



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Εκπαίδευση με βάση το θέατρο για την υποστήριξη των καινοτομιών
στις επιχειρήσεις

(Η NOVA)

Πιλοτικά εκπαιδευτικά μαθήματα με
βάση το θέατρο
για μικρές και μεσαίες επιχειρήσεις:
Σχεδιασμός και υλοποίηση.
Εμπειρία από την IDEC



Μεταδεδομένα εγγράφου

Έργο	Εκπαίδευση με βάση το θέατρο για την υποστήριξη καινοτομιών σε επιχειρήσεις (THE NOVA)
Αριθμός συμφωνίας	2020-1-DE02-KA202-007572
Τίτλος του εγγράφου	Πιλοτικά εκπαιδευτικά μαθήματα με βάση το θέατρο για μικρές και μεσαίες επιχειρήσεις: Σχεδιασμός και υλοποίηση. Εμπειρία από την IDEC
Συντελεστές	IDEC SA
Πνευματική παραγωγή/δραστηριότητα	O2: Εκπαίδευση με βάση το θέατρο για την υποστήριξη των καινοτομιών στις επιχειρήσεις
Επίπεδο διάδοσης	Δημόσιο
Ημερομηνία του εγγράφου	07/06/2023

Άδεια για να μοιραστείτε αυτόν τον πόρο:

CC BY-SA 4.0: Attribution-ShareAlike 4.0 International



Αυτή η άδεια επιτρέπει σε άλλους να χρησιμοποιήσουν κομμάτια,, να προσαρμόσουν και να βασιστούν σε αυτό το έργο ακόμη και για εμπορικούς σκοπούς, αρκεί να αναφέρουν τους συγγραφείς αυτού του έργου (σύμπραξη του προγράμματος Erasmus+ THENOVA Theater-based training for supporting innovations in enterprises, αρ. επιχορήγησης 2020-1-DE02-KA202-007572) και να αδειοδοτήσουν τις νέες τους δημιουργίες με τους ίδιους όρους. Όλα τα νέα έργα που βασίζονται σε αυτό το έργο θα πρέπει να φέρουν την ίδια άδεια χρήσης, συμπεριλαμβανομένης της εμπορικής χρήσης.





Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης





Περιεχόμενα

Εισαγωγή	4
Δεξιότητες επικοινωνίας, ενσυναίσθηση και ενεργητική ακρόαση	6
Διαγενεακή επικοινωνία και ενσυναίσθηση	19
Διαχείριση του άγχους, επικοινωνία και ενσυνειδητότητα	32
Διαγενεακή επικοινωνία και ενσυναίσθηση	45
Διαχείριση του άγχους, επικοινωνία και ενσυνειδητότητα	58
Επικοινωνία και οικοδόμηση ομάδων	71



Εισαγωγή

Πολλοί οργανισμοί δεν θα είχαν αντίρρηση να επενδύσουν σε μια εταιρική κατάρτιση που θα συνέβαλε στην ενίσχυση των δεξιοτήτων των εργαζομένων, στη βελτίωση της απόδοσης, στην προώθηση της δέσμευσης και της διατήρησης των εργαζομένων. Στην πραγματικότητα, μια καλή εταιρική κατάρτιση έχει μεγάλες δυνατότητες να υποστηρίξει τη δημιουργία μιας ανοικτής κουλτούρας στις επιχειρήσεις που είναι απαραίτητη για τη δημιουργία καινοτομιών και τη διατήρηση της ανταγωνιστικότητας σε τοπικό και παγκόσμιο επίπεδο.

Πολύ συχνά υπάρχει αναντιστοιχία μεταξύ των μορφών και των μεθόδων κατάρτισης που προσφέρονται από τους εκπαιδευτές των ΜΜΕ και των πραγματικών αναγκών του προσωπικού και των επιχειρήσεων των ΜΜΕ. Ποιες τεχνικές θα μπορούσαν να βοηθήσουν τους εκπαιδευτές και τους διαμεσολαβητές των ΜΜΕ να σχεδιάσουν και να παραδώσουν μια εμπνευσμένη και προκλητική εταιρική κατάρτιση;

Η σύμπραξη του έργου Erasmus+ "Εκπαίδευση με βάση το θέατρο για την υποστήριξη της καινοτομίας στις επιχειρήσεις" (THENOVA) πρότεινε μια καινοτόμο λύση για την εταιρική εκπαίδευση, η οποία στηρίζεται στη χρήση τεχνικών που βασίζονται στο θέατρο κατά το σχεδιασμό και την παροχή εταιρικής εκπαίδευσης. Στόχος του έργου ήταν να αναπτύξει, να δοκιμάσει και να προωθήσει θεατρικές και παραστατικές μεθόδους, όπως η αφήγηση ιστοριών, η κίνηση και η μη λεκτική απόδοση, ο αυτοσχεδιασμός, το (σεναριακό) παιχνίδι ρόλων, το αόρατο θέατρο, οι ασκήσεις συνόλου στο πλαίσιο της εταιρικής κατάρτισης για τους εργαζόμενους σε μικρομεσαίες επιχειρήσεις. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το έργο, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του έργου στη διεύθυνση www.thenova.eu.

Το παρόν έγγραφο αντικατοπτρίζει τις εμπειρίες που αποκόμισε ο εταίρος του έργου THENOVA IDEC ΑΕ από το σχεδιασμό και την παράδοση έξι πιλοτικών μαθημάτων κατάρτισης με βάση το θέατρο σε 55 υπαλλήλους από διάφορες τοπικές και περιφερειακές επιχειρήσεις. Το έγγραφο, το οποίο θεωρείται καθοδηγητικό υλικό για τους εκπαιδευτές ΜΜΕ, εξηγεί εν συντομία το πλαίσιο κατάρτισης, τους στόχους του μαθήματος, το ενδεικτικό περιεχόμενο, τη δομή των συμμετεχόντων, περιγράφει τις θεατροκεντρικές μεθόδους που χρησιμοποιήθηκαν και τον αντίκτυπό τους στους συμμετέχοντες στο μάθημα. Ένα ουσιαστικό μέρος αυτού του εγγράφου αποτελεί ο προβληματισμός για την κατάρτιση από τον εκπαιδευτή της IDEC, καθώς και τα ευρήματα από την αξιολόγηση της κατάρτισης από τους συμμετέχοντες στο πιλοτικό μάθημα.



Το παρόν έγγραφο απευθύνεται σε εσωτερικούς και εξωτερικούς εκπαιδευτές και διαμεσολαβητές σε επιχειρήσεις της Ευρώπης που θέλουν να σχεδιάσουν τις μορφές κατάρτισης με καινοτόμο και δημιουργικό τρόπο. Οι εμπειρίες της THENOVA μπορούν να τροποποιηθούν, να χρησιμοποιηθούν και να μεταφερθούν σε οποιοδήποτε πλαίσιο κατάρτισης.

Είμαστε στην ευχάριστη θέση να συμβάλλουμε με τα αποτελέσματα του έργου μας στον εκσυγχρονισμό των εταιρικών μορφών κατάρτισης και συνεπώς στην ανάπτυξη του προσωπικού στις επιχειρήσεις.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Δεξιότητες επικοινωνίας, ενσυναίσθηση και ενεργητική ακρόαση

Οργανισμός: IDEC SA
Εκπαιδύτρια: Έρση Νιαώτη



1. Εισαγωγή

Οι επικοινωνιακές δεξιότητες αποτελούν τη βάση της ύπαρξής μας σε επαγγελματικό και προσωπικό επίπεδο. Η ανάγκη να αξιολογούμε αυτές τις δεξιότητες και να αφυπνίσουμε τη δημιουργικότητα και την ενσυναίσθηση μας είναι απαραίτητη για τους εργαζόμενους και τους ανθρώπους ως ανθρώπινα όντα. Ως εκ τούτου, η εκπαίδευσή μας επικεντρώθηκε στην επικοινωνία, την ενίσχυση της ενσυναίσθησης και της ενεργητικής ακρόασης ως τρόπο που οδηγεί σε καλύτερα αποτελέσματα, δημιουργώντας έναν ασφαλή χώρο για την ανταλλαγή ιδεών και βελτιώνοντας την καθημερινή επαγγελματική μας ζωή. Δεδομένου ότι οι άνθρωποι που συμμετείχαν στην εκπαίδευση ως επί το πλείστον γνωρίζονταν καλά μεταξύ τους, ήταν αρκετά εύκολο για αυτούς να είναι ανοιχτοί και ενθουσιασμένοι για να λάβουν μέρος στην εκπαίδευση.

1.1 Στόχοι κατάρτισης

- Αυτογνωσία
- Αποτελεσματική επικοινωνία
- Ενεργητική ακρόαση μέσω αυτοσχεδιασμών
- Επίγνωση των επικοινωνιακών σημάτων που στέλνουμε
- Κατανόηση της επικοινωνιακής επάρκειας του ατόμου
- Συνεργασία

1.2 Διάρκεια των μαθημάτων

4 ώρες

5/11/2022 17:00-21:00

1.3 Συμμετέχοντες

12 συμμετέχοντες

Όλοι είναι εργαζόμενοι σε MME

1.4 Μέθοδοι κατάρτισης

Ασκήσεις σώματος για αυτογνωσία (TBM)

Φωνητικές ασκήσεις για αυτογνωσία (TBM)



Αναδρομή/ενδοσκόπηση και ανατροφοδότηση (TBM)

1.5 Χρονοδιάγραμμα παρακολούθησης των μαθημάτων

- 17:00: Έναρξη της κατάρτισης: εισαγωγή
- 17:15: Εισαγωγή
- 17:30: Ασκήσεις προθέρμανσης σώματος και φωνής
- 18:00: Ασκήσεις περπατήματος - ασκήσεις με βάρη
- 19:00: Περπάτημα στο χώρο με την καθοδήγηση του συντρόφου σας
- 19:30: Ανατροφοδότηση και παύση
- 19:45: Αυτοσχεδιασμοί -παιχνίδια (από το πρόγραμμα σπουδών μας)
- 20:15: Αυτοσχεδιασμοί
- 20:45: Ανατροφοδότηση της ημέρας - ασκήσεις χαλάρωσης
- 21:00: Τέλος της εκπαίδευσης

2. Περιγραφή των θεατρικών ασκήσεων κατάρτισης

Α ΒΑΣΙΚΑ: ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ

A1 Περπάτημα σε κύκλο και σταυρό

Αναφορά:

Ευρέως χρησιμοποιούμενη άσκηση, δομή: Frank Baumstark

Στόχος της άσκησης:

Συνειδητοποίηση του εαυτού και της ομάδας

- Αυτογνωσία: Να είστε παρόντες. Συντονιστείτε με την ομάδα και αντιληφθείτε γρήγορα τις αλλαγές.
- Ομαδική επίγνωση: χρήσιμη για την εξάσκηση της ομαδικής επίγνωσης και της δημιουργίας ομάδων, με τη συγκέντρωση στη συμπεριφορά των άλλων. Εξάσκηση της συγκέντρωσης στην επιτυχία της ομάδας και όχι στην προώθηση των δικών σας δεξιοτήτων και στην εξυπνάδα- εξάσκηση στο να αισθάνεστε υπεύθυνοι για την ομάδα.

Περιγραφή της άσκησης:

Τοποθεσία:



Αρκετός και ανεμπόδιστος χώρος για να μπορούν οι συμμετέχοντες να κινηθούν ελεύθερα, χωρίς αντικείμενα στη μέση. Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσής μας βρισκόμασταν σε ένα αρκετά μεγάλο δωμάτιο για να φιλοξενήσει τους συμμετέχοντες, οπότε η άσκηση αυτή λειτούργησε πολύ καλά.

Οδηγίες:

Οι εκπαιδευόμενοι σχηματίζουν **έναν κύκλο** και περπατούν ο ένας μετά τον άλλο. Στη συνέχεια παίρνουν διάφορες εργασίες όπως:

- **Απόσταση:** διατηρήστε την ίδια απόσταση από ένα άλλο άτομο όλη την ώρα (μην αφήνετε κενά μεταξύ κάθε ατόμου).
- **Ταχύτητα:** διατηρήστε την ίδια ταχύτητα στην ομάδα- μεταβάλλετε την ταχύτητα, πηγαίνετε γρηγορότερα/χαμηλότερα.
- Ο κύκλος πρέπει πάντα να μοιάζει με κύκλο, πράγμα που σημαίνει ότι όλοι πρέπει να προσέχουν να μην μένουν πίσω ή να μην βιάζονται, ώστε το σχήμα του κύκλου να φαίνεται όσο το δυνατόν πιο τέλειο.
- **Ρυθμός:** Όλοι οι συμμετέχοντες προσπαθούν να διατηρούν τον ίδιο ρυθμό και να μην αφήνουν κενά μεταξύ τους. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής δίνει εντολή στην ομάδα ότι ένας συμμετέχων, χωρίς να κατονομάζεται ή να δίνεται συγκεκριμένη εντολή, θα πρέπει να αλλάξει το ρυθμό του περπατήματός του, να τον μετατρέψει σε τρέξιμο ή ακόμα και σε άλμα, να περπατήσει πιο αργά ή ακόμα και να δημιουργήσει ένα περίεργο ή αστείο περπάτημα. Η υπόλοιπη ομάδα θα πρέπει να ακολουθήσει όσο το δυνατόν γρηγορότερα, πράγμα που σημαίνει ότι όλοι έχουν επίγνωση του περιβάλλοντός τους και των επιλογών των άλλων. Ο καθένας μπορεί να αλλάξει το ρυθμό, ή τον τρόπο βαδίσματος, αλλά ο κύκλος πρέπει να είναι πάντα κύκλος και όλοι πρέπει να το γνωρίζουν αυτό.
- **Επιφάνεια:** περπατάτε σαν να είναι / να αισθάνεστε το έδαφος διαφορετικό, π.χ. περπατάτε σε μια ζεστή επιφάνεια (τα είδη των επιφανειών αλλάζουν - κρύο, παραλία, γρασίδι, δάσος, λάσπη, κόλλα, λάβα).

Ο εκπαιδευτής δίνει οδηγίες **να κινηθούν ελεύθερα στο δωμάτιο**. Οι εκπαιδευόμενοι απλώνονται στο δωμάτιο με αρκετό χώρο για να κινηθούν, περπατούν σταυροειδώς μέσα στο δωμάτιο. Στη συνέχεια ο εκπαιδευτής δίνει στους εκπαιδευόμενους διάφορες εργασίες:

- **Χώρος:** προσπαθήστε να γεμίσετε το δωμάτιο ομοιόμορφα, προσέχοντας να μην υπάρχουν τρύπες.
- **Έναρξη και διακοπή:** ο εκπαιδευτής δίνει οδηγίες στην ομάδα, ότι η ομάδα κατευθύνεται με παλαμάκια, η ομάδα οργανώνεται. Όταν ένα άτομο (που δεν κατονομάζεται συγκεκριμένα) χειροκροτεί, όλοι οι συμμετέχοντες σταματούν. Στη συνέχεια, ένα άτομο (που δεν κατονομάζεται συγκεκριμένα) αρχίζει να



περπατάει και τα υπόλοιπα άτομα συνεχίζουν να περπατούν επίσης. Όταν ένα άλλο άτομο χειροκροτήσει, όλοι σταματούν. Μόλις ένα άτομο αρχίσει να περπατάει, όλοι οι υπόλοιποι αρχίζουν να περπατούν ξανά.

- Παραλλαγή: όταν ακούγεται ένα χειροκρότημα, ένα άτομο (ή δύο ή τρία άτομα) συνεχίζει να περπατάει παρ' όλα αυτά - τα μέλη της ομάδας πρέπει να γνωρίζουν πόσα άτομα περπατούν, αν είναι ο σωστός αριθμός. Εάν περπατούν πολλά άτομα και μόνο δύο θα έπρεπε να κινούνται, θα πρέπει να οργανωθούν χωρίς λεκτική επικοινωνία και να δουν ποιος συνεχίζει να περπατάει και ποιος σταματά.
- **Αλληλεπίδραση:**
 - Χαιρετήστε με τα μάτια σας όταν συναντάτε κάποιον
 - Χαιρετήστε με τα μάτια σας όταν συναντάτε κάποιον που εκφράζει ένα συγκεκριμένο συναίσθημα (π.χ. χαρά, θυμό)
 - Χαιρετήστε όταν συναντάτε κάποιον
 - Χαιρετήστε όταν συναντάτε κάποιον που εκφράζει ένα συγκεκριμένο συναίσθημα (π.χ. ευτυχία, λύπη).
- **Μπάλα:** ο εκπαιδευτής εισάγει στην ομάδα μπάλες (μία στην αρχή, στη συνέχεια περισσότερες). Οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να πιάσουν την μπάλα και στη συνέχεια να την πετάξουν σε ένα άλλο άτομο. Όλες οι μπάλες πρέπει να βρίσκονται σε κίνηση και όχι στο πάτωμα.

Κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης που εκτελέστηκε ακριβώς όπως έπρεπε, καταφέραμε να περάσουν 4 μπάλες από συμμετέχοντα σε συμμετέχοντα, χωρίς πραγματικά να πέσουν στο έδαφος. Σύμφωνα με τις οδηγίες της εκπαιδευτριάς, οι συμμετέχοντες επέτρεψαν στην κίνηση να γίνει πιο ελεύθερη και να έχει ροή, έτσι ώστε να μοιάζει μερικές φορές με χορό, και όχι με απλό περπάτημα.

Αλλάξαμε την ταχύτητα και επιλέξαμε μια πιο γρήγορη, η οποία επέτρεψε τη χορευτική ροή της ομάδας, και επίσης έκανε πιο περίπλοκο να κρατήσουμε τις μπάλες στον αέρα, αλλά όταν οι συμμετέχοντες έμειναν στη ροή και ήταν συγκεντρωμένοι, το αποτέλεσμα φαινόταν και αισθανόταν υπέροχο.

Άσκηση αφήνοντας το βάρος: Προκειμένου να ενισχύσουμε την ενσυναίσθηση και την επικοινωνία μέσω της αμοιβαίας κατανόησης, πραγματοποιήσαμε την άσκηση κατά την οποία οι συμμετέχοντες που εργάζονταν σε ζευγάρια έπρεπε να αφήσουν το βάρος τους, χωρίς να ελέγχουν την κίνησή τους, έχοντας τα μάτια τους κλειστά. Το άτομο που στέκεται δεν θα πρέπει να καταβάλλει καμία προσπάθεια, ή να καθοδηγεί σκόπιμα τη δική του/της κίνηση. Το μόνο που θα έπρεπε να κάνει είναι να παραμείνει ήρεμος και να αφήσει τον/την σύντροφό του/της να σηκώσει αργά το χέρι του/της, στηρίζοντάς το με τα δάχτυλά του/της και στη συνέχεια με ολόκληρο το χέρι. Το θέμα της άσκησης είναι να κατανοήσουμε πως όλοι μας έχουμε συνηθίσει να έχουμε τον έλεγχο και συνήθως δυσκολευόμαστε να αφεθούμε και να



εμπιστευτούμε κάποιον άλλο. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, οι συμμετέχοντες έμειναν έκπληκτοι από τις προσωπικές τους ανακαλύψεις και την κατανόηση του εαυτού τους, ακόμη και σε αυτή τη μικρή κλίμακα. Κάποιοι ανοίχτηκαν και εξέφρασαν τις ανησυχίες τους για το ότι δεν μπορούν να χάσουν τον έλεγχο, γεγονός που οδήγησε σε συζήτηση και ανταλλαγή απόψεων σε προσωπικό επίπεδο. Όλοι συμμετείχαν στον γύρο ανατροφοδότησης, ο οποίος μετατράπηκε σε μια ειλικρινή συζήτηση σχετικά με την έννοια του ελέγχου, την προσωπικότητά μας, τον τρόπο που αντιμετωπίζουμε τα προβλήματα και τον τρόπο που αντιδρούμε σε δεδομένες καταστάσεις. Οι γονείς μίλησαν για τον έλεγχο που νιώθουν ότι πρέπει να έχουν στα παιδιά τους και οι νεότεροι μίλησαν για τον έλεγχο του βάρους που μπορεί να γίνει εμμονικός. Μετά από αυτή την άσκηση και τη συζήτηση, η ατμόσφαιρα έγινε πιο ανοιχτή και φιλική από ό,τι πριν -που ήταν ήδη μια χαρά- και όλοι ένιωσαν ότι χτίσαμε κάτι όλοι μαζί, όσον αφορά την επικοινωνία και το μοίρασμα αλλά και την ακρόαση των άλλων.

A2 Περιπάτημα με κλειστά μάτια υπό την καθοδήγηση άλλου ατόμου

Αναφορά:

Ευρέως χρησιμοποιούμενη άσκηση, δομή: Frank Baumstark

Στόχος της άσκησης:

Εμπιστοσύνη και επικοινωνία μέσω μη λεκτικής επικοινωνίας

Περιγραφή της άσκησης:

Τοποθεσία:

Χρειάζεται ένα αρκετά μεγάλο δωμάτιο. Το δωμάτιο πρέπει να είναι ευρύχωρο, ώστε να επιτρέπει στους εκπαιδευόμενους να περπατούν ελεύθερα, χωρίς να υπάρχουν πολλά αντικείμενα στη μέση. Θα πρέπει να υπάρχει κάποιος ελεύθερος χώρος, ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να κινούνται και να μην πέφτουν ο ένας πάνω στον άλλο. Το δωμάτιο θα πρέπει να είναι οικείο στους συμμετέχοντες, ώστε να αισθάνονται ασφαλείς.

Οδηγίες:

Ο εκπαιδευτής ζητά από τους εκπαιδευόμενους να σχηματίσουν ζεύγη και εξηγεί ότι ένα άτομο σε κάθε ζεύγος θα καθοδηγεί το άλλο, ενώ το άτομο που θα καθοδηγεί θα έχει κλειστά τα μάτια του. Ο εκπαιδευτής εξηγεί ότι μπορούν να δοκιμάσουν να περπατήσουν με μεταβαλλόμενο ρυθμό, να αλλάξουν κατεύθυνση κ.λπ. όποτε είναι σίγουροι ότι το άτομο που οδηγεί είναι έτοιμο για την αλλαγή.



Προετοιμασία:

Για να ξεκινήσει η άσκηση ο ασκούμενος που είναι ο επικεφαλής παίρνει το χέρι του επικεφαλής στα χέρια του και το "βαραίνει" στα χέρια του, προσπαθώντας να το χαλαρώσει.

Ο εκπαιδευτής επιδεικνύει τη θέση που θα αποτελέσει το σημείο εκκίνησης για το περπάτημα.

Ο καθοδηγούμενος κλείνει τα μάτια του και στέκεται ένα βήμα πίσω από τον καθοδηγούμενο. Το μέλος του ζευγαριού που είναι ο αρχηγός, παίρνει αργά το χέρι του/της συντρόφου του/της και το τοποθετεί απαλά στον ώμο του/της. Είναι σημαντικό το άτομο με κλειστά μάτια, να αφήσει το χέρι του/της με όλο του το βάρος στον ώμο του/της καθοδηγητή/τριας, ώστε να νιώσουν και οι δύο συνδεδεμένοι. Δεν πρέπει να μιλούν ο ένας στον άλλο, αλλά να επικοινωνούν με μη λεκτικό τρόπο.

Ο εκπαιδευτής καθοδηγεί τα ζευγάρια να δοκιμάσουν τη θέση και όποτε είναι έτοιμα, μπορούν να ξεκινήσουν το περπάτημα. Το άτομο που οδηγεί είναι υπεύθυνο για το άλλο άτομο και πρέπει να βεβαιωθεί ότι και οι δύο είναι ασφαλείς όταν κινούνται στο χώρο, χωρίς να προσκρούουν σε άλλα ζευγάρια που εκτελούν την άσκηση ή σε κάποιο αντικείμενο όπως καρέκλες, τραπέζια ή στον τοίχο.

Ο αρχηγός περπατάει μέσα στο δωμάτιο με διαφορετικούς τρόπους, αλλάζοντας ρυθμό και κατευθύνσεις: αργά και με πιο γρήγορο ρυθμό, μπροστά και πίσω, πλάγια, σταματάει και προχωράει. Όσο περισσότερο εδραιώνεται η εμπιστοσύνη, τόσο περισσότερες αλλαγές στο ρυθμό μπορούν να συμβούν, οδηγώντας ακόμη και σε κάποιο είδος χορού.

Μετά από λίγα λεπτά ο εκπαιδευτής δίνει οδηγίες ώστε το ζευγάρι να αλλάξει ρόλους και το άτομο που καθοδηγεί να είναι τώρα στη θέση του καθοδηγούμενου. Παραλλαγή: Όταν ο εκπαιδευτής βλέπει ότι τα ζευγάρια περπατούν με άνεση, τα σταματά ένα προς ένα και τα ενθαρρύνει να αλλάξουν. Κάθε άτομο στο ζευγάρι θα πρέπει να πάρει τη θέση του ηγέτη και του καθοδηγούμενου.

Στο τέλος της άσκησης, το ζευγάρι αναστοχάζεται σχετικά με τις εμπειρίες του. Θα πρέπει να ανταλλάξουν ανατροφοδότηση εστιάζοντας στα συναισθήματα και τα συναισθήματά τους (επίσης με οδηγίες του εκπαιδευτή)- βλέπε ερωτήσεις αναστοχασμού παρακάτω.

Η αίθουσα στην οποία εργαστήκαμε κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης πληρούσε αυτές τις προϋποθέσεις, έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να αισθάνονται χαλαροί για να εκτελέσουν την άσκηση. Δεδομένου ότι ορισμένοι από τους συμμετέχοντες είχαν ήδη ενταχθεί σε τμήματα ερασιτεχνικού θεάτρου ήταν εξοικειωμένοι με την άσκηση. Φυσικά, δεν την γνώριζαν ή δεν την είχαν εξασκήσει όλοι, αλλά όσοι την γνώριζαν, βοηθούσαν τους υπόλοιπους ενθαρρύνοντάς τους να μην είναι νευρικοί. Μετά τη συζήτηση που προκλήθηκε από την προηγούμενη άσκηση, τα ζευγάρια αισθάνθηκαν άνετα μεταξύ τους. Προσθήσαμε μουσική, η οποία δημιούργησε μια διαφορετική ατμόσφαιρα και παρότρυνε τους συμμετέχοντες να ακολουθήσουν διαφορετικούς



ρυθμούς και να χαλαρώσουν υπό τους ήχους της μουσικής. Σχεδόν όλα τα ζευγάρια μπόρεσαν να χαλαρώσουν και να απολαύσουν το να οδηγούν αλλά και να οδηγούνται, μετατρέποντας το περπάτημά τους περισσότερο σε χορογραφία.

