

<b>ΤΙΤΛΟΣ</b>	Ένα στιγμιότυπο της ζωής μου
<b>ΒΑΣΙΚΟΣ ΣΚΟΠΟΣ</b>	#δημιουργία ομάδων #ανοιχτή επικοινωνία εντός της ομάδας
<b>ΦΑΣΗ</b>	#ενεργοποίηση #γνωριμία #ανοιχτή επικοινωνία
<b>ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ/ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ</b>	#ενσυναίσθηση #επικοινωνία.
<b>ΔΙΑΡΚΕΙΑ</b>	#<15 #>30
<b>ΜΕΓΕΘΟΣ ΟΜΑΔΑΣ</b>	#1-5 #6-15
<b>ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ</b>	Για αρχάριους
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΝΕΣΗΣ</b>	Ασφαλές

## Εισαγωγή

Αυτή η άσκηση είναι ιδανική για την ανάπτυξη ενσυναίσθησης μεταξύ των μελών της ομάδας και για να κατανοήσει καλύτερα κάθε συμμετέχων το υπόβαθρο των συναδέλφων του (εξαιρετική για διεθνείς ομάδες ή για ομάδες που εργάζονται από απόσταση). Βοηθά επίσης στη δημιουργία μιας άνετης ατμόσφαιρας για τη συνέχεια της ημερίδας.

## Απαραίτητα εργαλεία (τι θα χρειαστείτε)

- Διαλέξτε ένα εργαλείο τηλεδιάσκεψης της επιλογής σας.
- Επιλέξτε ένα διαδικτυακό [ασπροπίνακα](#) που να επιτρέπει τη χρήση μεγάλου καμβά όπου μπορεί να γίνει ζουμ.

## Βήματα

1. Ζητήστε σε κάθε μέλος της ομάδας σας να κοινοποιήσει μια φωτογραφία ή κάτι από τη ζωή του σε ένα διαδικτυακό δωμάτιο ή σε ένα διαδικτυακό ασπροπίνακα πριν ξεκινήσει η συνάντηση. Μπορεί να είναι οποιαδήποτε φωτογραφία, αλλά το αποτέλεσμα θα πρέπει να είναι να μάθουν κάτι νέο για εσάς τα μέλη της ομάδας ή να μάθουν για κάτι που έχετε βιώσει το οποίο δε γνώριζαν ήδη. Για παράδειγμα, η φωτογραφία θα μπορούσε να είναι κάτι από τα παρακάτω:
  - Φωτογραφία από την τοπική αθλητική ομάδα στην οποία παίζετε.

- Μια φωτογραφία που απαθανατίζει εκείνη τη φορά που χαθήκατε με την οικογένειά σας στις διακοπές.
  - Ένα αγαπημένο σας αντικείμενο και γιατί σημαίνει τόσα για εσάς.
  - Ο προορισμός όπου ονειρεύεστε να πάτε διακοπές και γιατί
2. Ένας ένας πρέπει να μοιραστεί την ιστορία του.
  3. Αφού μιλήσουν όλοι για τη φωτογραφία τους, ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας να θυμηθούν τις πληροφορίες που άκουσαν, γιατί με αυτό τον τρόπο θα κατανοήσουν καλύτερα τους συναδέλφους τους. Μπορείτε να επαναλάβετε αυτή την άσκηση με άλλες φωτογραφίες σε μελλοντικές ημερίδες, ώστε τα μέλη της ομάδας να αισθάνονται περισσότερο δέσιμο και οικειότητα με τους συναδέλφους τους.

## Χρήσιμες Συμβουλές

- Σε περίπτωση μεγαλύτερων ομάδων, ίσως είναι καλύτερο να επιλέξετε μερικές μόνο φωτογραφίες παρά να μιλήσετε για όλες.

## Πηγή

<https://www.sessionlab.com/library?>

