

<b>ΤΙΤΛΟΣ</b>	<b>Άσκηση χαράς</b>
<b>ΒΑΣΙΚΟΣ ΣΚΟΠΟΣ</b>	#δημιουργία ομάδας #ανοιχτή επικοινωνία εντός της ομάδας #συνεργασία
<b>ΦΑΣΗ</b>	#σπάσιμο πάγου #γνωριμία #έναρξη #ενεργοποίηση #ψυχαγωγία
<b>ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ/ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ</b>	#διήγηση ιστορίας #ενσυναίσθηση #ενδοσκοπήση #ενεργή ακρόαση #επικοινωνία
<b>ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΕ ΛΕΠΤΑ</b>	#<15 #<30
<b>ΜΕΓΕΘΟΣ ΟΜΑΔΑΣ</b>	#6-15 #16-30
<b>ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ</b>	Για αρχάριους
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΝΕΣΗΣ</b>	Ασφαλές

## Εισαγωγή

Αυτή η άσκηση αποτελεί απλή εφαρμογή των αρχών του Ερωτηματολογίου Ικανοποίησης.

## Απαραίτητα εργαλεία (τι θα χρειαστείτε)

- Διαλέξτε ένα εργαλείο τηλεδιάσκεψης της επιλογής σας.

## Βήματα

1. Ζητήστε σε ένα συνάδελφο ή μία ομάδα να σας πει ιστορίες για κάποια στιγμή που ένιωσαν ευτυχισμένοι. Ακούστε και παροτρύνετε όλους τους συμμετέχοντες να ακούσουν. Συμμετάσχετε και οι ίδιοι. Στη συνέχεια κάντε το ίδιο για κάποια φορά που εκείνοι και εσείς χαροποιήσατε κάποιον άλλο. Θα εντυπωσιαστείτε από το πόσο ενδιαφέρον, ευχάριστο και απολαυστικό θα είναι!

## Χρήσιμες συμβουλές

- Αυτό πετυχαίνει καλύτερα σε μεγάλες ομάδες. Χωρίστε τα μέλη σε μικρότερες ομάδες τεσσάρων ή πέντε ατόμων και προχωρήστε όπως αναφέρεται παραπάνω.



## Πηγή

<https://www.sessionlab.com>