπαιδευόμενους ένα έντυπο με οπτικά στοιχεία που περιγράφει τη διαδικασία επίλυσης σύγκρουσης.	1. Ακολούθησε το παράδειγμα του εκπαιδευτικού σχετικά με τα τρία βήματα. 2. Διάβασε τη φράση: «Νιώθω... γιατί...». 3. Διάλεξε την κάρτα συναισθήματος που δείχνει πώς αισθάνεσαι σε μια σύγκρουση. 4. Πες τη φράση, ζητώντας βοήθεια αν τη χρειάζεσαι (π.χ. «Νιώθω θυμωμένος/η γιατί δεν μου ζητήθηκε η γνώμη»). 5. Παρακολούθησε και άκου προσεκτικά καθώς εξασκούνται και οι υπόλοιποι.	1. Ο εκπαιδευτικός κάνει ερωτήσεις όπως: «Ποιο είναι το πρώτο βήμα για να λύσουμε μια σύγκρουση;» 2. Οι εκπαιδευόμενοι δείχνουν τις κάρτες τους και διαβάζουν μία πρόταση. 3. Ο εκπαιδευτικός ελέγχει την κατανόηση μέσα από σύντομα παραδείγματα- σενάρια ρόλων (role-play).

		4. Δείξε κάρτες με λέξεις που εκφράζουν συναισθήματα και φράσεις σχετικές με συγκρούσεις. 5. Ο εκπαιδευτικός χρησιμοποιεί ένα παράδειγμα για να εκφράσει την αναστάτωση λέγοντας: «Νιώθω λύπη γιατί με αγνόησες» και περιμένει από τους εκπαιδευόμενους να εκφράσουν τα δικά τους συναισθήματα.		
00:50 - 01:10	Σενάρια ρόλων (Επίλυση Συγκρούσεων)	1. Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει ένα σενάριο με δύο εργαζόμενους που συζητούν για τις διαφορετικές τους προτιμήσεις ως προς την ταχύτητα εκτέλεσης μιας εργασίας. 2. Κάθε εκπαιδευόμενος θα ακολουθήσει έναν συγκεκριμένο ρόλο: Εργαζόμενος Α, Εργαζόμενος Β ή Παρατηρητής. 3. Ο κάθε εκπαιδευόμενος θα λάβει μια κάρτα ρόλου με ξεκάθαρες οδηγίες μέσω κειμένου και εικόνων: -Ο Εργαζόμενος Α προτείνει να γίνει η εργασία πιο γρήγορα. -Ο Εργαζόμενος Β δηλώνει ότι η πίεση αυτή του προκαλεί άγχος.	1. Διάβασε δυνατά την κάρτα ρόλου σου. 2. Παίξε τον ρόλο όπως περιγράφεται στην κάρτα. 3. Πες ξεκάθαρα τι νιώθεις. 4. Άκου τους άλλους χωρίς να διακόπτεις. 5. Ως Παρατηρητής, θα χρησιμοποιήσεις μια λίστα ελέγχου για να καταγράψεις λεπτομέρειες: -Άκουγαν προσεκτικά; -Εξέφρασαν πώς ένιωθαν; -Παρέμειναν ψύχραιμοι; 6. Ετοιμάσου να αλλάξετε ρόλους μετά από κάθε γύρο.	Ο εκπαιδευτικός χρησιμοποιεί μια λίστα ελέγχου για να δώσει ανατροφοδότηση, χρησιμοποιώντας θετικά σχόλια.

		-Ο Παρατηρητής παρακολουθεί αν οι δύο εκπαιδευόμενοι ακολουθούν τις οδηγίες και διατηρούν την ψυχραιμία τους. 4. Κάθε σενάριο ρόλου διαρκεί περίπου 2-3 λεπτά. 5. Ο εκπαιδευτικός δίνει ανατροφοδότηση και ζητά από τα μέλη της ομάδας να αλλάξουν ρόλους.		
01:10 - 01:20	Αναστοχασμός και Αυτοαξιολόγηση	1. Παροχή στους εκπαιδευόμενους ενός εργαλείου αξιολόγησης με emoji. (😊 😐 😞). 2. Έλεγχος ως προς το αν οι εκπαιδευόμενοι άκουσαν με προσοχή και αν μοιράστηκαν συναισθηματική ανατροφοδότηση κατά τη διάρκεια της ημέρας. 3. Παροχή υποστήριξης στους εκπαιδευόμενους, όπου αυτό είναι απαραίτητο. 4. Έλεγχος ότι κάθε εκπαιδευόμενος δίνει ένα θετικό σχόλιο στους υπόλοιπους για το σενάριό τους.	1. Συμπλήρωσε το φύλλο αυτοαξιολόγησης με emoji. 2. Δώσε ανατροφοδότηση σε κάθε εκπαιδευόμενο χρησιμοποιώντας τη φράση: «Μου άρεσε όταν...» 3. Άκου και αποδέξου ήρεμα την ανατροφοδότηση από τους υπόλοιπους εκπαιδευόμενους.	1. Συλλογή των φύλλων αυτοαξιολόγησης. 2. Άκου προσεκτικά τα σχόλια ανατροφοδότησης από τους υπόλοιπους εκπαιδευόμενους. 3. Έλεγχος ότι όλοι οι εκπαιδευόμενοι ολοκλήρωσαν αυτό το βήμα (παρέχοντας βοήθεια όπου χρειάζεται).

01:20 - 01:30	Ανακεφαλαίωση και Τελική Συζήτηση	1. Χρησιμοποίησε ξανά τα «3 Βήματα για την Επίλυση Σύγκρουσης» που παρουσιάστηκαν προηγουμένως. 2. Ρώτησε την ομάδα αν θυμάται: «Ποιο είναι το Βήμα 1; Ποιο είναι το Βήμα 2; Ποιο είναι το Βήμα 3;» 3. Βοήθησε την ομάδα να πει τα βήματα δυνατά, όλοι μαζί. 4. Ζήτησε από τους εκπαιδευόμενους να εκφράσουν τυχόν απορίες σχετικά με το σενάριο. 5. Υπενθύμισε τη σημασία των οριζόντιων δεξιοτήτων.	1. Οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να επαναλάβουν τα βήματα. 2. Να δίνουν προσοχή σε όσα λένε οι υπόλοιποι και να δείχνουν την αποδοχή τους. 3. Να ζητούν διευκρινίσεις όταν δεν κατανοούν το υλικό που τους δόθηκε.	1. Συμμετοχή στην τελική συζήτηση. 2. Ο εκπαιδευτικός ελέγχει ότι κάθε εκπαιδευόμενος μοιράζεται τουλάχιστον ένα στοιχείο που έμαθε. 3. Ολοκλήρωση ομαδικού αναστοχασμού.
------------------	--------------------------------------	---	--	---



Co-funded by
the European Union



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.