Η ανατροφοδότηση μετά την άσκηση μετατράπηκε και πάλι σε συζήτηση σχετικά με το πώς αισθάνονταν οι συμμετέχοντες, πώς αισθάνονταν με τους συντρόφους τους, πώς αντιλαμβάνονταν το σήμα επικοινωνίας που τους δόθηκε μέσω της κίνησης και πώς ήταν σε θέση να κατανοήσουν λίγο ή πολύ πώς αισθάνονταν οι σύντροφοί τους -ιδιαίτερα αν ήταν αγχωμένοι ή όχι. Η άσκηση, αν και απλή κατά κάποιο τρόπο, τους έδωσε τη δυνατότητα να ανοιχτούν και να βιώσουν την αίσθηση της ελευθερίας, μέσα στο σκοτάδι, αλλά και να οξύνουν την επικοινωνία τους με τους συντρόφους τους και να ενισχύσουν τις δεξιότητες ενσυναίσθησης, καθώς όλοι μιλούσαν για τα συναισθήματα των συντρόφων τους. Ήταν εκπληκτικό το γεγονός ότι οι περισσότεροι άνθρωποι ήταν σωστοί στα σχόλιά τους.

A3 Zip Zap Boing

Αναφορά:

Ευρέως χρησιμοποιούμενη άσκηση, δομή: Γκρέγκορ Βέμπερ

Στόχος της άσκησης:

Συνειδητοποίηση του εαυτού και της ομάδας

- με τη συγκέντρωση της συμπεριφοράς των άλλων
- είναι γνωστό, δομή Gregor

Περιγραφή της άσκησης:

Τοποθεσία:

Χρειάζεται ένας αρκετά μεγάλος χώρος ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να σχηματίσουν έναν κύκλο.

Οδηγίες:

Η ομάδα παρατάσσεται σε κύκλο. Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν ένα πιστόλι με τα χέρια τους και δείχνουν το άτομο που στέκεται δίπλα τους, στρέφουν το πάνω μέρος του σώματός τους προς την κατεύθυνσή του και λένε "Zip". Επιπλέον, επιδιώκεται η οπτική επαφή. Το επόμενο άτομο συνεχίζει να κάνει το ίδιο. Έτσι, το "Zip" περνάει μέσα στον κύκλο από το ένα άτομο στο επόμενο.

Επόμενα βήματα: Boing" με μια αμυντική χειρονομία. Λέγοντας "Zap", ξεκινάει ένα άλμα μέσα στον κύκλο, για να το περάσετε σε οποιοδήποτε άτομο στον κύκλο.



Ο στόχος της άσκησης είναι ένας σταθερός ρυθμός. Γι' αυτό είναι απαραίτητη η συγκέντρωση και η αυτοσυγκέντρωση κάθε ατόμου στον κύκλο. Για μια ομάδα με κάποια εμπειρία, ο ρυθμός μπορεί να γίνεται όλο και πιο γρήγορος.

Κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες ήταν ήδη κάπως χαλαροί, και επίσης είχαν μοιραστεί πολλά, οπότε ήταν ένα τέλειο διάλειμμα από το πιο συναισθηματικό μοίρασμα που προκλήθηκε, και μια στροφή στην επικοινωνία και πάλι. Η άσκηση τους φάνηκε απλή, αλλά γρήγορα συνειδητοποίησαν πόσο εύκολο είναι να μπερδευτείς αν δεν είσαι συγκεντρωμένος. Μετά την ολοκλήρωση της άσκησης, οι συμμετέχοντες συζήτησαν για το πώς κάθε άτομο που στέλνει το επικοινωνιακό του σήμα αντανακλά και κατά κάποιο τρόπο την προσωπικότητά του, ή τουλάχιστον την ψυχολογική κατάσταση στην οποία βρίσκεται την τρέχουσα στιγμή. Η άσκηση τους έδωσε τη δυνατότητα να διασκεδάσουν, ενώ παράλληλα κατανόησαν και αναγνώρισαν σωματικά πόσο εύκολα μπορεί να αποσπαστεί η προσοχή σου, πόσο σαφές πρέπει να είναι το επικοινωνιακό σήμα, με την έννοια ότι όσο πιο σαφές λαμβάνεις το σήμα, τόσο πιο εύκολα μπορείς να το αποδεχτείς και να το στείλεις στον επόμενο. Η άσκηση λειτούργησε σε όλα τα επίπεδα, της επικοινωνίας, της ακρόασης, αλλά και της ενσυναίσθησης, καθώς συζητήθηκε ελεύθερα ότι το σήμα που στέλνεται, αντανακλά τη συναισθηματική κατάσταση σε κάποιο βαθμό τουλάχιστον.

B1 Προθέρμανση φωνής

Στόχος της άσκησης:

Να ζεστάνει κανείς τη φωνή του και μέσω της καλύτερης άρθρωσης να αυξήσει το αίσθημα αυτοπεποίθησης.

Καλός έλεγχος της φωνής και βελτίωση της καθαρής άρθρωσης

Περιγραφή της άσκησης:

Ο εκπαιδευτής μπορεί να χρησιμοποιήσει ένα, δύο ή τρία μέρη αυτής της άσκησης.

Ο εκπαιδευτής εισάγει αυτή την άσκηση και ενθαρρύνει τους εκπαιδευόμενους να την εξασκούν καθημερινά, καθώς και πριν από δημόσιες εμφανίσεις.

- **Χασμουρητό**

Οι εκπαιδευόμενοι ενθαρρύνονται να αρχίσουν να χασμουριούνται. Πείτε στους εκπαιδευόμενους να χασμουρηθούν με πολύ λεπτομερή τρόπο. Με ήχο, παρακαλώ! Και μην ξεχνάτε να χρησιμοποιείτε ολόκληρο το σώμα σας. Τεντωθείτε και χασμουρηθείτε με ήχο. Αυτό θα διευρύνει όλους τους χώρους που χρειάζεται το σώμα σας για να δημιουργήσει ήχους.

Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής εισάγει παραλλαγές, λέγοντας "αρχίστε να χασμουριέστε με έναν ήχο, όταν πρέπει να κάνετε έναν ήχο ενεργοποιούνται όλα τα



μέρη του σώματός σας που είναι υπεύθυνα για την εκπομπή ήχου, οπότε χρησιμοποιήστε όλο το σώμα σας, τεντωθείτε και χασμουρηθείτε με έναν ήχο.

- Γλωσσοδέτες

Ο εκπαιδευτής μοιράζει εκτυπώσεις με γλωσσοδέτες εξηγώντας ότι με τους γλωσσοδέτες μπορεί κανείς να ζεστάνει τη φωνή του και να βελτιώσει ταυτόχρονα την άρθρωση. Ενθαρρύνει όλους να προσπαθήσουν να μιλήσουν τους γλωσσοδέτες όσο το δυνατόν πιο άψογα. Όταν γίνουν αρκετά καλοί σε αυτό, θα πρέπει να αυξήσουν την ταχύτητα και να προσπαθήσουν να πουν τους γλωσσοδέτες αρκετές φορές στη σειρά.

Tongue Twister - γνωστός γλωσσοδέτης/ Internet

Καθώς είναι συνηθισμένα και στην ελληνική γλώσσα, οι γλωσσοδέτες ήταν μια επιτυχημένη άσκηση για την προώθηση της αυτογνωσίας. Οι συμμετέχοντες ένιωθαν λίγο αμήχανα όταν δεν πετύχαιναν τους γλωσσοδέτες, αλλά οι περισσότεροι από αυτούς ένιωσαν γρήγορα άνετα ανάμεσα σε αυτούς και άρχισαν να γελούν και να απολαμβάνουν περισσότερο την άσκηση. Δεδομένου ότι όλοι τους είναι επαγγελματίες, συγκέντρωσαν τη σημασία του να μιλάμε καθαρά και συνεκτικά, και εκτίμησαν τους γλωσσοδέτες. Οι γλωσσοδέτες λειτούργησαν επίσης ως μεταφορά της μη ξεκάθαρης επικοινωνίας, αλλά και ως απόδειξη ότι όσο πιο ασφαλείς είμαστε σε αυτό που θέλουμε να επικοινωνήσουμε στους άλλους, τόσο πιο επιτυχημένοι πιθανότατα θα είμαστε. Αν δεν έχετε δοκιμάσει και προβάρει πριν από μια σημαντική ομιλία, είναι πιθανό να κάνετε λάθη.

Γραφομηχανή C3

Αναφορά:

Ευρέως χρησιμοποιούμενη άσκηση

Στόχος της άσκησης:

Βρείτε την καλύτερη λύση για να βοηθήσετε την ομάδα και να δημιουργήσετε μια πλήρη πρόταση.

Να εξασκηθείτε στη συγκέντρωση για την επιτυχία της ομάδας.

Να μάθεις να παραιτείσαι από την προώθηση των δικών σου ιδεών (καθώς και της αυτοεικόνας και των προσωπικών σου στόχων) όταν διακυβεύεται το αποτέλεσμα της ομάδας.

Περιγραφή της άσκησης:

Οι εκπαιδευόμενοι μένουν σε κύκλο και ο ένας μετά τον άλλο λέει/προσθέτει μόνο μία λέξη, ο ένας μετά τον άλλο, ώστε να δημιουργηθεί μία συνεκτική φράση ή μία



πρόταση με νόημα. Η απλούστερη εκδοχή αυτής της άσκησης είναι ότι οι συμμετέχοντες προσθέτουν τη λέξη τους, όπως και τη θέση τους στον κύκλο. Στο τέλος κάθε πρότασης το άτομο που τελειώνει την πρόταση πρέπει να πει "Τελεία". Στην αρχή της άσκησης ο εκπαιδευτής παίρνει την πρωτοβουλία και λέει "Τελεία". Αμέσως ένας άλλος εκπαιδευόμενος αναμένεται να ξεκινήσει μια πρόταση. Ο στόχος είναι η κατασκευή προτάσεων χωρίς παύσεις. Έχοντας καθιερώσει τη ροή της ομάδας, σε αυτές τις μικρές προτάσεις, μπορείτε στη συνέχεια να εμπλουτίσετε και να προχωρήσετε δημιουργικά σε πιο περίπλοκες φράσεις, έχοντας πάντα κατά νου ότι πρέπει να βγάζουν νόημα. Κατά την εκτέλεση αυτής της άσκησης, συναντήσαμε το ίδιο συναίσθημα με αυτό της άσκησης Zip Zap. Οι συμμετέχοντες στην αρχή αισθάνθηκαν ότι θα ήταν πολύ απλή, αλλά σύντομα όλοι συνειδητοποίησαν ότι είναι λίγο πιο περίπλοκη. Οι πρώτοι γύροι ολοκληρώθηκαν με πολύ απλές προτάσεις, αλλά καθώς προχωρούσαμε, μπορέσαμε να σχηματίσουμε πιο περίπλοκες έννοιες και πιο ενδιαφέρουσες προτάσεις. Η ομάδα κατάλαβε -κάτι που έγινε φανερό κατά τη διάρκεια του γύρου ανατροφοδότησης- ότι ήταν σημαντικό να μην κολλάνε στη δική τους φράση που είχαν στο μυαλό τους όταν ξεκινούσαν μια πρόταση και να ανοίγονται στις απρόσμενες ανατροπές που προέκυπταν. Όλοι ανέφεραν την ανάγκη να είναι παρόντες και να ακούνε ενεργά τους άλλους προκειμένου να έχουν καλύτερα αποτελέσματα και να ολοκληρώσουν μια ολόκληρη πρόταση χωρίς αποτυχία.

C10 Αφήγηση ιστοριών με χειρονομίες που γίνονται από κάποιον άλλο

Αναφορά:

Keith Johnstone

Στόχος της άσκησης:

Απόδοση μεταφοράς, ικανότητα αντίδρασης, εκπαίδευση παράλληλων διαδικασιών

Περιγραφή της άσκησης:

Δύο σύντροφοι γίνονται ένα, κάθονται ο ένας πίσω από τον άλλο, το άτομο που κάθεται μπροστά κρατάει τα χέρια του ενωμένα πίσω από την πλάτη του και ο σύντροφος που κάθεται πίσω απλώνει τα χέρια του κάτω από τις μασχάλες του ατόμου που κάθεται μπροστά. Το άτομο που κάθεται μπροστά λέει μια ιστορία, το άτομο που κάθεται πίσω κάνει χειρονομίες σε αυτήν.

Η άσκηση αυτή σημείωσε μεγάλη επιτυχία με τη συγκεκριμένη ομάδα συμμετεχόντων, καθώς ήταν πολύ ανοιχτοί στο να μοιραστούν προσωπικές ιστορίες, οι περισσότερες από τις οποίες ήταν αστείες, και γρήγορα κατανόησαν το αντικείμενο της άσκησης. Τα ζευγάρια δημιούργησαν καταπληκτικές ιστορίες,



παίρνοντας ιδέες από τις χειρονομίες, εφάρμοσαν τις προτάσεις και τις περιγραφές των χειρών στις ιστορίες τους και συνολικά η άσκηση ενίσχυσε τη δημιουργικότητα της ομάδας, όπως αναφέρθηκε κατά τη διάρκεια του γύρου ανατροφοδότησης. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν επίσης ότι ποτέ δεν πίστευαν ότι μια ιστορία θα μπορούσε να στρίψει και να αλλάξει και να δημιουργήσει τόσο πολύ γέλιο, ή συναισθήματα χωρίς να την έχουν ως σύνολο στο μυαλό τους και χωρίς πρόβες. Η επικοινωνία μεταξύ του ατόμου που λέει την ιστορία και εκείνου που σχολιάζει με χειρονομίες κυλούσε πολύ εύκολα σε αυτή την ομάδα, και κατά τη διάρκεια της ανατροφοδότησης αναφέρθηκε ότι μετά την άσκηση αισθάνονται ότι γνωρίζονται καλύτερα μεταξύ τους, ήθελαν να εκτελέσουν ξανά αυτή την άσκηση και να δουν πού θα τους οδηγήσει. Η επικοινωνία και η παρουσία και το άνοιγμα ήταν το βασικό στοιχείο.

3. Εφαρμογή και αναστοχασμός της κατάρτισης

Ως εκπαιδευτής έμεινα πολύ ικανοποιημένη από τη συνεργασία της ομάδας και την προθυμία για επικοινωνιακή συνεργασία, χάρηκα πολύ που όλοι συμμετείχαν, γέλασαν, έδωσαν ανατροφοδότηση και κανείς δεν φάνηκε απρόθυμος να εξασκηθεί. Η ομάδα της φάνηκε πολύ ενθουσιασμένη μετά την εκπαίδευση, δημιουργήσαμε έναν συγκεκριμένο δεσμό εμπιστοσύνης και η συνολική ατμόσφαιρα ήταν ιδιαίτερα θετική και συναρπαστική.

3.1 Ανατροφοδότηση των συμμετεχόντων σχετικά με το πρόγραμμα κατάρτισης και τα διδάγματα

Η αξιολόγηση δείχνει ότι οι συμμετέχοντες ήταν συνολικά πολύ ικανοποιημένοι από την εκπαίδευση και ότι τη βρήκαν εξαιρετικά ενδιαφέρουσα και δημιουργική, δηλώνοντας ότι όλες οι ασκήσεις επικοινωνίας ήταν πολύτιμες γι' αυτούς. Ανέφεραν επίσης πώς βελτιώθηκε η αυτογνωσία τους και ζήτησαν περισσότερες εκπαιδεύσεις όπως η THE NOVA.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Διαγενεακή επικοινωνία και ενσυναίσθηση

Οργανισμός: IDEC SA
Εκπαιδύτρια: Έρση Νιαώτη



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης





1. Εισαγωγή

Οι επικοινωνιακές δεξιότητες αποτελούν τη βάση της ύπαρξής μας σε επαγγελματικό και προσωπικό επίπεδο. Η ανάγκη να οξύνουμε αυτές τις δεξιότητες και να αφυπνίσουμε τη δημιουργικότητα και την ενσυναίσθησή μας είναι απαραίτητη για τους εργαζόμενους και τους ανθρώπους ως ανθρώπινα όντα. Ως εκ τούτου, η εκπαίδευσή μας επικεντρώθηκε στην επικοινωνία, ιδίως μεταξύ μελών διαφορετικών ηλικιών, στην ενίσχυση της ενσυναίσθησης και της ενεργητικής ακρόασης ως τρόπο που οδηγεί σε καλύτερα αποτελέσματα, στη δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου για την ανταλλαγή ιδεών και στη βελτίωση της καθημερινής μας επαγγελματικής ζωής. Δεδομένου ότι τα άτομα που συμμετείχαν στην εκπαίδευση εργάζονται στην ίδια εταιρεία, αλλά ήταν διαφορετικών ηλικιακών ομάδων, εστίασαμε στο πώς να δημιουργήσουμε επικοινωνία μεταξύ τους, και να δημιουργήσουμε ισχυρότερους δεσμούς μέσω της αμοιβαίας κατανόησης.

1.1 Στόχοι κατάρτισης

- Αυτογνωσία
- Αποτελεσματική επικοινωνία
- Ενεργητική ακρόαση μέσω αυτοσχεδιασμών
- Επίγνωση των επικοινωνιακών σημάτων που στέλνουμε
- Κατανόηση της επικοινωνιακής επάρκειας του ατόμου
- Συνεργασία

1.2 Διάρκεια των μαθημάτων

4 ώρες

6/11/2022 09:00-13:00

1.3 Συμμετέχοντες

8 συμμετέχοντες,

Όλοι είναι εργαζόμενοι σε MME

1.4 Μέθοδοι κατάρτισης

Ασκήσεις σώματος για αυτογνωσία (TBM)

Φωνητικές ασκήσεις για αυτογνωσία (TBM)



Αναδρομή/ενδοσκόπηση και ανατροφοδότηση (TBM)

1.5 Χρονοδιάγραμμα παρακολούθησης των μαθημάτων

- 09:00: Έναρξη της κατάρτισης: εισαγωγή
- 09:15: Εισαγωγή
- 09:30: Ασκήσεις προθέρμανσης σώματος και φωνής
- 10:00: Ασκήσεις περπατήματος-ασκήσεις με βάρη
- 10:30: Περπάτημα στο χώρο με την καθοδήγηση του συντρόφου σας
- 11:00: Ανατροφοδότηση και παύση
- 11:30: Εμπειρίες-παιχνίδια (από το πρόγραμμα σπουδών μας)
- 11:45: Αυτοσχεδιασμοί- Δημιουργία σκηνών
- 12:45: Ανατροφοδότηση της ημέρας - ασκήσεις χαλάρωσης
- 13:00: Τέλος της εκπαίδευσης

2. Περιγραφή των θεατρικών ασκήσεων κατάρτισης

Α ΒΑΣΙΚΑ: ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ

A1 Περπάτημα σε κύκλο και σταυρό

Αναφορά:

Ευρέως χρησιμοποιούμενη άσκηση, δομή: Frank Baumstark

Στόχος της άσκησης:

Συνειδητοποίηση του εαυτού και της ομάδας

- Αυτογνωσία: Να είστε παρόντες. Συντονιστείτε με την ομάδα και αντιληφθείτε γρήγορα τις αλλαγές.
- Ομαδική επίγνωση: χρήσιμη για την εξάσκηση της ομαδικής επίγνωσης και της δημιουργίας ομάδων, με τη συγκέντρωση στη συμπεριφορά των άλλων. Εξάσκηση της συγκέντρωσης στην επιτυχία της ομάδας και όχι στην προώθηση των δικών σας δεξιοτήτων και στην εξυπνάδα- εξάσκηση στο να αισθάνεστε υπεύθυνοι για την ομάδα.



Περιγραφή της άσκησης:

Τοποθεσία:

Αρκετό χώρο και χώρο για να μπορούν οι συμμετέχοντες να κινηθούν ελεύθερα, ανεμπόδιο χώρο χωρίς αντικείμενα που να εμποδίζουν. Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσής μας βρισκόμασταν σε ένα αρκετά μεγάλο δωμάτιο για να φιλοξενήσει τους συμμετέχοντες, οπότε η άσκηση αυτή λειτούργησε πολύ καλά.

Οδηγίες:

Οι εκπαιδευόμενοι σχηματίζουν **έναν κύκλο** και περπατούν ο ένας μετά τον άλλο. Στη συνέχεια παίρνουν διάφορες εργασίες όπως:

- **Απόσταση:** διατηρήστε την ίδια απόσταση από ένα άλλο άτομο όλη την ώρα (μην αφήνετε κενά μεταξύ κάθε ατόμου).
- **Ταχύτητα:** διατηρήστε την ίδια ταχύτητα στην ομάδα- μεταβάλλετε την ταχύτητα, πηγαίνετε γρηγορότερα/χαμηλότερα.
- Ο κύκλος πρέπει πάντα να μοιάζει με κύκλο, πράγμα που σημαίνει ότι όλοι πρέπει να προσέχουν να μην μένουν πίσω ή να μην βιάζονται, ώστε το σχήμα του κύκλου να φαίνεται όσο το δυνατόν πιο τέλειο.
- **Ρυθμός:** Όλοι οι συμμετέχοντες προσπαθούν να διατηρούν τον ίδιο ρυθμό και να μην αφήνουν κενά μεταξύ τους. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής δίνει εντολή στην ομάδα ότι ένας συμμετέχων, χωρίς να κατονομάζεται ή να δίνεται συγκεκριμένη εντολή, θα πρέπει να αλλάξει το ρυθμό του περπατήματός του, να τον μετατρέψει σε τρέξιμο ή ακόμα και σε άλμα, να περπατήσει πιο αργά ή ακόμα και να δημιουργήσει ένα περίεργο ή αστείο περπάτημα. Η υπόλοιπη ομάδα θα πρέπει να ακολουθήσει όσο το δυνατόν γρηγορότερα, πράγμα που σημαίνει ότι όλοι έχουν επίγνωση του περιβάλλοντός τους και των επιλογών των άλλων. Ο καθένας μπορεί να αλλάξει το ρυθμό, ή τον τρόπο βαδίσματος, αλλά ο κύκλος πρέπει να είναι πάντα κύκλος και όλοι πρέπει να το γνωρίζουν αυτό.
- **Επιφάνεια:** περπατάτε σαν να είναι / να αισθάνεστε το έδαφος διαφορετικό, π.χ. περπατάτε σε μια ζεστή επιφάνεια (τα είδη των επιφανειών αλλάζουν - κρύο, παραλία, γρασίδι, δάσος, λάσπη, κόλλα, λάβα).

Ο εκπαιδευτής δίνει οδηγίες **να κινηθούν ελεύθερα στο δωμάτιο**. Οι εκπαιδευόμενοι απλώνονται στο δωμάτιο με αρκετό χώρο για να κινηθούν, περπατούν σταυροειδώς μέσα στο δωμάτιο. Στη συνέχεια ο εκπαιδευτής δίνει στους εκπαιδευόμενους διάφορες εργασίες:

- **Χώρος:** προσπαθήστε να γεμίσετε το δωμάτιο ομοιόμορφα, προσέχοντας να μην υπάρχουν τρύπες.



- **Έναρξη και διακοπή:** ο εκπαιδευτής δίνει οδηγίες στην ομάδα, ότι η ομάδα κατευθύνεται με παλαμάκια, η ομάδα οργανώνεται. Όταν ένα άτομο (που δεν κατονομάζεται συγκεκριμένα) χειροκροτεί, όλοι οι συμμετέχοντες σταματούν. Στη συνέχεια, ένα άτομο (που δεν κατονομάζεται συγκεκριμένα) αρχίζει να περπατάει και τα υπόλοιπα άτομα συνεχίζουν να περπατούν επίσης. Όταν ένα άλλο άτομο χειροκροτήσει, όλοι σταματούν. Μόλις ένα άτομο αρχίσει να περπατάει, όλοι οι υπόλοιποι αρχίζουν να περπατούν ξανά.
 - Παραλλαγή: όταν ακούγεται ένα χειροκρότημα, ένα άτομο (ή δύο ή τρία άτομα) συνεχίζει να περπατάει παρ' όλα αυτά - τα μέλη της ομάδας πρέπει να γνωρίζουν πόσα άτομα περπατούν, αν είναι ο σωστός αριθμός. Εάν περπατούν πολλά άτομα και μόνο δύο θα έπρεπε να κινούνται, θα πρέπει να οργανωθούν χωρίς λεκτική επικοινωνία και να δουν ποιος συνεχίζει να περπατάει και ποιος σταματάει.
- **Αλληλεπίδραση:**
 - Χαιρετήστε με τα μάτια σας όταν συναντάτε κάποιον
 - Χαιρετήστε με τα μάτια σας όταν συναντάτε κάποιον που εκφράζει ένα συγκεκριμένο συναίσθημα (π.χ. χαρά, θυμό)
 - Χαιρετήστε όταν συναντάτε κάποιον
 - Χαιρετήστε όταν συναντάτε κάποιον που εκφράζει ένα συγκεκριμένο συναίσθημα (π.χ. ευτυχία, λύπη).
- **Μπάλα:** ο εκπαιδευτής εισάγει στην ομάδα μπάλες (μία στην αρχή, στη συνέχεια περισσότερες). Οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να πιάσουν την μπάλα και στη συνέχεια να την πετάξουν σε ένα άλλο άτομο. Όλες οι μπάλες πρέπει να βρίσκονται σε κίνηση και όχι στο πάτωμα.

Κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης που εκτελέστηκε ακριβώς όπως έπρεπε, καταφέραμε να περάσουν 3 μπάλες από συμμετέχοντα σε συμμετέχοντα, χωρίς πραγματικά να πέσουν στο έδαφος. Σύμφωνα με τις οδηγίες του εκπαιδευτή, οι συμμετέχοντες επέτρεψαν στην κίνηση να γίνει πιο ελεύθερη και να έχει ροή, έτσι ώστε να μοιάζει μερικές φορές με χορό και όχι με απλό περπάτημα.

