



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ
ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ



Ενδυνάμωση των γυναικών με χαμηλό επίπεδο δεξιοτήτων μέσω παγκόσμιας ικανότητας και καθοδήγησης

2021-1-BG01-KA220-ADU-000033670

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ & ΟΔΗΓΙΕΣ



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ
ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ



Αποποίηση Ευθύνης

Η εκπόνηση και ο σχεδιασμός αυτού του εντύπου συντονίστηκαν από την Mindshift Talent Advisory στο πλαίσιο του 3ου αποτελέσματος του έργου - UPCOMING WOMEN Πρόγραμμα Καθοδήγησης

Σχεδιαστές

Τομέας 1: Right to Childhood foundation

Τομέας 2: Solidaridad Sin Fronteras

Τομέας 3: CEIPES - International Centre for the Promotion of Education and Development

Τομέας 4: Mindshift Talent Advisory

© UPCOMING WOMEN ΚΟΙΝΟΠΡΑΞΙΑ, Ιανουάριος 2023

www.upcomingwomen.eu

Χώρα	Οργανισμός
Βουλγαρία	Right to Childhood Foundation
Ισπανία	Solidaridad Sin Fronteras
Πορτογαλία	Mindshift Talent Advisory
Ελλάδα	European Institute for Local Development
Ιταλία	CEIPES - International Centre for the Promotion of Education and Development
Τουρκία	IGEA



Πρόλογος	5
Μέρος I - UPCOMING WOMEN Πρόγραμμα Καθοδήγησης.....	8
Μέρος II - UPCOMING WOMEN Οδηγίες Καθοδήγησης	12
Βασικές αρχές καθοδήγησης.....	12
Κύκλοι καθοδήγησης.....	15
Τομέας 1: ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΤΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ	19
Μέσο 1.1.: Αναλυτική σκέψη	20
Πηγή 1.2.: Δεξιότητες Έρευνας	23
Πηγή 1.3.: Κριτική σκέψη.....	25
Μέσο 1.4.: Περιέργεια	27
Μέσο 1.5.: Αποτελεσματική Υποβολή Ερωτήσεων	29
Τομέας 2: ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΙΣ ΟΠΤΙΚΕΣ ΓΩΝΙΕΣ.....	30
Μέσο 2.1.: Προσαρμοστικότητα	31
Μέσο 2.2.: Δεξιότητες συνεργασίας.....	33
Μέσο 2.3.: Αυτογνωσία.....	35
Μέσο 2.4.: Διαπολιτισμική συνείδηση.....	37
Μέσο 2.5.: Ευελιξία.....	39
Τομέας 3: ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΙΔΕΕΣ	41
Μέσο 3.1.: Αποτελεσματική ακρόαση	42
Μέσο 3.2.: Λεκτική επικοινωνία	44
Μέσο 3.3: Ενσυναίσθηση.....	46
Μέσο 3.4: Συναισθηματική νοημοσύνη	48
Μέσο 3.5: Μη λεκτική επικοινωνία	50
ΤΟΜΕΑΣ 4: ΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΔΡΑΣΗ	52
Μέσο 4.1: Ανθεκτικότητα	53
Μέσο 4.2.: Προσανατολισμός στη δράση	55
Μέσο 4.3.: Επίλυση Προβλημάτων.....	57
Μέσο 4.4.: Δεξιότητες κοινωνικής δράσης.....	59
Μέσο 4.5.: Δημιουργική σκέψη.....	61
ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ – ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΑ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ UPCOMING WOMEN.....	62
Υπόδειγμα 1: Σχεδιασμός κύκλου καθοδήγησης.....	62
Υπόδειγμα 2: Συμφωνητικό καθοδήγησης.....	62



Υπόδειγμα 3: Υπόδειγμα καθορισμού στόχων	62
Υπόδειγμα 4: Υπόδειγμα σχεδίου δράσης.....	62
Υπόδειγμα 5: Έναυσμα για συζήτηση	62
Υπόδειγμα 6: Ημερολόγιο συνεδρίας καθοδήγησης.....	62
Υπόδειγμα 7: Έλεγχος προόδου.....	62
Υπόδειγμα 8: Σχέδιο ολοκλήρωσης της καθοδήγησης	62
Βιβλιογραφικές αναφορές και εργαλεία	75



Πρόλογος

*Η παγκοσμιοποίηση δεν είναι καθόλου καινούργια, συμβαίνει, με διαφορετικούς ρυθμούς και σε διαφορετικούς βαθμούς κλίμακας, εδώ και αιώνες., **Linda Colley**¹*

Η ανισότητα των φύλων είναι ένα παγκόσμιο πρόβλημα και σύμφωνα με τη Στρατηγική για την Ισότητα των Φύλων 2020-2025, του Προγράμματος Ανάπτυξης των Ηνωμένων Εθνών (UNDP), κανένα κράτος μέλος δεν έχει επιτύχει την πλήρη ισότητα των φύλων και η πρόοδος για την επίτευξη της βαδίζει αργά. Σύμφωνα με τον Δείκτη Ισότητας των Φύλων (2020), ο οποίος μετρά το επίπεδο επίτευξης και τις διαφορές μεταξύ των φύλων σε ορισμένους τομείς σε ολόκληρη την Ευρώπη, η βαθμολογία της ΕΕ-28 είναι 67'9 επί 100. Οι περισσότερες χώρες των εταιρών βρίσκονται κάτω από αυτόν τον μέσο όρο.

Στο πλαίσιο των διακρίσεων λόγω φύλου, οι γυναίκες, και ιδίως οι γυναίκες με χαμηλή ειδίκευση, βρίσκονται σε καταστάσεις που δημιουργούν ευπάθεια. Οι γυναίκες χαμηλής ειδίκευσης είναι εκείνες που έχουν ελάχιστη γνώση των δικαιωμάτων τους, περιορισμένη πρόσβαση στη δικαιοσύνη και μειονεκτούν λόγω χαμηλού επιπέδου αλφαριθμητισμού και πενιχρών μέσων.

Οι γυναίκες δεν είναι από τη φύση τους ευάλωτες, αλλά διαφορετικά πλαίσια τις τοποθετούν σε διαφορετικές ευάλωτες καταστάσεις, σε σύγκριση με τους άνδρες. Αυτές οι καταστάσεις μπορεί να είναι το μεταναστευτικό υπόβαθρο και οι πολιτισμικές διαφορές, οι διακρίσεις και ο διαχωρισμός στην αγορά εργασίας με βάση το φύλο, οι μισθολογικές διαφορές, η ενδοοικογενειακή βία, η εμπορία ανθρώπων και οι γυναίκες που ζουν σε απομακρυσμένες ή αγροτικές περιοχές. Υπό αυτή την έννοια, η ισότητα των φύλων έως το 2030 απαιτεί επείγουσα δράση για την εξάλειψη των πολλών βαθύτερων αιτιών των διακρίσεων που εξακολουθούν να περιορίζουν τα δικαιώματα των γυναικών.

Η ενδυνάμωση των γυναικών είναι ζωτικής σημασίας για την επιτάχυνση της βιώσιμης ανάπτυξης. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η ισότητα των φύλων και η ενδυνάμωση των γυναικών είναι ο πέμπτος από τους 17 Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης (ΣΒΑ) για τη μεταμόρφωση του κόσμου μας και αποτελεί οριζόντια προτεραιότητα όλων των ΣΒΑ. Από την άλλη πλευρά, οι αναδυόμενες οικονομικές, ψηφιακές, πολιτιστικές δημογραφικές και περιβαλλοντικές δυνάμεις διαμορφώνουν τη ζωή μας σε όλο τον πλανήτη και αυξάνουν τις διαπολιτισμικές μας συναντήσεις σε καθημερινή βάση. Ζούμε σε έναν διασυνδεδεμένο, ποικιλόμορφο και ταχέως μεταβαλλόμενο κόσμο και αυτό το πολύπλοκο περιβάλλον αποτελεί ευκαιρία και πρόκληση για να εκτιμήσουμε και να επωφεληθούμε από τις πολιτισμικές διαφορές.

Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με την προώθηση της Παγκόσμιας Ικανότητας που ορίζεται ως "η ικανότητα να εξετάζουμε τοπικά, παγκόσμια και διαπολιτισμικά ζητήματα, να κατανοούμε και να εκτιμούμε τις προοπτικές και τις κοσμοθεωρίες των άλλων, να συμμετέχουμε σε ανοικτές, κατάλληλες και αποτελεσματικές αλληλεπιδράσεις με

¹ <http://lindacolley.com>



ανθρώπους από διαφορετικούς πολιτισμούς και να ενεργούμε για τη συλλογική ευημερία και τη βιώσιμη ανάπτυξη".

Σύμφωνα με αυτόν τον ορισμό του πλαισίου παγκόσμιων ικανοτήτων PISA του ΟΟΣΑ τα άτομα που είναι παγκόσμια ικανά μπορούν να:

1. Να ζουν αρμονικά σε πολυπολιτισμικές κοινότητες
2. Να ευδοκιμούν σε μια μεταβαλλόμενη αγορά εργασίας
3. Να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά και υπεύθυνα τις πλατφόρμες των μέσων ενημέρωσης
4. Να υποστηρίζουν τους στόχους βιώσιμης ανάπτυξης
5. Να επιδιώκουν τη δια βίου μάθηση και να παραμένουν ενεργοί, ανοιχτοί και περίεργοι

Το Κέντρο για την Παγκόσμια Εκπαίδευση² ορίζει την παγκόσμια ικανότητα ως "την ικανότητα και τη διάθεση κατανόησης και δράσης σε θέματα παγκόσμιας σημασίας. Τα παγκοσμίως ικανά άτομα έχουν επίγνωση, περιέργεια και ενδιαφέρον να μάθουν για τον κόσμο και τον τρόπο λειτουργίας του. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις μεγάλες ιδέες, τα εργαλεία, τις μεθόδους και τις γλώσσες που είναι κεντρικά σε κάθε επιστημονικό κλάδο (...) για να ασχοληθούν με τα πιεστικά ζητήματα της εποχής μας. Αναπτύσσουν και αναπτύσσουν τεχνογνωσία καθώς διερευνούν τέτοια ζητήματα, αναγνωρίζοντας πολλαπλές προοπτικές, επικοινωνώντας αποτελεσματικά τις απόψεις τους και αναλαμβάνοντας δράση για τη βελτίωση των συνθηκών". Σύμφωνα με αυτόν τον ορισμό, τα παγκοσμίως ικανά άτομα κινητοποιούν τις ακόλουθες τέσσερις ικανότητες:

1. **Να εξερευνούν τον κόσμο** πέρα από το άμεσο περιβάλλον τους
2. **Να αναγνωρίζουν τις απόψεις τους και τις απόψεις των άλλων ανθρώπων**
3. **Να επικοινωνούν αποτελεσματικά τις ιδέες** τους με διαφορετικά ακροατήρια
4. **Να μετουσιώνουν τις ιδέες τους σε κατάλληλες δράσεις** για τη βελτίωση των συνθηκών

² <https://asiasociety.org/education>



Να προσδιορίσετε ένα θέμα, να δημιουργήσετε ερωτήματα και να εξηγήσετε τη σημασία του

Να χρησιμοποιείτε ποικιλία γλωσσών, πηγών και μέσων ενημέρωσης για να εντοπίζετε και να σταθμίζετε τα σχετικά αποδεικτικά στοιχεία

Να αναλύετε, να ενσωματώνετε και να συνθέτετε αποδεικτικά στοιχεία για να κατασκευάζετε συνεκτικές απαντήσεις.

Να αναπτύσσετε επιχειρήματα που βασίζονται σε αδιάσειστα στοιχεία και να εξάγετε βάσιμα συμπεράσματα.

Να εντοπίζετε και να δημιουργείτε ευκαιρίες για προσωπική ή συνεργατική δράση για τη βελτίωση των συνθηκών

Να αξιολογείτε τις επιλογές και να σχεδιάζετε δράσεις με βάση τα στοιχεία και τις δυνατότητες αντίκτυπου

Να ενεργείτε προσωπικά ή συνεργατικά με δημιουργικούς και ηθικούς τρόπους για να συμβάλλετε στη βελτίωση και να αξιολογείτε τον αντίκτυπο των δράσεων που αναλαμβάνετε.

Να αναστοχάζεστε σχετικά με την ικανότητα υποστήριξης και συμβολής στη βελτίωση.

**Εξερεύνηστε
τον κόσμο**

**Αναγνωρίστε
οπτικές
γωνίες**

**Αναλάβετε
Δράση**

**Επικοινωνή
στε ιδέες**

Να αναγνωρίζετε και να εκφράζετε τις δικές τους οπτικές γωνίες και να εντοπίζετε τις επιρροές σε αυτές τις οπτικές γωνίες.

Να αξιολογείτε τις οπτικές γωνίες των άλλων και να προσδιορίζετε τι τις επηρέασε

Να εξηγείτε τον αντίκτυπο των πολιτισμικών αλληλεπιδράσεων

Να διατυπώνετε τον τρόπο με τον οποίο η διαφορετική πρόσβαση στη γνώση, την τεχνολογία και τους πόρους επηρεάζει την ποιότητα ζωής και τις προοπτικές.

Να αναγνωρίζετε και να εκφράζετε τον τρόπο με τον οποίο τα διαφορετικά ακροατήρια αντιλαμβάνονται το μήνυμα και πώς αυτό επηρεάζει την επικοινωνία

Να ακούτε και να επικοινωνείτε αποτελεσματικά με διαφορετικούς ανθρώπους

Να επιλέγετε και να χρησιμοποιείτε την κατάλληλη τεχνολογία και μέσα για επικοινωνία με διαφορετικά ακροατήρια.

Να αναλογιστείτε πώς η αποτελεσματική επικοινωνία επηρεάζει την κατανόηση και τη συνεργασία σε έναν αλληλοεξαρτώμενο κόσμο.

Γράφημα 1 – Δυναμική αλληλεπίδραση μεταξύ των διαστάσεων της παγκόσμιας ικανότητας από το Κέντρο Παγκόσμιας Εκπαίδευσης



Μέρος Ι - UPCOMING WOMEN Πρόγραμμα Καθοδήγησης

Η παγκοσμιοποίηση θα καταστήσει τις κοινωνίες μας πιο δημιουργικές και ευημερούσες, αλλά και πιο ευάλωτες., Lord Robertson³

UPCOMING WOMEN⁴ (UW) είναι ένα έργο ERASMUS+, με διάρκεια από το 2021 έως το 2023, με κίνητρο την ανάγκη αντιμετώπισης των υφιστάμενων και συνεχιζόμενων ανισοτήτων μεταξύ των φύλων στις χώρες της κοινοπραξίας του έργου, με στόχο να επωφεληθεί από τις παγκόσμιες ικανότητες και τις προσεγγίσεις καθοδήγησης για την ενδυνάμωση των γυναικών με χαμηλή ειδικευση και σε καταστάσεις ευπάθειας για την πρόωση της κοινωνικής και εργασιακής ένταξής τους.

Για να το επιτύχει αυτό, η κοινοπραξία UW σχεδίασε ένα πρόγραμμα καθοδήγησης που περιλαμβάνει μια μεθοδολογία παγκόσμιας επάρκειας για να εξοπλίσει τους επαγγελματίες (εκπαιδευτές, παιδαγωγούς, κοινωνικούς λειτουργούς, συμβούλους και άλλο προσωπικό) στην παροχή καθοδηγητικής υποστήριξης σε γυναίκες χαμηλής ειδικευσης και σε καταστάσεις ευαλωτότητας.

Αυτή η μεθοδολογία παγκόσμιας ικανότητας αντλείται από το πλαίσιο παγκόσμιας ικανότητας, το οποίο προτάθηκε από το Κέντρο Παγκόσμιας Εκπαίδευσης και βασίζεται σε τέσσερις τομείς παγκόσμιας ικανότητας⁵:



Γράφημα 1- Οι τέσσερις τομείς της παγκόσμιας ικανότητας κατά την Asia Society

³ https://en.wikipedia.org/wiki/George_Robertson,_Baron_Robertson_of_Port_Ellen

⁴ <https://upcomingwomen.eu>

⁵ <https://asiasociety.org/education/what-global-competence>



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

Μεθοδολογία βασισμένη στις ικανότητες για την υποστήριξη γυναικών με χαμηλό επίπεδο δεξιοτήτων και σε καταστάσεις ευάλωτες



1

ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΤΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Να είστε συνειδητοποιημένοι, περίεργοι και να ενδιαφέρεστε να μάθετε για τον κόσμο και τον τρόπο λειτουργίας του.

2

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΟΠΤΙΚΕΣ ΓΩΝΙΕΣ

Να αναγνωρίζετε ότι έχετε μια συγκεκριμένη οπτική γωνία και ότι οι άλλοι μπορεί να τη μοιράζονται ή να μην τη μοιράζονται

3

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΙΔΕΕΣ

Να επικοινωνείτε αποτελεσματικά, προφορικά και μη προφορικά, με διαφορετικά ακροατήρια.

4

ΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΔΡΑΣΗ

Να έχετε τις ικανότητες όχι μόνο να μαθαίνετε για τον κόσμο, αλλά και να κάνετε τη διαφορά στον κόσμο.



Ο στόχος του προγράμματος καθοδήγησης UM είναι να καθορίσει τις κατευθυντήριες γραμμές που θα βοηθήσουν τους επαγγελματίες να παρέχουν καθοδηγητική υποστήριξη σε γυναίκες με χαμηλά προσόντα και σε καταστάσεις ευπάθειας, παρατηρώντας, επιτυγχάνοντας και αξιολογώντας το σύνολο των ικανοτήτων που ορίζονται σε καθέναν από τους τέσσερις τομείς της παγκόσμιας ικανότητας. Κάθε τομέας περιλαμβάνει πέντε (5) βασικές ικανότητες που πρέπει να εξεταστούν στους κύκλους καθοδήγησης.

Εξερευνήστε τον κόσμο

1

Οι αναλυτικές δεξιότητες οδηγούν τα άτομα στην επίτευξη αλλαγών και στην ανάπτυξη λύσεων, συλλέγοντας δεδομένα, παρατηρώντας τα θέματα, ακούγοντας ενεργά, αναλύοντας τα προβλήματα και δημιουργώντας καταιγισμό ιδεών.

Η περιέργεια είναι η παρόρμηση να μάθει κανείς περισσότερα για κάτι. Κάνει τα άτομα πιο παρατηρητικά και να σκέφτονται τα πράγματα και να προσπαθούν να τα καταλάβουν.

Η κριτική σκέψη είναι αυτό που βοηθά τα άτομα να σκέφτονται καθαρά και λογικά, κατανοώντας τη λογική σύνδεση μεταξύ των ιδεών.

Αποτελεσματική υποβολή ερωτήσεων σημαίνει προώθηση βαθύτερης διανοητικής σκέψης και έμπνευση για συζήτηση αντί να ρωτάτε μόνο. Αυτές οι ερωτήσεις πρέπει να προετοιμάζονται προσεκτικά για να εξυπηρετούν έναν στόχο.

Ερευνητικές δεξιότητες είναι οι ικανότητες συλλογής και αξιολόγησης πληροφοριών, συλλογής δεδομένων και διενέργειας ερμηνειών.

Αναγνωρίστε οπτικές γωνίες

2

Προσαρμοστικότητα είναι η ικανότητα ή η προθυμία αλλαγής και προσαρμογής σε διαφορετικές συνθήκες ή περιστάσεις.

Δεξιότητες συνεργασίας είναι η κατανόηση του τρόπου αποτελεσματικής συνεργασίας με άλλους ανθρώπους σε ισότιμη βάση για την επίτευξη κοινών σκοπών και στόχων.

Διαπολιτισμική συνείδηση είναι η κατανόηση τόσο του δικού σας όσο και άλλων πολιτισμών.

Ευελξία είναι η ικανότητα να πραγματοποιείτε αλλαγές ή να αντιμετωπίζετε μια κατάσταση που αλλάζει γρήγορα.

