

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ

ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΧΩΡΟ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ

Οδηγίες: Η παρακάτω άσκηση προτείνεται στο πλαίσιο μιας συνεδρίας καθοδήγησης. Εάν βρίσκετε ότι δεν είναι αρκετά συναφής με την κατάσταση ή τους στόχους σας, μπορείτε ελεύθερα να τροποποιήσετε την άσκηση ώστε να αντιστοιχεί στις ανάγκες καθοδήγησής σας.

Τίτλος άσκησης	Πώς να βελτιώσετε την επικοινωνία στο χώρο εργασίας
Κατηγορία	μη τεχνικές δεξιότητες / soft skills
Υποκατηγορία	διαφορετικότητα και ενσωμάτωση
Λέξεις-κλειδιά	ακοή, ενσυναίσθηση, ανατροφοδότηση, δημιουργικός, -ή, προφορική επικοινωνία
Πεδίο ανάπτυξης	Το πεδίο ανάπτυξης επικεντρώνεται στη συγκρότηση μιας ισχυρής ομάδας επικοινωνίας αποτελούμενης από άτομα που συνεργάζονται αποτελεσματικά μεταξύ τους και ανταλλάσσουν γνώσεις. Οι καλές δεξιότητες επικοινωνίας αντανακλώνται στις αρμονικές σχέσεις μεταξύ των συναδέλφων, στη συνεργασία, στην ακρίβεια και στις βελτιωμένες εργασιακές επιδόσεις.
Η άσκηση με λίγα λόγια	Η άσκηση επιδιώκει την προώθηση σημαντικών διαδραστικών επαφών στο χώρο εργασίας, καταρτίζονται στρατηγικές για μία αποτελεσματική δοσοληψία πληροφοριών, προτείνονται δραστηριότητες λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας.
Η Πρακτική Άσκηση επιτρέπει την καλλιέργεια και την εφαρμογή δεξιοτήτων στα εξής πεδία	
Η Πρακτική Άσκηση επιτρέπει την περαιτέρω καλλιέργεια και εφαρμογή γνώσεων ως προς	<ul style="list-style-type: none"> ● Τεχνικές λεκτικής, μη λεκτικής και γραπτής επικοινωνίας ● Διαμεσολάβηση και διαχείριση συγκρούσεων ● Team dynamics και συνεργασία ● Είδη ηγεσίας ● Διαγενεακή κατανόηση ● Άτυπη εσωτερική επικοινωνία
Περιγραφή άσκησης	<p>Επιλογή Α για 4 συμμετέχοντες</p> <p>Οι συμμετέχοντες εργάζονται σε ομάδες των τεσσάρων. Η άσκηση πραγματοποιείται ακολουθώντας 4 βήματα:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δύο συμμετέχοντες αρχίζουν να μιλούν για την (εσωτερική) επικοινωνία της εταιρείας τους για περίπου 15 λεπτά χρησιμοποιώντας συγκεκριμένα παραδείγματα, ενώ οι άλλοι δύο κρατούν σημειώσεις για τη συνομιλία που διεξάγεται 2. Οι συμμετέχοντες ανταλλάσσουν ρόλους



	<p>3. Οι τέσσερις συμμετέχοντες μοιράζονται τις παρατηρήσεις τους και εντοπίζουν μαζί βέλτιστες πρακτικές και σημεία που χρήζουν βελτίωσης. Ανταλλάσσουν, τέλος, γνώσεις σχετικά με τις βασικές δεξιότητες και δραστηριότητες επικοινωνίας, χρήσιμες για τη βελτίωσή τους.</p> <p>4. Κατά τη δεύτερη συνεδρία της άσκησης, οι συμμετέχοντες ανταλλάσσουν ζευγάρια και επαναλαμβάνουν τα βήματα 1, 2 και 3 από τη σκοπιά των συμπερασμάτων στα οποία έχουν καταλήξει και της γνώσης που αποκτήθηκε κατά την προηγούμενη συνεδρία</p> <p>Επιλογή Β για 2 συμμετέχοντες Η άσκηση πραγματοποιείται ακολουθώντας 4 βήματα:</p> <p>1. Επικαλούνται ένα καλό παράδειγμα: Οι συμμετέχοντες αρχίζουν να μιλούν για την (εσωτερική) επικοινωνία της εταιρείας τους για περίπου 10-15 λεπτά χρησιμοποιώντας συγκεκριμένα παραδείγματα, ανακαλούν στη μνήμη τους ένα καλό παράδειγμα που έχουν συναντήσει, σημειώνοντας τους ρόλους και τα συναισθήματά τους για την κατάσταση.</p> <p>2. Επικαλούνται ένα άσχημο παράδειγμα: Οι συμμετέχοντες αρχίζουν να μιλούν για την (εσωτερική) επικοινωνία της εταιρείας τους για περίπου 10-15 λεπτά χρησιμοποιώντας συγκεκριμένα παραδείγματα, ανακαλούν στη μνήμη τους ένα άσχημο παράδειγμα που έχουν συναντήσει, σημειώνοντας τους ρόλους και τα συναισθήματά τους για την κατάσταση.</p> <p>3. Αναλύουν και τις δύο καταστάσεις και μοιράζονται τις παρατηρήσεις τους, εντοπίζοντας από κοινού σημεία που χρήζουν βελτίωσης (για τους ίδιους ή για την εταιρεία συνολικά). Ανταλλάσσουν, τέλος, γνώσεις σχετικά με τις βασικές δεξιότητες και δραστηριότητες επικοινωνίας, χρήσιμες για τη βελτίωσή τους.</p> <p>4. Συνοψίζουν από κοινού τα βασικά στοιχεία και πορίσματα της άσκησης για τους ίδιους. (Θα μπορούσαν προεραϊτικά να ολοκληρώσουν ως εξής: «Προσωπικά, το σημαντικότερο συμπέρασμα είναι ότι...», «Όταν επικοινωνήσω στο μέλλον θα προσπαθήσω...», «Η εταιρεία μας θα πρέπει να εστιάσει περισσότερο στο... ως προς την επικοινωνία της». «Νοιώθω πιο άνετα σε συνθήκες επικοινωνίας όταν...»)</p>
Εργαλεία και πόροι	Σημειωματάριο/φύλλα σημειώσεων
Προτεινόμενο χρονοδιάγραμμα	2 συνεδρίες, διάρκειας 1 ώρας καθεμία



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).



Με συγχρηματοδότηση από το πρόγραμμα «Erasmus+» της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Το έργο αυτό έχει χρηματοδοτηθεί με την υποστήριξη του Προγράμματος Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Η παρούσα ανακοίνωση αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.