Αλλάξαμε την ταχύτητα και επιλέξαμε μια πιο γρήγορη ταχύτητα, η οποία επέτρεψε τη χορευτική ροή της ομάδας, και επίσης έκανε πιο περίπλοκο να κρατήσουμε τις μπάλες στον αέρα, αλλά όταν οι συμμετέχοντες έμειναν στη ροή και ήταν συγκεντρωμένοι, το αποτέλεσμα φαινόταν και αισθανόταν υπέροχο.

Άσκηση αφήνοντας το βάρος: Για να ενισχύσουμε την ενσυναίσθηση και την επικοινωνία μέσω της αμοιβαίας κατανόησης, πραγματοποιήσαμε την άσκηση κατά την οποία οι συμμετέχοντες που εργάζονταν σε ζευγάρια έπρεπε να αφήσουν το βάρος τους, χωρίς να ελέγχουν την κίνησή τους, έχοντας τα μάτια τους κλειστά. Το άτομο που στέκεται δεν θα πρέπει να καταβάλλει καμία προσπάθεια, ή να καθοδηγεί σκόπιμα τη δική του/της κίνηση. Το μόνο που θα έπρεπε να κάνει είναι να παραμείνει ήρεμος και να αφήσει τον/την σύντροφό του/της να σηκώσει αργά το



χέρι του/της, στηρίζοντάς το με τα δάχτυλά του/της και στη συνέχεια με ολόκληρο το χέρι. Το θέμα της άσκησης είναι να κατανοήσουμε πως όλοι μας έχουμε συνηθίσει να έχουμε τον έλεγχο και συνήθως δυσκολευόμαστε να αφεθούμε και να εμπιστευτούμε κάποιον άλλο. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, οι συμμετέχοντες έμειναν έκπληκτοι από τις προσωπικές τους ανακαλύψεις και την κατανόηση του εαυτού τους, ακόμη και σε αυτή τη μικρή κλίμακα. Κάποιοι ανοίχτηκαν και εξέφρασαν τις ανησυχίες τους για το ότι δεν μπορούν να χάσουν τον έλεγχο, γεγονός που οδήγησε σε συζήτηση και ανταλλαγή απόψεων σε προσωπικό επίπεδο. Όλοι συμμετείχαν στον γύρο ανατροφοδότησης, ο οποίος μετατράπηκε σε μια ειλικρινή συζήτηση σχετικά με την έννοια του ελέγχου, την προσωπικότητά μας, τον τρόπο που αντιμετωπίζουμε τα προβλήματα και τον τρόπο που αντιδρούμε σε δεδομένες καταστάσεις. Οι γονείς μίλησαν για τον έλεγχο που νιώθουν ότι πρέπει να έχουν στα παιδιά τους και οι νεότεροι μίλησαν για τον έλεγχο του βάρους που μπορεί να γίνει εμμονικός. Μετά από αυτή την άσκηση και τη συζήτηση, η ατμόσφαιρα έγινε πιο ανοιχτή και φιλική από ό,τι πριν -που ήταν ήδη μια χαρά- και όλοι ένιωσαν ότι χτίσαμε κάτι όλοι μαζί, όσον αφορά την επικοινωνία και το μοίρασμα αλλά και την ακρόαση των άλλων.

A2 Περπάτημα με κλειστά μάτια υπό την καθοδήγηση άλλου ατόμου

Αναφορά:

Ευρέως χρησιμοποιούμενη άσκηση, δομή: Frank Baumstark

Στόχος της άσκησης:

Εμπιστοσύνη και επικοινωνία μέσω μη λεκτικής επικοινωνίας

Περιγραφή της άσκησης:

Τοποθεσία:

Χρειάζεται ένα αρκετά μεγάλο δωμάτιο. Το δωμάτιο πρέπει να είναι ευρύχωρο, ώστε να επιτρέπει στους εκπαιδευόμενους να περπατούν ελεύθερα, χωρίς να υπάρχουν πολλά αντικείμενα στη μέση. Θα πρέπει να υπάρχει κάποιος ελεύθερος χώρος, ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να κινούνται και να μην πέφτουν ο ένας πάνω στον άλλο. Το δωμάτιο θα πρέπει να είναι οικείο στους συμμετέχοντες, ώστε να αισθάνονται ασφαλείς.

Οδηγίες:

Ο εκπαιδευτής ζητά από τους εκπαιδευόμενους να σχηματίσουν ζεύγη και εξηγεί ότι ένα άτομο σε κάθε ζεύγος θα καθοδηγεί το άλλο, ενώ το άτομο που θα καθοδηγεί θα έχει κλειστά τα μάτια του. Ο εκπαιδευτής εξηγεί ότι μπορούν να δοκιμάσουν να



περπατήσουν με μεταβαλλόμενο ρυθμό, να αλλάξουν κατεύθυνση κ.λπ. όποτε είναι σίγουροι ότι το άτομο που οδηγεί είναι έτοιμο για την αλλαγή.

Προετοιμασία:

Για να ξεκινήσει η άσκηση ο ασκούμενος που είναι ο επικεφαλής παίρνει το χέρι του επικεφαλής στα χέρια του και το "βαραίνει" στα χέρια του, προσπαθώντας να το χαλαρώσει.

Ο εκπαιδευτής επιδεικνύει τη θέση που θα αποτελέσει το σημείο εκκίνησης για το περπάτημα.

Ο καθοδηγούμενος κλείνει τα μάτια του και στέκεται ένα βήμα πίσω από τον καθοδηγούμενο. Το μέλος του ζευγαριού που είναι ο αρχηγός, παίρνει αργά το χέρι του/της συντρόφου του/της και το τοποθετεί απαλά στον ώμο του/της. Είναι σημαντικό το άτομο με κλειστά μάτια, να αφήσει το χέρι του/της με όλο του το βάρος στον ώμο του/της καθοδηγητή/τριας, ώστε να νιώσουν και οι δύο συνδεδεμένοι. Δεν πρέπει να μιλούν ο ένας στον άλλο, αλλά να επικοινωνούν με μη λεκτικό τρόπο.

Ο εκπαιδευτής καθοδηγεί τα ζευγάρια να δοκιμάσουν τη θέση και όποτε είναι έτοιμα, μπορούν να ξεκινήσουν το περπάτημα. Το άτομο που οδηγεί είναι υπεύθυνο για το άλλο άτομο και πρέπει να βεβαιωθεί ότι και οι δύο είναι ασφαλείς όταν κινούνται στο χώρο, χωρίς να προσκρούουν σε άλλα ζευγάρια που εκτελούν την άσκηση ή σε κάποιο αντικείμενο όπως καρέκλες, τραπέζια ή στον τοίχο.

Ο αρχηγός περπατάει μέσα στο δωμάτιο με διαφορετικούς τρόπους, αλλάζοντας ρυθμό και κατευθύνσεις: αργά και με πιο γρήγορο ρυθμό, μπροστά και πίσω, πλάγια, σταματάει και προχωράει. Όσο περισσότερο εδραιώνεται η εμπιστοσύνη, τόσο περισσότερες αλλαγές στο ρυθμό μπορούν να συμβούν, οδηγώντας ακόμη και σε κάποιο είδος χορού.

Μετά από λίγα λεπτά ο εκπαιδευτής δίνει οδηγίες ώστε το ζευγάρι να αλλάξει ρόλους και το άτομο που καθοδηγεί να είναι τώρα στη θέση του καθοδηγούμενου. Παραλλαγή: Όταν ο εκπαιδευτής βλέπει ότι τα ζευγάρια περπατούν με άνεση, τα σταματά ένα προς ένα και τα ενθαρρύνει να αλλάξουν. Κάθε άτομο στο ζευγάρι θα πρέπει να πάρει τη θέση του ηγέτη και του καθοδηγούμενου.

Στο τέλος της άσκησης, το ζευγάρι αναστοχάζεται σχετικά με τις εμπειρίες του. Θα πρέπει να ανταλλάξουν ανατροφοδότηση εστιάζοντας στα συναισθήματα και τα συναισθήματά τους (επίσης με οδηγίες του εκπαιδευτή)- βλέπε ερωτήσεις αναστοχασμού παρακάτω.

Η αίθουσα στην οποία εργαστήκαμε κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης πληρούσε αυτές τις προϋποθέσεις, έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να αισθάνονται χαλαροί για να



εκτελέσουν την άσκηση . Δεδομένου ότι ορισμένοι από τους συμμετέχοντες είχαν ήδη ενταχθεί σε τμήματα ερασιτεχνικού θεάτρου ήταν εξοικειωμένοι με την άσκηση. Φυσικά, δεν την γνώριζαν ή δεν την είχαν εξασκήσει όλοι, αλλά όσοι την γνώριζαν, βοηθούσαν τους υπόλοιπους ενθαρρύνοντάς τους να μην είναι νευρικοί. Μετά τη συζήτηση που προκλήθηκε από την προηγούμενη άσκηση, τα ζευγάρια αισθάνθηκαν άνετα μεταξύ τους. Προσθέσαμε μουσική, η οποία δημιούργησε μια διαφορετική ατμόσφαιρα και παρότρυνε τους συμμετέχοντες να ακολουθήσουν διαφορετικούς ρυθμούς και να χαλαρώσουν υπό τους ήχους της μουσικής. Σχεδόν όλα τα ζευγάρια μπόρεσαν να χαλαρώσουν και να απολαύσουν το να οδηγούν αλλά και να οδηγούνται, μετατρέποντας το περπάτημά τους περισσότερο σε χορογραφία.

Η ανατροφοδότηση μετά την άσκηση μετατράπηκε και πάλι σε συζήτηση σχετικά με το πώς αισθάνονταν οι συμμετέχοντες, πώς αισθάνονταν με τους συντρόφους τους, πώς αντιλαμβάνονταν το σήμα επικοινωνίας που τους δόθηκε μέσω της κίνησης και πώς ήταν σε θέση να κατανοήσουν λίγο ή πολύ πώς αισθάνονταν οι σύντροφοί τους -ιδιαίτερα αν ήταν αγχωμένοι ή όχι. Η άσκηση, αν και απλή κατά κάποιο τρόπο, τους έδωσε τη δυνατότητα να ανοιχτούν και να βιώσουν την αίσθηση της ελευθερίας, μέσα στο σκοτάδι, αλλά και να οξύνουν την επικοινωνία τους με τους συντρόφους τους και να ενισχύσουν τις δεξιότητες ενσυναίσθησης, καθώς όλοι μιλούσαν για τα συναισθήματα των συντρόφων τους. Ήταν εκπληκτικό το γεγονός ότι οι περισσότεροι άνθρωποι ήταν σωστοί στα σχόλιά τους.

A3 Zip Zap Boing

Αναφορά:

Ευρέως χρησιμοποιούμενη άσκηση, δομή: Γκρέγκορ Βέμπερ

Στόχος της άσκησης:

Συνειδητοποίηση του εαυτού και της ομάδας

- με τη συγκέντρωση της συμπεριφοράς των άλλων
- είναι γνωστό, δομή Gregor

Περιγραφή της άσκησης:

Τοποθεσία:

Χρειάζεται ένας αρκετά μεγάλος χώρος ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να σχηματίσουν έναν κύκλο.

Οδηγίες:

Η ομάδα παρατάσσεται σε κύκλο. Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν ένα πιστόλι με τα χέρια τους και δείχνουν το άτομο που στέκεται δίπλα τους, στρέφουν το πάνω μέρος του σώματός τους προς την κατεύθυνσή του και λένε "Zip". Επιπλέον, επιδιώκεται η



οπτική επαφή. Το επόμενο άτομο συνεχίζει να κάνει το ίδιο. Έτσι, το "Zip" περνάει μέσα στον κύκλο από το ένα άτομο στο επόμενο.

Επόμενα βήματα: Boing" με μια αμυντική χειρονομία. Λέγοντας "Zap", ξεκινάει ένα άλμα μέσα στον κύκλο, για να το περάσετε σε οποιοδήποτε άτομο στον κύκλο.

Ο στόχος της άσκησης είναι ένας σταθερός ρυθμός. Γι' αυτό είναι απαραίτητη η συγκέντρωση και η αυτοσυγκέντρωση κάθε ατόμου στον κύκλο. Για μια ομάδα με κάποια εμπειρία, ο ρυθμός μπορεί να γίνεται όλο και πιο γρήγορος.

Κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες ήταν ήδη κάπως χαλαροί, και επίσης είχαν μοιραστεί πολλά, οπότε ήταν ένα τέλειο διάλειμμα από το πιο συναισθηματικό μοίρασμα που προκλήθηκε, και μια στροφή στην επικοινωνία και πάλι. Η άσκηση τους φάνηκε απλή, αλλά γρήγορα συνειδητοποίησαν πόσο εύκολο είναι να μπερδευτείς αν δεν είσαι συγκεντρωμένος. Μετά την ολοκλήρωση της άσκησης, οι συμμετέχοντες συζήτησαν για το πώς κάθε άτομο που στέλνει το επικοινωνιακό του σήμα αντανακλά και κατά κάποιο τρόπο την προσωπικότητά του, ή τουλάχιστον την ψυχολογική κατάσταση στην οποία βρίσκεται την τρέχουσα στιγμή. Η άσκηση τους έδωσε τη δυνατότητα να διασκεδάσουν, ενώ παράλληλα κατανόησαν και αναγνώρισαν σωματικά πόσο εύκολα μπορεί να αποσπαστεί η προσοχή σου, πόσο σαφές πρέπει να είναι το επικοινωνιακό σήμα, με την έννοια ότι όσο πιο σαφές λαμβάνεις το σήμα, τόσο πιο εύκολα μπορείς να το αποδεχτείς και να το στείλεις στον επόμενο. Η άσκηση λειτούργησε σε όλα τα επίπεδα, της επικοινωνίας, της ακρόασης, αλλά και της ενσυναίσθησης, καθώς συζητήθηκε ελεύθερα ότι το σήμα που στέλνεται, αντανακλά τη συναισθηματική κατάσταση σε κάποιο βαθμό τουλάχιστον.

B1 Προθέρμανση φωνής

Στόχος της άσκησης:

Να ζεστάνει κανείς τη φωνή του και μέσω της καλύτερης άρθρωσης να αυξήσει το αίσθημα αυτοπεποίθησης.

Καλός έλεγχος της φωνής και βελτίωση της καθαρής άρθρωσης

Περιγραφή της άσκησης:

Ο εκπαιδευτής μπορεί να χρησιμοποιήσει ένα, δύο ή τρία μέρη αυτής της άσκησης.

Ο εκπαιδευτής εισάγει αυτή την άσκηση και ενθαρρύνει τους εκπαιδευόμενους να την εξασκούν καθημερινά, καθώς και πριν από δημόσιες εμφανίσεις.

- Χασμουρητό

Οι εκπαιδευόμενοι ενθαρρύνονται να αρχίσουν να χασμουριούνται. Πείτε στους εκπαιδευόμενους να χασμουρηθούν με πολύ λεπτομερή τρόπο. Με ήχο, παρακαλώ!



Και μην ξεχνάτε να χρησιμοποιείτε ολόκληρο το σώμα σας. Τεντωθείτε και χασμουρηθείτε με ήχο. Αυτό θα διευρύνει όλους τους χώρους που χρειάζεται το σώμα σας για να δημιουργήσει ήχους.

Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής εισάγει παραλλαγές, λέγοντας "αρχίστε να χασμουριέστε με έναν ήχο, όταν πρέπει να κάνετε έναν ήχο ενεργοποιούνται όλα τα μέρη του σώματός σας που είναι υπεύθυνα για την εκπομπή ήχου, οπότε χρησιμοποιήστε όλο το σώμα σας, τεντωθείτε και χασμουρηθείτε με έναν ήχο.

- Γλωσσοδέτες

Ο εκπαιδευτής μοιράζει εκτυπώσεις με γλωσσοδέτες εξηγώντας ότι με τους γλωσσοδέτες μπορεί κανείς να ζεστάνει τη φωνή του και να βελτιώσει ταυτόχρονα την άρθρωση. Ενθαρρύνει όλους να προσπαθήσουν να μιλήσουν τους γλωσσοδέτες όσο το δυνατόν πιο άψογα. Όταν γίνουν αρκετά καλοί σε αυτό, θα πρέπει να αυξήσουν την ταχύτητα και να προσπαθήσουν να πουν τους γλωσσοδέτες αρκετές φορές στη σειρά.

Tongue Twister - γνωστός γλωσσοδέτης/ Internet

Καθώς είναι συνηθισμένα και στην ελληνική γλώσσα, οι γλωσσοδέτες ήταν μια επιτυχημένη άσκηση για την προώθηση της αυτογνωσίας. Οι συμμετέχοντες ένιωθαν λίγο αμήχανα όταν δεν πετύχαιναν τους γλωσσοδέτες, αλλά οι περισσότεροι από αυτούς ένιωσαν γρήγορα άνετα ανάμεσα σε αυτούς και άρχισαν να γελούν και να απολαμβάνουν περισσότερο την άσκηση. Δεδομένου ότι όλοι τους είναι επαγγελματίες, συγκέντρωσαν τη σημασία του να μιλάμε καθαρά και συνεκτικά και εκτίμησαν τους γλωσσοδέτες. Οι γλωσσοδέτες λειτούργησαν επίσης ως μεταφορά της μη ξεκάθαρης επικοινωνίας, αλλά και ως απόδειξη ότι όσο πιο ασφαλείς είμαστε σε αυτό που θέλουμε να επικοινωνήσουμε στους άλλους, τόσο πιο επιτυχημένοι πιθανότατα θα είμαστε. Αν δεν έχετε δοκιμάσει και προβάρει πριν από μια σημαντική ομιλία, είναι πιθανό να κάνετε λάθη.

Γραφομηχανή C3

Αναφορά:

Ευρέως χρησιμοποιούμενη άσκηση

Στόχος της άσκησης:

Βρείτε την καλύτερη λύση για να βοηθήσετε την ομάδα και να δημιουργήσετε μια πλήρη πρόταση.

Να εξασκηθείτε στη συγκέντρωση για την επιτυχία της ομάδας.



Να μάθεις να παραιτείσαι από την προώθηση των δικών σου ιδεών (καθώς και της αυτοεικόνας και των προσωπικών σου στόχων) όταν διακυβεύεται το αποτέλεσμα της ομάδας.

Περιγραφή της άσκησης:

Οι εκπαιδευόμενοι μένουν σε κύκλο και ο ένας μετά τον άλλο λέει/προσθέτει μόνο μία λέξη, ο ένας μετά τον άλλο, ώστε να δημιουργηθεί μία συνεκτική φράση ή μία πρόταση με νόημα. Η απλούστερη εκδοχή αυτής της άσκησης είναι ότι οι συμμετέχοντες προσθέτουν τη λέξη τους, όπως και τη θέση τους στον κύκλο.

Στο τέλος κάθε πρότασης το άτομο που τελειώνει την πρόταση πρέπει να πει "Τελεία". Στην αρχή της άσκησης ο εκπαιδευτής παίρνει την πρωτοβουλία και λέει "Τελεία". Αμέσως ένας άλλος εκπαιδευόμενος αναμένεται να ξεκινήσει μια πρόταση.

Ο στόχος είναι η κατασκευή προτάσεων χωρίς παύσεις.

Έχοντας καθιερώσει τη ροή της ομάδας, σε αυτές τις μικρές προτάσεις, μπορείτε στη συνέχεια να εμπλουτίσετε και να προχωρήσετε δημιουργικά σε πιο περίπλοκες φράσεις, έχοντας πάντα κατά νου ότι πρέπει να βγάζουν νόημα.

Κατά την εκτέλεση αυτής της άσκησης, συναντήσαμε το ίδιο συναίσθημα με αυτό της άσκησης Zip Zap. Οι συμμετέχοντες στην αρχή αισθάνθηκαν ότι θα ήταν πολύ απλή, αλλά σύντομα όλοι συνειδητοποίησαν ότι είναι λίγο πιο περίπλοκη. Οι πρώτοι γύροι ολοκληρώθηκαν με πολύ απλές προτάσεις, αλλά καθώς προχωρούσαμε, μπορέσαμε να σχηματίσουμε πιο περίπλοκες έννοιες και πιο ενδιαφέρουσες προτάσεις. Η ομάδα κατάλαβε -κάτι που έγινε φανερό κατά τη διάρκεια του γύρου ανατροφοδότησης- ότι ήταν σημαντικό να μην κολλάνε στη δική τους φράση που είχαν στο μυαλό τους όταν ξεκινούσαν μια πρόταση και να ανοίγονται στις απρόσμενες ανατροπές που προέκυπταν. Όλοι ανέφεραν την ανάγκη να είναι παρόντες και να ακούνε ενεργά τους άλλους προκειμένου να έχουν καλύτερα αποτελέσματα και να ολοκληρώσουν μια ολόκληρη πρόταση χωρίς αποτυχία.

C10 Αφήγηση ιστοριών με χειρονομίες που γίνονται από κάποιον άλλο

Αναφορά:

Keith Johnstone

Στόχος της άσκησης:

Απόδοση μεταφοράς, ικανότητα αντίδρασης, εκπαίδευση παράλληλων διαδικασιών

Περιγραφή της άσκησης:

Δύο σύντροφοι γίνονται ένα, κάθονται ο ένας πίσω από τον άλλο, το άτομο που κάθεται μπροστά κρατάει τα χέρια του ενωμένα πίσω από την πλάτη του και ο σύντροφος που



κάθεται πίσω απλώνει τα χέρια του κάτω από τις μασχάλες του ατόμου που κάθεται μπροστά. Το άτομο που κάθεται μπροστά λέει μια ιστορία, το άτομο που κάθεται πίσω κάνει χειρονομίες σε αυτήν.

Η άσκηση αυτή σημείωσε μεγάλη επιτυχία με τη συγκεκριμένη ομάδα συμμετεχόντων, καθώς ήταν πολύ ανοιχτοί στο να μοιραστούν προσωπικές ιστορίες, οι περισσότερες από τις οποίες ήταν αστείες, και γρήγορα κατανόησαν το αντικείμενο της άσκησης. Τα ζευγάρια δημιούργησαν καταπληκτικές ιστορίες, παίρνοντας ιδέες από τις χειρονομίες, εφάρμοσαν τις προτάσεις και τις περιγραφές των χεριών στις ιστορίες τους και συνολικά η άσκηση ενίσχυσε τη δημιουργικότητα της ομάδας, όπως αναφέρθηκε κατά τη διάρκεια του γύρου ανατροφοδότησης. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν επίσης ότι ποτέ δεν πίστευαν ότι μια ιστορία θα μπορούσε να στρίψει και να αλλάξει και να δημιουργήσει τόσο πολύ γέλιο, ή συναισθήματα χωρίς να την έχουν ως σύνολο στο μυαλό τους και χωρίς πρόβες. Η επικοινωνία μεταξύ του ατόμου που λέει την ιστορία και εκείνου που σχολιάζει με χειρονομίες κυλούσε πολύ εύκολα σε αυτή την ομάδα, και κατά τη διάρκεια της ανατροφοδότησης αναφέρθηκε ότι μετά την άσκηση αισθάνονται ότι γνωρίζονται καλύτερα μεταξύ τους, ήθελαν να εκτελέσουν ξανά αυτή την άσκηση και να δουν πού θα τους οδηγήσει. Η επικοινωνία και η παρουσία και το άνοιγμα ήταν το βασικό στοιχείο.

3. Εφαρμογή και αναστοχασμός της κατάρτισης

Ως εκπαιδευτρια έμεινα πολύ ικανοποιημένη από τη συνεργασία της ομάδας και την προθυμία για εποικοδομητική συνεργασία, χάρηκα πολύ που όλοι συμμετείχαν, γέλασαν, έδωσαν ανατροφοδότηση και κανείς δεν φάνηκε απρόθυμος να εξασκηθεί. Η ομάδα Thr φάνηκε πολύ ενθουσιασμένη μετά την εκπαίδευση, δημιουργήσαμε έναν συγκεκριμένο δεσμό εμπιστοσύνης και η συνολική ατμόσφαιρα ήταν ιδιαίτερα θετική και συναρπαστική.

3.1 Ανατροφοδότηση των συμμετεχόντων σχετικά με το εκπαιδευτικό πρόγραμμα και τα διδάγματα

Η αξιολόγηση δείχνει ότι οι συμμετέχοντες ήταν συνολικά πολύ ικανοποιημένοι από την κατάρτιση και ότι τη βρήκαν εξαιρετικά ενδιαφέρουσα και δημιουργική,



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



δηλώνοντας ότι όλες οι ασκήσεις επικοινωνίας ήταν πολύτιμες γι' αυτούς. Ανέφεραν επίσης πώς βελτιώθηκε η αυτογνωσία τους και ζήτησαν περισσότερες εκπαιδεύσεις όπως η THE NOVA.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Διαχείριση του άγχους, επικοινωνία και ενσυνειδητότητα

Οργανισμός: IDEC SA
Εκπαιδύτρια: Έρση Νιαώτη



1. Εισαγωγή

Οι επικοινωνιακές δεξιότητες αποτελούν τη βάση της ύπαρξής μας σε επαγγελματικό και προσωπικό επίπεδο. Η ανάγκη να οξύνουμε αυτές τις δεξιότητες και να αφυπνίσουμε τη δημιουργικότητα και την ενσυναίσθηση μας είναι απαραίτητη για τους εργαζόμενους και τους ανθρώπους ως ανθρώπινα όντα. Ως εκ τούτου, η εκπαίδευσή μας επικεντρώθηκε στην επικοινωνία, την ενίσχυση της ενσυναίσθησης και της ενεργητικής ακρόασης ως τρόπο που οδηγεί σε καλύτερα αποτελέσματα, δημιουργώντας έναν ασφαλή χώρο για την ανταλλαγή ιδεών και βελτιώνοντας την καθημερινή επαγγελματική μας ζωή. Δεδομένου ότι οι άνθρωποι που συμμετείχαν στην εκπαίδευση ως επί το πλείστον γνώριζαν καλά μεταξύ τους, ήταν αρκετά εύκολο για αυτούς να είναι ανοιχτοί και ενθουσιασμένοι για να λάβουν μέρος στην εκπαίδευση.