Αυτογνωσία είναι η ικανότητα να εστιάζετε στον εαυτό σας και στο πώς οι πράξεις, οι σκέψεις ή τα συναισθήματά σας ευθυγραμμίζονται ή όχι με τα εσωτερικά σας πρότυπα.



Επικοινωνήστε ιδέες

3

Αποτελεσματική ακρόαση είναι η ικανότητα ενεργητικής κατανόησης πληροφοριών και η εκδήλωση ενδιαφέροντος για το θέμα που συζητείται.

Λεκτική επικοινωνία είναι η χρήση λέξεων -τόσο γραπτών όσο και προφορικών- για την ανταλλαγή πληροφοριών με άλλους ανθρώπους.

Συναισθηματική νοημοσύνη είναι η ικανότητα να αντιλαμβάνεσαι, να ερμηνεύεις, να επιδεικνύεις, να ελέγχεις και να χρησιμοποιείς τα συναισθήματα για να επικοινωνείς.

Ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να κατανοεί ή να αισθάνεται κανείς αυτό που βιώνει ένα άλλο άτομο και να μπαίνει στη θέση του άλλου.

Μη λεκτική επικοινωνία είναι η διαδικασία επικοινωνίας χωρίς τη χρήση λέξεων και περιλαμβάνει χειρονομίες, τόνο της φωνής, εκφράσεις του προσώπου.

Αναλάβετε δράση

4

Δεξιότητες προσανατολισμένες στη δράση περιλαμβάνουν ρεαλισμό, στρατηγικό σχεδιασμό και ενεργητικότητα

Η δημιουργική σκέψη ορίζεται ως η ικανότητα επίλυσης καταστάσεων, προβλημάτων ή προκλήσεων με τη χρήση διαφορετικών προσεγγίσεων

Επίλυση προβλημάτων είναι η ικανότητα δράσης με τον ορισμό ενός προβλήματος, τον προσδιορισμό των αιτιών του, καθώς και τον εντοπισμό, την ιεράρχηση και την επιλογή εναλλακτικών λύσεων και, στη συνέχεια, την εφαρμογή μιας λύσης

Η ανθεκτικότητα είναι η διαδικασία καλής προσαρμογής απέναντι σε αντιξοότητες, τραύματα, τραγωδίες, απειλές ή σημαντικές πηγές στρες.

Οι δεξιότητες κοινωνικής δράσης είναι ένα σύνολο ικανοτήτων που απαιτούνται για την πρακτική της ανάληψης δράσης για τη δημιουργία θετικής αλλαγής ή αποτελέσματος.



Μέρος II - UPCOMING WOMEN Οδηγίες Καθοδήγησης

Η πορεία προς την πολυμορφία ξεκινά με την υποστήριξη, την καθοδήγηση και τη χορηγία διαφορετικών γυναικών και ανδρών για να γίνουν ηγέτες και επιχειρηματίες, Denise Morrison⁶

Βασικές αρχές καθοδήγησης

Η καθοδήγηση μπορεί να είναι μια επίσημη ή άτυπη σχέση όπου ένα πιο έμπειρο άτομο (μέντορας) μοιράζεται τις γνώσεις, τις δεξιότητες και την εμπειρία του με κάποιον (καθοδηγούμενος) που χρειάζεται επαγγελματική ή προσωπική καθοδήγηση. Το πρόγραμμα καθοδήγησης UPCOMING WOMEN έχει σχεδιαστεί για να παρέχει εξατομικευμένη καθοδήγηση σε γυναίκες με χαμηλά προσόντα και σε ευάλωτες καταστάσεις που επιτυγχάνουν έναν συγκεκριμένο προσωπικό ή επαγγελματικό στόχο, υποστηριζόμενο από ένα σύνολο απαιτούμενων προδιαγραφών και πόρων.

Οι προδιαγραφές αναφέρονται στο προφίλ των μεντόρων που μπορούν να καθοδηγήσουν τις σχέσεις καθοδήγησης. Αυτό το πρόγραμμα καθοδήγησης απευθύνεται σε εκπαιδευτές, παιδαγωγούς, κοινωνικούς λειτουργούς, συμβούλους ή οποιονδήποτε άλλο επαγγελματία που εργάζεται με γυναίκες χαμηλής ειδίκευσης ή σε ευάλωτες καταστάσεις. Αυτές οι ευάλωτες καταστάσεις μπορεί να είναι το μεταναστευτικό υπόβαθρο και οι πολιτισμικές διαφορές, οι διακρίσεις λόγω φύλου και ο διαχωρισμός στην αγορά εργασίας, οι μισθολογικές διαφορές, η ενδοοικογενειακή βία, η εμπορία ανθρώπων και οι γυναίκες που ζουν σε απομακρυσμένες ή αγροτικές περιοχές.

Η εμπειρία έχει δείξει ότι οι γυναίκες τείνουν να υποτιμούν τις ικανότητές τους πολύ συχνότερα από ό,τι οι άνδρες. Αυτό τείνει να επιδεινώνεται όταν οι γυναίκες ανήκουν σε ομάδες που θεωρούνται κοινωνικά αποκλεισμένες. Ενάντια σε αυτή την πραγματικότητα, η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης αποτελεί σημαντικό πυλώνα για την υποστήριξη αυτών των γυναικών στην επίτευξη βιώσιμης κοινωνικής και εργασιακής ένταξης. Σε αυτό το πλαίσιο, η βιώσιμη εργασιακή ένταξη αναφέρεται στη νέα αλλαγή παραδείγματος όσον αφορά την ένταξη αυτών των γυναικών στην αγορά εργασίας, η οποία επικεντρώνεται στην ενδυνάμωσή τους και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και των ικανοτήτων τους.

Σχεδιασμένη για να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση των γυναικών που αντιμετωπίζουν κοινωνικά εμπόδια, η σχέση καθοδήγησης θα πρέπει να βασίζεται σε πέντε βασικές αξίες:

- Ειλικρίνεια
- Εμπιστοσύνη
- Ανταλλαγή γνώσεων
- Ενθάρρυνση και ενδυνάμωση

Για την επίτευξη του στόχου του προγράμματος καθοδήγησης UPCOMING WOMEN για την παροχή υποστήριξης σε άτομα με χαμηλή ειδίκευση, οι επαγγελματίες πρέπει να παρατηρούν αν πληρούν τις βασικές δεξιότητες και ικανότητες που συγκεντρώνουν οι

⁶ https://en.wikipedia.org/wiki/Denise_Morrison



μέντορες. Στον πίνακα 1, που ακολουθεί, παρουσιάζεται, ένα σύνολο βασικών ικανοτήτων που αναμένονται στο πλαίσιο του ρόλου του μέντορα.

ΠΡΟΦΙΛ ΜΕΝΤΟΡΑ

Ενθουσιασμένος με την καθοδήγηση

Πρόθυμος για βοήθεια, συμπόνια και αυθεντικότητα

Αφοσιωμένος, ειλικρινής, διπλωματικός, αντικειμενικός και με αίσθημα δικαιοσύνης

Πνεύμα ενθάρρυνσης με την ικανότητα να παρέχει και να δέχεται ανατροφοδότηση

Τεχνική συνάφεια, διοικητική και βιωματική εμπειρία για να μοιραστεί

Αποτελεσματική ακρόαση

Αποτελεσματική υποβολή ερωτήσεων (αναστοχασμός)

Οικοδόμηση σχέσεων

Δικτύωση στην κοινότητα

Προσανατολισμός στη λύση (προώθηση της σκέψης των δυνατοτήτων)

Πίνακας 1 - UPCOMING WOMEN Προφίλ Μέντορα

Τα προσαρμοσμένα μέσα καθοδήγησης UPCOMING WOMEN που θεωρούνται ότι ενθαρρύνουν τις γυναίκες να αναπτύξουν πλήρως τις δυνατότητές τους περιλαμβάνουν πέντε τύπους πόρων για την υποστήριξη της πρακτικής καθοδήγησης, οι οποίοι είναι τα εξής:

- **Διδακτικά εργαλεία καθοδήγησης**

Μια κεντρική πτυχή της καθοδήγησης είναι ότι είναι επίσης μια διαδικασία μάθησης. Υπό αυτή την έννοια, τα διδακτικά εργαλεία καθοδήγησης αναφέρονται σε κάθε μέσο που έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τις γυναίκες ("καθοδηγούμενες") να αποκτήσουν μαθησιακή εμπειρία σε μια συγκεκριμένη αρμοδιότητα. Σε αυτό το πρόγραμμα υπάρχουν διαθέσιμα τέσσερα διδακτικά εργαλεία καθοδήγησης που αφορούν τις ακόλουθες ικανότητες: αναλυτική σκέψη, προσαρμοστικότητα, αποτελεσματική ακρόαση, ανθεκτικότητα.

- **Αποτελεσματικές στρατηγικές καθοδήγησης**

Η καθοδήγηση μπορεί να θεωρηθεί ως η τέχνη της εκμάθησης των ακόλουθων τεχνικών:

Ο καθορισμός στόχων είναι μια ουσιαστική πτυχή που πρέπει να λαμβάνεται υπόψη στην αρχή κάθε κύκλου καθοδήγησης, καθώς πρόκειται για τη φάση της εγκατάστασης. Ταυτόχρονα, πρόκειται για μια σχετική δεξιότητα που πρέπει να αναπτυχθεί με τις



γυναίκες ("καθοδηγούμενες"), καθώς σχετίζεται με τους διάφορους τομείς των παγκόσμιων ικανοτήτων, και είναι απαραίτητη γι' αυτές, ώστε να μπορέσουν να προχωρήσουν στην επαγγελματική και προσωπική τους ζωή. Ένας αποτελεσματικός μέντορας θα καθοδηγήσει την mentee όχι μόνο να καθορίσει στόχους αλλά και να τους επιτύχει. Τα διάφορα μέσα που παρέχονται προτείνουν κατάλληλες προσεγγίσεις για την επίτευξη και των δύο πτυχών.

Η αποτελεσματική ακρόαση αποτελεί βασική δεξιότητα σε κάθε σχέση καθοδήγησης και είναι μια κοινή δεξιότητα μεταξύ του μέντορα και του καθοδηγούμενου. Η ικανότητα του μέντορα να ακούει αποτελεσματικά θα καθορίσει την επιτυχία στον καθορισμό και την επίτευξη των στόχων της σχέσης καθοδήγησης. Από την άλλη πλευρά, ο καθοδηγούμενος θα πρέπει να κατακτήσει αυτή τη δεξιότητα για να μπορέσει να είναι σε παγκόσμιο επίπεδο ικανός. Για παράδειγμα, για να πλοηγηθεί κανείς σε πολυπολιτισμικά περιβάλλοντα πρέπει να είναι ικανός στην ακρόαση. Αυτό θα βελτιώσει επίσης τις κατάλληλες επικοινωνιακές δεξιότητες.

Η αποτελεσματική υποβολή ερωτήσεων δεν αφορά μόνο τις σωστές ερωτήσεις αλλά και τη χρήση τους τη σωστή στιγμή, δηλαδή με αποτελεσματικότητα.

Η αποτελεσματική ανατροφοδότηση συνδέεται με την ικανότητα του μέντορα να ενδυναμώνει παρέχοντας εποικοδομητική ανατροφοδότηση, προσφέροντας διαφορετικές προοπτικές, ενθάρρυνση και υποστήριξη. Οι μέντορες εμπνέουν τους άλλους να επιτύχουν τις δυνατότητές τους, επιβάλλοντας τις ιδιότητές τους και περιγράφοντας τις ανάγκες/περιοχές για βελτίωση.

- **Βήμα προς βήμα συστάσεις**

Αυτός ο τύπος μέσου παρουσιάζει μια επεξηγηματική διαδικασία, πλαισιωμένη σε ένα βήμα προς βήμα πλαίσιο, ακολουθούμενη από μια ενέργεια που πρέπει να ολοκληρωθεί από τον καθοδηγούμενο. Ικανότητες όπως η κριτική σκέψη, η αυτογνωσία, η ενσυναίσθηση και η επίλυση προβλημάτων έχουν καλυφθεί με τη χρήση αυτής της προσέγγισης.

- **Βινιέτες καθοδήγησης**

Μελέτες περιπτώσεων, βέλτιστες πρακτικές, ισχυρές ιστορίες για την παροχή πλαισίου για τα θέματα και τις ικανότητες σε κάθε τομέα παγκόσμιας ικανότητας. Οι βινιέτες καθοδήγησης UPCOMING WOMEN καλύπτουν δεξιότητες όπως η περιέργεια, η διαπολιτισμική επίγνωση, η συναισθηματική νοημοσύνη, οι δεξιότητες κοινωνικής δράσης.

- **Πρακτικές συμβουλές**

Μελέτες περιπτώσεων, βέλτιστες πρακτικές και ισχυρές ιστορίες παρέχουν το πλαίσιο για τα θέματα και τις ικανότητες σε κάθε έναν από τους τομείς των παγκόσμιων ικανοτήτων. Οι βινιέτες καθοδήγησης UPCOMING WOMEN καλύπτουν δεξιότητες όπως η αποτελεσματική υποβολή ερωτήσεων, η ευελιξία, η μη λεκτική επικοινωνία και η δημιουργική σκέψη



Ως προσθήκη σε αυτά τα μέσα, το πρόγραμμα περιλαμβάνει επίσης παραδείγματα υποδειγμάτων καθοδήγησης, και συγκεκριμένα:

- ένα σχέδιο σχεδιασμού του κύκλου καθοδήγησης
- μία συμφωνία καθοδήγησης
- ένα υπόδειγμα καθορισμού στόχων
- ένα υπόδειγμα σχεδίου δράσης
- ένα στάδιο συνομιλίας
- ένα υπόδειγμα συνεδρίας καθοδήγησης
- ένα υπόδειγμα ελέγχου προόδου
- ένα σχέδιο ολοκλήρωσης της καθοδήγησης

Κύκλοι καθοδήγησης

Οι κύκλοι καθοδήγησης UPCOMING WOMEN συνίστανται στην υλοποίηση της σχέσης mentoring μεταξύ επαγγελματιών και γυναικών. Θα ακολουθήσουν μια ευέλικτη δομή που πλαισιώνεται από τα ακόλουθα βήματα:

- **ΒΗΜΑ 1:** προσδιορισμός των προσωπικών/επαγγελματικών αναγκών και στόχων
- **ΒΗΜΑ 2:** συλλογή αποδεικτικών στοιχείων για την παρακολούθηση και τη μέτρηση της προόδου προς την επίτευξη των στόχων
- **ΒΗΜΑ 3:** συζητήσεις ανατροφοδότησης για τον καθορισμό νέων στόχων
- **ΒΗΜΑ 4:** έναρξη νέου κύκλου



1 ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΤΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

2 ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΟΠΤΙΚΕΣ ΓΩΝΙΕΣ

3 ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΙΔΕΕΣ

4 ΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΔΡΑΣΗ



Κάθε τομέας παγκόσμιας ικανότητας αντιστοιχεί σε έναν κύκλο καθοδήγησης, δηλαδή, για κάθε τομέα πρέπει να προγραμματιστεί ένας κύκλος καθοδήγησης, ο οποίος περιλαμβάνει έναν καθορισμένο αριθμό συνεδριών καθοδήγησης. Στόχος είναι να υποστηριχθούν οι γυναίκες στην ανάπτυξη του συνόλου των ικανοτήτων που περιγράφονται σε κάθε τομέα (βλ. σελίδες έως 11). Για την ανάπτυξη κάθε ικανότητας υπάρχει ένα συγκεκριμένο εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί. Μπροστά, σε κάθε κεφάλαιο κάθε τομέα, οι μέντορες θα βρουν μια λεπτομερή περιγραφή αυτών των μέσων με ενδείξεις για τον τρόπο χρήσης τους.

Κάθε κύκλος καθοδήγησης πλαισιώνεται από τις τέσσερις φάσεις μιας σχέσης καθοδήγησης:



1. Προετοιμασε

Η φάση της προετοιμασίας της σχέσης καθοδήγησης προορίζεται για την αξιολόγηση των προσωπικών και επαγγελματικών χαρακτηριστικών της γυναίκας (καθοδηγούμενης) και για τον προσδιορισμό των επιθυμιών/αναγκών της και των προσδοκιών της να συνεισφέρει στη σχέση. Σε αυτή τη φάση οι μέντορες χτίζουν τη σχέση, θέτουν τα όρια και εγκαθιδρύουν την εμπιστοσύνη.

2. Επιχείρησε

Σε αυτή τη φάση οι μέντορες και οι καθοδηγούμενοι ξεκινούν επίσημα τη διαδικασία καθοδήγησης, με την υπογραφή της συμφωνίας καθοδήγησης (βλ. Υπόδειγμα 2). Σε αυτή τη φάση, είναι επίσης σημαντικό να καθοριστεί ο αριθμός των συνεδριών που απαιτούνται για την υποστήριξη του καθοδηγούμενου ώστε να επιτύχει τους στόχους που προσδιορίστηκαν προηγουμένως. Τόσο ο μέντορας όσο και ο καθοδηγούμενος θα θέσουν στόχους και προσδοκίες, θα συμφωνήσουν σε χρονοδιάγραμμα και σε κριτήρια επιτυχίας.

3. Καλλιέργησε



Σε αυτό το στάδιο, ο μέντορας θα εργαστεί για να υποστηρίξει τον καθοδηγούμενο στην επίτευξη των στόχων. Για το σκοπό αυτό, οι μέντορες καλούνται να χρησιμοποιήσουν το σύνολο των πόρων που περιλαμβάνονται σε κάθε τομέα παγκόσμιας ικανότητας. Δεδομένου ότι πρόκειται για τη φάση ανάπτυξης και ωρίμανσης της μεντορικής σχέσης, συνιστάται στον μέντορα να μετρά την πρόοδο του καθοδηγούμενου.

4. Αξιολόγηση

Μόλις αποφασίσετε το χρονικό πλαίσιο της καθοδήγησης, θα γνωρίζετε ακριβώς πότε θα τελειώσει ο κύκλος. Σε αυτό το στάδιο θα αξιολογήσετε και οι δύο σε ποιο βαθμό οι συνεδρίες καθοδήγησης ήταν επιτυχείς, θα καταγράψετε τα διδάγματα που αποκομίσατε, θα προβληματιστείτε σχετικά με το ταξίδι και θα αποφασίσετε για τα επόμενα βήματα.

Σημειώστε ότι η διαδικασία του κύκλου καθοδήγησης είναι κυκλική, πράγμα που σημαίνει ότι μετά την ολοκλήρωση ενός κύκλου καθοδήγησης, σε έναν συγκεκριμένο τομέα, συνιστάται η έναρξη ενός άλλου κύκλου καθοδήγησης. Υπό αυτή την έννοια, για να ολοκληρωθεί πλήρως το πρόγραμμα καθοδήγησης UPCOMING WOMEN πρέπει να επιτευχθούν συνολικά τέσσερις ολοκληρωμένοι κύκλοι καθοδήγησης. Ο αριθμός των συνεδριών μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με τις ανάγκες και τις προσδοκίες των γυναικών. Είναι σημαντικό να διασφαλιστεί ότι ορίζεται ένα ρεαλιστικό χρονοδιάγραμμα για κάθε συνεδρία καθοδήγησης.

Ο επόμενος πίνακας παρουσιάζει ένα παράδειγμα σχεδιασμού ενός κύκλου καθοδήγησης για τον τομέα της παγκόσμιας ικανότητας 4 - Ανάληψη δράσης. Οι μέντορες μπορούν να χρησιμοποιήσουν το Υπόδειγμα 1 - Σχήμα σχεδιασμού κύκλου καθοδήγησης για να προγραμματίσουν τους κύκλους καθοδήγησης τους εκ των προτέρων. Συνιστάται επίσης στους μέντορες να εργάζονται για την ανάπτυξη δύο ικανοτήτων ανά κύκλο καθοδήγησης, το πολύ.



