

ΤΙΤΛΟΣ	Άσκηση ενδυνάμωσης
ΒΑΣΙΚΟΣ ΣΚΟΠΟΣ	#δημιουργία ομάδας #ανοιχτή επικοινωνία εντός της ομάδας #συνεργασία
ΦΑΣΗ	#κλείσιμο #αναθεώρηση #γνωριμία
ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ/ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ	#εκτίμηση #αυτοεκτίμηση #ενεργή ακρόαση #ενσυναίσθηση
ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΕ ΛΕΠΤΑ	#<15 #<30 #<60 #60-120 #>120
ΜΕΓΕΘΟΣ ΟΜΑΔΑΣ	#1-5 #6-15 #16-30 #>30
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ	Ειδικές γνώσεις
ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΝΕΣΗΣ	Απαιτητικό

Εισαγωγή

Οι άνθρωποι αποκτούν εμπιστοσύνη και αυτοεκτίμηση όταν διαπιστώνουν ότι τα επιτεύγματα και οι ικανότητες τους είναι πολύτιμα. Πρόκειται για μια εργασία ενίσχυσης της ομάδας, αύξησης της αυτοεκτίμησης και της αμοιβαίας εμπιστοσύνης.

Απαραίτητα εργαλεία (τι θα χρειαστείτε)

- Ένα εργαλείο τηλεδιάσκεψης της επιλογής σας.
- Διαδικτυακές κάμερες.

Βήματα

1. Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε μια μικρή ομάδα. Καθένας θα έχει τη σειρά του να επικεντρωθεί στην ομάδα:
 1. Περιγράφει ένα συμβάν κατά το οποίο πέτυχε κάτι για το οποίο ένιωσε καλά. Δε χρειάζεται να αφορά τη δουλειά. Οι υπόλοιποι ακούν προσεκτικά.

2. Κάθε συμμετέχων λέει σε αυτόν που μίλησε προηγουμένως δύο ή τρεις δεξιότητες που πρέπει να χρησιμοποίησε για να πετύχει. Ο ίδιος προσθέτει μία ή δύο δικές του.
 3. Ο ομιλών ξεχωρίζει μία από όλες τις δεξιότητες που άκουσε, η οποία του αρέσει περισσότερο. Αν οι άλλοι είναι έτοιμοι, μπορούν να δηλώσουν ότι κατέχουν αυτή τη δεξιότητα λέγοντας καθένας με τη σειρά του «εγώ είμαι εφευρετικός!» (για παράδειγμα).
 4. Ο συντονιστής μπορεί να ενθαρρύνει τον ομιλητή να μιλήσει περισσότερο προτείνοντάς του να χρησιμοποιήσει καθαρό και θετικό τόνο φωνής, χωρίς να υποτιμά καθόλου τον εαυτό του.
2. Αφού μιλήσουν όλοι με τη σειρά τους, ρωτήστε τους συμμετέχοντες πώς αισθάνονται για τον εαυτό τους και την ομάδα και τι έμαθαν.

Χρήσιμες συμβουλές

- Κατά προτίμηση επιλέξτε την εμφάνιση gallery για να βλέπονται όλοι μεταξύ τους κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης.
- Κατά το συντονισμό της ομαδικής συζήτησης προτείνουμε στους συμμετέχοντες να χρησιμοποιούν μη λεκτικά μέσα για να υποδεικνύουν ότι επιθυμούν να μιλήσουν. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εργαλεία όπως οι μη λεκτικές επιλογές πληροφόρησης του Zoom, ένα εικονίδιο αντίδρασης ή απλώς να ζητήσετε στους συμμετέχοντες να σηκώνουν το χέρι τους. Στη συνέχεια, ο συντονιστής μπορεί να δώσει το λόγο σε αυτόν που επιθυμεί να μιλήσει.

Επιτυχής εκτέλεση της άσκησης και αποτελέσματα

Οι άνθρωποι αποκτούν αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση όταν διαπιστώνουν ότι τα επιτεύγματα και οι δεξιότητές τους είναι πολύτιμα. Εκτιμούν το βάθος των άλλων ανθρώπων και θέλουν να μάθουν περισσότερα. Μια κοινή και έντονη εμπειρία αναπτύσσει τη συνοχή και την εμπιστοσύνη μέσα στην ομάδα. Είναι επίσης απολαυστικό.

Η άσκηση θεωρείται επιτυχημένη αν καταφέρετε να πετύχετε τουλάχιστον ένα από τα παρακάτω:

- Να δείξετε ότι η αναγνώριση και η θετική στάση είναι πολύτιμη.
- Να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να γνωριστούν σε βάθος.
- Να δημιουργηθεί εμπιστοσύνη και αμοιβαίος σεβασμός μέσα στην ομάδα.
- Να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση.

Πηγή

https://www.nickheap.co.uk/exercises_page/strength-building-exercise/



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

FAVILLE: 2019-1-SK01-KA204-060711

Δήλωση αποποίησης ευθύνης: Οι γνώμες και οι απόψεις που εκφράζονται στην παρούσα δημοσίευση αποτελούν ευθύνη του συντάκτη και δεν αποτυπώνουν τη γνώμη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

Καταρτίστηκε από τη συνεργασία του προγράμματος FAVILLE. Όλες οι μέθοδοι και τα εργαλεία ανήκουν © στους αντίστοιχους ιδιοκτήτες τους.