1.1 Στόχοι κατάρτισης

- Αυτογνωσία
- Αποτελεσματική επικοινωνία
- Ενεργητική ακρόαση μέσω αυτοσχεδιασμών
- Επίγνωση των επικοινωνιακών σημάτων που στέλνουμε
- Κατανόηση της επικοινωνιακής επάρκειας του ατόμου
- Συνεργασία

1.2 Διάρκεια των μαθημάτων

4 ώρες

8/11/2022 17:00-21:00

1.3 Συμμετέχοντες

8 συμμετέχοντες,

Όλοι είναι εργαζόμενοι σε ΜΜΕ

1.4 Μέθοδοι κατάρτισης

Ασκήσεις σώματος για αυτογνωσία (TBM)

Φωνητικές ασκήσεις για αυτογνωσία (TBM)



Αναδρομή/ενδοσκόπηση και ανατροφοδότηση (TBM)

1.5 Χρονοδιάγραμμα παρακολούθησης των μαθημάτων

- 17:00: Έναρξη της κατάρτισης: εισαγωγή
- 17:15: Εισαγωγή
- 17:30 Ασκήσεις προθέρμανσης σώματος και φωνής
- 18:00 Ασκήσεις περπατήματος - ασκήσεις με βάρη
- 19:00 Περπάτημα στο χώρο με την καθοδήγηση του συντρόφου σας
- 19:30 ανατροφοδότηση και παύση
- 19:45 Αυτοσχεδιασμοί -παιχνίδια (από το πρόγραμμα σπουδών μας)
- 20:15 Αυτοσχεδιασμοί
- 20:45 Ανατροφοδότηση της ημέρας - ασκήσεις χαλάρωσης
- 21:00 Τέλος της εκπαίδευσης

2.Περιγραφή των θεατρικών ασκήσεων κατάρτισης

Α ΒΑΣΙΚΑ: ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ

A1 Περπάτημα σε κύκλο και σταυρό

Αναφορά:

Ευρέως χρησιμοποιούμενη άσκηση, δομή: Frank Baumstark

Στόχος της άσκησης:

Συνειδητοποίηση του εαυτού και της ομάδας

- Αυτογνωσία: Να είστε παρόντες. Συντονιστείτε με την ομάδα και αντιληφθείτε γρήγορα τις αλλαγές.
- Ομαδική επίγνωση: χρήσιμη για την εξάσκηση της ομαδικής επίγνωσης και της δημιουργίας ομάδων, με τη συγκέντρωση στη συμπεριφορά των άλλων. Εξάσκηση της συγκέντρωσης στην επιτυχία της ομάδας και όχι στην



προώθηση των δικών σας δεξιοτήτων και στην εξυπνάδα- εξάσκηση στο να αισθάνεστε υπεύθυνοι για την ομάδα.

Περιγραφή της άσκησης:

Τοποθεσία:

Αρκετό χώρο και χώρο για να μπορούν οι συμμετέχοντες να κινηθούν ελεύθερα, ανεμπόδιο χώρο χωρίς αντικείμενα στη μέση. Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσής μας βρισκόμασταν σε ένα αρκετά μεγάλο δωμάτιο για να φιλοξενήσει τους συμμετέχοντες, οπότε η άσκηση αυτή λειτούργησε πολύ καλά.

Οδηγίες:

Οι εκπαιδευόμενοι σχηματίζουν **έναν κύκλο** και περπατούν ο ένας μετά τον άλλο. Στη συνέχεια παίρνουν διάφορες εργασίες όπως:

- **Απόσταση:** διατηρήστε την ίδια απόσταση από ένα άλλο άτομο όλη την ώρα (μην αφήνετε κενά μεταξύ κάθε ατόμου).
- **Ταχύτητα:** διατηρήστε την ίδια ταχύτητα στην ομάδα- μεταβάλλετε την ταχύτητα, πηγαίνετε γρηγορότερα/χαμηλότερα.
- Ο κύκλος πρέπει πάντα να μοιάζει με κύκλο, πράγμα που σημαίνει ότι όλοι πρέπει να προσέχουν να μην μένουν πίσω ή να μην βιάζονται, ώστε το σχήμα του κύκλου να φαίνεται όσο το δυνατόν πιο τέλειο.
- **Ρυθμός:** Όλοι οι συμμετέχοντες προσπαθούν να διατηρούν τον ίδιο ρυθμό και να μην αφήνουν κενά μεταξύ τους. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής δίνει εντολή στην ομάδα ότι ένας συμμετέχων, χωρίς να κατονομάζεται ή να δίνεται συγκεκριμένη εντολή, θα πρέπει να αλλάξει το ρυθμό του περπατήματός του, να τον μετατρέψει σε τρέξιμο ή ακόμα και σε άλμα, να περπατήσει πιο αργά ή ακόμα και να δημιουργήσει ένα περίεργο ή αστείο περπάτημα. Η υπόλοιπη ομάδα θα πρέπει να ακολουθήσει όσο το δυνατόν γρηγορότερα, πράγμα που σημαίνει ότι όλοι έχουν επίγνωση του περιβάλλοντός τους και των επιλογών των άλλων. Ο καθένας μπορεί να αλλάξει το ρυθμό, ή τον τρόπο βαδίσματος, αλλά ο κύκλος πρέπει πάντα να είναι κύκλος και όλοι πρέπει να το γνωρίζουν αυτό.
- **Επιφάνεια:** περπατάτε σαν να είναι / να αισθάνεστε το έδαφος διαφορετικό, π.χ. περπατάτε σε μια ζεστή επιφάνεια (τα είδη των επιφανειών αλλάζουν - κρύο, παραλία, γρασίδι, δάσος, λάσπη, κόλλα, λάβα).

Ο εκπαιδευτής δίνει οδηγίες **να κινηθούν ελεύθερα στο δωμάτιο**. Οι εκπαιδευόμενοι απλώνονται στο δωμάτιο με αρκετό χώρο για να κινηθούν, περπατούν σταυροειδώς μέσα στο δωμάτιο. Στη συνέχεια ο εκπαιδευτής δίνει στους εκπαιδευόμενους διάφορες εργασίες:



- **Χώρος:** προσπαθήστε να γεμίσετε το δωμάτιο ομοιόμορφα, προσέχοντας να μην υπάρχουν τρύπες.
- **Έναρξη και διακοπή:** ο εκπαιδευτής δίνει οδηγίες στην ομάδα, ότι η ομάδα κατευθύνεται με παλαμάκια, η ομάδα οργανώνεται. Όταν ένα άτομο (που δεν κατονομάζεται συγκεκριμένα) χειροκροτεί, όλοι οι συμμετέχοντες σταματούν. Στη συνέχεια, ένα άτομο (που δεν κατονομάζεται συγκεκριμένα) αρχίζει να περπατάει και τα υπόλοιπα άτομα συνεχίζουν να περπατούν επίσης. Όταν ένα άλλο άτομο χειροκροτήσει, όλοι σταματούν. Μόλις ένα άτομο αρχίσει να περπατάει, όλοι οι υπόλοιποι αρχίζουν να περπατούν ξανά.
 - Παραλλαγή: όταν ακούγεται ένα χειροκρότημα, ένα άτομο (ή δύο ή τρία άτομα) συνεχίζει να περπατάει παρ' όλα αυτά - τα μέλη της ομάδας πρέπει να γνωρίζουν πόσα άτομα περπατούν, αν είναι ο σωστός αριθμός. Εάν περπατούν πολλά άτομα και μόνο δύο θα έπρεπε να κινούνται, θα πρέπει να οργανωθούν χωρίς λεκτική επικοινωνία και να δουν ποιος συνεχίζει να περπατάει και ποιος σταματά.
- **Αλληλεπίδραση:**
 - Χαιρετήστε με τα μάτια σας όταν συναντάτε κάποιον
 - Χαιρετήστε με τα μάτια σας όταν συναντάτε κάποιον που εκφράζει ένα συγκεκριμένο συναίσθημα (π.χ. χαρά, θυμό)
 - Χαιρετήστε όταν συναντάτε κάποιον
 - Χαιρετήστε όταν συναντάτε κάποιον που εκφράζει ένα συγκεκριμένο συναίσθημα (π.χ. ευτυχία, λύπη).
- **Μπάλα:** ο εκπαιδευτής εισάγει στην ομάδα μπάλες (μία στην αρχή, στη συνέχεια περισσότερες). Οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να πιάσουν την μπάλα και στη συνέχεια να την πετάξουν σε ένα άλλο άτομο. Όλες οι μπάλες πρέπει να βρίσκονται σε κίνηση και όχι στο πάτωμα.

Κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης που εκτελέστηκε ακριβώς όπως έπρεπε, καταφέραμε να περάσουν 4 μπάλες από συμμετέχοντα σε συμμετέχοντα, χωρίς πραγματικά να πέσουν στο έδαφος. Σύμφωνα με τις οδηγίες του εκπαιδευτή, οι συμμετέχοντες επέτρεψαν στην κίνηση να γίνει πιο ελεύθερη και να έχει ροή, έτσι ώστε να μοιάζει μερικές φορές με χορό και όχι με απλό περπάτημα.

Αλλάξαμε την ταχύτητα και επιλέξαμε μια πιο γρήγορη ταχύτητα, η οποία επέτρεψε τη χορευτική ροή της ομάδας, και επίσης έκανε πιο περίπλοκο να κρατήσουμε τις μπάλες στον αέρα, αλλά όταν οι συμμετέχοντες έμειναν στη ροή και ήταν συγκεντρωμένοι, το αποτέλεσμα φαινόταν και αισθανόταν υπέροχο.

Άσκηση αφήνοντας το βάρος: Για να ενισχύσουμε την ενσυναίσθηση και την επικοινωνία μέσω της αμοιβαίας κατανόησης, πραγματοποιήσαμε την άσκηση κατά την οποία οι συμμετέχοντες που εργάζονταν σε ζευγάρια έπρεπε να αφήσουν το βάρος τους, χωρίς να ελέγχουν την κίνησή τους, έχοντας τα μάτια τους κλειστά. Το



άτομο που στέκεται δεν θα πρέπει να καταβάλλει καμία προσπάθεια, ή να καθοδηγεί σκόπιμα τη δική του/της κίνηση. Το μόνο που θα έπρεπε να κάνει είναι να παραμείνει ήρεμος και να αφήσει τον/την σύντροφό του/της να σηκώσει αργά το χέρι του/της, στηρίζοντάς το με τα δάχτυλά του/της και στη συνέχεια με ολόκληρο το χέρι. Το θέμα της άσκησης είναι να κατανοήσουμε πως όλοι μας έχουμε συνηθίσει να έχουμε τον έλεγχο και συνήθως δυσκολευόμαστε να αφεθούμε και να εμπιστευτούμε κάποιον άλλο. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, οι συμμετέχοντες έμειναν έκπληκτοι από τις προσωπικές τους ανακαλύψεις και την κατανόηση του εαυτού τους, ακόμη και σε αυτή τη μικρή κλίμακα. Κάποιοι ανοίχτηκαν και εξέφρασαν τις ανησυχίες τους για το ότι δεν μπορούν να χάσουν τον έλεγχο, γεγονός που οδήγησε σε συζήτηση και ανταλλαγή απόψεων σε προσωπικό επίπεδο. Όλοι συμμετείχαν στον γύρο ανατροφοδότησης, ο οποίος μετατράπηκε σε μια ειλικρινή συζήτηση σχετικά με την έννοια του ελέγχου, την προσωπικότητά μας, τον τρόπο που αντιμετωπίζουμε τα προβλήματα και τον τρόπο που αντιδρούμε σε δεδομένες καταστάσεις. Οι γονείς μίλησαν για τον έλεγχο που νιώθουν ότι πρέπει να έχουν στα παιδιά τους και οι νεότεροι μίλησαν για τον έλεγχο του βάρους που μπορεί να γίνει εμμονικός. Μετά από αυτή την άσκηση και τη συζήτηση, η ατμόσφαιρα έγινε πιο ανοιχτή και φιλική από ό,τι πριν -που ήταν ήδη μια χαρά- και όλοι ένιωσαν ότι χτίσαμε κάτι όλοι μαζί, όσον αφορά την επικοινωνία και το μοίρασμα αλλά και την ακρόαση των άλλων.

A2 Περπάτημα με κλειστά μάτια υπό την καθοδήγηση άλλου ατόμου

Αναφορά:

Ευρέως χρησιμοποιούμενη άσκηση, δομή: Frank Baumstark

Στόχος της άσκησης:

Εμπιστοσύνη και επικοινωνία μέσω μη λεκτικής επικοινωνίας

Περιγραφή της άσκησης:

Τοποθεσία:

Χρειάζεται ένα αρκετά μεγάλο δωμάτιο. Το δωμάτιο πρέπει να είναι ευρύχωρο, ώστε να επιτρέπει στους εκπαιδευόμενους να περπατούν ελεύθερα, χωρίς να υπάρχουν πολλά αντικείμενα στη μέση. Θα πρέπει να υπάρχει κάποιος ελεύθερος χώρος, ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να κινούνται και να μην πέφτουν ο ένας πάνω στον άλλο. Το δωμάτιο θα πρέπει να είναι οικείο στους συμμετέχοντες, ώστε να αισθάνονται ασφαλείς.

Οδηγίες:

Ο εκπαιδευτής ζητά από τους εκπαιδευόμενους να σχηματίσουν ζεύγη και εξηγεί ότι ένα άτομο σε κάθε ζεύγος θα καθοδηγεί το άλλο, ενώ το άτομο που θα καθοδηγεί θα έχει κλειστά τα μάτια του. Ο εκπαιδευτής εξηγεί ότι μπορούν να δοκιμάσουν να περπατήσουν με



μεταβαλλόμενο ρυθμό, να αλλάξουν κατεύθυνση κ.λπ. όποτε είναι σίγουροι ότι το άτομο που οδηγεί είναι έτοιμο για την αλλαγή.

Προετοιμασία:

Για να ξεκινήσει η άσκηση ο ασκούμενος που είναι ο επικεφαλής παίρνει το χέρι του επικεφαλής στα χέρια του και το "βαραίνει" στα χέρια του, προσπαθώντας να το χαλαρώσει.

Ο εκπαιδευτής επιδεικνύει τη θέση που θα αποτελέσει το σημείο εκκίνησης για το περπάτημα.

Ο καθοδηγούμενος κλείνει τα μάτια του και στέκεται ένα βήμα πίσω από τον καθοδηγούμενο. Το μέλος του ζευγαριού που είναι ο αρχηγός, παίρνει αργά το χέρι του/της συντρόφου του/της και το τοποθετεί απαλά στον ώμο του/της. Είναι σημαντικό το άτομο με κλειστά μάτια, να αφήσει το χέρι του/της με όλο του το βάρος στον ώμο του/της καθοδηγητή/τριας, ώστε να νιώσουν και οι δύο συνδεδεμένοι. Δεν πρέπει να μιλούν ο ένας στον άλλο, αλλά να επικοινωνούν με μη λεκτικό τρόπο.

Ο εκπαιδευτής καθοδηγεί τα ζευγάρια να δοκιμάσουν τη θέση και όποτε είναι έτοιμα, μπορούν να ξεκινήσουν το περπάτημα. Το άτομο που οδηγεί είναι υπεύθυνο για το άλλο άτομο και πρέπει να βεβαιωθεί ότι και οι δύο είναι ασφαλείς όταν κινούνται στο χώρο, χωρίς να προσκρούουν σε άλλα ζευγάρια που εκτελούν την άσκηση ή σε κάποιο αντικείμενο όπως καρέκλες, τραπέζια ή στον τοίχο.

Ο αρχηγός περπατάει μέσα στο δωμάτιο με διαφορετικούς τρόπους, αλλάζοντας ρυθμό και κατευθύνσεις: αργά και με πιο γρήγορο ρυθμό, μπροστά και πίσω, πλάγια, σταματάει και προχωράει. Όσο περισσότερο εδραιώνεται η εμπιστοσύνη τόσο περισσότερες αλλαγές στο ρυθμό μπορούν να συμβούν, οδηγώντας ακόμη και σε κάποιο είδος χορού.

Μετά από λίγα λεπτά ο εκπαιδευτής δίνει οδηγίες ώστε το ζευγάρι να αλλάξει ρόλους και το άτομο που καθοδηγεί να είναι τώρα στη θέση του καθοδηγούμενου.

Παραλλαγή: Όταν ο εκπαιδευτής βλέπει ότι τα ζευγάρια περπατούν με άνεση, τα σταματά ένα προς ένα και τα ενθαρρύνει να αλλάξουν. Κάθε άτομο στο ζευγάρι θα πρέπει να πάρει τη θέση του ηγέτη και του καθοδηγούμενου.

Στο τέλος της άσκησης, το ζευγάρι αναστοχάζεται σχετικά με τις εμπειρίες του. Θα πρέπει να ανταλλάξουν ανατροφοδότηση εστιάζοντας στα συναισθήματα και τα συναισθήματά τους (επίσης με οδηγίες του εκπαιδευτή)- βλέπε ερωτήσεις αναστοχασμού παρακάτω.

Η αίθουσα στην οποία εργαστήκαμε κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης πληρούσε αυτές τις προϋποθέσεις, έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να αισθάνονται χαλαροί για να εκτελέσουν την άσκηση. Δεδομένου ότι ορισμένοι από τους συμμετέχοντες είχαν ήδη ενταχθεί σε τμήματα ερασιτεχνικού θεάτρου ήταν εξοικειωμένοι με την άσκηση. Φυσικά, δεν την γνώριζαν ή δεν την είχαν εξασκήσει όλοι, αλλά όσοι την γνώριζαν, βοηθούσαν τους υπόλοιπους ενθαρρύνοντάς τους να μην είναι νευρικοί. Μετά τη συζήτηση που προκλήθηκε από την προηγούμενη άσκηση, τα ζευγάρια αισθάνθηκαν



άνετα μεταξύ τους. Προσθέσαμε μουσική, η οποία δημιούργησε μια διαφορετική ατμόσφαιρα και παρότρυνε τους συμμετέχοντες να ακολουθήσουν διαφορετικούς ρυθμούς και να χαλαρώσουν υπό τους ήχους της μουσικής. Σχεδόν όλα τα ζευγάρια μπόρεσαν να χαλαρώσουν και να απολαύσουν το να οδηγούν αλλά και να οδηγούνται, μετατρέποντας το περπάτημά τους περισσότερο σε χορογραφία.

Η ανατροφοδότηση μετά την άσκηση μετατράπηκε και πάλι σε συζήτηση σχετικά με το πώς αισθάνονταν οι συμμετέχοντες, πώς αισθάνονταν με τους συντρόφους τους, πώς αντιλαμβάνονταν το σήμα επικοινωνίας που τους δόθηκε μέσω της κίνησης και πώς ήταν σε θέση να κατανοήσουν λίγο ή πολύ πώς αισθάνονταν οι σύντροφοί τους -ιδιαίτερα αν ήταν αγχωμένοι ή όχι. Η άσκηση, αν και απλή κατά κάποιο τρόπο, τους έδωσε τη δυνατότητα να ανοιχτούν και να βιώσουν την αίσθηση της ελευθερίας, μέσα στο σκοτάδι, αλλά και να οξύνουν την επικοινωνία τους με τους συντρόφους τους και να ενισχύσουν τις δεξιότητες ενσυναίσθησης, καθώς όλοι μιλούσαν για τα συναισθήματα των συντρόφων τους. Ήταν εκπληκτικό το γεγονός ότι οι περισσότεροι άνθρωποι ήταν σωστοί στα σχόλιά τους.

A3 Zip Zap Boing

Αναφορά:

Ευρέως χρησιμοποιούμενη άσκηση, δομή: Γκρέγκορ Βέμπερ

Στόχος της άσκησης:

Συνειδητοποίηση του εαυτού και της ομάδας

- με τη συγκέντρωση της συμπεριφοράς των άλλων
- είναι γνωστό, δομή Gregor

Περιγραφή της άσκησης:

Τοποθεσία:

Χρειάζεται ένας αρκετά μεγάλος χώρος ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να σχηματίσουν έναν κύκλο.

Οδηγίες:

Η ομάδα παρατάσσεται σε κύκλο. Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν ένα πιστόλι με τα χέρια τους και δείχνουν το άτομο που στέκεται δίπλα τους, στρέφουν το πάνω μέρος του σώματός τους προς την κατεύθυνσή του και λένε "Zip". Επιπλέον, επιδιώκεται η οπτική επαφή. Το επόμενο άτομο συνεχίζει να κάνει το ίδιο. Έτσι, το "Zip" περνάει μέσα στον κύκλο από το ένα άτομο στο επόμενο.

Επόμενα βήματα: Boing" με μια αμυντική χειρονομία. Λέγοντας "Zap", ξεκινάει ένα άλμα μέσα στον κύκλο, για να το περάσετε σε οποιοδήποτε άτομο στον κύκλο.



Ο στόχος της άσκησης είναι ένας σταθερός ρυθμός. Για το σκοπό αυτό είναι απαραίτητη η συγκέντρωση και η αυτοσυγκέντρωση κάθε ατόμου στον κύκλο. Για μια ομάδα με κάποια εμπειρία, ο ρυθμός μπορεί να γίνεται όλο και πιο γρήγορος.

Κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες ήταν ήδη κάπως χαλαροί, και επίσης είχαν μοιραστεί πολλά, οπότε ήταν ένα τέλειο διάλειμμα από το πιο συναισθηματικό μοίρασμα που προκλήθηκε, και μια στροφή στην επικοινωνία και πάλι. Η άσκηση τους φάνηκε απλή, αλλά γρήγορα συνειδητοποίησαν πόσο εύκολο είναι να μπερδευτείς αν δεν είσαι συγκεντρωμένος. Μετά την ολοκλήρωση της άσκησης, οι συμμετέχοντες συζήτησαν για το πώς κάθε άτομο που στέλνει το επικοινωνιακό του σήμα αντανακλά και κατά κάποιο τρόπο την προσωπικότητά του, ή τουλάχιστον την ψυχολογική κατάσταση στην οποία βρίσκεται την τρέχουσα στιγμή. Η άσκηση τους έδωσε τη δυνατότητα να διασκεδάσουν, ενώ παράλληλα κατανόησαν και αναγνώρισαν σωματικά πόσο εύκολα μπορεί να αποσπαστεί η προσοχή σου, πόσο σαφές πρέπει να είναι το επικοινωνιακό σήμα, με την έννοια ότι όσο πιο σαφές λαμβάνεις το σήμα, τόσο πιο εύκολα μπορείς να το αποδεχτείς και να το στείλεις στον επόμενο. Η άσκηση λειτούργησε σε όλα τα επίπεδα, της επικοινωνίας, της ακρόασης, αλλά και της ενσυναίσθησης, καθώς συζητήθηκε ελεύθερα ότι το σήμα που στέλνεται, αντανακλά τη συναισθηματική κατάσταση σε κάποιο βαθμό τουλάχιστον.

B1 Προθέρμανση φωνής

Στόχος της άσκησης:

Να ζεστάνει κανείς τη φωνή του και μέσω της καλύτερης άρθρωσης να αυξήσει το αίσθημα αυτοπεποίθησης.

Καλός έλεγχος της φωνής και βελτίωση της καθαρής άρθρωσης

Περιγραφή της άσκησης:

Ο εκπαιδευτής μπορεί να χρησιμοποιήσει ένα, δύο ή τρία μέρη αυτής της άσκησης.

Ο εκπαιδευτής εισάγει αυτή την άσκηση και ενθαρρύνει τους εκπαιδευόμενους να την εξασκούν καθημερινά, καθώς και πριν από δημόσιες εμφανίσεις.

- Χασμουρητό

Οι εκπαιδευόμενοι ενθαρρύνονται να αρχίσουν να χασμουριούνται. Πείτε στους εκπαιδευόμενους να χασμουρηθούν με πολύ λεπτομερή τρόπο. Με ήχο, παρακαλώ! Και μην ξεχνάτε να χρησιμοποιείτε ολόκληρο το σώμα σας. Τεντωθείτε και χασμουρηθείτε με ήχο. Αυτό θα διευρύνει όλους τους χώρους που χρειάζεται το σώμα σας για να δημιουργήσει ήχους.

Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής εισάγει παραλλαγές, λέγοντας "αρχίστε να χασμουριέστε με έναν ήχο, όταν πρέπει να κάνετε έναν ήχο ενεργοποιούνται όλα τα



μέρη του σώματός σας που είναι υπεύθυνα για την εκπομπή ήχου, οπότε χρησιμοποιήστε όλο το σώμα σας, τεντωθείτε και χασμουρηθείτε με έναν ήχο.

- Γλωσσοδέτες

Ο εκπαιδευτής μοιράζει εκτυπώσεις με γλωσσοδέτες εξηγώντας ότι με τους γλωσσοδέτες μπορεί κανείς να ζεστάνει τη φωνή του και να βελτιώσει ταυτόχρονα την άρθρωση. Ενθαρρύνει όλους να προσπαθήσουν να μιλήσουν τους γλωσσοδέτες όσο το δυνατόν πιο άψογα. Όταν γίνουν αρκετά καλοί σε αυτό, θα πρέπει να αυξήσουν την ταχύτητα και να προσπαθήσουν να πουν τους γλωσσοδέτες αρκετές φορές στη σειρά.

Tongue Twister - γνωστός γλωσσοδέτης/ Internet

Καθώς είναι συνηθισμένοι και στην ελληνική γλώσσα, οι γλωσσοδέτες ήταν μια επιτυχημένη άσκηση για την προώθηση της αυτογνωσίας. Οι συμμετέχοντες ένιωθαν λίγο αμήχανα όταν δεν πετύχαιναν τους γλωσσοδέτες, αλλά οι περισσότεροι από αυτούς ένιωσαν γρήγορα άνετα ανάμεσα σε αυτούς και άρχισαν να γελούν και να απολαμβάνουν περισσότερο την άσκηση. Δεδομένου ότι όλοι τους είναι επαγγελματίες, συγκέντρωσαν τη σημασία του να μιλάμε καθαρά και συνεκτικά και εκτίμησαν τους γλωσσοδέτες. Οι γλωσσοδέτες λειτούργησαν επίσης ως μεταφορά της μη ξεκάθαρης επικοινωνίας, αλλά και ως απόδειξη ότι όσο πιο ασφαλείς είμαστε σε αυτό που θέλουμε να επικοινωνήσουμε στους άλλους, τόσο πιο επιτυχημένοι πιθανότατα θα είμαστε. Αν δεν έχετε δοκιμάσει και προβάρει πριν από μια σημαντική ομιλία, είναι πιθανό να κάνετε λάθη.