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΥΚΛΟΥ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ

Τομέας **4 – Ανέλαβε Δράση** Ικανότητα(ες) **Επίλυση Προβλήματος** Αριθμός Συνεδριών **4**

ΒΗΜΑ 1	ΒΗΜΑ 2	ΒΗΜΑ 3	ΒΗΜΑ 4
Προσδιορισμός προσωπικών/επαγγελματικών αναγκών και στόχων	Συλλογή στοιχείων για την παρακολούθηση και τη μέτρηση της προόδου προς την επίτευξη των στόχων	Συζητήσεις ανατροφοδότησης για τον καθορισμό νέων στόχων	Έναρξη νέου κύκλου

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΕ	ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕ	ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΣΕ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΕ
-------------	------------	-------------	------------

Υποδείγματα	Σχεδιασμός κύκλου καθοδήγησης Πρότυπο καθορισμού στόχων	Συμφωνία καθοδήγησης Έναρξη συνομιλίας	----- -----	Πρόοδος-έλεγχος στο πρότυπο Υπόδειγμα σχεδίου δράσης
Πηγές	-----	-----	Πηγή 4.3.	-----
Σημειώσεις	-----	<i>Ζητήστε από τον καθοδηγούμενο να παράσχει ένα e-mail για επαφές</i>	<i>Προτείνετε μια συνεδρία e-mentoring</i>	-----

Πίνακας 2 - Παράδειγμα σχεδιασμού ενός σχεδιασμού κύκλου καθοδήγησης για τον τομέα 4 της παγκόσμιας ικανότητας - Ανάλυση δράσης



Τομέας 1: ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΤΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Να είστε συνειδητοποιημένοι, περίεργοι και να ενδιαφέρεστε να μάθετε για τον κόσμο και τον τρόπο λειτουργίας του



1

Διδακτικό Εργαλείο Καθοδήγησης

Μέσο 1.1.: Αναλυτική σκέψη

Οι αναλυτικές δεξιότητες αναφέρονται στην ικανότητα συλλογής και ανάλυσης πληροφοριών και επίλυσης προβλημάτων με βάση αυτές τις πληροφορίες. Αυτό περιλαμβάνει την ανάλυση δεδομένων, την έρευνα, την κριτική σκέψη, την επικοινωνία, την επίλυση προβλημάτων, την οπτικοποίηση και τη δημιουργικότητα.

Οι αναλυτικές δεξιότητες χρησιμοποιούνται κατά τον εντοπισμό μοτίβων, τον καταγισμό ιδεών, την παρατήρηση δεδομένων, τη συλλογή δεδομένων, την ερμηνεία δεδομένων, την ενσωμάτωση νέων πληροφοριών, τη σύνθεση πληροφοριών και τη λήψη αποφάσεων με βάση την κατάσταση.

Το να είναι κανείς αναλυτικός σημαίνει ότι επιδιώκει την καλύτερη κατανόηση του κόσμου γύρω μας.

Τίτλος	Η ιστορία της Thumbelina
Τύπος μέσου	Ανάγνωση με κατανόηση
Σκοπός	<p>Η αναλυτική σκέψη είναι κάτι που μπορούμε να μάθουμε να κάνουμε με εξάσκηση και μελέτη.</p> <p>Μερικοί από τους καλύτερους τρόπους εξάσκησης της αναλυτικής σκέψης είναι τα παιχνίδια του εγκεφάλου. Αλλά μπορούμε επίσης να ενημερωνόμαστε, επειδή οι νέες πληροφορίες μπορούν να οδηγήσουν σε μια διαφορετική οπτική γωνία.</p> <p>Αυτό το εργαλείο έχει σχεδιαστεί για να προκαλέσει τους καθοδηγούμενους για την οπτική σκέψη, την υποβολή ερωτήσεων, τη διατήρηση της συγκέντρωσης και τη συλλογή και ανάλυση δεδομένων. Στόχος του θα είναι επίσης η βελτίωση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων και της αυτοπαρουσίασης.</p>



Πώς να χρησιμοποιήσετε το μέσο 1.1.: Αναλυτική Σκέψη

ΟΔΗΓΟΣ & ΥΛΙΚΟ

Δράση 1

Πείτε στην καθοδηγούμενή σας ότι θα της διαβάσετε το απόσπασμα από το παραμύθι του Hans Christian Andersen "Thumbelina". Ο πρώτος τους στόχος είναι να ακούσει προσεκτικά και να κρατήσει σημειώσεις για μικρές λεπτομέρειες, διότι στη συνέχεια θα της ζητηθεί να σκεφτεί αναλυτικά για το περιεχόμενο και να σκεφτεί από μια νέα οπτική γωνία, διαφορετική από αυτή που μπορεί να γνωρίζει ήδη από το παραμύθι. Διαβάστε το απόσπασμα αργά και καθαρά. Κάντε το δύο φορές. Υπενθυμίστε στην καθοδηγούμενή σας ότι είναι καλό να κρατάτε σημειώσεις σχετικά με τις λεπτομέρειες.

....Ένα κέλυφος καρυδιάς, κομψά γυαλισμένο, της χρησίμευε για κούνια- το κρεβάτι της ήταν φτιαγμένο από φύλλα μπλε βιολέτας, με ένα φύλλο τριαντάφυλλου για κάλυμμα. Εδώ κοιμόταν τη νύχτα, αλλά κατά τη διάρκεια της ημέρας διασκέδαζε σε ένα τραπέζι, όπου η γυναίκα είχε τοποθετήσει ένα πιάτο με νερό. Γύρω από το πιάτο αυτό υπήρχαν στεφάνια από λουλούδια με τα κοτσάνια τους στο νερό, και πάνω σε αυτό επέπλεε ένα μεγάλο φύλλο τουλίπας, το οποίο χρησίμευε για τη μικρή βάρκα. Εδώ καθόταν η μικρή κοπέλα και κωπηλατούσε από άκρη σε άκρη, με δύο κουπιά από λευκά μαλλιά αλόγου. Ήταν πραγματικά ένα πολύ όμορφο θέαμα. Η Τίγγυ μπορούσε, επίσης, να τραγουδάει τόσο απαλά και γλυκά που τίποτα παρόμοιο με το τραγούδι της δεν είχε ακουστεί ποτέ πριν. Μια νύχτα, ενώ ήταν ξαπλωμένη στο όμορφο κρεβάτι της, ένας μεγάλος, άσχημος, υγρός βάτραχος τρύπωσε μέσα από ένα σπασμένο τζάμι του παραθύρου και πήδηξε πάνω στο τραπέζι όπου η Τίγγυ κοιμόταν κάτω από το πάπλωμα με τα ροδοφύλλα. "Τι όμορφη γυναίκα που θα ήταν αυτή για το γιο μου", είπε ο βάτραχος και πήρε το κέλυφος της καρυδιάς μέσα στο οποίο κοιμόταν η μικρή Τίγγυ και πήδηξε από το παράθυρο στον κήπο. Στο βαλτώδες περιθώριο ενός πλατύ ρέματος στον κήπο ζούσε η φρύννη με τον γιο της. Αυτός ήταν πιο άσχημος κι από τη μητέρα του, και όταν είδε την όμορφη μικρή κοπέλα στο κομψό κρεβάτι της, δεν μπορούσε παρά να φωνάξει: "Κροάκ, κροάκ, κροάκ".

"Μη μιλάς τόσο δυνατά, γιατί θα ξυπνήσει", είπε ο βάτραχος, "και τότε μπορεί να το σκάσει, γιατί είναι ελαφριά σαν το πούπουλο του κύκνου. Θα την βάλουμε σε ένα από τα φύλλα νούφαρου έξω στο ρέμα- θα είναι σαν νησί γι' αυτήν, είναι τόσο ελαφριά και μικρή, και τότε δεν θα μπορεί να ξεφύγει- και, όσο θα λείπει, θα βιαστούμε να ετοιμάσουμε την καμπίνα κάτω από τον βάλτο, στην οποία θα μείνεις όταν παντρευτείς".

Δράση 2

Διαβάστε το απόσπασμα αργά και καθαρά. Κάντε το δύο φορές. Επαναλάβετε στην καθοδηγούμενή σας ότι είναι καλό να κρατάει σημειώσεις σχετικά με τις λεπτομέρειες.



Δράση 3

Ζητήστε από την καθοδηγούμενή σας να διηγηθεί από τη δική της οπτική γωνία την ιστορία που άκουσε, δίνοντας έμφαση στις λεπτομέρειες που θεωρεί σημαντικές. Υποβάλετε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Περί τίνος πρόκειται γενικά; (Απαντήστε με μία πρόταση)
- Ποιοι είναι οι χαρακτήρες και τι γνωρίζουμε γι' αυτούς;
- Υπάρχει κάποιο πρόβλημα; Ποιο;
- Υπάρχει κάποιο άλλο πρόβλημα; Τι;
- Ποιες είναι οι πιθανές λύσεις;
- Ποια μέσα είναι διαθέσιμα;
- Ποιοι είναι οι κίνδυνοι;
- Οι συμμετέχοντες μπορούν να απαντήσουν γραπτώς αν το προτιμούν.



1

Αποτελεσματικές στρατηγικές καθοδήγησης

Πηγή 1.2.: Δεξιότητες Έρευνας

Οι ερευνητικές δεξιότητες αναφέρονται στην ικανότητα αναζήτησης, εντοπισμού, εξαγωγής, οργάνωσης, αξιολόγησης και χρήσης ή παρουσίασης πληροφοριών που σχετίζονται με ένα συγκεκριμένο θέμα. Οι εργοδότες εκτιμούν τις ερευνητικές δεξιότητες επειδή βοηθούν μια εταιρεία να αναπτύξει νέα προϊόντα ή υπηρεσίες, να εντοπίσει τις ανάγκες και τις επιθυμίες των πελατών της, να βελτιώσει αυτό που κάνει, να συμβαδίζει με τις αλλαγές στον κλάδο και να ανταγωνίζεται στην αγορά της. Το να γνωρίζετε πώς να αναπτύσσετε καλές ερευνητικές δεξιότητες και να τις αναδεικνύετε για τους εργοδότες μπορεί να σας βοηθήσει με διάφορους τρόπους καθ' όλη τη διάρκεια της καριέρας σας.

Τύπος στρατηγικής προς χρήση	<input checked="" type="checkbox"/> Καθορισμός στόχων <input type="checkbox"/> Αποτελεσματική ακρόαση <input checked="" type="checkbox"/> Αποτελεσματική αμφισβήτηση <input type="checkbox"/> Αποτελεσματική ανατροφοδότηση
Πλαίσιο	<p>Η ικανότητα να θέτουμε στόχους είναι θεμελιώδης και καθολική. Πολυάριθμες μελέτες αποδεικνύουν ότι ο καθορισμός στόχων βοηθά κυριολεκτικά οποιονδήποτε να τους επιτύχει. Επιπλέον, όσο πιο φιλόδοξος είναι ο στόχος και όσο μεγαλύτερη η επιθυμία για την επίτευξή του, τόσο λιγότερη ενέργεια θα χρειαστεί για την επίτευξή του. Η αποτελεσματική υποβολή ερωτήσεων αποτελεί βασική πτυχή όχι μόνο της διδακτικής αλλά και της μαθησιακής διαδικασίας, καθώς το είδος των ερωτήσεων που θέτουμε καθορίζει το επίπεδο της σκέψης που αναπτύσσουμε. Το ερευνητικό ερώτημα, αν συμπληρωθεί σωστά, θα βοηθήσει τον μαθητευόμενό σας να καθορίσει τι είναι αυτό που θέλει να απαντήσει. Αυτό μπορεί να τη βοηθήσει να καταστρώσει ένα σχέδιο για την έρευνά της, αλλά μπορεί επίσης να τη βοηθήσει να προβλέψει πιθανές προκλήσεις ή προβλήματα. Αυτό θα της εξοικονομήσει χρόνο, ενέργεια και προσπάθεια.</p> <p>Για την αποτελεσματική διεξαγωγή έρευνας είναι απαραίτητες ορισμένες ερευνητικές δεξιότητες. Οι δεξιότητες αυτές είναι σημαντικές για τις εταιρείες προκειμένου να αναπτύξουν νέα προϊόντα και υπηρεσίες ή να βελτιώσουν τα υπάρχοντα προϊόντα. Η ανάπτυξη άριστων ερευνητικών δεξιοτήτων είναι σημαντική τόσο για το άτομο όσο και για την εταιρεία. Εξηγήστε το αυτό στην εκπαιδευόμενη σας, τονίζοντας πώς οι ερευνητικές δεξιότητες μπορούν να τη βοηθήσουν να βρει μια καλή θέση εργασίας.</p>



Πώς να χρησιμοποιήσετε το μέσο 1.2.: Δεξιότητες Έρευνας

ΟΓΗΓΟΣ & ΥΛΙΚΟ

Δράση 1

Ζητήστε από τη μαθητευόμενη σας να σκεφτεί ένα θέμα που την ενδιαφέρει και προκαλέστε την να μάθει περισσότερα γι' αυτό! Στο τέλος θα πρέπει να γράψει μια σύντομη ερευνητική εργασία. Ζητήστε της να πραγματοποιήσει μια προκαταρκτική αναζήτηση πληροφοριών για να διαπιστώσει αν υπάρχουν αρκετές πληροφορίες για τις ανάγκες της και να θέσει το πλαίσιο της έρευνάς της. Πείτε της ότι πρέπει να σημειώσει τις δικές της λέξεις-κλειδιά.

Δράση 2

Χρησιμοποιώντας τις λέξεις-κλειδιά που έχει ορίσει, πρέπει να διαμορφώσει έναν καλό τίτλο και να θέσει τον στόχο της χρησιμοποιώντας αποτελεσματικές ερωτήσεις. Για παράδειγμα:

- Τι θέλετε να πετύχετε με αυτή την έρευνα;
- Ένα πρόβλημα προς επίλυση;

Δράση 3

Σε αυτό το στάδιο, πρέπει να συμβουλευτεί τις πηγές που έχει επιλέξει και να κρατήσει σημειώσεις για όλες τις χρήσιμες πληροφορίες. Πείτε της ότι πρέπει οπωσδήποτε να καταγράψει όλες τις πηγές που έχει συμβουλευτεί, ακόμη και αν υπάρχει πιθανότητα, να μην χρησιμοποιήσει τη συγκεκριμένη πηγή.

Πείτε της να γράψει τη σύντομη ερευνητική της εργασία για το θέμα που την ενδιαφέρει, οργανώνοντας τις πληροφορίες που έχει συλλέξει. Υποστηρίξτε την σε αυτό το στάδιο, αν χρειαστεί, λέγοντάς της ότι δεν πρέπει να τα παρατήσει, ακόμη και αν συνειδητοποιήσει ότι το πρώτο της προσχέδιο δεν είναι πολύ οργανωμένο ή δεν φαίνεται τόσο καλό. Γι' αυτό ακριβώς το σκοπό είναι αυτή η άσκηση. Αυτό το βήμα θα τη βοηθήσει να οργανώσει τις ιδέες της και να καθορίσει τη μορφή που θα πάρει η τελική της εργασία. Μετά από αυτό, θα αναθεωρήσει το προσχέδιο όσες φορές κρίνει απαραίτητο για να δημιουργήσει ένα τελικό προϊόν. Πείτε της να αποδίδει τα εύσημα όπου της αναλογούν και να αναφέρει τις πηγές της.



1

Βήμα προς Βήμα Συστάσεις

Πηγή 1.3.: Κριτική σκέψη

Ακολουθεί ένας κατάλογος συστάσεων σχετικά με το πώς ο μέντορας μπορεί να υποστηρίξει την καθοδηγούμενη για να βελτιώσει την κριτική της σκέψη.

Βήμα προς βήμα συστάσεις για την εξάσκηση της κριτικής σκέψης

ΒΗΜΑ 1

ΥΠΟΒΟΛΗ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ

Πείτε στην καθοδηγούμενη σας ότι η υποβολή ερωτήσεων αποτελεί βασικό εργαλείο για την ανάπτυξη δεξιοτήτων κριτικής σκέψης. Οι αποτελεσματικές ερωτήσεις είναι αυτές που σας ενθαρρύνουν να εμβαθύνετε.

Δράση
Καθοδηγούμενης

Ζητήστε από την καθοδηγούμενη να σκεφτεί μια ερώτηση που είναι σημαντική για το μέλλον της.

ΒΗΜΑ 2

ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ

Ο καθορισμός στόχων μπορεί να μας βοηθήσει να προχωρήσουμε στη ζωή μας. Οι στόχοι μας δίνουν έναν οδικό χάρτη που πρέπει να ακολουθήσουμε. Οι στόχοι είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να κρατάμε τον εαυτό μας υπόλογο, ακόμη και αν αποτύχουμε. Ο καθορισμός στόχων και η προσπάθεια για την επίτευξή τους μας βοηθά να καθορίσουμε τι πραγματικά θέλουμε στη ζωή μας.

Δράση
Καθοδηγούμενης

Ζητήστε από την καθοδηγούμενή σας να θέσει έναν βραχυπρόθεσμο στόχο, με βάση την ερώτησή της.

ΒΗΜΑ 3

Ο ΔΙΚΗΓΟΡΟΣ ΤΟΥ ΔΙΑΒΟΛΟΥ

Το να προσποιείστε σε ένα επιχείρημα ή μια συζήτηση ότι είστε εναντίον των ιδεών ή των σχεδίων των μαθητών σας θα τους κάνει να σκέφτονται κριτικά.

Δράση
Καθοδηγούμενης

Ξεκινήστε μια συζήτηση για κάτι σημαντικό για εσάς.



Εργαλειοθήκη για βήμα προς βήμα συστάσεις

Κριτική σκέψη

<https://www.youtube.com/watch?v=HnJ1bqXUnIM>

Ινστιτούτο Ορθής Ερώτησης

<https://rightquestion.org/what-is-the-qft/>

Οριοθέτηση SMART Στόχων:

<https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2020/11/Setting-SMARTR-Goals.pdf>



1

Υπόδειγμα καθοδήγησης

Μέσο 1.4.: Περιέργεια

Η περιέργεια και οι ερωτήσεις με γνώμονα την περιέργεια είναι σημαντικές για την ανάπτυξη της επιστημονικής σκέψης και γενικότερα του ενδιαφέροντος και των κινήτρων για την αναζήτηση επιστημονικών ερωτημάτων.

Η ΠΙΟ ΠΕΡΙΕΡΓΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΑΣ

Η Marie Sklodowska γεννήθηκε στη Βαρσοβία της Πολωνίας το 1867. Τα πρώτα της χρόνια ήταν θλιβερά. Ως παιδί, υπέστη το θάνατο της αδελφής και της μητέρας της. Λόγω της πολιτικής κατάστασης της εποχής της και λόγω της οικογενειακής της ιστορίας, αγωνίστηκε να αποκτήσει καλή εκπαίδευση στην Πολωνία κατά τη διάρκεια της νεότητάς της. Δεν μπόρεσε να εισαχθεί σε κολέγιο στην Πολωνία, και αυτό δεν έχει καμία σχέση με την πολιτική κατάσταση ή την οικογένειά της, αλλά με το φύλο της. Εκείνη την εποχή, τα κολέγια και τα πανεπιστήμια στην Πολωνία δεν δέχονταν φοιτήτριες. Αυτό οδήγησε τη Marie και την αδελφή της Bronislawna να ενταχθούν στο μυστικό Ιπτάμενο Πανεπιστήμιο, το οποίο, σε αντίθεση με τα επίσημα κολέγια και πανεπιστήμια, δέχονταν φοιτήτριες.

Αφού μετακόμισε με την αδελφή της στο Παρίσι, η Marie άρχισε να σπουδάζει χημεία, μαθηματικά και φυσική στο Πανεπιστήμιο του Παρισιού. Η Κιουρί έλαβε το πτυχίο της φυσικής το 1893, καθώς και το πτυχίο της φυσικής ένα χρόνο αργότερα. Η Μαρί γνώρισε τον μελλοντικό σύζυγό της Πιερ, ενώ εργάζονταν μαζί πάνω στις μαγνητικές ιδιότητες του χάλυβα. Βρήκαν κοινό έδαφος στο κοινό τους ενδιαφέρον για την επιστήμη, αλλά η Μαρί αρνήθηκε αρχικά την πρόταση του Πιέρ λόγω των σχεδίων της να επιστρέψει στην Πολωνία. Το ξανασκέφτηκε μόνο όταν ο Πιερ συμφώνησε να επιστρέψει μαζί της στην Πολωνία, ακόμη και αν αυτό σήμαινε ότι έπρεπε να εγκαταλείψει την έρευνά του και να γίνει καθηγητής γαλλικών.

Το 1903 μοιράστηκε το ετήσιο βραβείο Νόμπελ Φυσικής με τον σύζυγό της Πιέρ και τον συνάδελφό της επιστήμονα Ανρί Μπεκερέλ. Αρχικά, η Βασιλική Σουηδική Ακαδημία Επιστημών απένειμε το βραβείο στον Πιερ και τον Ανρί, αλλά ο Πιερ αρνήθηκε το βραβείο αν δεν το απένειμαν και στη σύζυγό του. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα η Μαρί να γίνει η πρώτη γυναίκα που έλαβε ποτέ βραβείο Νόμπελ. Η Μαρί Κιουρί έλαβε το βραβείο Νόμπελ Χημείας το 1911. Αυτό την έκανε το πρώτο άτομο στην ιστορία που έλαβε 2 βραβεία Νόμπελ και το πρώτο άτομο που έλαβε βραβεία Νόμπελ σε περισσότερους από έναν τομείς. Αφού έλαβε το δεύτερο βραβείο της, μια ομάδα Πολωνών ακαδημαϊκών συναντήθηκε με τη Μαρί και της ζήτησε να επιστρέψει στην Πολωνία και να συνεχίσει εκεί την έρευνά της. Αυτό οδήγησε τη γαλλική κυβέρνηση να την υποστηρίξει στην ίδρυση αυτού που θα γινόταν το Ινστιτούτο Ραδίου στο Πανεπιστήμιο του Παρισιού.



ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ

1. Τι καθιστά τη Marie Curie εξαιρετική γυναίκα;
2. Είχε στόχους η Marie Curie; Πώς την βοήθησαν αυτοί οι στόχοι στη ζωή της;
3. Γνωρίζετε κάτι περισσότερο για αυτή τη γυναίκα επιστήμονα; Ξέρετε πού μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες;
4. Τι σας κίνησε την περιέργεια μετά την ανάγνωση του άρθρου;
5. Ποια βασικά μηνύματα από την ιστορία της θα μπορούσατε να διατυπώσετε;
6. Πιστεύετε ότι η περιέργεια είναι σημαντική για την επιστήμη; Πώς;

Εργαλειοθήκη υποδείγματος καθοδήγησης

Εμπνευσμένα γεγονότα για τη Marie Curie

<https://facts.net/marie-curie-facts/>

Μια περιεκτική πηγή για την περιέργεια

<https://curiosity.britannica.com/what-is-curiosity.html>



1

Πρακτικές συμβουλές

Μέσο 1.5.: Αποτελεσματική Υποβολή Ερωτήσεων

Οι αποτελεσματικές ερωτήσεις είναι ερωτήσεις που είναι ισχυρές και προκαλούν σκέψη. Οι αποτελεσματικές ερωτήσεις είναι ανοικτού τύπου και όχι καθοδηγητικές. Δεν είναι ερωτήσεις "γιατί;", αλλά μάλλον ερωτήσεις "τι;" ή "πώς;").

5 πρακτικές συμβουλές για την ενίσχυση της αποτελεσματικής υποβολής ερωτήσεων

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 1

Η ακρόαση αποτελεί μέρος της αποτελεσματικής υποβολής ερωτήσεων. Όταν οι προστατευόμενοι ακούγονται, νιώθουν ότι τους καταλαβαίνουν και σας εμπιστεύονται περισσότερο. Η αποτελεσματική ακρόαση είναι μια δεξιότητα που απαιτεί καλλιέργεια και χρειάζεται ανάπτυξη.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 2

Διατηρήστε τις ερωτήσεις ανοικτού τύπου και επικεντρωθείτε στις εμπειρίες, τα ενδιαφέροντα και τις επιθυμίες.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 3

Καλές ερωτήσεις που εισάγουν κατευθείαν στο θέμα. Είναι συνοπτικές και περιγραφικές, αλλά όχι υπερβολικά φλύαρες. Όταν κάνετε μια καλή ερώτηση, ο συνομιλητής σας καταλαβαίνει ακριβώς τι εννοείτε.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 4

Μη φοβάστε τις ερωτήσεις σας! Αν έχετε μπερδευτεί για κάτι, έχετε κάθε δικαίωμα να ζητήσετε διευκρινίσεις.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 5

Γνωρίστε το σκοπό σας. Κάθε ερώτηση που κάνετε θα πρέπει να σας βοηθάει να συγκεντρώσετε είτε γεγονότα είτε μια γνώμη. Γνωρίστε ποιο είδος πληροφοριών χρειάζεστε και διαμορφώστε τις ερωτήσεις σας ανάλογα.



Τομέας 2: ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΙΣ ΟΠΤΙΚΕΣ ΓΩΝΙΕΣ

Αναγνωρίστε ότι έχουμε μια συγκεκριμένη οπτική γωνία και ότι οι άλλοι μπορεί να τη συμμερίζονται ή να μην τη συμμερίζονται



2

Διδακτικά εργαλεία καθοδήγησης

Μέσο 2.1.: Προσαρμοστικότητα

Η προσαρμοστικότητα είναι η ικανότητα διαμόρφωσης των ενεργειών και των αντιδράσεών σας ανάλογα με το μεταβαλλόμενο περιβάλλον γύρω σας. Η προσαρμοστικότητα σημαίνει ότι είστε ευέλικτοι στη σκέψη και τη συμπεριφορά σας όταν οι συνθήκες γύρω σας αλλάζουν. Είναι μια δεξιότητα που μπορεί να μάθει κανείς με οδηγίες και εξάσκηση.

Είναι σημαντική αυτή η δεξιότητα, καθώς η αλλαγή είναι μια σταθερά της ζωής, επομένως η προσαρμοστικότητα σας επιτρέπει να προσαρμόζεστε αποτελεσματικά σε αυτή την αλλαγή.

Τίτλος	Προσαρμογή στις αλλαγές
Τύπος πηγής	Μέθοδος STAR
Στόχος	<p>Η μέθοδος STAR χρησιμοποιείται συνήθως σε συνεντεύξεις για εργασία, όταν σας ζητείται να δώσετε ένα παράδειγμα για να αποδείξετε ότι κατέχετε μια δεξιότητα. Στην περίπτωση της προσαρμοστικότητας, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη βελτίωση αυτής της ικανότητας. Τα αρχικά STAR σημαίνουν:</p> <p>Situation - Καθόρισε την κατάσταση</p> <p>Task - Προσδιόρισε την εργασία</p> <p>Action - Περιέγραψε την ενέργειά σου</p> <p>Result - Εξήγησε το αποτέλεσμα</p> <p>Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αυτή την τεχνική για να προσαρμόσουμε στην αλλαγή, αναλύοντας την κατάσταση, το τι πρέπει να κάνουμε για να ανταποκριθούμε στην αλλαγή και το ρόλο μας στις επόμενες ενέργειες και τελικά να πάρουμε μια απόφαση και να αναλύσουμε το αποτέλεσμα που θα προκύψει.</p>



Πώς να χρησιμοποιήσετε το μέσο 2.1.: Προσαρμοστικότητα

ΟΔΗΓΟΣ & ΥΛΙΚΟ

Δράση 1

Εξηγήστε στην καθοδηγούμενή σας τη σημασία της προσαρμοστικότητας στην προσωπική και επαγγελματική της ζωή. Η προσαρμοστικότητα βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στην προσωπική ανθεκτικότητα και θα τη βοηθήσει να αισθάνεται μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση μπροστά στην αλλαγή ή/και τις αντιξοότητες. Θα εκτυπώσετε τις παρακάτω κάρτες για τη δραστηριότητα. Μπορείτε επίσης να ρωτήσετε την καθοδηγούμενή σας ποιες καταστάσεις την κάνουν να αισθάνεται άβολα, προκειμένου να τις προτείνετε για τη δραστηριότητα.

Δράση 2

Ζητήστε από την καθοδηγούμενή σας να ολοκληρώσει τη δραστηριότητα που περιγράφεται παρακάτω. Μοιράζετε τις κάρτες ανάποδα στο τραπέζι και ζητήστε από την καθοδηγούμενή σας να επιλέξει μία. Της ζητάτε να παίξει ρόλους για το πώς θα αντιδρούσε μπροστά στην αλλαγή της κατάστασης που της έχει κατανεμηθεί.

Δράση 3

Προτεινόμενες καταστάσεις:

Ένα μέλος της οικογένειας αρρωσταίνει/ τραυματίζεται

Αντιμετωπίζετε μια οικονομική δυσκολία αυτό το μήνα

Σας τοποθετούν σε μια νέα ομάδα εργασίας και δεν τα πάτε καλά με έναν συνάδελφό σας

Η διαδρομή του τοπικού λεωφορείου δεν περνάει πλέον από το σπίτι σας

Σας ζητείται να μετακομίσετε σε άλλη πόλη για να εργαστείτε εκεί

Έχετε προγραμματίσει μια ολόκληρη μέρα έξω και ξαφνικά βρέχει.



2

Αποτελεσματικές στρατηγικές καθοδήγησης

Μέσο 2.2.: Δεξιότητες συνεργασίας

Η συνεργασία λαμβάνει χώρα όταν οι άνθρωποι συνεργάζονται για την επίτευξη ενός κοινού στόχου. Ως εκ τούτου, οι δεξιότητες συνεργασίας καλύπτουν όλα όσα χρειάζονται για να δουλεύετε καλά με τους άλλους και να φέρνετε αποτελέσματα ως ομάδα. Όταν συνεργάζεστε, πρέπει να χτίζετε σχέσεις με τους συναδέλφους σας, να ξέρετε πώς να επιλύετε τις συγκρούσεις όταν προκύπτουν και να δημιουργείτε ένα περιβάλλον εργασίας χωρίς αποκλεισμούς και με σεβασμό.

Τύπος
στρατηγικής
προς χρήση

- Καθορισμός στόχων**
- Ενεργητική ακρόαση**
- Αποτελεσματική υποβολή ερωτήσεων
- Αποτελεσματική ανατροφοδότηση

Πλαίσιο

Η συνεργασία λαμβάνει χώρα όταν οι άνθρωποι συνεργάζονται για την επίτευξη ενός στόχου. Επομένως, πρέπει να ακούτε ενεργά το άλλο άτομο για να καταλάβετε τι θέλει να πει και πρέπει να συμφωνήσετε σε ορισμένους στόχους.

Η συνεργασία απαιτεί ενεργητική ακρόαση, που σημαίνει, ακρόαση με προσοχή και ανοιχτό μυαλό. Αυτή η δεξιότητα περιλαμβάνει τη διευκρίνιση και την υποβολή ανοικτών ερωτήσεων στον ομιλητή. Με άλλα λόγια, πρόκειται για ακρόαση για να κατανοήσετε τις ιδέες και τις προοπτικές των άλλων ανθρώπων.

Από την άλλη πλευρά, ο καθορισμός στόχων είναι απαραίτητος για την επιτυχή συνεργασία. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το μοντέλο GROW, μια απλή αλλά αποτελεσματική μέθοδο. Η ύπαρξη ρεαλιστικών στόχων διασφαλίζει επίσης ότι μπορείτε να τους ολοκληρώσετε, παρακινώντας εσάς και την ομάδα σας να συνεχίσετε να θέτετε και να πετυχαίνετε στόχους. Ο καθορισμός συγκεκριμένων στόχων εκ των προτέρων θα βοηθήσει επίσης εσάς και την ομάδα σας να αναθέσετε καθήκοντα για να εργαστείτε πιο αποτελεσματικά.



Πώς να χρησιμοποιήσετε το μέσο 1.2.: Δεξιότητες συνεργασίας

ΟΔΗΓΟΣ & ΥΛΙΚΟ

Δράση 1

Εξηγήστε και εφαρμόστε στην πράξη την έννοια της ενεργητικής ακρόασης και τον τρόπο εφαρμογής του καθορισμού στόχων.

Δράση 2

Παρουσιάστε στην καθοδηγούμενη διαφορετικές τεχνικές για να δείξετε στον συνομιλητή σας ότι τον ακούτε ενεργά. Αυτές τις τεχνικές μπορούμε να τις χωρίσουμε σε λεκτικές και μη λεκτικές:

Λεκτικές:

- Χρησιμοποιήστε σύντομες θετικές επιβεβαιώσεις, για παράδειγμα: "Καταλαβαίνω", "Βλέπω".
- Παραφράστε αυτό που ακούσατε, επαναλάβετε μια δήλωση ή ιδέα στον ομιλητή για να επιβεβαιώσετε την κατανόησή σας.
- Δείξτε ενσυναίσθηση, για παράδειγμα: "Λυπάμαι που το ακούω αυτό".

Μη-Λεκτικές:

- Να κάνετε οπτική επαφή με τα μάτια
- Διατηρήστε ελεύθερη στάση του σώματος.

Προκειμένου να εξασκηθείτε στην ενεργητική ακρόαση, μπορείτε να παρουσιάσετε στην καθοδηγούμενη διαφορετικές καταστάσεις και να παίξετε μαζί της ένα παιχνίδι ρόλων για να το εφαρμόσει

Μια φίλη σας μιλάει για ένα πρόβλημα που αντιμετωπίσε.

Το αφεντικό σας σας λέει για ένα νέο έργο εργασίας.

Ένας φίλος σας διηγείται την ιστορία του νέου βιβλίου που διάβασε.

Δράση 3

Από την άλλη πλευρά, για να εξασκηθείτε στον καθορισμό στόχων, μπορείτε να παρουσιάσετε στον μαθητευόμενο το Μοντέλο GROW, μια απλή μέθοδος που σημαίνει:

- Στόχοι, (υπόδειγμα : <https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/G-Stands-for-Goal.pdf>)
- Πραγματικότητα, (υπόδειγμα: <https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/R-Stands-For-REALITY.pdf>)
- Επιλογές, (υπόδειγμα : <https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/O-Stands-for-Options.pdf>)
- Πορεία προς το μέλλον, (υπόδειγμα: <https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/W-Stands-For-WAY-FORWARD.pdf>)

Σε κάθε πρότυπο υπάρχει μια σειρά από ερωτήσεις που πρέπει να θέσει η καθοδηγούμενη στον εαυτό της ή/και στην ομάδα πριν από τον καθορισμό των στόχων. Η επεξεργασία κάθε ενός από αυτά θα βοηθήσει τους καθοδηγούμενούς σας να καταλάβουν ποιοι στόχοι είναι σημαντικοί για αυτούς.



2

Βήμα προς Βήμα Συστάσεις

Μέσο 2.3.: Αυτογνωσία

Η αυτογνωσία είναι η ικανότητα να εστιάζετε στον εαυτό σας και στο πώς οι πράξεις, οι σκέψεις ή τα συναισθήματά σας ευθυγραμμίζονται ή όχι με τα εσωτερικά σας πρότυπα. Αν έχετε υψηλή αυτογνωσία, μπορείτε να αξιολογείτε αντικειμενικά τον εαυτό σας, να διαχειρίζεστε τα συναισθήματά σας, να ευθυγραμμίζετε τη συμπεριφορά σας με τις αξίες σας και να κατανοείτε σωστά πώς σας αντιλαμβάνονται οι άλλοι. Υπάρχουν δύο τύποι:

- **Δημόσια αυτογνωσία:** Να έχουμε επίγνωση του πώς μπορεί να δείχνουμε στους άλλους και
- **Ιδιωτική αυτογνωσία:** Να μπορούμε να παρατηρούμε και να προβληματιζόμαστε για την εσωτερική μας υπόσταση.

Βήμα προς Βήμα συστάσεις για την επίτευξη της αυτογνωσίας

ΒΗΜΑ 1	Διαλογιστείτε Ο διαλογισμός είναι η πρακτική της βελτίωσης της αυτογνωσίας σας από στιγμή σε στιγμή.
Δράση Καθοδηγούμενης	Ζητήστε από την καθοδηγούμενή σας να προσπαθήσει να δημιουργήσει μια ρουτίνα διαλογισμού. Ζητήστε της να βρίσκει λίγα λεπτά την ημέρα για να εστιάζει σε κάτι τόσο απλό όσο η αναπνοή της. Δεν χρειάζεται μεγάλες τελετουργίες- χρειάζεται απλώς να αποφασίσει ότι ο χρόνος που αφαιρεί από την ημέρα της είναι απλώς για να σβήσει και να επικεντρωθεί στον εαυτό της.
ΒΗΜΑ 2	Κάνετε ερωτήσεις στον εαυτό σας Εξηγήστε στην καθοδηγούμενη σας ότι είναι σημαντικό να θέτει κανείς στον εαυτό της, από τις πιο γενικές μέχρι τις πιο βαθιές ερωτήσεις. Με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να αναλύσουμε τον εαυτό μας και να μάθουμε τι μας ανησυχεί, τι μας κάνει ευτυχισμένους, τι μας βοηθάει, τι δεν μας αρέσει κ.λπ.
Δράση Καθοδηγούμενης	Ζητήστε από την καθοδηγούμενή σας να απαντήσει στις ακόλουθες ερωτήσεις αφού διαθέσει αρκετό χρόνο για να τις σκεφτεί: <ul style="list-style-type: none">• Τι προσπαθώ να επιτύχω;• Τι κάνω που λειτουργεί;• Τι κάνω που με καθυστερεί;• Τι μπορώ να κάνω για να αλλάξω;



ΒΗΜΑ 3	Καταγράψτε τα βασικά πλάνα και τις προτεραιότητές σας Καταγράφοντας τους στόχους μας, τους κάνουμε πιο απτούς και συμβάλλουμε στο να μην ξεχαστούν. Ωστόσο, είναι εξίσου απαραίτητο να παρακολουθούμε αν βαδίζουμε προς τη σωστή κατεύθυνση ή αν πρέπει να εξετάσουμε κάτι που πηγαίνει στραβά.
Δράση Καθοδηγούμενης	Ζητήστε από τη καθοδηγούμενή σας να θέσει βραχυπρόθεσμους, μεσοπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους και να τους τοποθετήσει σε εμφανές σημείο, ώστε να τους έχει πάντα υπόψη της.
ΒΗΜΑ 4	Ρωτήστε έμπιστους φίλους Ρωτήστε άλλους ανθρώπους πώς σας αντιλαμβάνονται γενικά και σε ορισμένες καταστάσεις. Το να γίνετε συγκεκριμένοι θα σας βοηθήσει να λάβετε τα πιο συγκεκριμένα σχόλια. Επίσης, μπορείτε να τους ρωτήσετε πώς θα ήθελαν να σας δουν να συμπεριφέρεστε.
Δράση Καθοδηγούμενης	Ζητήστε από την καθοδηγούμενή σας να διαλέξει ένα ή περισσότερα σενάρια για τα οποία θα ήθελε να λάβει ανατροφοδότηση και απαριθμήστε τα. Κάντε δύο στήλες. Στήλη Α: Πώς βλέπω τον εαυτό μου Στήλη Β: Πώς με βλέπουν οι άλλοι Αναζητήστε διαφορές και ομοιότητες.

Εργαλειοθήκη Βήμα προς Βήμα συστάσεων

17 δραστηριότητες αυτογνωσίας

<https://positivepsychology.com/self-awareness-exercises-activities-test/#questions>

Αυξήστε την αυτογνωσία σας με μία απλή λύση | Tasha Eurich | TEDxMileHigh

<https://www.youtube.com/watch?v=tGdsOXZpyWE>

Αυτογνωσία για παιδιά

<https://www.youtube.com/watch?v=2yWgddTi5g0>



2

Βινιέτα καθοδήγησης

Μέσο 2.4.: Διαπολιτισμική συνείδηση

Η διαπολιτισμική συνείδηση υποδηλώνει την ικανότητα να συνειδητοποιούμε όχι μόνο τις δικές μας πολιτισμικές αξίες, πεποιθήσεις και αντιλήψεις, αλλά και εκείνες άλλων πολιτισμών. Η πολιτισμική συνείδηση καθίσταται απαραίτητη όταν άνθρωποι διαφορετικών πολιτισμών επικοινωνούν. Καθώς οι άνθρωποι βλέπουν, ερμηνεύουν και αξιολογούν τα πράγματα με διαφορετικούς τρόπους, αυτό που θεωρείται κατάλληλο σε έναν πολιτισμό είναι πιθανώς ακατάλληλο σε έναν άλλο, και ως εκ τούτου προκύπτουν παρεξηγήσεις.

ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΑ ΕΥΑΙΣΘΗΤΗ

Ακολουθεί μια καλή πρακτική εφαρμογής ενός εκπαιδευτικού εργαστηρίου για τη διαπολιτισμική ευαισθησία για γυναίκες επαγγελματίες. Η Clara είναι σύμβουλος απασχόλησης που υλοποιεί ένα εργαστήριο με επαγγελματίες από διαφορετικές χώρες. Σε ένα από τα δυναμικά, οι συμμετέχοντες παρατάχθηκαν ο ένας δίπλα στον άλλο και τους ειπώθηκαν καταστάσεις ή φράσεις που βιώνουν ή ακούνε γυναίκες και άνδρες κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Όταν το άτομο έχει βιώσει ή ακούσει αυτή τη φράση, πρέπει να κάνει ένα βήμα μπροστά. Στο τέλος, οι γυναίκες είναι πιθανό να είναι πολύ πιο μπροστά από τους άνδρες. Τέλος, σε κύκλο, οι συμμετέχοντες προβληματίστηκαν σχετικά με όσα είχαν βιώσει και τα συναισθήματα του καθενός. Μια από τις συμμετέχουσες, η οποία είναι μουσουλμάνα, σχολίασε ότι αισθάνθηκε άβολα που έπρεπε να μιλήσει για τις εμπειρίες της μπροστά σε ανθρώπους που δεν εμπιστευόταν. Αυτό κάνει την Κλάρα να προβληματιστεί σχετικά με τις πολιτισμικές διαφορές, καθώς έχει συνηθίσει να αντιμετωπίζει το θέμα με φυσικό τρόπο, αλλά δεν είχε σκεφτεί ότι άλλες γυναίκες και άνδρες από άλλους πολιτισμούς μπορεί να μην έχουν συνηθίσει να μιλούν γι' αυτό.



ΟΔΗΓΟΣ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ

1. Έχετε βιώσει μια κατάσταση παρόμοια με αυτή της Clara;
2. Γιατί πιστεύετε ότι η Clara δεν έλαβε υπόψη της άλλες πολιτισμικές οπτικές γωνίες;
3. Τι πιστεύετε ότι θα μπορούσε να κάνει η Clara για να βελτιώσει το εργαστήριο με τους επαγγελματίες;
4. Είχατε κάποια συνάντηση με ανθρώπους από άλλους πολιτισμούς;
5. Ποιες δεξιότητες πιστεύετε ότι χρειάζονται για να είναι κανείς διαπολιτισμικά ευαίσθητος;
6. Πώς αντιμετωπίσατε καταστάσεις στις οποίες αντιμετωπίσατε πολιτισμικές διαφορές;
7. Γνωρίζετε σημαντικές πολιτισμικές διαφορές σχετικά με λέξεις ή χειρονομίες που σημαίνουν ένα πράγμα σε μια χώρα και ένα άλλο σε μια άλλη χώρα;
8. Πώς πιστεύετε ότι μπορούμε να βελτιώσουμε την πολιτισμική μας συνείδηση; Τι κάνετε εσείς για να τη βελτιώσετε;

Εργαλειοθήκη βινιέτας καθοδήγησης

Πολιτισμικό παγόβουνο

https://adeaconsmissing.ca/wp-content/uploads/2015/10/151015.ucc_culture.iceberg.pdf

Πακέτο ασκήσεων για διαπολιτισμική εκπαίδευση

<https://www.culturewise.net/wp-content/uploads/2013/05/Cultural-awareness-training-exercise-pack.pdf>

Quiz χειρονομιών ανά πολιτισμό

<https://www.commisceo-global.com/resources/quizzes/quiz/9>



2

Πρακτικές συμβουλές

Μέσο 2.5.: Ευελιξία

Η ευελιξία συχνά εναλλάσσεται με τον όρο προσαρμοστικότητα χωρίς να γίνεται αντιληπτό ότι έχουν κάποιες σημαντικές διαφορές. Ευελιξία σημαίνει να είστε σε θέση να αντιδράτε γρήγορα σε νέες συνθήκες και να βρίσκετε συμβιβασμούς με τους ανθρώπους σχετικά με το πώς να κάνετε κάτι. Συχνά αναφέρεται στο να προσφέρετε περισσότερα ή να παίρνετε λιγότερα από κάτι, ανάλογα με την κατάσταση.

5 πρακτικές συμβουλές για την ενίσχυση της ευελιξίας

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 1

Αποδεχτείτε ότι η αλλαγή είναι αναπόφευκτη

Η αποδοχή του γεγονότος ότι οι αλλαγές έρχονται μπορεί να μειώσει λίγο από το φόβο και το άγχος που μπορεί να νιώθετε όταν αλλάζουν οι συνθήκες σας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 2

Αποκτήστε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση

Η αυτοπεποίθηση μπορεί να σας κάνει να αισιοδοξείτε για το μέλλον και να νιώθετε ότι μπορείτε να διαχειριστείτε ό,τι έρχεται. Το να βρείτε τρόπους για να κάνετε τον εαυτό σας να νιώθει πιο άνετα με τις ενδεχόμενες αλλαγές, πιθανότατα θα αυξήσει την αυτοπεποίθησή σας. Ζητήστε από την καθοδηγούμενή σας να δει τον εαυτό της μπροστά από έναν καθρέφτη και να πει 5 πράγματα που της αρέσουν στον εαυτό της σωματικά και 5 για τον χαρακτήρα της.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 3

Διατηρήστε θετική στάση

Ενώ το να βγείτε από τη ζώνη άνεσής σας μπορεί να είναι δύσκολο, μπορεί να είναι χρήσιμο να διατηρήσετε μια θετική στάση καθώς εργάζεστε για τη δημιουργία νέων μοτίβων σκέψης. Προτείνετε στην καθοδηγούμενη σας να δημιουργήσει μια λίστα με μουσική που της φτιάχνει τη διάθεση για να τη χρησιμοποιεί όταν νιώθει καταβεβλημένη.



**ΣΥΜΒΟΥΛΗ
4**

Να είστε ενσυναίσθητοι

Η κατανόηση του άλλου είναι ίσως ένα από τα πιο δύσκολα πράγματα στον κόσμο. Το να κάνουμε τη σχέση μας με τους άλλους πιο ευέλικτη έχει να κάνει με την κατανόηση και το αίσθημα κατανόησης. Μπορούμε να προσπαθήσουμε να κατανοήσουμε τους άλλους, να εξηγήσουμε την άποψή μας και να επιδιώξουμε συμφωνία. Μια απλή άσκηση για να αρχίσετε να εξασκείτε την ενσυναίσθηση είναι μέσω θετικών μηνυμάτων προς τους άλλους. Ζητήστε από την καθοδηγούμεή σας να αρχίσει να λέει "καλή σας μέρα" ή "ευχαριστώ" μετά από όλες τις συζητήσεις της.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ
5**

Επικεντρώστε την προσοχή σας στο παρόν

Ό,τι είναι παρελθόν είναι παρελθόν και το μέλλον είναι εντελώς αβέβαιο. Το μόνο πραγματικό πράγμα που έχουμε είναι το τώρα, γι' αυτό επικεντρωθείτε στο παρόν και στο τι μπορείτε να κάνετε τώρα. Ζητήστε από την καθοδηγούμενη σας να εντοπίσει τα στοιχεία που δείχνουν ότι γυρίζει τα πράγματα αντί να είναι παρούσα. Ζητήστε της να καταγράψει εναλλακτικές ενέργειες που πρέπει να κάνει όταν συμβαίνουν αυτές οι καταστάσεις και να τις εφαρμόζει όταν εντοπίζει ότι συλλογίζεται στο μυαλό της.



Τομέας 3: ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΙΔΕΕΣ

Να επικοινωνείτε αποτελεσματικά,
προφορικά και μη προφορικά, με
διαφορετικά ακροατήρια.



3

Διδακτικό εργαλείο καθοδήγησης

Μέσο 3.1.: Αποτελεσματική ακρόαση

Η αποτελεσματική ακρόαση είναι κάτι που πολύ λίγοι από εμάς μπορούν να κάνουν. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι οι περισσότεροι από εμάς δεν έχουμε αναπτύξει ποτέ τις συνήθειες που θα μας έκαναν αποτελεσματικούς ακροατές.

Αποτελεσματική ακρόαση είναι η ενεργητική απορρόφηση των πληροφοριών που δίνει ο ομιλητής, η εκδήλωση ενδιαφέροντος και η παροχή ανατροφοδότησης στον ομιλητή ώστε να γνωρίζει ότι το μήνυμα ελήφθη. Αναπτύσσοντας αυτή την ικανότητα, θα λαμβάνετε περισσότερες πληροφορίες από τους ανθρώπους με τους οποίους μιλάτε, θα αυξήσετε την εμπιστοσύνη των άλλων προς εσάς, θα μειώσετε τις συγκρούσεις και θα κατανοήσετε καλύτερα πώς να παρακινήετε τους άλλους, ώστε να εμπνέετε υψηλότερο επίπεδο δέσμευσης στους ανθρώπους.

Τίτλος	Πρακτική δια σύστασης
Τύπος πηγής	Πρακτική δραστηριότητα
Σκοπός	Η ακόλουθη δραστηριότητα στοχεύει: <ul style="list-style-type: none">▪ Στην ανάπτυξη της δεξιότητας της αποτελεσματικής ακρόασης▪ Στην ανάπτυξη της δεξιότητας της αποτελεσματικής σύνοψης▪ Στην οικοδόμηση μιας σχέσης μεταξύ μέντορα και καθοδηγούμενου▪ Στην ανάπτυξη της δεξιότητας σύνδεσης των σκέψεων κάποιου με τη ροή των ιδεών▪ Στην ικανότητα να τίθενται σωστές ερωτήσεις για τη λήψη σωστών πληροφοριών



Πώς να χρησιμοποιήσετε το μέσο 3.1: Αποτελεσματική ακρόαση

ΟΔΗΓΟΣ & ΥΛΙΚΟ

Δράση 1

Ο μέντορας μπορεί να προτείνει αυτή τη δραστηριότητα στην καθοδηγούμενη προκειμένου να ελέγξει την αποτελεσματική ικανότητα ακρόασης. Αυτή είναι επίσης μια δραστηριότητα που σπάει τον πάγο για να οικοδομηθεί μια καλή σχέση με τον καθοδηγούμενο.

Δράση 2

Ο/η μέντορας θα συστηθεί και θα διηγηθεί μια σύντομη ιστορία από το παρελθόν του/της. Η ιστορία θα πρέπει να είναι μεγάλη και ευκρινής-συνιστάται να περιλαμβάνει συναισθήματα και λεπτομέρειες. Ο καθοδηγούμενος πρέπει να κάνει τουλάχιστον τρεις ερωτήσεις σχετικά με την ιστορία που διηγήθηκε. Στη συνέχεια, ο μαθητευόμενος θα επαναδιατυπώσει τα όσα ειπώθηκαν σε δύο λεπτά. Ο μέντορας πρέπει να ελέγξει αν η περίληψη είναι σωστή και αν έχουν μείνει στις πιο σημαντικές πληροφορίες.

Δράση 3

Ζητήστε από την καθοδηγούμενη να συστηθεί και να μοιραστεί τη δική της παρόμοια εμπειρία. Ο μέντορας δεν θα κάνει ερωτήσεις και θα πρέπει να ενεργεί αφηρημένα (π.χ. να ελέγχει το τηλέφωνο, να κοιτάζει σε άλλα σημεία της αίθουσας...). Μετά από αυτό, η καθοδηγούμενη θα επαναδιατυπώσει όσα ειπώθηκαν σε λιγότερο από ένα λεπτό προσπαθώντας να κάνει λάθη.

Συζητήστε για το τι συνέβη. Οι παρακάτω ερωτήσεις μπορούν να βοηθήσουν τη συζήτηση:

- Αισθανθήκατε ότι σας άκουσαν;
- Θα θέλατε να δεχτείτε ερωτήσεις;
- Οι ερωτήσεις σας επέτρεψαν να παρακολουθήσετε καλύτερα την ιστορία μου;



3

Αποτελεσματικές στρατηγικές καθοδήγησης

Μέσο 3.2.: Λεκτική επικοινωνία

Η λεκτική επικοινωνία αφορά τη γλώσσα, τόσο τη γραπτή όσο και την προφορική, και μπορεί να προσδιοριστεί ως η χρήση των λέξεων για την ανταλλαγή πληροφοριών με άλλους ανθρώπους. Αφορά τις λέξεις που επιλέγετε και τον τρόπο με τον οποίο ακούγονται και ερμηνεύονται. Η αποτελεσματική μεταφορά της ιδέας ή του μηνύματός σας χρειάζεται κάτι περισσότερο από απλή ομιλία και εδώ είναι που μπαίνουν στο παιχνίδι οι αποτελεσματικές δεξιότητες λεκτικής επικοινωνίας. Υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός διαφορετικών δεξιοτήτων λεκτικής επικοινωνίας που κυμαίνονται από την ικανότητα να μιλάτε καθαρά έως την ικανότητα να σκέφτεστε και να οργανώνετε τις σκέψεις σας. Τα πιο συνηθισμένα εμπόδια στην αποτελεσματική λεκτική επικοινωνία είναι η έλλειψη σαφήνειας, η χρήση στερεοτύπων και γενικεύσεων, η εξαγωγή βιαστικών συμπερασμάτων και η έλλειψη αυτοπεποίθησης.

Όταν οι άνθρωποι είναι σε θέση να κατανοούν ο ένας τον άλλον και να μεταφέρουν εύκολα πληροφορίες, εξοικονομούν πολύτιμο χρόνο και επενδύουν την ενέργειά τους στην ολοκλήρωση των καθηκόντων τους και όχι στην προσπάθεια να κατανοήσουν ο ένας τις προθέσεις του άλλου. Το να έχει κανείς καλές δεξιότητες ως επικοινωνιολόγος επιτρέπει επίσης να επιλύει τις διαφορές και να αντιμετωπίζει γρήγορα οποιοδήποτε πρόβλημα μόλις προκύψει.

Τύπος
στρατηγικής
προς χρήση

- Καθορισμός στόχων**
- Αποτελεσματική ακρόαση**
- Αποτελεσματική υποβολή ερωτήσεων
- Αποτελεσματική ανατροφοδότηση

Πλαίσιο

Η αποτελεσματική επικοινωνία αποτελεί βασική δεξιότητα για την επίτευξη επιτυχίας σε όλους τους τομείς της ζωής, είτε πρόκειται για προσωπικούς είτε για επαγγελματικούς. Οι επικοινωνιακές δεξιότητες γεννούν αυτοπεποίθηση και αισιοδοξία που σας επιτρέπουν να πετύχετε τους στόχους σας. Για να γίνει αυτό, είναι σημαντικό να προσδιορίσετε τους στόχους σας και να θέσετε τους στόχους σας. Η κατανόηση των στόχων σας θα σας βοηθήσει να διαμορφώσετε το επικοινωνιακό σας στυλ και να γίνετε πιο αποτελεσματικοί. Επικοινωνία είναι επίσης να ακούτε ενεργά. Όταν όλοι συμμετέχουν ενεργά, η επικοινωνία είναι πολύ πιο αποτελεσματική αρμοδιότητα και να εξηγήσετε τον στόχο του επιλεγμένου μέσου.

Στο πλαίσιο του παρόντος μέσου, παρέχεται στους μέντορες ένα σύνολο ισχυρών ενεργειών για να υποστηρίξουν τη γυναίκα ("καθοδηγούμενη") να εξασκηθεί σε έναν καλό τρόπο επικοινωνίας.



Πώς να χρησιμοποιήσετε το μέσο 3.2.: Εισάγετε την ικανότητα εδώ

ΟΔΗΓΟΣ & ΥΛΙΚΟ

Δράση 1

Η αμυντικότητα είναι η βασική αιτία της κακής επικοινωνίας και των συγκρούσεων. Δεν είμαστε πάντα έτοιμοι να δεχτούμε και να μάθουμε από την κριτική, ειδικά όταν αυτή ασκείται με αναισθησία. Όταν ένα άτομο αισθάνεται ότι το κατηγορούν -είτε δικαίως είτε αδικώς- είναι σύνηθες να αντιδρά με αμυντικότητα. Το να είστε σε θέση να επικοινωνείτε σωστά με τους άλλους σημαίνει ότι αποφεύγετε τις συγκρούσεις και επιτυγχάνετε τους στόχους σας.

Δράση 2

Παρουσιάστε στην καθοδηγούμενη τον τρόπο ομιλίας της δήλωσης "εγώ", έναν απλό τρόπο που θα βοηθήσει να μειωθούν τα συναισθήματα ενοχής. Μια καλή δήλωση "Εγώ" αναλαμβάνει την ευθύνη για τα συναισθήματά κάποιου, ενώ περιγράφει με διακριτικότητα ένα πρόβλημα.

“Νιώθω λέξη συναισθήματος όταν εξήγηση”

- Το «Νιώθω...» πρέπει να ακολουθείται από μια λέξη συναισθήματος, όπως «θυμωμένος», «πληγωμένος» ή «ανήσυχος».
- Χρησιμοποιήστε έναν ήπιο και ομοιόμορφο: η προσεκτική χρήση λέξεων δεν θα σας βοηθήσει αν η φωνή σας εξακολουθεί να ακούγεται επιθετική.
- Κατά την εξήγησή σας, εξηγήστε ευγενικά πως οι ενέργειες του άλλου ατόμου σας επηρεάζουν.

Δράση 3

Οι μέντορες μπορούν να προτείνουν τα ακόλουθα σενάρια για να εξασκηθούν σε έναν θεϊκό τρόπο επικοινωνίας συναισθημάτων και θεμάτων

- **Σενάριο 1:** ένας φίλος ακυρώνει πάντα τα σχέδιά του την τελευταία στιγμή. Πρόσφατα, τον περιμένατε σε ένα εστιατόριο όταν σας τηλεφώνησε για να σας πει ότι δεν θα τα καταφέρει.
- **Σενάριο 2:** εργάζεστε σε μια ομαδική εργασία και ένα μέλος δεν ολοκληρώνει το μερίδιό του. Έχετε αναγκαστεί επανειλημμένα να τελειώσετε τη δουλειά του.
- **Σενάριο 3:** το αφεντικό σας σας φορτώνει συνεχώς νέες εργασίες, με λίγες οδηγίες και χωρίς αρκετό χρόνο. Παρά το γεγονός ότι δουλεύετε υπερωρίες, έχετε μείνει πίσω εβδομάδες.



3

Βήμα προς βήμα συστάσεις

Μέσο 3.3: Ενσυναίσθηση

Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να καταλαβαίνεις συναισθηματικά τι αισθάνονται οι άλλοι άνθρωποι, να βλέπεις τα πράγματα από τη δική τους οπτική γωνία και να φαντάζεσαι τον εαυτό σου στη θέση τους. Σημαίνει να βάζετε τον εαυτό σας στη θέση κάποιου άλλου και να αισθάνεστε αυτό που αισθάνεται.