Γραφομηχανή C3

Αναφορά:

Ευρέως χρησιμοποιούμενη άσκηση

Στόχος της άσκησης:

Βρείτε την καλύτερη λύση για να βοηθήσετε την ομάδα και να δημιουργήσετε μια πλήρη πρόταση.

Να εξασκηθείτε στη συγκέντρωση για την επιτυχία της ομάδας.

Να μάθεις να παραιτείσαι από την προώθηση των δικών σου ιδεών (καθώς και της αυτοεικόνας και των προσωπικών σου στόχων) όταν διακυβεύεται το αποτέλεσμα της ομάδας.

Περιγραφή της άσκησης:

Οι εκπαιδευόμενοι μένουν σε κύκλο και ο ένας μετά τον άλλο λέει/προσθέτει μόνο μία λέξη, ο ένας μετά τον άλλο, ώστε να δημιουργηθεί μία συνεκτική φράση ή μία



πρόταση με νόημα. Η απλούστερη εκδοχή αυτής της άσκησης είναι ότι οι συμμετέχοντες προσθέτουν τη λέξη τους, όπως και τη θέση τους στον κύκλο. Στο τέλος κάθε πρότασης το άτομο που τελειώνει την πρόταση πρέπει να πει "Τελεία". Στην αρχή της άσκησης ο εκπαιδευτής παίρνει την πρωτοβουλία και λέει "Τελεία". Αμέσως ένας άλλος εκπαιδευόμενος αναμένεται να ξεκινήσει μια πρόταση. Ο στόχος είναι η κατασκευή προτάσεων χωρίς παύσεις. Έχοντας καθιερώσει τη ροή της ομάδας, σε αυτές τις μικρές προτάσεις, μπορείτε στη συνέχεια να εμπλουτίσετε και να προχωρήσετε δημιουργικά σε πιο περίπλοκες φράσεις, έχοντας πάντα κατά νου ότι πρέπει να βγάζουν νόημα.

Κατά την εκτέλεση αυτής της άσκησης, συναντήσαμε το ίδιο συναίσθημα με αυτό της άσκησης Zip Zap. Οι συμμετέχοντες στην αρχή αισθάνθηκαν ότι θα ήταν πολύ απλή, αλλά σύντομα όλοι συνειδητοποίησαν ότι είναι λίγο πιο περίπλοκη. Οι πρώτοι γύροι ολοκληρώθηκαν με πολύ απλές προτάσεις, αλλά καθώς προχωρούσαμε, μπορέσαμε να σχηματίσουμε πιο περίπλοκες έννοιες και πιο ενδιαφέρουσες προτάσεις. Η ομάδα κατάλαβε -κάτι που έγινε φανερό κατά τη διάρκεια του γύρου ανατροφοδότησης- ότι ήταν σημαντικό να μην κολλάνε στη δική τους φράση που είχαν στο μυαλό τους όταν ξεκινούσαν μια πρόταση και να ανοίγονται στις απρόσμενες ανατροπές που προέκυπταν. Όλοι ανέφεραν την ανάγκη να είναι παρόντες και να ακούνε ενεργά τους άλλους προκειμένου να έχουν καλύτερα αποτελέσματα και να ολοκληρώσουν μια ολοκληρωμένη πρόταση χωρίς αποτυχία.

C10 Αφήγηση ιστοριών με χειρονομίες που γίνονται από κάποιον άλλο

Αναφορά:

Keith Johnstone

Στόχος της άσκησης:

Απόδοση μεταφοράς, ικανότητα αντίδρασης, εκπαίδευση παράλληλων διαδικασιών

Περιγραφή της άσκησης:

Δύο σύντροφοι γίνονται ένα, κάθονται ο ένας πίσω από τον άλλο, το άτομο που κάθεται μπροστά κρατάει τα χέρια του ενωμένα πίσω από την πλάτη του και ο σύντροφος που κάθεται πίσω απλώνει τα χέρια του κάτω από τις μασχάλες του ατόμου που κάθεται μπροστά. Το άτομο που κάθεται μπροστά λέει μια ιστορία, το άτομο που κάθεται πίσω κάνει χειρονομίες σε αυτήν.

Η άσκηση αυτή σημείωσε μεγάλη επιτυχία με τη συγκεκριμένη ομάδα συμμετεχόντων, καθώς ήταν πολύ ανοιχτοί στο να μοιραστούν προσωπικές ιστορίες, οι περισσότερες από τις οποίες ήταν αστείες, και γρήγορα κατανόησαν το



αντικείμενο της άσκησης. Τα ζευγάρια δημιούργησαν καταπληκτικές ιστορίες, παίρνοντας ιδέες από τις χειρονομίες, εφάρμοσαν τις προτάσεις και τις περιγραφές των χεριών στις ιστορίες τους και συνολικά η άσκηση ενίσχυσε τη δημιουργικότητα της ομάδας, όπως αναφέρθηκε κατά τη διάρκεια του γύρου ανατροφοδότησης. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν επίσης ότι ποτέ δεν πίστευαν ότι μια ιστορία θα μπορούσε να στρίψει και να αλλάξει και να δημιουργήσει τόσο πολύ γέλιο, ή συναισθήματα χωρίς να την έχουν ως σύνολο στο μυαλό τους και χωρίς πρόβες. Η επικοινωνία μεταξύ του ατόμου που λέει την ιστορία και εκείνου που σχολιάζει με χειρονομίες κυλούσε πολύ εύκολα σε αυτή την ομάδα, και κατά τη διάρκεια της ανατροφοδότησης αναφέρθηκε ότι μετά την άσκηση αισθάνονται ότι γνωρίζονται καλύτερα μεταξύ τους, ήθελαν να εκτελέσουν ξανά αυτή την άσκηση και να δουν πού θα τους οδηγήσει. Η επικοινωνία και η παρουσία και το άνοιγμα ήταν το βασικό στοιχείο.

3. Εφαρμογή και αναστοχασμός της κατάρτισης

Ως εκπαιδευτής έμεινα πολύ ικανοποιημένος από τη συνεργασία της ομάδας και την προθυμία για εποικοδομητική συνεργασία, χάρηκα πολύ που όλοι συμμετείχαν, γέλασαν, έδωσαν ανατροφοδότηση και κανείς δεν φάνηκε απρόθυμος να εξασκηθεί. Η ομάδα Thr φάνηκε πολύ ενθουσιασμένη μετά την εκπαίδευση, δημιουργήσαμε έναν συγκεκριμένο δεσμό εμπιστοσύνης και η συνολική ατμόσφαιρα ήταν ιδιαίτερα θετική και συναρπαστική.

3.1 Ανατροφοδότηση των συμμετεχόντων σχετικά με το πρόγραμμα κατάρτισης και τα διδάγματα

Η αξιολόγηση δείχνει ότι οι συμμετέχοντες ήταν συνολικά πολύ ικανοποιημένοι από την εκπαίδευση και ότι τη βρήκαν εξαιρετικά ενδιαφέρουσα και δημιουργική, δηλώνοντας ότι όλες οι ασκήσεις επικοινωνίας ήταν πολύτιμες γι' αυτούς. Ανέφεραν επίσης πώς βελτιώθηκε η αυτογνωσία τους και ζήτησαν περισσότερες εκπαιδεύσεις όπως η THE NOVA.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Διαγενεακή επικοινωνία και ενσυναίσθηση

Οργανισμός: IDEC SA
Εκπαιδύτρια: Έρση Νιαώτη



1. Εισαγωγή

Οι επικοινωνιακές δεξιότητες αποτελούν τη βάση της ύπαρξής μας σε επαγγελματικό και προσωπικό επίπεδο. Η ανάγκη να οξύνουμε αυτές τις δεξιότητες και να αφυπνίσουμε τη δημιουργικότητα και την ενσυναίσθηση μας είναι απαραίτητη για τους εργαζόμενους και τους ανθρώπους ως ανθρώπινα όντα. Ως εκ τούτου, η εκπαίδευσή μας επικεντρώθηκε στην επικοινωνία, ιδίως μεταξύ μελών διαφορετικών ηλικιών, στην ενίσχυση της ενσυναίσθησης και της ενεργητικής ακρόασης ως τρόπο που οδηγεί σε καλύτερα αποτελέσματα, στη δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου για την ανταλλαγή ιδεών και στη βελτίωση της καθημερινής μας επαγγελματικής ζωής. Δεδομένου ότι τα άτομα που συμμετείχαν στην εκπαίδευση εργάζονται στην ίδια εταιρεία, αλλά ήταν διαφορετικών ηλικιακών ομάδων, εστίασαμε στο πώς να δημιουργήσουμε επικοινωνία μεταξύ τους, και να δημιουργήσουμε ισχυρότερους δεσμούς μέσω της αμοιβαίας κατανόησης.

1.1 Στόχοι κατάρτισης

- Αυτογνωσία
- Αποτελεσματική επικοινωνία
- Ενεργητική ακρόαση μέσω αυτοσχεδιασμών
- Επίγνωση των επικοινωνιακών σημάτων που στέλνουμε
- Κατανόηση της επικοινωνιακής επάρκειας του ατόμου
- Συνεργασία

1.2 Διάρκεια των μαθημάτων

4 ώρες

8/11/2022 09:00-13:00

1.3 Συμμετέχοντες

9 συμμετέχοντες,

Όλοι είναι εργαζόμενοι σε ΜΜΕ

1.4 Μέθοδοι κατάρτισης



Ασκήσεις σώματος για αυτογνωσία (TBM)
Φωνητικές ασκήσεις για αυτογνωσία (TBM)
Αναδρομή/ενδοσκόπηση και ανατροφοδότηση (TBM)

1.5 Χρονοδιάγραμμα παρακολούθησης των μαθημάτων

09:00: Έναρξη της κατάρτισης: εισαγωγή
09:15: Εισαγωγή
09:30: Ασκήσεις προθέρμανσης σώματος και φωνής
10:00: Ασκήσεις περπατήματος - ασκήσεις με βάρη
11:00: Περπάτημα στο χώρο με την καθοδήγηση του συντρόφου σας
11:30: Ανατροφοδότηση και παύση
11:45: Αυτοσχεδιασμοί -παιχνίδια (από το πρόγραμμα σπουδών μας)
12:15: Αυτοσχεδιασμοί
12:45: Ανατροφοδότηση της ημέρας - ασκήσεις χαλάρωσης
13:00: Τέλος της εκπαίδευσης

2. Περιγραφή των θεατρικών ασκήσεων κατάρτισης

Α ΒΑΣΙΚΑ: ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ

A1 Περπάτημα σε κύκλο και σταυρό

Αναφορά:

Ευρέως χρησιμοποιούμενη άσκηση, δομή: Frank Baumstark

Στόχος της άσκησης:

Συνειδητοποίηση του εαυτού και της ομάδας

- Αυτογνωσία: Να είστε παρόντες. Συντονιστείτε με την ομάδα και αντιληφθείτε γρήγορα τις αλλαγές.
- Ομαδική επίγνωση: χρήσιμη για την εξάσκηση της ομαδικής επίγνωσης και της δημιουργίας ομάδων, με τη συγκέντρωση στη συμπεριφορά των άλλων. Εξάσκηση της συγκέντρωσης στην επιτυχία της ομάδας και όχι στην προώθηση των δικών σας δεξιοτήτων και στην εξυπνάδα- εξάσκηση στο να αισθάνεστε υπεύθυνοι για την ομάδα.



Περιγραφή της άσκησης:

Τοποθεσία:

Αρκετό χώρο και χώρο για να μπορούν οι συμμετέχοντες να κινηθούν ελεύθερα, ανεμπόδιο χώρο χωρίς αντικείμενα στη μέση. Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσής μας βρισκόμασταν σε ένα αρκετά μεγάλο δωμάτιο για να φιλοξενήσει τους συμμετέχοντες, οπότε η άσκηση αυτή λειτούργησε πολύ καλά.

Οδηγίες:

Οι εκπαιδευόμενοι σχηματίζουν **έναν κύκλο** και περπατούν ο ένας μετά τον άλλο. Στη συνέχεια παίρνουν διάφορες εργασίες όπως:

- **Απόσταση:** διατηρήστε την ίδια απόσταση από ένα άλλο άτομο όλη την ώρα (μην αφήνετε κενά μεταξύ κάθε ατόμου).
- **Ταχύτητα:** διατηρήστε την ίδια ταχύτητα στην ομάδα- μεταβάλλετε την ταχύτητα, πηγαίνετε γρηγορότερα/χαμηλότερα.
- Ο κύκλος πρέπει πάντα να μοιάζει με κύκλο, πράγμα που σημαίνει ότι όλοι πρέπει να προσέχουν να μην μένουν πίσω ή να μην βιάζονται, ώστε το σχήμα του κύκλου να φαίνεται όσο το δυνατόν πιο τέλειο.
- **Ρυθμός:** Όλοι οι συμμετέχοντες προσπαθούν να διατηρούν τον ίδιο ρυθμό και να μην αφήνουν κενά μεταξύ τους. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής δίνει εντολή στην ομάδα ότι ένας συμμετέχων, χωρίς να κατονομάζεται ή να δίνεται συγκεκριμένη εντολή, θα πρέπει να αλλάξει το ρυθμό του περπατήματός του, να τον μετατρέψει σε τρέξιμο ή ακόμα και σε άλμα, να περπατήσει πιο αργά ή ακόμα και να δημιουργήσει ένα περίεργο ή αστείο περπάτημα. Η υπόλοιπη ομάδα θα πρέπει να ακολουθήσει όσο το δυνατόν γρηγορότερα, πράγμα που σημαίνει ότι όλοι έχουν επίγνωση του περιβάλλοντός τους και των επιλογών των άλλων. Ο καθένας μπορεί να αλλάξει το ρυθμό, ή τον τρόπο βαδίσματος, αλλά ο κύκλος πρέπει πάντα να είναι κύκλος και όλοι πρέπει να το γνωρίζουν αυτό.
- **Επιφάνεια:** περπατάτε σαν να είναι / να αισθάνεστε το έδαφος διαφορετικό, π.χ. περπατάτε σε μια ζεστή επιφάνεια (τα είδη των επιφανειών αλλάζουν - κρύο, παραλία, γρασίδι, δάσος, λάσπη, κόλλα, λάβα).

Ο εκπαιδευτής δίνει οδηγίες **να κινηθούν ελεύθερα στο δωμάτιο**. Οι εκπαιδευόμενοι απλώνονται στο δωμάτιο με αρκετό χώρο για να κινηθούν, περπατούν σταυροειδώς μέσα στο δωμάτιο. Στη συνέχεια ο εκπαιδευτής δίνει στους εκπαιδευόμενους διάφορες εργασίες:

- **Χώρος:** προσπαθήστε να γεμίσετε το δωμάτιο ομοιόμορφα, προσέχοντας να μην υπάρχουν τρύπες.



- **Έναρξη και διακοπή:** ο εκπαιδευτής δίνει οδηγίες στην ομάδα, ότι η ομάδα κατευθύνεται με παλαμάκια, η ομάδα οργανώνεται. Όταν ένα άτομο (που δεν κατονομάζεται συγκεκριμένα) χειροκροτεί, όλοι οι συμμετέχοντες σταματούν. Στη συνέχεια, ένα άτομο (που δεν κατονομάζεται συγκεκριμένα) αρχίζει να περπατάει και τα υπόλοιπα άτομα συνεχίζουν να περπατούν επίσης. Όταν ένα άλλο άτομο χειροκροτήσει, όλοι σταματούν. Μόλις ένα άτομο αρχίσει να περπατάει, όλοι οι υπόλοιποι αρχίζουν να περπατούν ξανά.
 - Παραλλαγή: όταν ακούγεται ένα χειροκρότημα, ένα άτομο (ή δύο ή τρία άτομα) συνεχίζει να περπατάει παρ' όλα αυτά - τα μέλη της ομάδας πρέπει να γνωρίζουν πόσα άτομα περπατούν, αν είναι ο σωστός αριθμός. Εάν περπατούν πολλά άτομα και μόνο δύο θα έπρεπε να κινούνται, θα πρέπει να οργανωθούν χωρίς λεκτική επικοινωνία και να δουν ποιος συνεχίζει να περπατάει και ποιος σταματάει.
- **Αλληλεπίδραση:**
 - Χαιρετήστε με τα μάτια σας όταν συναντάτε κάποιον
 - Χαιρετήστε με τα μάτια σας όταν συναντάτε κάποιον που εκφράζει ένα συγκεκριμένο συναίσθημα (π.χ. χαρά, θυμό)
 - Χαιρετήστε όταν συναντάτε κάποιον
 - Χαιρετήστε όταν συναντάτε κάποιον που εκφράζει ένα συγκεκριμένο συναίσθημα (π.χ. ευτυχία, λύπη).
- **Μπάλα:** ο εκπαιδευτής εισάγει στην ομάδα μπάλες (μία στην αρχή, στη συνέχεια περισσότερες). Οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να πιάσουν την μπάλα και στη συνέχεια να την πετάξουν σε ένα άλλο άτομο. Όλες οι μπάλες πρέπει να βρίσκονται σε κίνηση και όχι στο πάτωμα.

Κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης που εκτελέστηκε ακριβώς όπως έπρεπε, καταφέραμε να περάσουν 3 μπάλες από συμμετέχοντα σε συμμετέχοντα, χωρίς πραγματικά να πέσουν στο έδαφος. Σύμφωνα με τις οδηγίες του εκπαιδευτή, οι συμμετέχοντες επέτρεψαν στην κίνηση να γίνει πιο ελεύθερη και να έχει ροή.

Αλλάξαμε την ταχύτητα και επιλέξαμε μια πιο γρήγορη ταχύτητα, η οποία επέτρεψε τη χορευτική ροή της ομάδας, και επίσης έκανε πιο περίπλοκο να κρατήσουμε τις μπάλες στον αέρα, αλλά όταν οι συμμετέχοντες έμειναν στη ροή και ήταν συγκεντρωμένοι, το αποτέλεσμα φαινόταν και αισθανόταν υπέροχο.

Άσκηση αφήνοντας το βάρος: Προκειμένου να ενισχύσουμε την ενσυναίσθηση και την επικοινωνία μέσω της αμοιβαίας κατανόησης, πραγματοποιήσαμε την άσκηση κατά την οποία οι συμμετέχοντες που εργάζονταν σε ζευγάρια έπρεπε να αφήσουν το βάρος τους, χωρίς να ελέγχουν την κίνησή τους, έχοντας τα μάτια τους κλειστά. Το άτομο που στέκεται δεν θα πρέπει να καταβάλλει καμία προσπάθεια, ή να καθοδηγεί σκόπιμα τη δική του/της κίνηση. Το μόνο που θα έπρεπε να κάνει είναι να παραμείνει ήρεμος και να αφήσει τον/την σύντροφό του/της να σηκώσει αργά το



χέρι του/της, στηρίζοντάς το με τα δάχτυλά του/της και στη συνέχεια με ολόκληρο το χέρι. Το θέμα της άσκησης είναι να κατανοήσουμε πως όλοι μας έχουμε συνηθίσει να έχουμε τον έλεγχο και συνήθως δυσκολευόμαστε να αφεθούμε και να εμπιστευτούμε κάποιον άλλο. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, οι συμμετέχοντες έμειναν έκπληκτοι από τις προσωπικές τους ανακαλύψεις και την κατανόηση του εαυτού τους, ακόμη και σε αυτή τη μικρή κλίμακα. Κάποιοι ανοίχτηκαν και εξέφρασαν τις ανησυχίες τους για το ότι δεν μπορούν να χάσουν τον έλεγχο, γεγονός που οδήγησε σε συζήτηση και ανταλλαγή απόψεων σε προσωπικό επίπεδο. Όλοι συμμετείχαν στον γύρο ανατροφοδότησης, ο οποίος μετατράπηκε σε μια ειλικρινή συζήτηση σχετικά με την έννοια του ελέγχου, την προσωπικότητά μας, τον τρόπο που αντιμετωπίζουμε τα προβλήματα και τον τρόπο που αντιδρούμε σε δεδομένες καταστάσεις.

A2 Περπάτημα με κλειστά μάτια υπό την καθοδήγηση άλλου ατόμου

Αναφορά:

Ευρέως χρησιμοποιούμενη άσκηση, δομή: Frank Baumstark

Στόχος της άσκησης:

Εμπιστοσύνη και επικοινωνία μέσω μη λεκτικής επικοινωνίας

Περιγραφή της άσκησης:

Τοποθεσία:

Χρειάζεται ένα αρκετά μεγάλο δωμάτιο. Το δωμάτιο πρέπει να είναι ευρύχωρο, ώστε να επιτρέπει στους εκπαιδευόμενους να περπατούν ελεύθερα, χωρίς να υπάρχουν πολλά αντικείμενα στη μέση. Θα πρέπει να υπάρχει κάποιος ελεύθερος χώρος, ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να κινούνται και να μην πέφτουν ο ένας πάνω στον άλλο. Το δωμάτιο θα πρέπει να είναι οικείο στους συμμετέχοντες, ώστε να αισθάνονται ασφαλείς.

Οδηγίες:

Ο εκπαιδευτής ζητά από τους εκπαιδευόμενους να σχηματίσουν ζεύγη και εξηγεί ότι ένα άτομο σε κάθε ζεύγος θα καθοδηγεί το άλλο, ενώ το άτομο που θα καθοδηγεί θα έχει κλειστά τα μάτια του. Ο εκπαιδευτής εξηγεί ότι μπορούν να δοκιμάσουν να περπατήσουν με μεταβαλλόμενο ρυθμό, να αλλάξουν κατεύθυνση κ.λπ. όποτε είναι σίγουροι ότι το άτομο που οδηγεί είναι έτοιμο για την αλλαγή.

Προετοιμασία:

Για να ξεκινήσει η άσκηση ο ασκούμενος που είναι ο επικεφαλής παίρνει το χέρι του επικεφαλής στα χέρια του και το "βαραίνει" στα χέρια του, προσπαθώντας να το χαλαρώσει.



Ο εκπαιδευτής επιδεικνύει τη θέση που θα αποτελέσει το σημείο εκκίνησης για το περπάτημα.

Ο καθοδηγούμενος κλείνει τα μάτια του και στέκεται ένα βήμα πίσω από τον καθοδηγούμενο. Το μέλος του ζευγαριού που είναι ο αρχηγός, παίρνει αργά το χέρι του/της συντρόφου του/της και το τοποθετεί απαλά στον ώμο του/της. Είναι σημαντικό το άτομο με κλειστά μάτια, να αφήσει το χέρι του/της με όλο του το βάρος στον ώμο του/της καθοδηγητή/τριας, ώστε να νιώσουν και οι δύο συνδεδεμένοι. Δεν πρέπει να μιλούν ο ένας στον άλλο, αλλά να επικοινωνούν με μη λεκτικό τρόπο.

Ο εκπαιδευτής καθοδηγεί τα ζευγάρια να δοκιμάσουν τη θέση και όποτε είναι έτοιμα, μπορούν να ξεκινήσουν το περπάτημα. Το άτομο που οδηγεί είναι υπεύθυνο για το άλλο άτομο και πρέπει να βεβαιωθεί ότι και οι δύο είναι ασφαλείς όταν κινούνται στο χώρο, χωρίς να προσκρούουν σε άλλα ζευγάρια που εκτελούν την άσκηση ή σε κάποιο αντικείμενο όπως καρέκλες, τραπέζια ή στον τοίχο.

Ο αρχηγός περπατάει μέσα στο δωμάτιο με διαφορετικούς τρόπους, αλλάζοντας ρυθμό και κατευθύνσεις: αργά και με πιο γρήγορο ρυθμό, μπροστά και πίσω, πλάγια, σταματάει και προχωράει. Όσο περισσότερο εδραιώνεται η εμπιστοσύνη τόσο περισσότερες αλλαγές στο ρυθμό μπορούν να συμβούν, οδηγώντας ακόμη και σε κάποιο είδος χορού.

Μετά από λίγα λεπτά ο εκπαιδευτής δίνει οδηγίες ώστε το ζευγάρι να αλλάξει ρόλους και το άτομο που καθοδηγεί να είναι τώρα στη θέση του καθοδηγούμενου.

Παραλλαγή: Όταν ο εκπαιδευτής βλέπει ότι τα ζευγάρια περπατούν με άνεση, τα σταματά ένα προς ένα και τα ενθαρρύνει να αλλάξουν. Κάθε άτομο στο ζευγάρι θα πρέπει να πάρει τη θέση του ηγέτη και του καθοδηγούμενου.

Στο τέλος της άσκησης, το ζευγάρι αναστοχάζεται σχετικά με τις εμπειρίες του. Θα πρέπει να ανταλλάξουν ανατροφοδότηση εστιάζοντας στα συναισθήματα και τα συναισθήματά τους (επίσης με οδηγίες του εκπαιδευτή)- βλέπε ερωτήσεις αναστοχασμού παρακάτω.

Η αίθουσα στην οποία εργαστήκαμε κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης πληρούσε αυτές τις προϋποθέσεις, έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να αισθάνονται χαλαροί για να εκτελέσουν την άσκηση. Δεδομένου ότι ορισμένοι από τους συμμετέχοντες είχαν ήδη ενταχθεί σε τμήματα ερασιτεχνικού θεάτρου ήταν εξοικειωμένοι με την άσκηση. Φυσικά, δεν την γνώριζαν ή δεν την είχαν εξασκήσει όλοι, αλλά όσοι την γνώριζαν, βοηθούσαν τους υπόλοιπους ενθαρρύνοντάς τους να μην είναι νευρικοί. Μετά τη συζήτηση που προκλήθηκε από την προηγούμενη άσκηση, τα ζευγάρια αισθάνθηκαν άνετα μεταξύ τους. Προσθέσαμε μουσική, η οποία δημιούργησε μια διαφορετική ατμόσφαιρα και παρότρυνε τους συμμετέχοντες να ακολουθήσουν διαφορετικούς ρυθμούς και να χαλαρώσουν υπό τους ήχους της μουσικής. Σχεδόν όλα τα ζευγάρια μπόρεσαν να χαλαρώσουν και να απολαύσουν το να οδηγούν αλλά και να οδηγούνται, μετατρέποντας το περπάτημά τους περισσότερο σε χορογραφία.



Η ανατροφοδότηση μετά την άσκηση μετατράπηκε και πάλι σε συζήτηση σχετικά με το πώς αισθάνονταν οι συμμετέχοντες, πώς αισθάνονταν με τους συντρόφους τους, πώς αντιλαμβάνονταν το σήμα επικοινωνίας που τους δόθηκε μέσω της κίνησης και πώς ήταν σε θέση να κατανοήσουν λίγο ή πολύ πώς αισθάνονταν οι σύντροφοί τους -ιδιαίτερα αν ήταν αγχωμένοι ή όχι. Η άσκηση, αν και απλή κατά κάποιο τρόπο, τους έδωσε τη δυνατότητα να ανοιχτούν και να βιώσουν την αίσθηση της ελευθερίας, μέσα στο σκοτάδι, αλλά και να οξύνουν την επικοινωνία τους με τους συντρόφους τους και να ενισχύσουν τις δεξιότητες ενσυναίσθησης, καθώς όλοι μιλούσαν για τα συναισθήματα των συντρόφων τους. Ήταν εκπληκτικό το γεγονός ότι οι περισσότεροι άνθρωποι ήταν σωστοί στα σχόλιά τους.

A3 Zip Zap Boing

Αναφορά:

Ευρέως χρησιμοποιούμενη άσκηση, δομή: Γκρέγκορ Βέμπερ

Στόχος της άσκησης:

Συνειδητοποίηση του εαυτού και της ομάδας

- με τη συγκέντρωση της συμπεριφοράς των άλλων
- είναι γνωστό, δομή Gregor

Περιγραφή της άσκησης:

Τοποθεσία:

Χρειάζεται ένας αρκετά μεγάλος χώρος ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να σχηματίσουν έναν κύκλο.

Οδηγίες:

Η ομάδα παρατάσσεται σε κύκλο. Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν ένα πιστόλι με τα χέρια τους και δείχνουν το άτομο που στέκεται δίπλα τους, στρέφουν το πάνω μέρος του σώματός τους προς την κατεύθυνσή του και λένε "Zip". Επιπλέον, επιδιώκεται η οπτική επαφή. Το επόμενο άτομο συνεχίζει να κάνει το ίδιο. Έτσι, το "Zip" περνάει μέσα στον κύκλο από το ένα άτομο στο επόμενο.

Επόμενα βήματα: "Boing" με μια αμυντική χειρονομία. Λέγοντας "Zap", ξεκινάει ένα άλμα μέσα στον κύκλο, για να το περάσετε σε οποιοδήποτε άτομο στον κύκλο.

Ο στόχος της άσκησης είναι ένας σταθερός ρυθμός. Για το σκοπό αυτό είναι απαραίτητη η συγκέντρωση και η αυτοσυγκέντρωση κάθε ατόμου στον κύκλο. Για μια ομάδα με κάποια εμπειρία, ο ρυθμός μπορεί να γίνεται όλο και πιο γρήγορος.



Κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες ήταν ήδη κάπως χαλαροί, και επίσης είχαν μοιραστεί πολλά, οπότε ήταν ένα τέλειο διάλειμμα από το πιο συναισθηματικό μοίρασμα που προκλήθηκε, και μια στροφή στην επικοινωνία και πάλι. Η άσκηση τους φάνηκε απλή, αλλά γρήγορα συνειδητοποίησαν πόσο εύκολο είναι να μπερδευτείς αν δεν είσαι συγκεντρωμένος. Μετά την ολοκλήρωση της άσκησης, οι συμμετέχοντες συζήτησαν για το πώς κάθε άτομο που στέλνει το επικοινωνιακό του σήμα αντανακλά και κατά κάποιο τρόπο την προσωπικότητά του, ή τουλάχιστον την ψυχολογική κατάσταση στην οποία βρίσκεται την τρέχουσα στιγμή. Η άσκηση τους έδωσε τη δυνατότητα να διασκεδάσουν, ενώ παράλληλα κατανόησαν και αναγνώρισαν σωματικά πόσο εύκολα μπορεί να αποσπαστεί η προσοχή σου, πόσο σαφές πρέπει να είναι το επικοινωνιακό σήμα, με την έννοια ότι όσο πιο σαφές λαμβάνεις το σήμα, τόσο πιο εύκολα μπορείς να το αποδεχτείς και να το στείλεις στον επόμενο. Η άσκηση λειτούργησε σε όλα τα επίπεδα, της επικοινωνίας, της ακρόασης, αλλά και της ενσυναίσθησης, καθώς συζητήθηκε ελεύθερα ότι το σήμα που στέλνεται, αντανακλά τη συναισθηματική κατάσταση σε κάποιο βαθμό τουλάχιστον.

B1 Προθέρμανση φωνής

Στόχος της άσκησης:

Να ζεστάνει κανείς τη φωνή του και μέσω της καλύτερης άρθρωσης να αυξήσει το αίσθημα αυτοπεποίθησης.

Καλός έλεγχος της φωνής και βελτίωση της καθαρής άρθρωσης

Περιγραφή της άσκησης:

Ο εκπαιδευτής μπορεί να χρησιμοποιήσει ένα, δύο ή τρία μέρη αυτής της άσκησης.

Ο εκπαιδευτής εισάγει αυτή την άσκηση και ενθαρρύνει τους εκπαιδευόμενους να την εξασκούν καθημερινά, καθώς και πριν από δημόσιες εμφανίσεις.

- Χασμουρητό

Οι εκπαιδευόμενοι ενθαρρύνονται να αρχίσουν να χασμουριούνται. Πείτε στους εκπαιδευόμενους να χασμουρηθούν με πολύ λεπτομερή τρόπο. Με ήχο, παρακαλώ! Και μην ξεχνάτε να χρησιμοποιείτε ολόκληρο το σώμα σας. Τεντωθείτε και χασμουρηθείτε με ήχο. Αυτό θα διευρύνει όλους τους χώρους που χρειάζεται το σώμα σας για να δημιουργήσει ήχους.

Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής εισάγει παραλλαγές, λέγοντας "αρχίστε να χασμουριέστε με έναν ήχο, όταν πρέπει να κάνετε έναν ήχο ενεργοποιούνται όλα τα μέρη του σώματός σας που είναι υπεύθυνα για την εκπομπή ήχου, οπότε χρησιμοποιήστε όλο το σώμα σας, τεντωθείτε και χασμουρηθείτε με έναν ήχο.



- Γλωσσοδέτες

Ο εκπαιδευτής μοιράζει εκτυπώσεις με γλωσσοδέτες εξηγώντας ότι με τους γλωσσοδέτες μπορεί κανείς να ζεστάνει τη φωνή του και να βελτιώσει ταυτόχρονα την άρθρωση. Ενθαρρύνει όλους να προσπαθήσουν να μιλήσουν τους γλωσσοδέτες όσο το δυνατόν πιο άψογα. Όταν γίνουν αρκετά καλοί σε αυτό, θα πρέπει να αυξήσουν την ταχύτητα και να προσπαθήσουν να πουν τους γλωσσοδέτες αρκετές φορές στη σειρά.

Tongue Twister - γνωστός γλωσσοδέτης/ Internet

Καθώς είναι συνηθισμένοι και στην ελληνική γλώσσα, οι γλωσσοδέτες ήταν μια επιτυχημένη άσκηση για την προώθηση της αυτογνωσίας. Οι συμμετέχοντες ένιωθαν λίγο αμήχανα όταν δεν πετύχαιναν τους γλωσσοδέτες, αλλά οι περισσότεροι από αυτούς ένιωσαν γρήγορα άνετα ανάμεσα σε αυτούς και άρχισαν να γελούν και να απολαμβάνουν περισσότερο την άσκηση. Δεδομένου ότι όλοι τους είναι επαγγελματίες, συγκέντρωσαν τη σημασία του να μιλάμε καθαρά και συνεκτικά και εκτίμησαν τους γλωσσοδέτες. Οι γλωσσοδέτες λειτούργησαν επίσης ως μεταφορά της μη ξεκάθαρης επικοινωνίας, αλλά και ως απόδειξη ότι όσο πιο ασφαλείς είμαστε σε αυτό που θέλουμε να επικοινωνήσουμε στους άλλους, τόσο πιο επιτυχημένοι πιθανότατα θα είμαστε. Αν δεν έχετε δοκιμάσει και προβάρει πριν από μια σημαντική ομιλία, είναι πιθανό να κάνετε λάθη.

Γραφομηχανή C3

Αναφορά:

Ευρέως χρησιμοποιούμενη άσκηση

Στόχος της άσκησης:

Βρείτε την καλύτερη λύση για να βοηθήσετε την ομάδα και να δημιουργήσετε μια πλήρη πρόταση.

Να εξασκηθείτε στη συγκέντρωση για την επιτυχία της ομάδας.

Να μάθεις να παραιτείσαι από την προώθηση των δικών σου ιδεών (καθώς και της αυτοεικόνας και των προσωπικών σου στόχων) όταν διακυβεύεται το αποτέλεσμα της ομάδας.

Περιγραφή της άσκησης:

Οι εκπαιδευόμενοι μένουν σε κύκλο και ο ένας μετά τον άλλο λέει/προσθέτει μόνο μία λέξη, ο ένας μετά τον άλλο, ώστε να δημιουργηθεί μία συνεκτική φράση ή μία πρόταση με νόημα. Η απλούστερη εκδοχή αυτής της άσκησης είναι ότι οι συμμετέχοντες προσθέτουν τη λέξη τους, όπως και τη θέση τους στον κύκλο.



Στο τέλος κάθε πρότασης το άτομο που τελειώνει την πρόταση πρέπει να πει "Τελεία". Στην αρχή της άσκησης ο εκπαιδευτής παίρνει την πρωτοβουλία και λέει "Τελεία". Αμέσως ένας άλλος εκπαιδευόμενος αναμένεται να ξεκινήσει μια πρόταση. Ο στόχος είναι η κατασκευή προτάσεων χωρίς παύσεις.

Έχοντας καθιερώσει τη ροή της ομάδας, σε αυτές τις μικρές προτάσεις, μπορείτε στη συνέχεια να εμπλουτίσετε και να προχωρήσετε δημιουργικά σε πιο περίπλοκες φράσεις, έχοντας πάντα κατά νου ότι πρέπει να βγάζουν νόημα.

Κατά την εκτέλεση αυτής της άσκησης, συναντήσαμε το ίδιο συναίσθημα με αυτό της άσκησης Zip Zap. Οι συμμετέχοντες στην αρχή αισθάνθηκαν ότι θα ήταν πολύ απλή, αλλά σύντομα όλοι συνειδητοποίησαν ότι είναι λίγο πιο περίπλοκη. Οι πρώτοι γύροι ολοκληρώθηκαν με πολύ απλές προτάσεις, αλλά καθώς προχωρούσαμε, μπορέσαμε να σχηματίσουμε πιο περίπλοκες έννοιες και πιο ενδιαφέρουσες προτάσεις. Η ομάδα κατάλαβε -κάτι που έγινε φανερό κατά τη διάρκεια του γύρου ανατροφοδότησης- ότι ήταν σημαντικό να μην κολλάνε στη δική τους φράση που είχαν στο μυαλό τους όταν ξεκινούσαν μια πρόταση και να ανοίγονται στις απρόσμενες ανατροπές που προέκυπταν. Όλοι ανέφεραν την ανάγκη να είναι παρόντες και να ακούνε ενεργά τους άλλους προκειμένου να έχουν καλύτερα αποτελέσματα και να ολοκληρώσουν μια ολόκληρη πρόταση χωρίς αποτυχία.

C10 Αφήγηση ιστοριών με χειρονομίες που γίνονται από κάποιον άλλο

Αναφορά:

Keith Johnstone

Στόχος της άσκησης:

Απόδοση μεταφοράς, ικανότητα αντίδρασης, εκπαίδευση παράλληλων διαδικασιών

Περιγραφή της άσκησης:

Δύο σύντροφοι γίνονται ένα, κάθονται ο ένας πίσω από τον άλλο, το άτομο που κάθεται μπροστά κρατάει τα χέρια του ενωμένα πίσω από την πλάτη του και ο σύντροφος που κάθεται πίσω απλώνει τα χέρια του κάτω από τις μασχάλες του ατόμου που κάθεται μπροστά. Το άτομο που κάθεται μπροστά λέει μια ιστορία, το άτομο που κάθεται πίσω κάνει χειρονομίες σε αυτήν.

Η άσκηση αυτή σημείωσε μεγάλη επιτυχία με τη συγκεκριμένη ομάδα συμμετεχόντων, καθώς ήταν πολύ ανοιχτοί στο να μοιραστούν προσωπικές ιστορίες, οι περισσότερες από τις οποίες ήταν αστείες, και γρήγορα κατανόησαν το αντικείμενο της άσκησης. Τα ζευγάρια δημιούργησαν καταπληκτικές ιστορίες, παίρνοντας ιδέες από τις χειρονομίες, εφάρμοσαν τις προτάσεις και τις περιγραφές



των χεριών στις ιστορίες τους και συνολικά η άσκηση ενίσχυσε τη δημιουργικότητα της ομάδας, όπως αναφέρθηκε κατά τη διάρκεια του γύρου ανατροφοδότησης. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν επίσης ότι ποτέ δεν πίστευαν ότι μια ιστορία θα μπορούσε να στρίψει και να αλλάξει και να δημιουργήσει τόσο πολύ γέλιο, ή συναισθήματα χωρίς να την έχουν ως σύνολο στο μυαλό τους και χωρίς πρόβες. Η επικοινωνία μεταξύ του ατόμου που λέει την ιστορία και εκείνου που σχολιάζει με χειρονομίες κυλούσε πολύ εύκολα σε αυτή την ομάδα, και κατά τη διάρκεια της ανατροφοδότησης αναφέρθηκε ότι μετά την άσκηση αισθάνονται ότι γνωρίζονται καλύτερα μεταξύ τους, ήθελαν να εκτελέσουν ξανά αυτή την άσκηση και να δουν πού θα τους οδηγήσει. Η επικοινωνία και η παρουσία και το άνοιγμα ήταν το βασικό στοιχείο.

3. Εφαρμογή και αναστοχασμός της κατάρτισης

Ως εκπαιδευτής έμεινα πολύ ικανοποιημένος από τη συνεργασία της ομάδας και την προθυμία για εποικοδομητική συνεργασία, χάρηκα πολύ που όλοι συμμετείχαν, γέλασαν, έδωσαν ανατροφοδότηση και κανείς δεν φάνηκε απρόθυμος να εξασκηθεί. Η ομάδα της φάνηκε πολύ ενθουσιασμένη μετά την εκπαίδευση, δημιουργήσαμε έναν συγκεκριμένο δεσμό εμπιστοσύνης και η συνολική ατμόσφαιρα ήταν ιδιαίτερα θετική και συναρπαστική.

3.1 Ανατροφοδότηση των συμμετεχόντων σχετικά με το πρόγραμμα κατάρτισης και τα διδάγματα

Η αξιολόγηση δείχνει ότι οι συμμετέχοντες ήταν συνολικά πολύ ικανοποιημένοι από την εκπαίδευση και ότι τη βρήκαν εξαιρετικά ενδιαφέρουσα και δημιουργική, δηλώνοντας ότι όλες οι ασκήσεις επικοινωνίας ήταν πολύτιμες γι' αυτούς. Ανέφεραν επίσης πώς βελτιώθηκε η αυτογνωσία τους και ζήτησαν περισσότερες εκπαιδεύσεις όπως η THE NOVA.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Διαχείριση του άγχους, επικοινωνία και ενσυνειδητότητα

Οργανισμός: IDEC

Εκπαιδύτρια: Έρση Νιαώτη



1. Εισαγωγή

Οι επικοινωνιακές δεξιότητες αποτελούν τη βάση της ύπαρξής μας σε επαγγελματικό και προσωπικό επίπεδο. Η ανάγκη να οξύνουμε αυτές τις δεξιότητες και να αφυπνίσουμε τη δημιουργικότητα και την ενσυναίσθηση μας είναι απαραίτητη για τους εργαζόμενους και τους ανθρώπους ως ανθρώπινα όντα. Ως εκ τούτου, η εκπαίδευσή μας επικεντρώθηκε στην επικοινωνία, την ενίσχυση της ενσυναίσθησης και της ενεργητικής ακρόασης ως τρόπο που οδηγεί σε καλύτερα αποτελέσματα, δημιουργώντας έναν ασφαλή χώρο για την ανταλλαγή ιδεών και βελτιώνοντας την καθημερινή επαγγελματική μας ζωή. Δεδομένου ότι οι άνθρωποι που συμμετείχαν στην εκπαίδευση ως επί το πλείστον γνώριζαν καλά μεταξύ τους, ήταν αρκετά εύκολο για αυτούς να είναι ανοιχτοί και ενθουσιασμένοι για να λάβουν μέρος στην εκπαίδευση.

1.1 Στόχοι κατάρτισης

- Αυτογνωσία
- Αποτελεσματική επικοινωνία
- Ενεργητική ακρόαση μέσω αυτοσχεδιασμών
- Επίγνωση των επικοινωνιακών σημάτων που στέλνουμε
- Κατανόηση της επικοινωνιακής επάρκειας του ατόμου
- Συνεργασία

1.2 Διάρκεια των μαθημάτων

4 ώρες

16/12/2022 10:00-14:00

1.3 Συμμετέχοντες

8 συμμετέχοντες,

Όλοι είναι εργαζόμενοι σε ΜΜΕ

1.4 Μέθοδοι κατάρτισης

Ασκήσεις σώματος για αυτογνωσία (TBM)

Φωνητικές ασκήσεις για αυτογνωσία (TBM)



Αναδρομή/ενδοσκόπηση και ανατροφοδότηση (TBM)

1.5 Χρονοδιάγραμμα παρακολούθησης των μαθημάτων

- 10:00: Έναρξη της κατάρτισης: εισαγωγή
- 10:15: Εισαγωγή
- 10:30 Ασκήσεις προθέρμανσης σώματος και φωνής
- 11:00 Ασκήσεις περπατήματος - ασκήσεις με βάρη
- 12:00 Περπάτημα στο χώρο με την καθοδήγηση του συντρόφου σας
- 12:30 ανατροφοδότηση και παύση
- 12:45 Αυτοσχεδιασμοί -παιχνίδια (από το πρόγραμμα σπουδών μας)
- 13:00 Αυτοσχεδιασμοί
- 13:45 Ανατροφοδότηση της ημέρας - ασκήσεις χαλάρωσης
- 14:00 Τέλος της εκπαίδευσης

2. Περιγραφή των θεατρικών ασκήσεων κατάρτισης

Α ΒΑΣΙΚΑ: ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ

A1 Περπάτημα σε κύκλο και σταυρό

Αναφορά:

Ευρέως χρησιμοποιούμενη άσκηση, δομή: Frank Baumstark

Στόχος της άσκησης:

Συνειδητοποίηση του εαυτού και της ομάδας

- Αυτογνωσία: Να είστε παρόντες. Συντονιστείτε με την ομάδα και αντιληφθείτε γρήγορα τις αλλαγές.
- Ομαδική επίγνωση: χρήσιμη για την εξάσκηση της ομαδικής επίγνωσης και της δημιουργίας ομάδων, με τη συγκέντρωση στη συμπεριφορά των άλλων. Εξάσκηση της συγκέντρωσης στην επιτυχία της ομάδας και όχι στην προώθηση των δικών σας δεξιοτήτων και στην εξυπνάδα- εξάσκηση στο να αισθάνεστε υπεύθυνοι για την ομάδα.



Περιγραφή της άσκησης:

Τοποθεσία:

Αρκετό χώρο και χώρο για να μπορούν οι συμμετέχοντες να κινηθούν ελεύθερα, ανεμπόδιστο χώρο χωρίς αντικείμενα στη μέση. Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσής μας βρισκόμασταν σε ένα αρκετά μεγάλο δωμάτιο για να φιλοξενήσει τους συμμετέχοντες, οπότε η άσκηση αυτή λειτούργησε πολύ καλά.

Οδηγίες:

Οι εκπαιδευόμενοι σχηματίζουν **έναν κύκλο** και περπατούν ο ένας μετά τον άλλο. Στη συνέχεια παίρνουν διάφορες εργασίες όπως:

- **Απόσταση:** διατηρήστε την ίδια απόσταση από ένα άλλο άτομο όλη την ώρα (μην αφήνετε κενά μεταξύ κάθε ατόμου).
- **Ταχύτητα:** διατηρήστε την ίδια ταχύτητα στην ομάδα- μεταβάλλετε την ταχύτητα, πηγαίνετε γρηγορότερα/χαμηλότερα.
- Ο κύκλος πρέπει πάντα να μοιάζει με κύκλο, πράγμα που σημαίνει ότι όλοι πρέπει να προσέχουν να μην μένουν πίσω ή να μην βιάζονται, ώστε το σχήμα του κύκλου να φαίνεται όσο το δυνατόν πιο τέλειο.
- **Ρυθμός:** Όλοι οι συμμετέχοντες προσπαθούν να διατηρούν τον ίδιο ρυθμό και να μην αφήνουν κενά μεταξύ τους. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής δίνει εντολή στην ομάδα ότι ένας συμμετέχων, χωρίς να κατονομάζεται ή να δίνεται συγκεκριμένη εντολή, θα πρέπει να αλλάξει το ρυθμό του περπατήματός του, να τον μετατρέψει σε τρέξιμο ή ακόμα και σε άλμα, να περπατήσει πιο αργά ή ακόμα και να δημιουργήσει ένα περίεργο ή αστείο περπάτημα. Η υπόλοιπη ομάδα θα πρέπει να ακολουθήσει όσο το δυνατόν γρηγορότερα, πράγμα που σημαίνει ότι όλοι έχουν επίγνωση του περιβάλλοντός τους και των επιλογών των άλλων. Ο καθένας μπορεί να αλλάξει το ρυθμό, ή τον τρόπο βαδίσματος, αλλά ο κύκλος πρέπει πάντα να είναι κύκλος και όλοι πρέπει να το γνωρίζουν αυτό.
- **Επιφάνεια:** περπατάτε σαν να είναι / να αισθάνεστε το έδαφος διαφορετικό, π.χ. περπατάτε σε μια ζεστή επιφάνεια (τα είδη των επιφανειών αλλάζουν - κρύο, παραλία, γρασίδι, δάσος, λάσπη, κόλλα, λάβα).

Ο εκπαιδευτής δίνει οδηγίες **να κινηθούν ελεύθερα στο δωμάτιο**. Οι εκπαιδευόμενοι απλώνονται στο δωμάτιο με αρκετό χώρο για να κινηθούν, περπατούν σταυροειδώς μέσα στο δωμάτιο. Στη συνέχεια ο εκπαιδευτής δίνει στους εκπαιδευόμενους διάφορες εργασίες:

- **Χώρος:** προσπαθήστε να γεμίσετε το δωμάτιο ομοιόμορφα, προσέχοντας να μην υπάρχουν τρύπες.



- **Έναρξη και διακοπή:** ο εκπαιδευτής δίνει οδηγίες στην ομάδα, ότι η ομάδα κατευθύνεται με παλαμάκια, η ομάδα οργανώνεται. Όταν ένα άτομο (που δεν κατονομάζεται συγκεκριμένα) χειροκροτεί, όλοι οι συμμετέχοντες σταματούν. Στη συνέχεια, ένα άτομο (που δεν κατονομάζεται συγκεκριμένα) αρχίζει να περπατάει και τα υπόλοιπα άτομα συνεχίζουν να περπατούν επίσης. Όταν ένα άλλο άτομο χειροκροτήσει, όλοι σταματούν. Μόλις ένα άτομο αρχίσει να περπατάει, όλοι οι υπόλοιποι αρχίζουν να περπατούν ξανά.
 - Παραλλαγή: όταν ακούγεται ένα χειροκρότημα, ένα άτομο (ή δύο ή τρία άτομα) συνεχίζει να περπατάει παρ' όλα αυτά - τα μέλη της ομάδας πρέπει να γνωρίζουν πόσα άτομα περπατούν, αν είναι ο σωστός αριθμός. Εάν περπατούν πολλά άτομα και μόνο δύο θα έπρεπε να κινούνται, θα πρέπει να οργανωθούν χωρίς λεκτική επικοινωνία και να δουν ποιος συνεχίζει να περπατάει και ποιος σταματάει.
- **Αλληλεπίδραση:**
 - Χαιρετήστε με τα μάτια σας όταν συναντάτε κάποιον
 - Χαιρετήστε με τα μάτια σας όταν συναντάτε κάποιον που εκφράζει ένα συγκεκριμένο συναίσθημα (π.χ. χαρά, θυμό)
 - Χαιρετήστε όταν συναντάτε κάποιον
 - Χαιρετήστε όταν συναντάτε κάποιον που εκφράζει ένα συγκεκριμένο συναίσθημα (π.χ. ευτυχία, λύπη).
- **Μπάλα:** ο εκπαιδευτής εισάγει στην ομάδα μπάλες (μία στην αρχή, στη συνέχεια περισσότερες). Οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να πιάσουν την μπάλα και στη συνέχεια να την πετάξουν σε ένα άλλο άτομο. Όλες οι μπάλες πρέπει να βρίσκονται σε κίνηση και όχι στο πάτωμα.

Κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης που εκτελέστηκε ακριβώς όπως έπρεπε, καταφέραμε να περάσουν 4 μπάλες από συμμετέχοντα σε συμμετέχοντα, χωρίς πραγματικά να πέσουν στο έδαφος. Σύμφωνα με τις οδηγίες του εκπαιδευτή, οι συμμετέχοντες επέτρεψαν στην κίνηση να γίνει πιο ελεύθερη και να έχει ροή, έτσι ώστε να μοιάζει μερικές φορές με χορό και όχι με απλό περπάτημα.