Η ικανότητα να βιώνει κανείς την ενσυναίσθηση έχει πολλές ευεργετικές χρήσεις:

- Σας επιτρέπει να οικοδομήσετε κοινωνικές σχέσεις με τους άλλους
- Σας βοηθά να μάθετε να ρυθμίζετε τα δικά σας συναισθήματα
- Προωθεί συμπεριφορές βοήθειας

Το να διαθέτετε ένα μεγάλο βαθμό ενσυναίσθησης, σημαίνει επίσης ότι μερικές φορές μπορεί να σας καταβάλλει ή ακόμα και να σας διεγείρει υπερβολικά το γεγονός ότι σκέφτεστε πάντα τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε κόπωση από την ενσυναίσθηση. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο είναι σημαντικό να κατακτήσετε αυτή την ικανότητα.

Στη συνέχεια παραθέτουμε έναν κατάλογο συστάσεων για το πώς ο μέντορας μπορεί να υποστηρίξει την καθοδηγούμενη ώστε να βελτιώσει τις δεξιότητές της στην ενσυναίσθηση.

Βήμα προς βήμα συστάσεις προς την ενίσχυση της ενσυναίσθησης

ΒΗΜΑ 1

Προσδιορίστε τις προκαταλήψεις σας

Οι γνωστικές προκαταλήψεις είναι παράλογες και άδικες στρεβλώσεις της κρίσης υπέρ ή κατά ενός προσώπου ή πράγματος. Εξηγήστε στην καθοδηγούμενη σας ότι οι προκαταλήψεις επηρεάζουν την ενσυναίσθησή της για τους άλλους και ο εντοπισμός τους σημαίνει τον έλεγχό τους.

Δράση Καθοδηγούμενης

Ζητήστε από την καθοδηγούμενη σας να καταγράψει τουλάχιστον 5 πράγματα που την εξοργίζουν όταν μιλάει με κάποιον.

ΒΗΜΑ 2

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Η διαφωνία με κάποιον είναι αναπόφευκτη, αλλά το σημαντικό είναι να βρεθεί μια λύση που να λαμβάνει υπόψη τα συναισθήματα όλων.



Δράση Καθοδηγούμενης	Ζητήστε από την καθοδηγούμενη σας να μιλήσει για μια δύσκολη ή δυσάρεστη κατάσταση που αντιμετωπίζει με κάποιον. Ζητήστε της να καταγράψει τις σκέψεις και τα συναισθήματά της σχετικά με αυτό.
ΒΗΜΑ 3	Μπαίνοντας στη θέση των άλλων ανθρώπων Εξηγήστε στην καθοδηγούμενη σας ότι πρέπει να μάθει να κατανοεί τους ανθρώπους, ακόμη και όταν δεν συμφωνεί μαζί τους.
Δράση Καθοδηγούμενης	Ζητήστε της να γράψει το συναίσθημα που νομίζει ότι μπορεί να έχει ο άλλος σχετικά με την προηγούμενη διαφωνία.
ΒΗΜΑ 4	Μαθαίνοντας από τα λάθη Ένα από τα πολλά πλεονεκτήματα της ενσυνειδητότητας είναι η ικανότητά της να μετατοπίζει την προοπτική από την προσωπική μας υποκειμενικότητα στην απρόσωπη αντικειμενικότητα.
Δράση Καθοδηγούμενης	Ζητήστε της να επανεπεξεργαστεί τώρα το επιχείρημα λαμβάνοντας υπόψη τα συναισθήματα και τις σκέψεις του άλλου ατόμου. Μετά από αυτό ζητήστε της να πει ποια νομίζει ότι ήταν τα λάθη της στη συζήτηση.

Εργαλειοθήκη συστάσεων βήμα προς βήμα

5 ασκήσεις που θα σας βοηθήσουν να αναπτύξετε μεγαλύτερη ενσυναίσθηση
<https://ideas.ted.com/5-exercises-to-help-you-build-more-empathy/>

Παιχνίδι ρόλων «500 χρόνια πριν» για τη βελτίωση της ενσυναίσθησης
<https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2020/09/500-Years-Ago-Worksheet.pdf>

Δημιουργώντας μία εικόνα ενσυναίσθησης
<https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2020/09/Creating-an-Empathy-Picture.pdf>



3

Βινιέτα καθοδήγησης

Μέσο 3.4: Συναισθηματική νοημοσύνη

Η συναισθηματική νοημοσύνη αναφέρεται στην ικανότητα να αναγνωρίζουμε και να ρυθμίζουμε τα δικά μας συναισθήματα, να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων και να νιώθουμε ενσυναίσθηση γι' αυτά, και να χρησιμοποιούμε αυτές τις ικανότητες για να επικοινωνούμε αποτελεσματικά και να οικοδομούμε υγιείς, παραγωγικές σχέσεις με τους άλλους.

Οι πτυχές της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι:

- **Αντίληψη των συναισθημάτων:** το πρώτο βήμα για την κατανόηση των συναισθημάτων είναι η αντίληψή τους. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την κατανόηση μη λεκτικών σημάτων, όπως η γλώσσα του σώματος και οι εκφράσεις του προσώπου.
- **Συλλογισμός με τα συναισθήματα:** το επόμενο βήμα περιλαμβάνει τη χρήση των συναισθημάτων για την προώθηση της σκέψης. Τα συναισθήματα βοηθούν στην ιεράρχηση των προτεραιοτήτων που δίνουμε προσοχή και στις οποίες αντιδρούμε.
- **Κατανόηση των συναισθημάτων:** τα συναισθήματα που αντιλαμβανόμαστε μπορεί να φέρουν μια μεγάλη ποικιλία σημασιών.
- **Διαχείριση των συναισθημάτων:** η ρύθμιση των συναισθημάτων και η κατάλληλη αντίδραση, καθώς και η ανταπόκριση στα συναισθήματα των άλλων, αποτελούν σημαντικές πτυχές της διαχείρισης των συναισθημάτων.

Η βινιέτα καθοδήγησης που παρουσιάζεται έχει ως στόχο να παρουσιάσει μια μελέτη περίπτωσης για να υποστηρίξει τον μέντορα να παράσχει στον καθοδηγούμενο σχετικό πλαίσιο σχετικά με τις δεξιότητες σε αυτόν τον τομέα που πρέπει να βελτιωθούν.

ΜΗΝ ΠΑΙΡΝΟΝΤΑΣ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΕΙΣ

Η Alice είναι κατώτερο διευθυντικό στέλεχος σε μια εταιρεία παραγωγής. Ο διευθυντής της συνταξιοδοτήθηκε πρόσφατα και συνέστησε στην Αλίκη ένα πρόγραμμα κατάρτισης σε θέματα διαχείρισης για να αναλάβει τη θέση της.

Η Alice δεν πήρε την προαγωγή επειδή απέτυχε στο πρόγραμμα εκπαίδευσης στη διοίκηση. Είναι πολύ πικραμένη για τη χαμένη ευκαιρία και παραπονιέται στους συναδέλφους της ότι δεν πήρε την προαγωγή εξαιτίας τους, κατηγορώντας τους ότι την επιβάρυναν με δουλειά και ότι δεν της άφηναν χρόνο να μελετήσει.

Η Alice παραπονιέται επίσης στον σύζυγό της ότι αν είχε αναλάβει περισσότερες ευθύνες στο νοικοκυριό, δεν θα είχε αποτύχει στην εκπαίδευση διοίκησης. Ζηλεύει επίσης τον νέο διευθυντή της που πήρε την προαγωγή πριν από εκείνη. Παραπονιέται ότι αν δεν την είχαν σαμποτάρει άλλοι, η θέση θα ήταν δική της. Η εργασιακή απόδοση της Alice έχει μειωθεί κατά τη διάρκεια του χρόνου.



ΟΔΗΓΟΣ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ

1. Πιστεύετε ότι η αντίδραση της Alice είναι λογική;
2. Αντιδρά η Alice στην αποτυχία της με συναισθηματικά έξυπνο τρόπο;
3. Μπορείτε να εντοπίσετε τα ζητήματα συναισθηματικής νοημοσύνης, αν υπάρχουν;
4. Μπορείτε να εντοπίσετε τα αρνητικά συναισθήματα που νιώθει η Alice;
5. Πιστεύετε ότι το πλαίσιο επηρεάζει την αντίδραση της Alice;
6. Πιστεύετε ότι οι άλλοι άνθρωποι έχουν τη δύναμη να επηρεάζουν τις πράξεις σας;
7. Αν ναι, τι μπορείτε να κάνετε για να περιορίσετε αυτή την επιρροή;
8. Ποια θα ήταν μια συναισθηματικά έξυπνη αντίδραση στη μελέτη περίπτωσης;
9. Θεωρώντας ότι η αντίδραση της Alice είναι λανθασμένη, τι μπορεί να κάνει τώρα για να τη διορθώσει;

Εργαλειοθήκη βινιέτας καθοδήγησης

Ερωτηματολόγιο συναισθηματικής νοημοσύνης

https://www.drugsandalcohol.ie/26776/1/Emotional_intelligence_questionnaire-LAL1.pdf

Ramona Hacker : Έξι βήματα για να βελτιώσετε τη συναισθηματική σας νοημοσύνη

https://www.ted.com/talks/ramona_hacker_6_steps_to_improve_your_emotional_intelligence?language=en

Δέκα χαρακτηριστικά ανθρώπων με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη

<https://www.inc.com/paul-grossinger/10-characteristics-of-people-with-high-emotional-intelligence.html>



3

Πρακτικές συμβουλές

Μέσο 3.5: Μη λεκτική επικοινωνία

Η μη λεκτική επικοινωνία είναι η διαδικασία αποστολής και λήψης μηνυμάτων χωρίς τη χρήση λέξεων, είτε προφορικών είτε γραπτών. Οι τρόποι με τους οποίους το σώμα σας είτε τονίζει είτε αντικρούει τις προφορικές λέξεις είναι εξίσου σημαντικοί με τις λέξεις που χρησιμοποιείτε, ή ακόμη περισσότερο, σε εκείνες τις στιγμές που οι πράξεις μιλούν πιο δυνατά από τις λέξεις.

Η μη λεκτική πλατφόρμα περιλαμβάνει τη βλεμματική επαφή ή την έλλειψή της, τις εκφράσεις του προσώπου, τις χειρονομίες, τη στάση του σώματος, την προσωπική εμφάνιση.

5 πρακτικές συμβουλές προς την ενίσχυση της μη λεκτικής επικοινωνίας

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 1

Προσοχή στα μη λεκτικά σήματα

Οι άνθρωποι επικοινωνούν πληροφορίες με πολλούς τρόπους, γ' αυτό δώστε προσοχή σε μια ποικιλία σημάτων που μπορούν να μεταφέρουν πληροφορίες που δεν διατυπώνονται με λόγια. Για παράδειγμα, η οπτική επαφή μπορεί να βοηθήσει να διαπιστωθεί πόσο προσεκτικό είναι ένα άτομο. Ο τόνος της φωνής μπορεί να αποκαλύψει ενδείξεις για τη συναισθηματική του κατάσταση.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 2

Αναζητήστε ασύμβατες συμπεριφορές

Θα πρέπει να δώσετε προσοχή αν τα λόγια κάποιου δεν ταιριάζουν με τις μη λεκτικές συμπεριφορές του. Για παράδειγμα, κάποιος μπορεί να σας πει ότι είναι ευτυχισμένος ενώ συνοφρυώνεται και κοιτάζοντας το έδαφος.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 3

Εστίαση στον τόνο της φωνής

Ο τόνος μπορεί να είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να ενισχύσετε το μήνυμά σας. Αρχίστε να παρατηρείτε πώς ο τόνος της φωνής σας επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο οι άλλοι ανταποκρίνονται σε εσάς και προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε τον τόνο της φωνής σας για να τονίσετε τις ιδέες που θέλετε να επικοινωνήσετε.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 4

Χρήση καλής οπτικής επαφής

Η καλή οπτική επαφή είναι μια βασική δεξιότητα μη λεκτικής επικοινωνίας. Όταν οι άνθρωποι αποτυγχάνουν να κοιτάξουν τους άλλους στα μάτια, μπορεί να φαίνεται σαν να αποφεύγουν ή να προσπαθούν να κρύψουν κάτι. Από την άλλη πλευρά, η υπερβολική οπτική επαφή μπορεί να φαίνεται συγκρουσιακή ή εκφοβιστική. Ορισμένοι ειδικοί σε θέματα επικοινωνίας συνιστούν διαστήματα οπτικής επαφής διάρκειας τριών έως τεσσάρων δευτερολέπτων.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 5

Κάντε ερωτήσεις

Αν έχετε μπερδευτεί σχετικά με τα μη λεκτικά σήματα ενός άλλου ατόμου, μη φοβηθείτε να κάνετε ερωτήσεις. Μια καλή ιδέα είναι να επαναλάβετε την ερμηνεία σας για το τι έχει ειπωθεί και να ζητήσετε διευκρινίσεις. Για παράδειγμα, χρησιμοποιήστε εκφράσεις όπως:

- «Δηλαδή, αυτό που λέτε είναι ότι...»
- «Εννοείτε ότι πρέπει να...»

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 6

Χρήση σημάτων για την προσθήκη νοήματος

Μπορείτε να βελτιώσετε την προφορική σας επικοινωνία χρησιμοποιώντας τη γλώσσα του σώματος που ενισχύει και υποστηρίζει αυτό που λέτε. Για παράδειγμα, ας υποθέσουμε ότι στόχος σας είναι να δείχνετε σίγουροι και προετοιμασμένοι κατά τη διάρκεια μιας παρουσίασης. Στην περίπτωση αυτή, θα πρέπει να εστιάσετε στην αποστολή μη λεκτικών σημάτων που διασφαλίζουν ότι οι άλλοι θα σας βλέπουν ως σίγουρους και ικανούς, π.χ. να στέκεστε σταθερά σε ένα σημείο, να κρατάτε τους ώμους σας πίσω και να κρατάτε το βάρος σας ισορροπημένο και στα δύο πόδια.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 7

Εξάσκηση

Μερικοί άνθρωποι φαίνεται να έχουν ταλέντο στη χρήση της μη λεκτικής επικοινωνίας, αλλά είναι μια δεξιότητα που μπορείτε να βελτιώσετε. Μπορείτε να αναπτύξετε αυτή τη δεξιότητα δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στη μη λεκτική συμπεριφορά και εξασκώντας διάφορους τύπους μη λεκτικής επικοινωνίας με άλλους.



ΤΟΜΕΑΣ 4: ΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΔΡΑΣΗ

Να έχετε τις ικανότητες όχι μόνο να μαθαίνετε για τον κόσμο, αλλά και να κάνετε τη διαφορά στον κόσμο



4

Διδακτικό εργαλείο καθοδήγησης

Μέσο 4.1: Ανθεκτικότητα

Οι δύσκολες καταστάσεις είναι μέρος της ζωής όλων μας κατά καιρούς. Όμως ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι αντιδρούν σε αυτές μπορεί να διαφέρει ανάλογα με τον χρόνο, τις καταστάσεις και τα προσωπικά χαρακτηριστικά και ικανότητες.

Η ανθεκτικότητα αφορά την ικανότητα κάποιου να ευδοκίμει μέσα από δύσκολες στιγμές, ξεπερνώντας δύσκολες και στρεσογόνες καταστάσεις. Αυτό δεν σημαίνει ότι οι ανθεκτικοί άνθρωποι δεν βιώνουν άγχος. Το κάνουν, αλλά μπορούν να το διαχειριστούν για να ευδοκιμήσουν και να αναπτυχθούν.

Αυτό σημαίνει ότι η ανθεκτικότητα δεν είναι μια έμφυτη ικανότητα που κάποιος έχει ή δεν έχει. Είναι μια εκπαιδεύσιμη ικανότητα που μπορεί να αναπτυχθεί και να ενισχυθεί με την πάροδο του χρόνου.

Τίτλος	Αφηγούμαι την ιστορία μου
Τύπου μέσου	Αφήγηση ιστοριών
Σκοπός	<p>Τα πάντα περιστρέφονται γύρω από μια καλή ή μια κακή ιστορία. Το ερώτημα, επομένως, είναι σε ποιο βαθμό αναγνωρίζουμε τη σημασία του τρόπου με τον οποίο μια αφηγηματική αρχιτεκτονική μπορεί να μας βοηθήσει να προσαρμόσουμε τα παραδείγματά μας και να εξασκήσουμε τις ικανότητές μας στην ανθεκτικότητα;</p> <p>Το να είμαστε κολλημένοι σε μια κακή ιστορία (όπως σε μια δύσκολη στιγμή της ζωής μας) είναι ένα τυπικό χαρακτηριστικό της αντίστασης. Για να εξασκήσετε την ανθεκτικότητά σας, πρέπει να προχωρήσετε μπροστά και να δώσετε χώρο σε νέα κεφάλαια της ιστορίας σας.</p> <p>Αυτό το εργαλείο έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε να μπορείτε να καθοδηγήσετε τον καθοδηγούμενο στη διαδικασία αφήγησης της δικής του ιστορίας. Αυτό αναμένεται να τη βοηθήσει να είναι πιο συνειδητοποιημένη και να μάθει τι είναι αυτό που την εμποδίζει να κάνει αλλαγές και να προχωρήσει μπροστά.</p> <p>Η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να αποδέχεστε τις αλλαγές, η ικανότητα να είστε ευέλικτοι, η ικανότητα να βρίσκετε έναν σκοπό στη ζωή. Χρησιμοποιήστε την αφήγηση παραμυθιών για να υποστηρίξετε τον συνάνθρωπό σας να επιτύχει τους στόχους του στο επίπεδό του.</p>



Πώς να χρησιμοποιήσετε το μέσο 4.1.: Ανθεκτικότητα

ΟΔΗΓΟΣ & ΥΛΙΚΟ

Δράση 1

Ζητήστε από την καθοδηγούμενη σας να σκεφτεί ένα επεισόδιο της ζωής της και να το καταγράψει (μπορεί να είναι νοητικό). Για να την υποστηρίξετε σε αυτό, δώστε της τις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. Συγκεκριμένες λεπτομέρειες, όπως: Πότε συνέβη; Πού συνέβη; Ποιος συμμετείχε στο επεισόδιο;
2. Η αλληλουχία των γεγονότων που συνέβησαν.
3. Το στοιχείο/την κατάσταση που προκάλεσε αυτή την ιστορία σε μια δύσκολη κατάσταση.
4. Τι έχετε μάθει μέχρι στιγμής από αυτή την κατάσταση;
5. Προκάλεσαν αυτά τα μαθήματα κάποια αλλαγή στον τρόπο με τον οποίο συμπεριφέρεστε ή αντιλαμβάνεστε τις καταστάσεις της ζωής σας;

Δράση 2

Προκαλέστε την να γράψει την ιστορία της σε μια σελίδα μεγέθους Α4, απαντώντας στις ακόλουθες ερωτήσεις: Πότε; Πού; Ποιος; και Τι;

Δράση 3

Συμβουλευτέ την να επιλέξει αν θέλει να μοιραστεί την ιστορία της, χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες μορφές:

- Γραπτή ιστορία: εύκολος τρόπος να το κάνετε, μέσω άρθρων, αναρτήσεων σε ιστολόγια, βιβλίων. Εργαλεία όπως το [Daily Page](#), το [750 Words](#) ή το [Help me Write](#), θα τη βοηθήσουν να δημιουργήσει συνήθειες γραφής.
- Προφορική ιστορία: αυτό απαιτεί κάποιες ρητορικές ικανότητες. Η τέχνη της δημόσιας ομιλίας μπορεί να τη βοηθήσει να χτίσει την αυτοπεποίθησή της, αλλά απαιτεί εξάσκηση. Ο οδηγός ομιλητή του [TEDx](#) μπορεί να είναι ένας καλός τρόπος για να ξεκινήσει.
- Ακουστική ιστορία: αν φοβάται να μιλήσει δημόσια, προτείνετε της να ηχογραφήσει ιστορία χρησιμοποιώντας το κινητό της ή όπως το [Google Hangouts on Air](#) ή το [Google Voice](#).
- Ψηφιακή ιστορία: αξιοποιώντας διάφορα μέσα όπως βίντεο, κινούμενα σχέδια, διαδραστική διάθεση πληροφοριών και παιχνίδια. Μπορεί να χρησιμοποιήσει εργαλεία όπως το [Kumu](#) για να χαρτογραφήσει την ιστορία της. Αντί να έχει μια παραδοσιακή ιστορία με χρονογραμμή, προκαλέστε την να δημιουργήσει μια οπτική ιστορία όπου μπορεί να έχει όσα διασυνδεδεμένα κλαδιά θέλει. Αυτή είναι μια καλή άσκηση για να βάλει επίσης τα πράγματα σε μια διαφορετική προοπτική.