Αλλάξαμε την ταχύτητα και επιλέξαμε μια πιο γρήγορη ταχύτητα, η οποία επέτρεψε τη χορευτική ροή της ομάδας, και επίσης έκανε πιο περίπλοκο να κρατήσουμε τις μπάλες στον αέρα, αλλά όταν οι συμμετέχοντες έμειναν στη ροή και ήταν συγκεντρωμένοι, το αποτέλεσμα φαινόταν και αισθανόταν υπέροχο.

Άσκηση αφήνοντας το βάρος: Για να ενισχύσουμε την ενσυναίσθηση και την επικοινωνία μέσω της αμοιβαίας κατανόησης, πραγματοποιήσαμε την άσκηση κατά την οποία οι συμμετέχοντες που εργάζονταν σε ζευγάρια έπρεπε να αφήσουν το βάρος τους, χωρίς να ελέγχουν την κίνησή τους, έχοντας τα μάτια τους κλειστά. Το άτομο που στέκεται δεν θα πρέπει να καταβάλλει καμία προσπάθεια, ή να καθοδηγεί σκόπιμα τη δική του/της κίνηση. Το μόνο που θα έπρεπε να κάνει είναι να



παραμένει ήρεμος και να αφήσει τον/την σύντροφό του/της να σηκώσει αργά το χέρι του/της, στηρίζοντάς το με τα δάχτυλά του/της και στη συνέχεια με ολόκληρο το χέρι. Το θέμα της άσκησης είναι να κατανοήσουμε πως όλοι μας έχουμε συνηθίσει να έχουμε τον έλεγχο και συνήθως δυσκολευόμαστε να αφεθούμε και να εμπιστευτούμε κάποιον άλλο. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, οι συμμετέχοντες έμειναν έκπληκτοι από τις προσωπικές τους ανακαλύψεις και την κατανόηση του εαυτού τους, ακόμη και σε αυτή τη μικρή κλίμακα. Κάποιοι ανοίχτηκαν και εξέφρασαν τις ανησυχίες τους για το ότι δεν μπορούν να χάσουν τον έλεγχο, γεγονός που οδήγησε σε συζήτηση και ανταλλαγή απόψεων σε προσωπικό επίπεδο. Όλοι συμμετείχαν στον γύρο ανατροφοδότησης, ο οποίος μετατράπηκε σε μια ειλικρινή συζήτηση σχετικά με την έννοια του ελέγχου, την προσωπικότητά μας, τον τρόπο που αντιμετωπίζουμε τα προβλήματα και τον τρόπο που αντιδρούμε σε δεδομένες καταστάσεις. Οι γονείς μίλησαν για τον έλεγχο που νιώθουν ότι πρέπει να έχουν στα παιδιά τους και οι νεότεροι μίλησαν για τον έλεγχο του βάρους που μπορεί να γίνει εμμονικός. Μετά από αυτή την άσκηση και τη συζήτηση, η ατμόσφαιρα έγινε πιο ανοιχτή και φιλική από ό,τι πριν -που ήταν ήδη μια χαρά- και όλοι ένιωσαν ότι χτίσαμε κάτι όλοι μαζί, όσον αφορά την επικοινωνία και το μοίρασμα αλλά και την ακρόαση των άλλων.

A2 Περπάτημα με κλειστά μάτια υπό την καθοδήγηση άλλου ατόμου

Αναφορά:

Ευρέως χρησιμοποιούμενη άσκηση, δομή: Frank Baumstark

Στόχος της άσκησης:

Εμπιστοσύνη και επικοινωνία μέσω μη λεκτικής επικοινωνίας

Περιγραφή της άσκησης:

Τοποθεσία:

Χρειάζεται ένα αρκετά μεγάλο δωμάτιο. Το δωμάτιο πρέπει να είναι ευρύχωρο, ώστε να επιτρέπει στους εκπαιδευόμενους να περπατούν ελεύθερα, χωρίς να υπάρχουν πολλά αντικείμενα στη μέση. Θα πρέπει να υπάρχει κάποιος ελεύθερος χώρος, ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να κινούνται και να μην πέφτουν ο ένας πάνω στον άλλο. Το δωμάτιο θα πρέπει να είναι οικείο στους συμμετέχοντες, ώστε να αισθάνονται ασφαλείς.

Οδηγίες:

Ο εκπαιδευτής ζητά από τους εκπαιδευόμενους να σχηματίσουν ζεύγη και εξηγεί ότι ένα άτομο σε κάθε ζεύγος θα καθοδηγεί το άλλο, ενώ το άτομο που θα καθοδηγεί θα έχει κλειστά τα μάτια του. Ο εκπαιδευτής εξηγεί ότι μπορούν να δοκιμάσουν να περπατήσουν με μεταβαλλόμενο ρυθμό, να αλλάξουν κατεύθυνση κ.λπ. όποτε είναι σίγουροι ότι το άτομο που οδηγεί είναι έτοιμο για την αλλαγή.



Προετοιμασία:

Για να ξεκινήσει η άσκηση ο ασκούμενος που είναι ο επικεφαλής παίρνει το χέρι του επικεφαλής στα χέρια του και το "βαραίνει" στα χέρια του, προσπαθώντας να το χαλαρώσει.

Ο εκπαιδευτής επιδεικνύει τη θέση που θα αποτελέσει το σημείο εκκίνησης για το περπάτημα.

Ο καθοδηγούμενος κλείνει τα μάτια του και στέκεται ένα βήμα πίσω από τον καθοδηγούμενο. Το μέλος του ζευγαριού που είναι ο αρχηγός, παίρνει αργά το χέρι του/της συντρόφου του/της και το τοποθετεί απαλά στον ώμο του/της. Είναι σημαντικό το άτομο με κλειστά μάτια, να αφήσει το χέρι του/της με όλο του το βάρος στον ώμο του/της καθοδηγητή/τριας, ώστε να νιώσουν και οι δύο συνδεδεμένοι. Δεν πρέπει να μιλούν ο ένας στον άλλο, αλλά να επικοινωνούν με μη λεκτικό τρόπο.

Ο εκπαιδευτής καθοδηγεί τα ζευγάρια να δοκιμάσουν τη θέση και όποτε είναι έτοιμα, μπορούν να ξεκινήσουν το περπάτημα. Το άτομο που οδηγεί είναι υπεύθυνο για το άλλο άτομο και πρέπει να βεβαιωθεί ότι και οι δύο είναι ασφαλείς όταν κινούνται στο χώρο, χωρίς να προσκρούουν σε άλλα ζευγάρια που εκτελούν την άσκηση ή σε κάποιο αντικείμενο όπως καρέκλες, τραπέζια ή στον τοίχο.

Ο αρχηγός περπατάει μέσα στο δωμάτιο με διαφορετικούς τρόπους, αλλάζοντας ρυθμό και κατευθύνσεις: αργά και με πιο γρήγορο ρυθμό, μπροστά και πίσω, πλάγια, σταματάει και προχωράει. Όσο περισσότερο εδραιώνεται η εμπιστοσύνη τόσο περισσότερες αλλαγές στο ρυθμό μπορούν να συμβούν, οδηγώντας ακόμη και σε κάποιο είδος χορού.

Μετά από λίγα λεπτά ο εκπαιδευτής δίνει οδηγίες ώστε το ζευγάρι να αλλάξει ρόλους και το άτομο που καθοδηγεί να είναι τώρα στη θέση του καθοδηγούμενου. Παραλλαγή: Όταν ο εκπαιδευτής βλέπει ότι τα ζευγάρια περπατούν με άνεση, τα σταματά ένα προς ένα και τα ενθαρρύνει να αλλάξουν. Κάθε άτομο στο ζευγάρι θα πρέπει να πάρει τη θέση του ηγέτη και του καθοδηγούμενου.

Στο τέλος της άσκησης, το ζευγάρι αναστοχάζεται σχετικά με τις εμπειρίες του. Θα πρέπει να ανταλλάξουν ανατροφοδότηση εστιάζοντας στα συναισθήματα και τα συναισθήματά τους (επίσης με οδηγίες του εκπαιδευτή)- βλέπε ερωτήσεις αναστοχασμού παρακάτω.

Η αίθουσα στην οποία εργαστήκαμε κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης πληρούσε αυτές τις προϋποθέσεις, έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να αισθάνονται χαλαροί για να εκτελέσουν την άσκηση. Δεδομένου ότι ορισμένοι από τους συμμετέχοντες είχαν ήδη ενταχθεί σε τμήματα ερασιτεχνικού θεάτρου ήταν εξοικειωμένοι με την άσκηση. Φυσικά, δεν την γνώριζαν ή δεν την είχαν εξασκήσει όλοι, αλλά όσοι την γνώριζαν, βοηθούσαν τους υπόλοιπους ενθαρρύνοντάς τους να μην είναι νευρικοί. Μετά τη συζήτηση που προκλήθηκε από την προηγούμενη άσκηση, τα ζευγάρια αισθάνθηκαν άνετα μεταξύ τους. Προσθέσαμε μουσική, η οποία δημιούργησε μια διαφορετική



ατμόσφαιρα και παρότρυνε τους συμμετέχοντες να ακολουθήσουν διαφορετικούς ρυθμούς και να χαλαρώσουν υπό τους ήχους της μουσικής. Σχεδόν όλα τα ζευγάρια μπόρεσαν να χαλαρώσουν και να απολαύσουν το να οδηγούν αλλά και να οδηγούνται, μετατρέποντας το περπάτημά τους περισσότερο σε χορογραφία.

Η ανατροφοδότηση μετά την άσκηση μετατράπηκε και πάλι σε συζήτηση σχετικά με το πώς αισθάνονταν οι συμμετέχοντες, πώς αισθάνονταν με τους συντρόφους τους, πώς αντιλαμβάνονταν το σήμα επικοινωνίας που τους δόθηκε μέσω της κίνησης και πώς ήταν σε θέση να κατανοήσουν λίγο ή πολύ πώς αισθάνονταν οι σύντροφοί τους -ιδιαίτερα αν ήταν αγχωμένοι ή όχι. Η άσκηση, αν και απλή κατά κάποιο τρόπο, τους έδωσε τη δυνατότητα να ανοιχτούν και να βιώσουν την αίσθηση της ελευθερίας, μέσα στο σκοτάδι, αλλά και να οξύνουν την επικοινωνία τους με τους συντρόφους τους και να ενισχύσουν τις δεξιότητες ενσυναίσθησης, καθώς όλοι μιλούσαν για τα συναισθήματα των συντρόφων τους. Ήταν εκπληκτικό το γεγονός ότι οι περισσότεροι άνθρωποι ήταν σωστοί στα σχόλιά τους.

A3 Zip Zap Boing

Αναφορά:

Ευρέως χρησιμοποιούμενη άσκηση, δομή: Γκρέγκορ Βέμπερ

Στόχος της άσκησης:

Συνειδητοποίηση του εαυτού και της ομάδας

- με τη συγκέντρωση της συμπεριφοράς των άλλων
- είναι γνωστό, δομή Gregor

Περιγραφή της άσκησης:

Τοποθεσία:

Χρειάζεται ένας αρκετά μεγάλος χώρος ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να σχηματίσουν έναν κύκλο.

Οδηγίες:

Η ομάδα παρατάσσεται σε κύκλο. Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν ένα πιστόλι με τα χέρια τους και δείχνουν το άτομο που στέκεται δίπλα τους, στρέφουν το πάνω μέρος του σώματός τους προς την κατεύθυνσή του και λένε "Zip". Επιπλέον, επιδιώκεται η οπτική επαφή. Το επόμενο άτομο συνεχίζει να κάνει το ίδιο. Έτσι, το "Zip" περνάει μέσα στον κύκλο από το ένα άτομο στο επόμενο.

Επόμενα βήματα: Boing" με μια αμυντική χειρονομία. Λέγοντας "Zap", ξεκινάει ένα άλμα μέσα στον κύκλο, για να το περάσετε σε οποιοδήποτε άτομο στον κύκλο.



Ο στόχος της άσκησης είναι ένας σταθερός ρυθμός. Για το σκοπό αυτό είναι απαραίτητη η συγκέντρωση και η αυτοσυγκέντρωση κάθε ατόμου στον κύκλο. Για μια ομάδα με κάποια εμπειρία, ο ρυθμός μπορεί να γίνεται όλο και πιο γρήγορος.

Κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες ήταν ήδη κάπως χαλαροί, και επίσης είχαν μοιραστεί πολλά, οπότε ήταν ένα τέλειο διάλειμμα από το πιο συναισθηματικό μοίρασμα που προκλήθηκε, και μια στροφή στην επικοινωνία και πάλι. Η άσκηση τους φάνηκε απλή, αλλά γρήγορα συνειδητοποίησαν πόσο εύκολο είναι να μπερδευτείς αν δεν είσαι συγκεντρωμένος. Μετά την ολοκλήρωση της άσκησης, οι συμμετέχοντες συζήτησαν για το πώς κάθε άτομο που στέλνει το επικοινωνιακό του σήμα αντανακλά και κατά κάποιο τρόπο την προσωπικότητά του, ή τουλάχιστον την ψυχολογική κατάσταση στην οποία βρίσκεται την τρέχουσα στιγμή. Η άσκηση τους έδωσε τη δυνατότητα να διασκεδάσουν, ενώ παράλληλα κατανόησαν και αναγνώρισαν σωματικά πόσο εύκολα μπορεί να αποσπαστεί η προσοχή σου, πόσο σαφές πρέπει να είναι το επικοινωνιακό σήμα, με την έννοια ότι όσο πιο σαφές λαμβάνεις το σήμα, τόσο πιο εύκολα μπορείς να το αποδεχτείς και να το στείλεις στον επόμενο. Η άσκηση λειτούργησε σε όλα τα επίπεδα, της επικοινωνίας, της ακρόασης, αλλά και της ενσυναίσθησης, καθώς συζητήθηκε ελεύθερα ότι το σήμα που στέλνεται, αντανακλά τη συναισθηματική κατάσταση σε κάποιο βαθμό τουλάχιστον.

B1 Προθέρμανση φωνής

Στόχος της άσκησης:

Να ζεστάνει κανείς τη φωνή του και μέσω της καλύτερης άρθρωσης να αυξήσει το αίσθημα αυτοπεποίθησης.

Καλός έλεγχος της φωνής και βελτίωση της καθαρής άρθρωσης

Περιγραφή της άσκησης:

Ο εκπαιδευτής μπορεί να χρησιμοποιήσει ένα, δύο ή τρία μέρη αυτής της άσκησης.

Ο εκπαιδευτής εισάγει αυτή την άσκηση και ενθαρρύνει τους εκπαιδευόμενους να την εξασκούν καθημερινά, καθώς και πριν από δημόσιες εμφανίσεις.

- Χασμουρητό

Οι εκπαιδευόμενοι ενθαρρύνονται να αρχίσουν να χασμουριούνται. Πείτε στους εκπαιδευόμενους να χασμουρηθούν με πολύ λεπτομερή τρόπο. Με ήχο, παρακαλώ! Και μην ξεχνάτε να χρησιμοποιείτε ολόκληρο το σώμα σας. Τεντωθείτε και χασμουρηθείτε με ήχο. Αυτό θα διευρύνει όλους τους χώρους που χρειάζεται το σώμα σας για να δημιουργήσει ήχους.

Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής εισάγει παραλλαγές, λέγοντας "αρχίστε να χασμουριέστε με έναν ήχο, όταν πρέπει να κάνετε έναν ήχο ενεργοποιούνται όλα τα



μέρη του σώματός σας που είναι υπεύθυνα για την εκπομπή ήχου, οπότε χρησιμοποιήστε όλο το σώμα σας, τεντωθείτε και χασμουρηθείτε με έναν ήχο.

- Γλωσσοδέτες

Ο εκπαιδευτής μοιράζει εκτυπώσεις με γλωσσοδέτες εξηγώντας ότι με τους γλωσσοδέτες μπορεί κανείς να ζεστάνει τη φωνή του και να βελτιώσει ταυτόχρονα την άρθρωση. Ενθαρρύνει όλους να προσπαθήσουν να μιλήσουν τους γλωσσοδέτες όσο το δυνατόν πιο άψογα. Όταν γίνουν αρκετά καλοί σε αυτό, θα πρέπει να αυξήσουν την ταχύτητα και να προσπαθήσουν να πουν τους γλωσσοδέτες αρκετές φορές στη σειρά.

Tongue Twister - γνωστός γλωσσοδέτης/ Internet

Καθώς είναι συνηθισμένα και στην ελληνική γλώσσα, οι γλωσσοδέτες ήταν μια επιτυχημένη άσκηση για την προώθηση της αυτογνωσίας. Οι συμμετέχοντες ένιωθαν λίγο αμήχανα όταν δεν πετύχαιναν τους γλωσσοδέτες, αλλά οι περισσότεροι από αυτούς ένιωσαν γρήγορα άνετα ανάμεσα σε αυτούς και άρχισαν να γελούν και να απολαμβάνουν περισσότερο την άσκηση. Δεδομένου ότι όλοι τους είναι επαγγελματίες, συγκέντρωσαν τη σημασία του να μιλάμε καθαρά και συνεκτικά και εκτίμησαν τους γλωσσοδέτες. Οι γλωσσοδέτες λειτούργησαν επίσης ως μεταφορά της μη ξεκάθαρης επικοινωνίας, αλλά και ως απόδειξη ότι όσο πιο ασφαλείς είμαστε σε αυτό που θέλουμε να επικοινωνήσουμε στους άλλους, τόσο πιο επιτυχημένοι πιθανότατα θα είμαστε. Αν δεν έχετε δοκιμάσει και προβάρει πριν από μια σημαντική ομιλία, είναι πιθανό να κάνετε λάθη.

Γραφομηχανή C3

Αναφορά:

Ευρέως χρησιμοποιούμενη άσκηση

Στόχος της άσκησης:

Βρείτε την καλύτερη λύση για να βοηθήσετε την ομάδα και να δημιουργήσετε μια πλήρη πρόταση.

Να εξασκηθείτε στη συγκέντρωση για την επιτυχία της ομάδας.

Να μάθεις να παραιτείσαι από την προώθηση των δικών σου ιδεών (καθώς και της αυτοεικόνας και των προσωπικών σου στόχων) όταν διακυβεύεται το αποτέλεσμα της ομάδας.

Περιγραφή της άσκησης:

Οι εκπαιδευόμενοι μένουν σε κύκλο και ο ένας μετά τον άλλο λέει/προσθέτει μόνο μία λέξη, ο ένας μετά τον άλλο, ώστε να δημιουργηθεί μία συνεκτική φράση ή μία



πρόταση με νόημα. Η απλούστερη εκδοχή αυτής της άσκησης είναι ότι οι συμμετέχοντες προσθέτουν τη λέξη τους, όπως και τη θέση τους στον κύκλο. Στο τέλος κάθε πρότασης το άτομο που τελειώνει την πρόταση πρέπει να πει "Τελεία". Στην αρχή της άσκησης ο εκπαιδευτής παίρνει την πρωτοβουλία και λέει "Τελεία". Αμέσως ένας άλλος εκπαιδευόμενος αναμένεται να ξεκινήσει μια πρόταση. Ο στόχος είναι η κατασκευή προτάσεων χωρίς παύσεις. Έχοντας καθιερώσει τη ροή της ομάδας, σε αυτές τις μικρές προτάσεις, μπορείτε στη συνέχεια να εμπλουτίσετε και να προχωρήσετε δημιουργικά σε πιο περίπλοκες φράσεις, έχοντας πάντα κατά νου ότι πρέπει να βγάζουν νόημα.

Κατά την εκτέλεση αυτής της άσκησης, συναντήσαμε το ίδιο συναίσθημα με αυτό της άσκησης Zip Zap. Οι συμμετέχοντες στην αρχή αισθάνθηκαν ότι θα ήταν πολύ απλή, αλλά σύντομα όλοι συνειδητοποίησαν ότι είναι λίγο πιο περίπλοκη. Οι πρώτοι γύροι ολοκληρώθηκαν με πολύ απλές προτάσεις, αλλά καθώς προχωρούσαμε, μπορέσαμε να σχηματίσουμε πιο περίπλοκες έννοιες και πιο ενδιαφέρουσες προτάσεις. Η ομάδα κατάλαβε -κάτι που έγινε φανερό κατά τη διάρκεια του γύρου ανατροφοδότησης- ότι ήταν σημαντικό να μην κολλάνε στη δική τους φράση που είχαν στο μυαλό τους όταν ξεκινούσαν μια πρόταση και να ανοίγονται στις απρόσμενες ανατροπές που προέκυπταν. Όλοι ανέφεραν την ανάγκη να είναι παρόντες και να ακούνε ενεργά τους άλλους προκειμένου να έχουν καλύτερα αποτελέσματα και να ολοκληρώσουν μια ολόκληρη πρόταση χωρίς αποτυχία.

C10 Αφήγηση ιστοριών με χειρονομίες που γίνονται από κάποιον άλλο

Αναφορά:

Keith Johnstone

Στόχος της άσκησης:

Απόδοση μεταφοράς, ικανότητα αντίδρασης, εκπαίδευση παράλληλων διαδικασιών

Περιγραφή της άσκησης:

Δύο σύντροφοι γίνονται ένα, κάθονται ο ένας πίσω από τον άλλο, το άτομο που κάθεται μπροστά κρατάει τα χέρια του ενωμένα πίσω από την πλάτη του και ο σύντροφος που κάθεται πίσω απλώνει τα χέρια του κάτω από τις μασχάλες του ατόμου που κάθεται μπροστά. Το άτομο που κάθεται μπροστά λέει μια ιστορία, το άτομο που κάθεται πίσω κάνει χειρονομίες σε αυτήν.

Η άσκηση αυτή σημείωσε μεγάλη επιτυχία με τη συγκεκριμένη ομάδα συμμετεχόντων, καθώς ήταν πολύ ανοιχτοί στο να μοιραστούν προσωπικές ιστορίες, οι περισσότερες από τις οποίες ήταν αστείες, και γρήγορα κατανόησαν το



αντικείμενο της άσκησης. Τα ζευγάρια δημιούργησαν καταπληκτικές ιστορίες, παίρνοντας ιδέες από τις χειρονομίες, εφάρμοσαν τις προτάσεις και τις περιγραφές των χεριών στις ιστορίες τους και συνολικά η άσκηση ενίσχυσε τη δημιουργικότητα της ομάδας, όπως αναφέρθηκε κατά τη διάρκεια του γύρου ανατροφοδότησης. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν επίσης ότι ποτέ δεν πίστευαν ότι μια ιστορία θα μπορούσε να στρίψει και να αλλάξει και να δημιουργήσει τόσο πολύ γέλιο, ή συναισθήματα χωρίς να την έχουν ως σύνολο στο μυαλό τους και χωρίς πρόβες. Η επικοινωνία μεταξύ του ατόμου που λέει την ιστορία και εκείνου που σχολιάζει με χειρονομίες κυλούσε πολύ εύκολα σε αυτή την ομάδα, και κατά τη διάρκεια της ανατροφοδότησης αναφέρθηκε ότι μετά την άσκηση αισθάνονται ότι γνωρίζονται καλύτερα μεταξύ τους, ήθελαν να εκτελέσουν ξανά αυτή την άσκηση και να δουν πού θα τους οδηγήσει. Η επικοινωνία και η παρουσία και το άνοιγμα ήταν το βασικό στοιχείο.

3. Εφαρμογή και αναστοχασμός της κατάρτισης

Ως εκπαιδευτής έμεινα πολύ ικανοποιημένος από τη συνεργασία της ομάδας και την προθυμία για εποικοδομητική συνεργασία, χάρηκα πολύ που όλοι συμμετείχαν, γέλασαν, έδωσαν ανατροφοδότηση και κανείς δεν φάνηκε απρόθυμος να εξασκηθεί. Η ομάδα Thr φάνηκε πολύ ενθουσιασμένη μετά την εκπαίδευση, δημιουργήσαμε έναν συγκεκριμένο δεσμό εμπιστοσύνης και η συνολική ατμόσφαιρα ήταν ιδιαίτερα θετική και συναρπαστική.

3.1 Ανατροφοδότηση των συμμετεχόντων σχετικά με το πρόγραμμα κατάρτισης και τα διδάγματα

Η αξιολόγηση δείχνει ότι οι συμμετέχοντες ήταν συνολικά πολύ ικανοποιημένοι από την εκπαίδευση και ότι τη βρήκαν εξαιρετικά ενδιαφέρουσα και δημιουργική, δηλώνοντας ότι όλες οι ασκήσεις επικοινωνίας ήταν πολύτιμες γι' αυτούς. Ανέφεραν επίσης πώς βελτιώθηκε η αυτογνωσία τους και ζήτησαν περισσότερες εκπαιδεύσεις όπως η THE NOVA.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Επικοινωνία και οικοδόμηση ομάδων

Οργανισμός: IDEC

Εκπαιδύτρια: Έρση Νιαώτη



1. Εισαγωγή

Οι επικοινωνιακές δεξιότητες αποτελούν τη βάση της ύπαρξής μας σε επαγγελματικό και προσωπικό επίπεδο. Η ανάγκη να οξύνουμε αυτές τις δεξιότητες και να αφυπνίσουμε τη δημιουργικότητα και την ενσυναίσθηση μας είναι απαραίτητη για τους εργαζόμενους και τους ανθρώπους ως ανθρώπινα όντα. Ως εκ τούτου, η εκπαίδευσή μας επικεντρώθηκε στην επικοινωνία, την ενίσχυση της ενσυναίσθησης και της ενεργητικής ακρόασης ως τρόπο που οδηγεί σε καλύτερα αποτελέσματα, δημιουργώντας έναν ασφαλή χώρο για την ανταλλαγή ιδεών και βελτιώνοντας την καθημερινή επαγγελματική μας ζωή. Δεδομένου ότι οι άνθρωποι που συμμετείχαν στην εκπαίδευση ως επί το πλείστον γνώριζαν καλά μεταξύ τους, ήταν αρκετά εύκολο για αυτούς να είναι ανοιχτοί και ενθουσιασμένοι για να λάβουν μέρος στην εκπαίδευση.