4

Αποτελεσματικές στρατηγικές καθοδήγησης

Μέσο 4.2.: Προσανατολισμός στη δράση

Η υλοποίηση είναι ο ακρογωνιαίος λίθος για να γίνουν οι σπουδαίες ιδέες πραγματικότητα. Δεν αξίζει να έχεις καλές ιδέες αν κάποιος δεν τις φέρει σε αποτέλεσμα. Το σύνθημα είναι: "Μην σκέφτεστε απλώς - κάντε το". Αλλά πώς;

Ένα άτομο προσανατολισμένο στη δράση είναι κάποιος που είναι έτοιμος να αναλάβει προκλήσεις, είναι σε θέση να εντοπίζει και να εκμεταλλεύεται ευκαιρίες και έχει αυτή τη στάση του "μπορώ να το κάνω". Μαζί με αυτά τα χαρακτηριστικά υπάρχει ένα σύνολο ικανοτήτων που κατέχουν για να κάνουν τα πράγματα να γίνουν. Αυτές είναι ο ρεαλισμός, η ενεργητικότητα και ο στρατηγικός σχεδιασμός.

Τύπος
στρατηγικής
προς
υιοθέτηση

- Καθορισμός στόχων**
- Αποτελεσματική ακρόαση
- Αποτελεσματική υποβολή ερωτήσεων**
- Αποτελεσματική ανατροφοδότηση

Πλαίσιο

Τις περισσότερες φορές, το θέμα δεν είναι η ποσότητα της εργασίας που κάνετε, αλλά το πόσο σοφά κάνετε τα πράγματα. Αυτό ονομάζεται αποδοτικότητα ή η ικανότητα να κάνεις πράγματα με λιγότερη προσπάθεια. Ο πρώτος κανόνας για να κάνετε πράγματα είναι ο καθορισμός στόχων SMART.

Ένα ρεαλιστικό άτομο είναι ένας στρατηγικός σχεδιαστής προσανατολισμένος στη δράση- αυτό σημαίνει επίσης ένα άτομο με αντικειμενικό προσανατολισμό. Αυτό είναι απαραίτητο όταν πρόκειται να μετατρέψει τις ιδέες σε πραγματικότητα. Σε αυτή τη διαδικασία, της μετατροπής των ιδεών σε πραγματικότητα, ένα ρεαλιστικό άτομο εργάζεται πάνω στην ικανότητά του να ακολουθεί ένα σχέδιο προκειμένου να επιτύχει έναν στόχο.

Το θέμα είναι να έχει έναν ξεκάθαρο στόχο και να εστιάζει στην καλύτερη αναμονή για να τον πετύχει. Αυτό απαιτεί ταυτόχρονα κάποια αυτοπειθαρχία που θα σας εγγυηθεί ότι θα παραμείνετε στο σωστό δρόμο, εξαλείφοντας κάθε πιθανότητα αποκλίσεων ή παραγόντων που αποσπούν την προσοχή.

Σε αυτό το μέσο, παρέχεται στους μέντορες ένα σύνολο ισχυρών ερωτήσεων για να υποστηρίξουν τη γυναίκα ("καθοδηγούμενη") να εξασκηθεί στον ορισμό των στόχων SMART.



Πώς να χρησιμοποιήσετε το μέσο 4.2.: Προσανατολισμένο στη δράση

ΟΔΗΓΟΣ & ΥΛΙΚΟ

Δράση 1

Ενίσχυση της έννοιας του πραγματιστή: σαφής προσανατολισμός στη δράση με στρατηγική και αναλυτική σκέψη.

Δράση 2

Εισάγετε την καθοδηγούμενη στην έννοια των στόχων SMART, συσχετίζοντάς τους με τον στρατηγικό σχεδιασμό. Οι στόχοι SMART είναι:

- **Συγκεκριμένοι (Specific):** οι στόχοι πρέπει να είναι συγκεκριμένοι και να συνδέονται με μια δραστηριότητα (κάτι που θέλετε να επιτύχετε).
- **Μετρήσιμοι (Measurable):** οι στόχοι πρέπει να είναι μετρήσιμοι, δηλαδή πρέπει να έχετε αποδείξεις για την πρόοδό σας προς την επίτευξη του στόχου.
- **Επιτεύξιμοι (Achievable):** οι στόχοι πρέπει να αναλύονται σε καθήκοντα ή ενέργειες.
- **Συναφείς (Relevant):** οι στόχοι πρέπει να είναι ρεαλιστικοί, κάτι που μπορείτε λογικά να επιτύχετε.
- **Προσδιορισμένοι χρονικά (Time-bound):** οι στόχοι πρέπει να είναι χρονικά προσδιορισμένοι.

Δράση 3

Ζητήστε από την καθοδηγούμενη να σκεφτεί έναν στόχο που θα ήθελε να επιτύχει, κάτι που μπορεί να ολοκληρωθεί σε έξι μήνες. Στη συνέχεια, αναλύστε τον ορισμό των στόχων SMART χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- **Συγκεκριμένος (Specific):** συνδέεται ο στόχος με κάποια δραστηριότητα; Είναι σαφής;
- **Μετρήσιμος (Measurable):** είναι δυνατόν να μετρηθεί η πρόοδος του στόχου αυτού;
- **Επιτεύξιμος (Achievable):** μπορεί ο στόχος αυτός να αναλυθεί σε καθήκοντα ή συγκεκριμένες ενέργειες;
- **Συναφής (Relevant):** είναι ο στόχος αυτός ρεαλιστικός; Είναι ευθυγραμμισμένος με τους σκοπούς ή τις προθέσεις μου;
- **Προσδιορισμένος χρονικά (Time-bound):** υπάρχει χρονική περίοδος για την επίτευξη αυτού του στόχου;

Επιπλέον, ο μέντορας μπορεί να χρησιμοποιήσει το ακόλουθο παράδειγμα για να αποδείξει την άποψή του:

Κάθε απόφαση που πρέπει να πάρετε συνδέεται με έναν στόχο που προσπαθείτε να επιτύχετε. Ας πάρουμε ως παράδειγμα τους στόχους καριέρας. Σε αυτή την περίπτωση, το πρόβλημα θα μπορούσε να είναι το εξής: "Αισθάνομαι ότι έχω κολλήσει σε αυτή τη δουλειά από τις 9:00 έως τις 17:00". Μπορείτε να βρείτε έναν πιθανό σχετικό στόχο που θα μπορούσε να σας βοηθήσει να λύσετε αυτό το πρόβλημα; Ένας πιθανός στόχος θα μπορούσε να είναι:

"Να συμμετέχω σε τρεις εκδηλώσεις δικτύωσης ανά τρίμηνο για να συνδεθώ με πιθανούς συνεργάτες ή εργοδότες".



4

Βήμα προς βήμα συστάσεις

Μέσο 4.3.: Επίλυση Προβλημάτων

Το να υποστηρίζουμε ότι η επίλυση προβλημάτων είναι μια δεξιότητα δεν είναι απολύτως αληθές. Η επίλυση προβλημάτων δεν είναι μόνο μια δεξιότητα αλλά ένα σύνολο δεξιοτήτων που όλες μαζί συμβάλλουν στην ικανότητα αυτή. Ορισμένες από αυτές τις δεξιότητες αναφέρονται στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ικανότητας του UPCOMING WOMEN, όπως η αποτελεσματική ακρόαση, η αναλυτική σκέψη, η δημιουργικότητα, η επικοινωνία, για να αναφέρουμε μερικές από αυτές.

Στη συνέχεια παρατίθεται ένας κατάλογος συστάσεων σχετικά με το πώς ο μέντορας μπορεί να υποστηρίξει την καθοδηγούμενη να βελτιώσει τις δεξιότητές της στην επίλυση προβλημάτων, καλύπτοντας τη διαδικασία επίλυσης προβλημάτων.

Βήμα προς Βήμα συστάσεις προς την επίτευξη της επίλυσης προβλημάτων

ΒΗΜΑ 1	Ορισμός του προβλήματος Εξηγήστε στην καθοδηγούμενή σας ότι πρέπει να μάθει να διακρίνει τα γεγονότα από τις απόψεις και να εμπιστευτεί αξιόπιστα δεδομένα προτού διατυπώσει ένα συγκεκριμένο πρόβλημα.
Δράση Καθοδηγούμενης	Ζητήστε από την καθοδηγούμενή σας να αναφέρει ένα πρόβλημα που σχετίζεται με την επαγγελματική της ζωή.
ΒΗΜΑ 2	Δημιουργήστε εναλλακτικές λύσεις Δεν υπάρχει μόνο μία λύση για ένα συγκεκριμένο πρόβλημα. Πρέπει να κοιτάξει κανείς πέρα από το προφανές και να επισημάνει εναλλακτικές λύσεις.
Δράση Καθοδηγούμενης	Πραγματοποιήστε έναν καταγισμό ιδεών με την καθοδηγούμενή σας για να αναζητήσετε εναλλακτικές λύσεις για το πρόβλημα που έχει δηλώσει.



ΒΗΜΑ 3	Αξιολογήστε και επιλέξτε μια εναλλακτική λύση Όλες οι εναλλακτικές λύσεις που προέκυψαν από τη φάση του καταιγισμού ιδεών πρέπει τώρα να αξιολογηθούν χωρίς προκατάληψη.
Δράση Καθοδηγούμενης	Ζητήστε από την καθοδηγούμενη σας να αξιολογήσει όλες τις λύσεις που έχει παρουσιάσει προηγουμένως. Μπορείτε να την υποστηρίξετε να το κάνει αυτό χρησιμοποιώντας ως εργαλείο ένα δέντρο αποφάσεων. Μόλις επιλέξει την τελική λύση για το πρόβλημα που ανέφερε, πρέπει να δηλώσει ρητά την επιλεγμένη εναλλακτική λύση. Ζητήστε της να την καταγράψει!
ΒΗΜΑ 4	Εφαρμόστε και παρακολουθήστε τη λύση Τώρα ήρθε η ώρα να αναλάβετε δράση! Μια σημαντική πτυχή αυτού είναι ο σχεδιασμός και η εφαρμογή της επιλεγμένης εναλλακτικής λύσης
Δράση Καθοδηγούμενης	Ζητήστε από την καθοδηγούμενη σας να δημιουργήσει ένα σχέδιο δράσης για την εφαρμογή της λύσης που βρέθηκε.

Εργαλειοθήκη συστάσεων βήμα προς βήμα

Υπόδειγμα δέντρου αποφάσεων

<https://rb.gy/sm3rnw>

Πώς να διεξάγετε ανάλυση της γενεσιουργού αιτίας

www.masterclass.com/articles/how-to-perform-a-root-cause-analysis

Υποδείγματα ανάλυσης της γενεσιουργού αιτίας

www.perkbox.com/uk/resources/blog/7-free-root-cause-analysis-templates-and-how-to-use-them



4

Βινιέτα καθοδήγησης

Μέσο 4.4.: Δεξιότητες κοινωνικής δράσης

Η κοινωνική δράση είναι ουσιαστικά η ανάληψη δράσης για τη δημιουργία θετικής αλλαγής. Αυτή η θετική αλλαγή μπορεί να είναι στην προσωπική μας ζωή ή προς όφελος της κοινότητας στην οποία βρισκόμαστε. Σε σχέση με το ΤΟΜΕΑ 4 - Αναλάβετε δράση, με στόχο την ανάπτυξη στις γυναίκες με χαμηλά προσόντα και σε ευάλωτες καταστάσεις των ικανοτήτων όχι μόνο να μαθαίνουν για τον κόσμο, αλλά και να κάνουν τη διαφορά στον κόσμο, η παρούσα βινιέτα καθοδήγησης στοχεύει να παρουσιάσει μια ισχυρή ιστορία για να υποστηρίξει τον μέντορα να παρέχει στον καθοδηγούμενο σχετικό πλαίσιο σχετικά με τις δεξιότητες σε αυτόν τον τομέα που πρέπει να βελτιωθούν.

ΠΡΟΩΘΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΠΕΙΓΟΥΣΑ ΔΡΑΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΙΣΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΩΝ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Αυτός είναι ο τίτλος του παγκόσμιου ζητήματος υπ' αριθμόν 4 του έτους 2022, που παρατίθεται στη σελίδα του Ιδρύματος των Ηνωμένων Εθνών. Κάθε χρόνο ο οργανισμός αυτός απαριθμεί τα πέντε πιο επείγοντα παγκόσμια ζητήματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη. Η ισότητα των φύλων και τα δικαιώματα των γυναικών είναι ζητήματα που εξακολουθούν να απαριθμούνται κάθε χρόνο.

Η οργάνωση **United Nation Women** προωθεί κάθε χρόνο μια παγκόσμια εκστρατεία με τίτλο ""Σε όλο τον κόσμο: 16 ημέρες ακτιβισμού", συγκεντρώνοντας τοπικές, περιφερειακές και εθνικές εκδηλώσεις που πυροδοτούν δράση και ευαισθητοποίηση για τον τερματισμό της βίας λόγω φύλου.

Η **βία λόγω φύλου** ορίζεται ως βλαβερές πράξεις που απευθύνονται σε ένα άτομο με βάση το φύλο του. Αποτελεί συνεχή απειλή για τα κορίτσια και τις γυναίκες σε όλο τον κόσμο, ανεξάρτητα από την ηλικία, τη φυλή ή την κοινωνικοοικονομική τους κατάσταση.

Σύμφωνα με τα στοιχεία που παρέχονται από την United Women Nation (2022):

- Περισσότερες από 1 στις 3 γυναίκες βιώνουν βία λόγω φύλου κατά τη διάρκεια της ζωής τους
- Περισσότερες από 5 γυναίκες ή κορίτσια δολοφονούνται κάθε ώρα από κάποιον από την ίδια τους την οικογένεια.
- Ποσοστό μικρότερο από το 40% των γυναικών που βιώνουν βία αναζητούν οποιαδήποτε βοήθεια.



ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣ

1. Γνωρίζετε την παρούσα κατάσταση σχετικά με τη βία λόγω φύλου;
2. Σε ποιο βαθμό ασχολείστε με αυτά τα παγκόσμια ζητήματα;
3. Σας επηρεάζει προσωπικά;
4. Αν ναι, πώς; Θα είχατε την καλοσύνη να το εξηγήσετε;
5. Γνωρίζετε κάποια γυναίκα που έχει πέσει θύμα οποιασδήποτε μορφής βίας;
6. Θα συμμετείχατε σε μια συγκεκριμένη δράση για να υποστηρίξετε τον τερματισμό της έμφυλης βίας;
7. Εάν ναι, εξηγήστε τι είδους δράση.
8. Αν όχι, θα είχατε την καλοσύνη να δικαιολογήσετε το γιατί;
9. Κατά τη γνώμη σας τι χρειάζεται για να τερματιστεί η βία κατά των γυναικών;

Εργαλειοθήκη Βινιέτας Καθοδήγησης

Ανά τον κόσμο: 16 ημέρες ακτιβισμού

www.unwomen.org/en/news-stories/news/2022/12/around-the-world-16-days-of-activism

Στο επίκεντρο: 16 ημέρες ακτιβισμού ενάντια στη βία με βάση το φύλο

<https://www.unwomen.org/en/news-stories/in-focus/2022/11/in-focus-16-days-of-activism-against-gender-based-violence>

Προχωρήστε μπροστά: 10 τρόποι για να τερματιστεί η βία κατά των γυναικών

www.unwomen.org/en/news-stories/feature-story/2022/11/push-forward-10-ways-to-end-violence-against-women

Στάσου στο πλευρό της: 6 γυναικείες οργανώσεις που αντιμετωπίζουν τη βία με βάση το φύλο

<https://rb.gy/mgfbtp>



4

Πρακτικές συμβουλές

Μέσο 4.5.: Δημιουργική σκέψη

Η δημιουργικότητα είναι η ικανότητα να δημιουργείς κάτι. Συνήθως συνδέεται με τους καλλιτέχνες, αλλά κάθε άτομο που δημιουργεί κάτι, ακόμη και αν αυτό το δημιούργημα δεν έχει τελικά παγκόσμιο αντίκτυπο, είναι δημιουργός. Επομένως, η δημιουργικότητα είναι μια ικανότητα που έχουν όλοι οι άνθρωποι. Η δημιουργική σκέψη ορίζεται ως η ικανότητα επίλυσης καταστάσεων, προβλημάτων ή προκλήσεων με τη χρήση διαφορετικών προσεγγίσεων.

5 πρακτικές συμβουλές προς την ενίσχυση της δημιουργικής σκέψης

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 1

Ρωτήστε την καθοδηγούμενη σας πότε ήταν η τελευταία φορά που δημιούργησε κάτι καινούργιο. Σκιαγραφήστε ότι κατά την ανάπτυξη δεξιοτήτων δημιουργικότητας δεν αναμένεται να δημιουργήσετε κάτι καινούργιο, ειδικά από το μηδέν. Υπάρχουν πολλά διαθέσιμα μέσα που μπορούν να τη βοηθήσουν να βρει λύσεις σε καταστάσεις ή προβλήματα που πρέπει να επιλύσει.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 2

Υποστηρίξτε την καθοδηγούμενη σας στη δημιουργία μιας "Στρατηγικής Ατομικής Επωνυμίας", ενός προσωπικού ή/και επαγγελματικού αποτυπώματος των καλύτερων χαρακτηριστικών της. Μπορεί να χρησιμοποιήσει έναν λογαριασμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να μεταδώσει αυτές τις πληροφορίες. Μπορείτε επίσης να την καθοδηγήσετε στη βελτίωση του ψηφιακού της αποτυπώματος.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 3

Συμβουλέψτε την να χρησιμοποιεί περιεχόμενο που βρίσκεται πολύ έξω από τη ζώνη άνεσής της. Προτείνετε της μια λίστα με θέματα για τα οποία δεν έχει καμία γνώση!

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 4

Δημιουργήστε από κοινού ένα "κουτί έμπνευσης", ένα σύνολο μέσων παρακίνησης που θα έχετε πρόχειρα για να ενισχύσετε τη δημιουργική σας σκέψη. Αυτά τα μέσα μπορεί να περιλαμβάνουν μια μουσική λίστα, έναν πίνακα οραμάτων, ένα podcast, ένα βιβλίο, μια ταινία κ.λπ. Μοιραστείτε μαζί τις δημιουργικές συμβουλές σας!

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 5

Παρουσιάστε στην καθοδηγούμενη σας κάποιες ασκήσεις που χρησιμοποιούν τη δεξιά πλευρά του εγκεφάλου: καταγραφή, ζωγραφική, διάβασμα, παιχνίδια που απαιτούν φαντασία.



ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ – ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΑ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ UPCOMING WOMEN

Στην συνέχεια παρατίθεται ένας προτεινόμενος κατάλογος εργαλείων για χρήση κατά τη διάρκεια της συνεδρίασης καθοδήγησης. Αυτά μπορούν να προσαρμοστούν στις ανάγκες τόσο των μεντόρων όσο και των καθοδηγούμενων:

Υπόδειγμα 1: Σχεδιασμός κύκλου καθοδήγησης

Για τους μέντορες προκειμένου να σχεδιάσουν τους κύκλους καθοδήγησης.

Υπόδειγμα 2: Συμφωνητικό καθοδήγησης

Ένα έγγραφο που πρέπει να υπογραφεί τόσο από τον μέντορα όσο και από την καθοδηγούμενη στην αρχή της σχέσης καθοδήγησης.

Υπόδειγμα 3: Υπόδειγμα καθορισμού στόχων

Αυτό το έγγραφο απευθύνεται στον καθοδηγούμενο και συνιστάται στον μέντορα να υποστηρίξει την καθοδηγούμενη στη συμπλήρωσή του. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε διαφορετικές συνεδρίες καθοδήγησης.

Υπόδειγμα 4: Υπόδειγμα σχεδίου δράσης

Αυτό το έγγραφο απευθύνεται στον καθοδηγούμενο και ο μέντορας καλείται να υποστηρίξει τον καθοδηγούμενο στη συμπλήρωσή του. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε διαφορετικές συνεδρίες καθοδήγησης.

Υπόδειγμα 5: Έναυσμα για συζήτηση

Αυτό το υπόδειγμα περιέχει συμβουλές που μπορούν να χρησιμοποιούν οι μέντορες κατά την έναρξη κάθε συνεδρίας καθοδήγησης.

Υπόδειγμα 6: Ημερολόγιο συνεδρίας καθοδήγησης

Τα πρότυπα αυτά αντιστοιχούν στα αρχεία που πρέπει να τηρεί ο μέντορας από συνεδρία σε συνεδρία, λειτουργώντας επίσης ως εργαλείο σχεδιασμού.

Υπόδειγμα 7: Έλεγχος προόδου

Αυτό το έγγραφο απευθύνεται στην καθοδηγούμενη και λειτουργεί ως εργαλείο αυτό-αξιολόγησης, το οποίο ο μέντορας μπορεί να της ζητήσει να συμπληρώσει μετά από ορισμένο αριθμό συνεδριών ή ακόμη και στο τέλος της σχέσης καθοδήγησης.

Υπόδειγμα 8: Σχέδιο ολοκλήρωσης της καθοδήγησης

Ένας κατάλογος ελέγχου των διαδικασιών που πρέπει να τηρούν τόσο οι μέντορες, όσο και η καθοδηγούμενη για να προγραμματίσουν εκ των προτέρων το τέλος της σχέσης καθοδήγησης.



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΥΚΛΟΥ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ

Τομέας Ικανότητα (ες) Αριθμός συνεδριών

ΒΗΜΑ 1  **ΒΗΜΑ 2**  **ΒΗΜΑ 3**  **ΒΗΜΑ 4** 

Προσδιορισμός προσωπικών/επαγγελματικών αναγκών και στόχων
Συλλογή στοιχείων για την επίβλεψη και τη μέτρηση της προόδου προς τους στόχους
Ανατροφοδότηση συζητήσεων προς τον καθορισμό νέων στόχων
Εκκίνηση ενός νέου κύκλου

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΕ  **ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕ**  **ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΣΕ**  **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΕ** 

Υποδείγματα				
Μέσα				
Σημειώσεις				



ΣΥΜΦΩΝΗΤΙΚΟ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ

	Μέντορας	Καθοδηγούμενη
Όνομα		
Email		
Αριθμός Τηλεφώνου		
Άλλο		

Σε ποιους τομείς θα θέλατε καθοδήγηση;

Τι θα θέλατε να πετύχετε μέχρι το τέλος του κύκλου καθοδήγησης;

Ποιες είναι οι προσδοκίες σας από το πρόγραμμα καθοδήγησης UPCOMING WOMEN;

Ποιους θεμελιώδεις κανόνες πρέπει να θέσουμε;

Αριθμός καθορισμένων συνεδριών για τον κύκλο καθοδήγησης:

Δήλωση εμπιστευτικότητας:

Συμφωνώ να διατηρήσω τις συζητήσεις μας εμπιστευτικές, εφόσον και τα δύο μέρη δεν συμφωνήσουν να πράξουν διαφορετικά (εκτός αν υπάρχει θέμα υποχρεωτικής αναφοράς).

Μέντορας:

Ημερομηνία:

Καθοδηγούμενη:

Ημερομηνία:



ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΟΥ

Ο στόχος μου:

Τα μέσα μου	Εμπόδια
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Προσθέστε περισσότερα αν χρειαστεί



ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΣΤΟΧΟΥ

Στρατηγική υπερκερασμού εμποδίων			
Αριθμός εμποδίου	Στρατηγική	Χρήσιμο μέσο	Πώς θα γνωρίζω ότι ο στόχος μου έχει επιτευχθεί;

προσθέστε περισσότερα αν χρειαστεί



ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΗΣ

ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΗΣ		Task to be completed	Προθεσμία	Απαιτούμενα Μέσα	Αναστοχασμοί
Δράση 1	όνομα & περιγραφή	Βήμα 1....			
		Βήμα 2....			
		Βήμα 3....			
Δράση 2	όνομα & περιγραφή	Βήμα 1....			
		Βήμα 2....			
		Βήμα 3...			
Δράση 3	όνομα & περιγραφή	Βήμα 1...			
		Βήμα 2...			
		Βήμα 3...			

Αντιγράψτε τον πίνακα εάν χρειαστεί



ΕΝΑΥΣΜΑ ΓΙΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

ΣΚΟΠΟΣ	ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ
ΕΚΚΙΝΗΣΗ	Τι περιμένετε από τον μέντορά σας; Υπάρχουν θέματα που είναι εκτός ορίων; Ποιες είναι οι προσδοκίες σας από αυτές τις συνεδρίες; Ποιες αξίες θεωρούμε σημαντικές στη σχέση μας;
ΥΠΟΒΑΘΡΟ	Τι συμβαίνει στη ζωή σας τελευταία; Τι σας επιβραδύνει και σας σταματάει; Ποιες δεξιότητες θέλατε πάντα να μάθετε; Ποια είναι τα δυνατά σας σημεία; και ποιες οι αδυναμίες σας; Πόσο σημαντικοί είναι οι τρέχοντες στόχοι σας;
ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗ	Ποια είναι τα βήματα/ενέργειες που ενδεχομένως πρέπει να κάνετε για να μετακομίσετε προς τη σωστή κατεύθυνση; Πώς θα πρέπει να μοιάζει σε μια εβδομάδα/μήνα/έτος από τώρα; Σε ποιους ανθρώπους μπορείτε να βασιστείτε; Ποιον ρόλο θα πρέπει να υιοθετήσετε σε μελλοντικές καταστάσεις; Πώς θα ξέρετε ότι είστε επιτυχημένοι στην εφαρμογή νέων μαθημάτων;
ΔΡΑΣΗ	Ποια είναι τα βήματα/ενέργειες που ενδεχομένως πρέπει να κάνετε για να μετακομίσετε προς τη σωστή κατεύθυνση; Πώς θα πρέπει να μοιάζει σε μια εβδομάδα/μήνα/έτος από τώρα; Σε ποιους ανθρώπους μπορείτε να βασιστείτε; Ποιον ρόλο θα πρέπει να υιοθετήσετε σε μελλοντικές καταστάσεις; Πώς θα ξέρετε ότι είστε επιτυχημένοι στην εφαρμογή των νέων μαθημάτων;
ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ	Τι ήταν ιδιαίτερα χρήσιμο σήμερα; Τι πρέπει να συνεχίσουμε να κάνουμε για να σας βοηθήσουμε; Τι πρέπει να εγκαταλείψουμε επειδή δεν σας βοηθάει; Υπάρχουν θέματα που θα θέλατε να επαναλάβετε το επόμενο διάστημα; Σε ποια θέματα/πλευρές θέλετε να δώσετε έμφαση κατά τη διάρκεια της επόμενης συνεδρίας μας;



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΕΝΑΥΣΜΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ	
ΠΑΡΑΦΡΑΣΗ	Δηλαδή, αυτό που εννοείτε είναι ότι...; Αν άκουσα καλά, είπατε...;
ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ	Ποιος είναι ένας άλλος τρόπος με τον οποίο θα μπορούσατε να το προσεγγίσετε αυτό; Τι πιστεύετε ότι θα συνέβαινε αν...; Γιατί πιστεύετε; Τι θα μπορούσατε να κάνετε διαφορετικά;
ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ & ΣΥΝΟΨΗ	Θα μπορούσατε λοιπόν να το εξηγήσετε αυτό πιο αναλυτικά...; Πείτε μου περισσότερα για το τι εννοείτε. Για να δω αν κατάλαβα. Είπατε ότι... Αν συνοψίσω τα κύρια σημεία σας, είναι...
ΔΡΑΣΗ	Ποια είναι τα βήματα/ενέργειες που ενδεχομένως πρέπει να κάνετε για να μετακομίσετε προς τη σωστή κατεύθυνση; Πώς θα πρέπει να μοιάζει σε μια εβδομάδα/μήνα/έτος από τώρα; Σε ποιους ανθρώπους μπορείτε να βασιστείτε; Ποιον ρόλο θα πρέπει να υιοθετήσετε σε μελλοντικές καταστάσεις; Πώς θα ξέρετε ότι είστε επιτυχημένοι στην εφαρμογή των νέων μαθημάτων;
ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ	Τι ήταν ιδιαίτερα χρήσιμο σήμερα; Τι πρέπει να συνεχίσουμε να κάνουμε για να σας βοηθήσουμε; Τι πρέπει να εγκαταλείψουμε επειδή δεν σας βοηθάει; Υπάρχουν θέματα που θα θέλατε να επαναλάβετε το επόμενο διάστημα; Σε ποια θέματα/πλευρές θέλετε να δώσετε έμφαση κατά τη διάρκεια της επόμενης συνεδρίας μας;



ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ

Μέντορας	
Καθοδηγούμενη	
Ημερομηνία	
Αριθμός συνεδρίας	
Τομέας	
Δεξιότητα	

Έναρξη

[Αφιερώστε λίγο χρόνο στην αρχή της συνεδρίας για να κάνετε μια ανεπίσημη συζήτηση και να οικοδομήσετε μια σχέση εμπιστοσύνης]

Επισκόπηση δράσεων

Πρόσφατα επιτεύγματα	Εμπόδια
<i>[Συζητήστε την πρόοδο που έχει επιτευχθεί μέχρι στιγμής, εφόσον συντρέχει περίπτωση]</i>	<i>[Σκεφτείτε τα εμπόδια που αντιμετωπίστηκαν κατά την προσπάθεια επίτευξης των στόχων που καθορίστηκαν σε προηγούμενες συνεδρίες]</i>



Πλάνο συνεδρίας	
Σκοπός (οι)	Εμπόδια
<p><i>[Ορίστε τους επιμέρους σκοπούς της συνεδρίας]</i></p> <p><i>[Επισκόπηση των συμφωνηθέντων σκοπών και καθορισμός χρονοδιαγράμματος για την επίτευξή τους]</i></p>	<p><i>[Σκεφτείτε τα πιθανά εμπόδια που θα μπορούσαν να εμποδίσουν την καθοδηγούμενη να επιτύχει τους καθορισμένους στόχους]</i></p>



Προγραμματισμός επόμενης συνεδρίας

Επόμενα βήματα και στόχοι	Ανάλυση της προόδου
<i>[Απαριθμήστε τις ενέργειες που πρέπει να ολοκληρώσει η καθοδηγούμενη μέχρι την επόμενη συνεδρία]</i>	<i>[Αναστοχασμός σχετικά με την πρόοδο που έχει σημειωθεί μέχρι στιγμής: ποια επιτεύγματα έχουν επιτευχθεί μέχρι στιγμής, ποια είναι τα διδάγματα που αντλήθηκαν, ποια είναι η ανατροφοδότηση που πρέπει να μοιραστείτε κ.λπ.]</i>
Ημερομηνία για επόμενη συνεδρία	

Σχόλια και ανασκόπηση

--

Υπογραφές

Μέντορας
Καθοδηγούμενη



ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΡΟΟΔΟΥ

Τομέας	
Δεξιότητα	
Μαθητευόμενη	

	Φτωχό	Επαρκές	Μέτριο	Καλό	Εξαιρετικό
Τι επίπεδο γνώσεων διέθετε ο μέντοράς σας σχετικά με αυτούς τους τομείς;					
Πόσο ικανός ήταν ο μέντοράς σας στο να παρέχει ένα είδος στοχαστικού και μαθησιακού περιβάλλοντος;					
Πώς θα βαθμολογούσατε τη συνολική εμπειρία σας με τον μέντορά σας;					
Πώς αξιολογείτε το επίπεδό σας στην εν λόγω δεξιότητα;					
Ποια δεξιότητα πιστεύετε ότι πρέπει ακόμη να εξασκήσετε ή να βελτιώσετε;					
Ποια ήταν η μεγαλύτερη δυσκολία σας στην επίτευξη του στόχου σε αυτόν τον τομέα;					
Περιγράψτε ένα πρόσφατο γεγονός στο οποίο χρησιμοποίησατε μια δεξιότητα που αποκτήσατε σε αυτόν τον τομέα.					
Τι σας άρεσε σε αυτή τη συνεδρία καθοδήγησης;					



ΣΧΕΔΙΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗΣ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ



Λίστα ελέγχου ολοκλήρωσης

- Ανασκόπηση των στόχων και της προόδου των καθοδηγούμενων
- Βεβαιωθείτε ότι κανένας σημαντικός στόχος δεν έχει παραλειφθεί
- Προγραμματίστε μια επίσημη μορφή επιβεβαίωσης ή εορτασμό της σχέσης
- Προετοιμαστείτε για μια τελική ανασκόπηση



Διατηρήστε επαφή

- Καθορίστε τη σχέση σας μετά τη λήξη του προγράμματος καθοδήγησης
- Ανταλλάξτε αριθμό τηλεφώνου, λογαριασμούς στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αν θέλετε



Τελική ανασκόπηση για το μέντορα

- Ποιες σημαντικές προκλήσεις αντιμετωπίσατε σε αυτή τη θέση;
- Ποιες δεξιότητες ήταν πιο ωφέλιμες για εσάς;
- Πιστεύετε ότι αυτό το πρόγραμμα βοήθησε τον mentee σας να αναπτύξει τις δεξιότητες και τις γνώσεις που απαιτούνται για την ανάληψη μεγαλύτερων ρόλων και περισσότερων προκλήσεων;
- Ποιο μέρος της εμπειρίας του μέντορα θεωρείτε ότι ήταν το πιο χρήσιμο για να βοηθήσει τον mentee να επιτύχει τους στόχους που είχαν τεθεί;
- Υπήρξε κάποιο στοιχείο που θεωρήσατε ότι δεν ήταν χρήσιμο;
- Θα συνιστούσατε αυτή την εμπειρία ως μέντορας;
- Ενδιαφέρεστε να ξαναγίνετε μέντορας;



Τελική ανασκόπηση για την καθοδηγούμενη

- Συγκεκριμένες αλλαγές/ανάπτυξη σε μένα ως αποτέλεσμα της σχέσης καθοδήγησης
- Κάτι που θα σταματήσω να κάνω ή θα κάνω λιγότερο
- Ποιο μέρος της εμπειρίας της καθοδήγησης θεωρήσατε ότι ήταν το πιο χρήσιμο για να σας βοηθήσει να επιτύχετε τους στόχους που δηλώσατε;
- Κάτι που σκοπεύω να κάνω/κάνω περισσότερο στο μέλλον
- Υπήρξε κάποιο στοιχείο που θεωρήσατε ότι δεν ήταν χρήσιμο;
- Υπήρξε ένα στοιχείο που θεωρήσατε ότι δεν ήταν χρήσιμο;



Βιβλιογραφικές αναφορές και εργαλεία

5 ασκήσεις για την ενίσχυση της ενσυναίσθησης

<https://ideas.ted.com/5-exercises-to-help-you-build-more-empathy/>

5 παγκόσμια ζητήματα προς παρακολούθηση εντός του 2022

<https://unfoundation.org/blog/post/5-global-issues-to-watch-in-2022/>

15 παγκόσμιες προκλήσεις για τις επόμενες δεκαετίες

www.bbvaopenmind.com/en/articles/15-global-challenges-for-the-next-decades/

Παιχνίδι ρόλου «500 χρόνια πριν» για τη βελτίωση της ενσυναίσθησης

<https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2020/09/500-Years-Ago-Worksheet.pdf>

750 Words

<http://750words.com/>

Προσαρμοστικότητα: ορισμός, παράδειγμα και συμβουλές

<https://www.berkeleywellbeing.com/adaptability.html>

Προσαρμοστικότητα vs. Ευελιξία: ορισμοί και διαφορές

<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/adaptability-vs-flexibility>

Δημιουργώντας μία εικόνα ενσυναίσθησης

<https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2020/09/Creating-an-Empathy-Picture.pdf>

Daily page

www.dailypage.co/

Αποτελεσματική υποβολή ερωτήσεων

www.coachingforchange.com/pub10.html

Ερωτηματολόγιο συναισθηματικής νοημοσύνης

https://www.drugsandalcohol.ie/26776/1/Emotional_intelligence_questionnaire-LAL1.pdf

ΕΕ Πλάνο Δράσης για την Ένταξη και τη Συμπερίληψη (2021- 2027)

https://ec.europa.eu/migrant-integration/home_en

Ευελιξία και Προσαρμοστικότητα

<https://www.skills-up.eu/adaptability/>

Index Ανισότητα Φύλου (GII)

<https://rb.gy/natdsb>

Στρατηγική Ισότητας Φύλου 2022-2025, Αναπτυξιακό Πρόγραμμα Ηνωμένων Εθνών

<https://rb.gy/satwbh>



Καθορισμός στόχου

www.inc.com/geoffrey-james/what-goal-setting-does-to-your-brain-why-its-spectacularly-effective.html

Μοντέλο Grow

<https://www.mindtools.com/an0fzpz/the-grow-model-of-coaching-and-mentoring>

Help me write

<http://helpmewrite.co/>

Διαπολιτισμική συνείδηση

<https://www.skillsyouneed.com/ips/intercultural-awareness.html>

Διαπολιτισμική συνείδηση

<https://www.skillsyouneed.com/ips/intercultural-awareness.html>

Kumu

<https://kumu.io/>

Mansilla, Veronica, Jackson, Anthony. (2011). *Educating for Global Competence: preparing our youth to engage the world*. Asia Society.

OECD Programme for International Student Assessment global competence framework

<https://www.oecd.org/pisa/innovation/global-competence/>

Ερευνητικές δεξιότητες

www.indeed.com/career-advice/career-development/research-skills

Ramona Hacker : έξι βήματα για να βελτιώσετε τη συναισθηματική σας νοημοσύνη

https://www.ted.com/talks/ramona_hacker_6_steps_to_improve_your_emotional_intelligence?language=en

Στόχος Βιώσιμης Ανάπτυξης Νο5 – Επίτευξη ισότητας φύλου και ενδυνάμωσης όλων των γυναικών και κοριτσιών

<https://sdgs.un.org/goals/goal5>

Οδηγός ομιλίας TEDx

https://storage.ted.com/tedx/manuals/tedx_speaker_guide.pdf

Δέκα χαρακτηριστικά ανθρώπων με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη

<https://www.inc.com/paul-grossinger/10-characteristics-of-people-with-high-emotional-intelligence.html>

Το μοντέλο Grow

<https://positivepsychology.com/grow-coaching-model/>

Η μέθοδος STAR

<https://www.themuse.com/advice/star-interview-methodTitle>



Η ιστορία της Thumbelina

http://hca.gilead.org.il/li_tiny.html

Τα κορυφαία παγκόσμια προβλήματα και οι λύσεις για αυτά

www.developmentaid.org/news-stream/post/147458/top-10-world-problems-and-their-solutions

United Nation Women

www.unwomen.org/en/about-us/about-un-women

UN Women – Επεξηγηματική Παρουσίαση: Στόχος Βιώσιμης Ανάπτυξης Νο5

<https://rb.gy/cwdv6q>

UPCOMING WOMEN – Ενδυνάμωση γυναικών με χαμηλό επίπεδο δεξιοτήτων μέσω παγκόσμιας ικανότητας και καθοδήγησης

<https://upcomingwomen.eu>

Ποιες είναι οι δεξιότητες συνεργασίας;

<https://www.thebalancemoney.com/collaboration-skills-with-examples-2059686>

Ποιες είναι οι δεξιότητες συνεργασίας; Ορισμός και παραδείγματα

<https://www.theforage.com/blog/skills/collaboration-skills>

Τι είναι η αυτογνωσία και για ποιο λόγο είναι σημαντική;

<https://www.betterup.com/blog/what-is-self-awareness>