1.1 Στόχοι κατάρτισης

- Αυτογνωσία
- Αποτελεσματική επικοινωνία
- Ενεργητική ακρόαση μέσω αυτοσχεδιασμών
- Επίγνωση των επικοινωνιακών σημάτων που στέλνουμε
- Κατανόηση της επικοινωνιακής επάρκειας του ατόμου
- Συνεργασία

1.2 Διάρκεια των μαθημάτων

4 ώρες

01/02/2023 10:00-14:00

1.3 Συμμετέχοντες

10 συμμετέχοντες,

Όλοι είναι εργαζόμενοι σε ΜΜΕ

1.4 Μέθοδοι κατάρτισης

Ασκήσεις σώματος για αυτογνωσία (TBM)

Φωνητικές ασκήσεις για αυτογνωσία (TBM)



Αναδρομή/ενδοσκόπηση και ανατροφοδότηση (TBM)

1.5 Χρονοδιάγραμμα παρακολούθησης των μαθημάτων

- 10:00: Έναρξη της κατάρτισης: εισαγωγή
- 10:15: Εισαγωγή
- 10:30 Ασκήσεις προθέρμανσης σώματος και φωνής
- 11:00 Ασκήσεις περπατήματος - ασκήσεις με βάρη
- 12:00 Περπάτημα στο χώρο με την καθοδήγηση του συντρόφου σας
- 12:30 ανατροφοδότηση και παύση
- 12:45 Αυτοσχεδιασμοί -παιχνίδια (από το πρόγραμμα σπουδών μας)
- 13:15 Αυτοσχεδιασμοί
- 13:45 Ανατροφοδότηση της ημέρας - ασκήσεις χαλάρωσης
- 14:00 Τέλος της εκπαίδευσης

2. Περιγραφή των θεατρικών ασκήσεων κατάρτισης

Α ΒΑΣΙΚΑ: ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ

A1 Περπάτημα σε κύκλο και σταυρό

Αναφορά:

Ευρέως χρησιμοποιούμενη άσκηση, δομή: Frank Baumstark

Στόχος της άσκησης:

Συνειδητοποίηση του εαυτού και της ομάδας

- Αυτογνωσία: Να είστε παρόντες. Συντονιστείτε με την ομάδα και αντιληφθείτε γρήγορα τις αλλαγές.
- Ομαδική επίγνωση: χρήσιμη για την εξάσκηση της ομαδικής επίγνωσης και της δημιουργίας ομάδων, με τη συγκέντρωση στη συμπεριφορά των άλλων. Εξάσκηση της συγκέντρωσης στην επιτυχία της ομάδας και όχι στην προώθηση των δικών σας δεξιοτήτων και στην εξυπνάδα- εξάσκηση στο να αισθάνεστε υπεύθυνοι για την ομάδα.



Περιγραφή της άσκησης:

Τοποθεσία:

Αρκετός και ανεμπόδιστος χώρος για να μπορούν οι συμμετέχοντες να κινηθούν ελεύθερα, χωρίς αντικείμενα στη μέση. Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσής μας βρισκόμασταν σε ένα αρκετά μεγάλο δωμάτιο για να φιλοξενήσει τους συμμετέχοντες, οπότε η άσκηση αυτή λειτούργησε πολύ καλά.

Οδηγίες:

Οι εκπαιδευόμενοι σχηματίζουν **έναν κύκλο** και περπατούν ο ένας μετά τον άλλο. Στη συνέχεια παίρνουν διάφορες εργασίες όπως:

- **Απόσταση:** διατηρήστε την ίδια απόσταση από ένα άλλο άτομο όλη την ώρα (μην αφήνετε κενά μεταξύ κάθε ατόμου).
- **Ταχύτητα:** διατηρήστε την ίδια ταχύτητα στην ομάδα- μεταβάλλετε την ταχύτητα, πηγαίνετε γρηγορότερα/χαμηλότερα.
- Ο κύκλος πρέπει πάντα να μοιάζει με κύκλο, πράγμα που σημαίνει ότι όλοι πρέπει να προσέχουν να μην μένουν πίσω ή να μην βιάζονται, ώστε το σχήμα του κύκλου να φαίνεται όσο το δυνατόν πιο τέλειο.
- **Ρυθμός:** Όλοι οι συμμετέχοντες προσπαθούν να διατηρούν τον ίδιο ρυθμό και να μην αφήνουν κενά μεταξύ τους. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής δίνει εντολή στην ομάδα ότι ένας συμμετέχων, χωρίς να κατονομάζεται ή να δίνεται συγκεκριμένη εντολή, θα πρέπει να αλλάξει το ρυθμό του περπατήματός του, να τον μετατρέψει σε τρέξιμο ή ακόμα και σε άλμα, να περπατήσει πιο αργά ή ακόμα και να δημιουργήσει ένα περίεργο ή αστείο περπάτημα. Η υπόλοιπη ομάδα θα πρέπει να ακολουθήσει όσο το δυνατόν γρηγορότερα, πράγμα που σημαίνει ότι όλοι έχουν επίγνωση του περιβάλλοντός τους και των επιλογών των άλλων. Ο καθένας μπορεί να αλλάξει το ρυθμό, ή τον τρόπο βαδίσματος, αλλά ο κύκλος πρέπει πάντα να είναι κύκλος και όλοι πρέπει να το γνωρίζουν αυτό.
- **Επιφάνεια:** περπατάτε σαν να είναι / να αισθάνεστε το έδαφος διαφορετικό, π.χ. περπατάτε σε μια ζεστή επιφάνεια (τα είδη των επιφανειών αλλάζουν - κρύο, παραλία, γρασίδι, δάσος, λάσπη, κόλλα, λάβα).

Ο εκπαιδευτής δίνει οδηγίες **να κινηθούν ελεύθερα στο δωμάτιο**. Οι εκπαιδευόμενοι απλώνονται στο δωμάτιο με αρκετό χώρο για να κινηθούν, περπατούν σταυροειδώς μέσα στο δωμάτιο. Στη συνέχεια ο εκπαιδευτής δίνει στους εκπαιδευόμενους διάφορες εργασίες:

- **Χώρος:** προσπαθήστε να γεμίσετε το δωμάτιο ομοιόμορφα, προσέχοντας να μην υπάρχουν τρύπες.



- **Έναρξη και διακοπή:** ο εκπαιδευτής δίνει οδηγίες στην ομάδα, ότι η ομάδα κατευθύνεται με παλαμάκια, η ομάδα οργανώνεται. Όταν ένα άτομο (που δεν κατονομάζεται συγκεκριμένα) χειροκροτεί, όλοι οι συμμετέχοντες σταματούν. Στη συνέχεια, ένα άτομο (που δεν κατονομάζεται συγκεκριμένα) αρχίζει να περπατάει και τα υπόλοιπα άτομα συνεχίζουν να περπατούν επίσης. Όταν ένα άλλο άτομο χειροκροτήσει, όλοι σταματούν. Μόλις ένα άτομο αρχίσει να περπατάει, όλοι οι υπόλοιποι αρχίζουν να περπατούν ξανά.
 - Παραλλαγή: όταν ακούγεται ένα χειροκρότημα, ένα άτομο (ή δύο ή τρία άτομα) συνεχίζει να περπατάει παρ' όλα αυτά - τα μέλη της ομάδας πρέπει να γνωρίζουν πόσα άτομα περπατούν, αν είναι ο σωστός αριθμός. Εάν περπατούν πολλά άτομα και μόνο δύο θα έπρεπε να κινούνται, θα πρέπει να οργανωθούν χωρίς λεκτική επικοινωνία και να δουν ποιος συνεχίζει να περπατάει και ποιος σταματάει.
- **Αλληλεπίδραση:**
 - Χαιρετήστε με τα μάτια σας όταν συναντάτε κάποιον
 - Χαιρετήστε με τα μάτια σας όταν συναντάτε κάποιον που εκφράζει ένα συγκεκριμένο συναίσθημα (π.χ. χαρά, θυμό)
 - Χαιρετήστε όταν συναντάτε κάποιον
 - Χαιρετήστε όταν συναντάτε κάποιον που εκφράζει ένα συγκεκριμένο συναίσθημα (π.χ. ευτυχία, λύπη).
- **Μπάλα:** ο εκπαιδευτής εισάγει στην ομάδα μπάλες (μία στην αρχή, στη συνέχεια περισσότερες). Οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να πιάσουν την μπάλα και στη συνέχεια να την πετάξουν σε ένα άλλο άτομο. Όλες οι μπάλες πρέπει να βρίσκονται σε κίνηση και όχι στο πάτωμα.

Κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης που εκτελέστηκε ακριβώς όπως έπρεπε, καταφέραμε να περάσουν 4 μπάλες από συμμετέχοντα σε συμμετέχοντα, χωρίς να πέσουν στο έδαφος. Σύμφωνα με τις οδηγίες της εκπαιδευτριάς, οι συμμετέχοντες επέτρεψαν στην κίνηση να γίνει πιο ελεύθερη και να έχει ροή, έτσι ώστε να μοιάζει μερικές φορές με χορό και όχι με απλό περπάτημα.

Αλλάξαμε την ταχύτητα και επιλέξαμε μια πιο γρήγορη ταχύτητα, η οποία επέτρεψε τη χορευτική ροή της ομάδας, και επίσης έκανε πιο περίπλοκο να κρατήσουμε τις μπάλες στον αέρα, αλλά όταν οι συμμετέχοντες έμειναν στη ροή και ήταν συγκεντρωμένοι, το αποτέλεσμα φαινόταν και αισθανόταν υπέροχο.

Άσκηση αφήνοντας το βάρος: Για να ενισχύσουμε την ενσυναίσθηση και την επικοινωνία μέσω της αμοιβαίας κατανόησης, πραγματοποιήσαμε την άσκηση κατά την οποία οι συμμετέχοντες που εργάζονταν σε ζευγάρια έπρεπε να αφήσουν το βάρος τους, χωρίς να ελέγχουν την κίνησή τους, έχοντας τα μάτια τους κλειστά. Το άτομο που στέκεται δεν θα πρέπει να καταβάλλει καμία προσπάθεια, ή να καθοδηγεί σκόπιμα τη δική του/της κίνηση. Το μόνο που θα έπρεπε να κάνει είναι να



παραμένει ήρεμος και να αφήσει τον/την σύντροφό του/της να σηκώσει αργά το χέρι του/της, στηρίζοντάς το με τα δάχτυλά του/της και στη συνέχεια με ολόκληρο το χέρι. Το θέμα της άσκησης είναι να κατανοήσουμε πως όλοι μας έχουμε συνηθίσει να έχουμε τον έλεγχο και συνήθως δυσκολευόμαστε να αφεθούμε και να εμπιστευτούμε κάποιον άλλο. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, οι συμμετέχοντες έμειναν έκπληκτοι από τις προσωπικές τους ανακαλύψεις και την κατανόηση του εαυτού τους, ακόμη και σε αυτή τη μικρή κλίμακα. Κάποιοι ανοίχτηκαν και εξέφρασαν τις ανησυχίες τους για το ότι δεν μπορούν να χάσουν τον έλεγχο, γεγονός που οδήγησε σε συζήτηση και ανταλλαγή απόψεων σε προσωπικό επίπεδο. Όλοι συμμετείχαν στον γύρο ανατροφοδότησης, ο οποίος μετατράπηκε σε μια ειλικρινή συζήτηση σχετικά με την έννοια του ελέγχου, την προσωπικότητά μας, τον τρόπο που αντιμετωπίζουμε τα προβλήματα και τον τρόπο που αντιδρούμε σε δεδομένες καταστάσεις. Μετά από αυτή την άσκηση και τη συζήτηση, η ατμόσφαιρα έγινε πιο ανοιχτή και φιλική από ό,τι πριν -που ήταν ήδη μια χαρά- και όλοι ένιωσαν ότι χτίσαμε κάτι όλοι μαζί, όσον αφορά την επικοινωνία και το μοίρασμα αλλά και την ακρόαση των άλλων.

A2 Περπάτημα με κλειστά μάτια υπό την καθοδήγηση άλλου ατόμου

Αναφορά:

Ευρέως χρησιμοποιούμενη άσκηση, δομή: Frank Baumstark

Στόχος της άσκησης:

Εμπιστοσύνη και επικοινωνία μέσω μη λεκτικής επικοινωνίας

Περιγραφή της άσκησης:

Τοποθεσία:

Χρειάζεται ένα αρκετά μεγάλο δωμάτιο. Το δωμάτιο πρέπει να είναι ευρύχωρο, ώστε να επιτρέπει στους εκπαιδευόμενους να περπατούν ελεύθερα, χωρίς να υπάρχουν πολλά αντικείμενα στη μέση. Θα πρέπει να υπάρχει κάποιος ελεύθερος χώρος, ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να κινούνται και να μην πέφτουν ο ένας πάνω στον άλλο. Το δωμάτιο θα πρέπει να είναι οικείο στους συμμετέχοντες, ώστε να αισθάνονται ασφαλείς.

Οδηγίες:

Ο εκπαιδευτής ζητά από τους εκπαιδευόμενους να σχηματίσουν ζεύγη και εξηγεί ότι ένα άτομο σε κάθε ζεύγος θα καθοδηγεί το άλλο, ενώ το άτομο που θα καθοδηγεί θα έχει κλειστά τα μάτια του. Ο εκπαιδευτής εξηγεί ότι μπορούν να δοκιμάσουν να περπατήσουν με μεταβαλλόμενο ρυθμό, να αλλάξουν κατεύθυνση κ.λπ. όποτε είναι σίγουροι ότι το άτομο που οδηγεί είναι έτοιμο για την αλλαγή.

Προετοιμασία:



Για να ξεκινήσει η άσκηση ο ασκούμενος που είναι ο επικεφαλής παίρνει το χέρι του επικεφαλής στα χέρια του και το "βαραίνει" στα χέρια του, προσπαθώντας να το χαλαρώσει.

Ο εκπαιδευτής επιδεικνύει τη θέση που θα αποτελέσει το σημείο εκκίνησης για το περπάτημα.

Ο καθοδηγούμενος κλείνει τα μάτια του και στέκεται ένα βήμα πίσω από τον καθοδηγούμενο. Το μέλος του ζευγαριού που είναι ο αρχηγός, παίρνει αργά το χέρι του/της συντρόφου του/της και το τοποθετεί απαλά στον ώμο του/της. Είναι σημαντικό το άτομο με κλειστά μάτια, να αφήσει το χέρι του/της με όλο του το βάρος στον ώμο του/της καθοδηγητή/τριας, ώστε να νιώσουν και οι δύο συνδεδεμένοι. Δεν πρέπει να μιλούν ο ένας στον άλλο, αλλά να επικοινωνούν με μη λεκτικό τρόπο.

Ο εκπαιδευτής καθοδηγεί τα ζευγάρια να δοκιμάσουν τη θέση και όποτε είναι έτοιμα, μπορούν να ξεκινήσουν το περπάτημα. Το άτομο που οδηγεί είναι υπεύθυνο για το άλλο άτομο και πρέπει να βεβαιωθεί ότι και οι δύο είναι ασφαλείς όταν κινούνται στο χώρο, χωρίς να προσκρούουν σε άλλα ζευγάρια που εκτελούν την άσκηση ή σε κάποιο αντικείμενο όπως καρέκλες, τραπέζια ή στον τοίχο.

Ο αρχηγός περπατάει μέσα στο δωμάτιο με διαφορετικούς τρόπους, αλλάζοντας ρυθμό και κατευθύνσεις: αργά και με πιο γρήγορο ρυθμό, μπροστά και πίσω, πλάγια, σταματάει και προχωράει. Όσο περισσότερο εδραιώνεται η εμπιστοσύνη τόσο περισσότερες αλλαγές στο ρυθμό μπορούν να συμβούν, οδηγώντας ακόμη και σε κάποιο είδος χορού.

Μετά από λίγα λεπτά ο εκπαιδευτής δίνει οδηγίες ώστε το ζευγάρι να αλλάξει ρόλους και το άτομο που καθοδηγεί να είναι τώρα στη θέση του καθοδηγούμενου. Παραλλαγή: Όταν ο εκπαιδευτής βλέπει ότι τα ζευγάρια περπατούν με άνεση, τα σταματά ένα προς ένα και τα ενθαρρύνει να αλλάξουν. Κάθε άτομο στο ζευγάρι θα πρέπει να πάρει τη θέση του ηγέτη και του καθοδηγούμενου.

Στο τέλος της άσκησης, το ζευγάρι αναστοχάζεται σχετικά με τις εμπειρίες του. Θα πρέπει να ανταλλάξουν ανατροφοδότηση εστιάζοντας στα συναισθήματα και τα συναισθήματά τους (επίσης με οδηγίες του εκπαιδευτή)- βλέπε ερωτήσεις αναστοχασμού παρακάτω.

Η αίθουσα στην οποία εργαστήκαμε κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης ήταν αρκετά μικρή, το οποίο δυσχέραινε την άσκηση, παρόλα αυτά, καταφέραμε να πραγματοποιήσουμε την άσκηση καθώς οι συμμετέχοντες βγήκαν από την αίθουσα κινήθηκαν σε έναν ολόκληρο όροφο.

Σχεδόν όλα τα ζευγάρια μπόρεσαν να χαλαρώσουν και να απολαύσουν το να οδηγούν αλλά και να οδηγούνται, μετατρέποντας το περπάτημά τους περισσότερο σε χορογραφία.

Η ανατροφοδότηση μετά την άσκηση μετατράπηκε και πάλι σε συζήτηση σχετικά με το πώς αισθάνονταν οι συμμετέχοντες, πώς αισθάνονταν με τους συντρόφους τους, πώς αντιλαμβάνονταν το σήμα επικοινωνίας που τους δόθηκε μέσω της κίνησης και



πώς ήταν σε θέση να κατανοήσουν λίγο ή πολύ πώς αισθάνονταν οι σύντροφοί τους -ιδιαίτερα αν ήταν αγχωμένοι ή όχι. Η άσκηση, αν και απλή κατά κάποιο τρόπο, τους έδωσε τη δυνατότητα να ανοιχτούν και να βιώσουν την αίσθηση της ελευθερίας, μέσα στο σκοτάδι, αλλά και να οξύνουν την επικοινωνία τους με τους συντρόφους τους και να ενισχύσουν τις δεξιότητες ενσυναίσθησης, καθώς όλοι μιλούσαν για τα συναισθήματα των συντρόφων τους. Ήταν εκπληκτικό το γεγονός ότι οι περισσότεροι άνθρωποι ήταν σωστοί στα σχόλιά τους.

A3 Zip Zap Boing

Αναφορά:

Ευρέως χρησιμοποιούμενη άσκηση, δομή: Γκρέγκορ Βέμπερ

Στόχος της άσκησης:

Συνειδητοποίηση του εαυτού και της ομάδας

- με τη συγκέντρωση της συμπεριφοράς των άλλων
- είναι γνωστό, δομή Gregor

Περιγραφή της άσκησης:

Τοποθεσία:

Χρειάζεται ένας αρκετά μεγάλος χώρος ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να σχηματίσουν έναν κύκλο.

Οδηγίες:

Η ομάδα παρατάσσεται σε κύκλο. Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν ένα πιστόλι με τα χέρια τους και δείχνουν το άτομο που στέκεται δίπλα τους, στρέφουν το πάνω μέρος του σώματός τους προς την κατεύθυνσή του και λένε "Zip". Επιπλέον, επιδιώκεται η οπτική επαφή. Το επόμενο άτομο συνεχίζει να κάνει το ίδιο. Έτσι, το "Zip" περνάει μέσα στον κύκλο από το ένα άτομο στο επόμενο.

Επόμενα βήματα: Boing" με μια αμυντική χειρονομία. Λέγοντας "Zap", ξεκινάει ένα άλμα μέσα στον κύκλο, για να το περάσετε σε οποιοδήποτε άτομο στον κύκλο.

Ο στόχος της άσκησης είναι ένας σταθερός ρυθμός. Για το σκοπό αυτό είναι απαραίτητη η συγκέντρωση και η αυτοσυγκέντρωση κάθε ατόμου στον κύκλο. Για μια ομάδα με κάποια εμπειρία, ο ρυθμός μπορεί να γίνεται όλο και πιο γρήγορος.

Η άσκηση φάνηκε στην αρχή απλή, όπως και σε όλες τις προηγούμενες εκπαιδεύσεις, αλλά γρήγορα όλοι συνειδητοποίησαν πόσο εύκολο είναι να μπερδευτείς αν δεν είσαι συγκεντρωμένος. Μετά την ολοκλήρωση της άσκησης, οι συμμετέχοντες συζήτησαν για το πώς κάθε άτομο που στέλνει το επικοινωνιακό του



σήμα αντανακλά και κατά κάποιο τρόπο την προσωπικότητά του, ή τουλάχιστον την ψυχολογική κατάσταση στην οποία βρίσκεται την τρέχουσα στιγμή. Η άσκηση τους έδωσε τη δυνατότητα να διασκεδάσουν, ενώ παράλληλα κατανόησαν και αναγνώρισαν σωματικά πόσο εύκολα μπορεί να αποσπαστεί η προσοχή σου, πόσο σαφές πρέπει να είναι το επικοινωνιακό σήμα, με την έννοια ότι όσο πιο σαφές λαμβάνεις το σήμα, τόσο πιο εύκολα μπορείς να το αποδεχτείς και να το στείλεις στον επόμενο. Η άσκηση λειτούργησε σε όλα τα επίπεδα, της επικοινωνίας, της ακρόασης, αλλά και της ενσυναίσθησης, καθώς συζητήθηκε ελεύθερα ότι το σήμα που στέλνεται, αντανακλά τη συναισθηματική κατάσταση σε κάποιο βαθμό τουλάχιστον.

B1 Προθέρμανση φωνής

Στόχος της άσκησης:

Να ζεστάνει κανείς τη φωνή του και μέσω της καλύτερης άρθρωσης να αυξήσει το αίσθημα αυτοπεποίθησης.

Καλός έλεγχος της φωνής και βελτίωση της καθαρής άρθρωσης

Περιγραφή της άσκησης:

Ο εκπαιδευτής μπορεί να χρησιμοποιήσει ένα, δύο ή τρία μέρη αυτής της άσκησης.

Ο εκπαιδευτής εισάγει αυτή την άσκηση και ενθαρρύνει τους εκπαιδευόμενους να την εξασκούν καθημερινά, καθώς και πριν από δημόσιες εμφανίσεις.

- **Χασμουρητό**

Οι εκπαιδευόμενοι ενθαρρύνονται να αρχίσουν να χασμουριούνται. Πείτε στους εκπαιδευόμενους να χασμουρηθούν με πολύ λεπτομερή τρόπο. Με ήχο, παρακαλώ! Και μην ξεχνάτε να χρησιμοποιείτε ολόκληρο το σώμα σας. Τεντωθείτε και χασμουρηθείτε με ήχο. Αυτό θα διευρύνει όλους τους χώρους που χρειάζεται το σώμα σας για να δημιουργήσει ήχους.

Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής εισάγει παραλλαγές, λέγοντας "αρχίστε να χασμουριέστε με έναν ήχο, όταν πρέπει να κάνετε έναν ήχο ενεργοποιούνται όλα τα μέρη του σώματός σας που είναι υπεύθυνα για την εκπομπή ήχου, οπότε χρησιμοποιήστε όλο το σώμα σας, τεντωθείτε και χασμουρηθείτε με έναν ήχο.

- **Γλωσσοδέτες**

Ο εκπαιδευτής μοιράζει εκτυπώσεις με γλωσσοδέτες εξηγώντας ότι με τους γλωσσοδέτες μπορεί κανείς να ζεστάνει τη φωνή του και να βελτιώσει ταυτόχρονα την άρθρωση. Ενθαρρύνει όλους να προσπαθήσουν να μιλήσουν τους γλωσσοδέτες όσο το δυνατόν πιο άψογα. Όταν γίνουν αρκετά καλοί σε αυτό, θα πρέπει να



αυξήσουν την ταχύτητα και να προσπαθήσουν να πουν τους γλωσσοδέτες αρκετές φορές στη σειρά.

Tongue Twister - γνωστός γλωσσοδέτης/ Internet

Καθώς είναι συνηθισμένοι και στην ελληνική γλώσσα, οι γλωσσοδέτες ήταν μια επιτυχημένη άσκηση για την προώθηση της αυτογνωσίας. Οι συμμετέχοντες ένιωθαν λίγο αμήχανα όταν δεν πετύχαιναν τους γλωσσοδέτες, αλλά οι περισσότεροι από αυτούς ένιωσαν γρήγορα άνετα ανάμεσα σε αυτούς και άρχισαν να γελούν και να απολαμβάνουν περισσότερο την άσκηση. Δεδομένου ότι όλοι τους είναι επαγγελματίες, συγκέντρωσαν τη σημασία του να μιλάμε καθαρά και συνεκτικά και εκτίμησαν τους γλωσσοδέτες. Οι γλωσσοδέτες λειτούργησαν επίσης ως μεταφορά της μη ξεκάθαρης επικοινωνίας, αλλά και ως απόδειξη ότι όσο πιο ασφαλείς είμαστε σε αυτό που θέλουμε να επικοινωνήσουμε στους άλλους, τόσο πιο επιτυχημένοι πιθανότατα θα είμαστε. Αν δεν έχετε δοκιμάσει και προβάρει πριν από μια σημαντική ομιλία, είναι πιθανό να κάνετε λάθη.

Γραφομηχανή C3

Αναφορά:

Ευρέως χρησιμοποιούμενη άσκηση

Στόχος της άσκησης:

Βρείτε την καλύτερη λύση για να βοηθήσετε την ομάδα και να δημιουργήσετε μια πλήρη πρόταση.

Να εξασκηθείτε στη συγκέντρωση για την επιτυχία της ομάδας.

Να μάθεις να παραιτείσαι από την προώθηση των δικών σου ιδεών (καθώς και της αυτοεικόνας και των προσωπικών σου στόχων) όταν διακυβεύεται το αποτέλεσμα της ομάδας.

Περιγραφή της άσκησης:

Οι εκπαιδευόμενοι μένουν σε κύκλο και ο ένας μετά τον άλλο λέει/προσθέτει μόνο μία λέξη, ο ένας μετά τον άλλο, ώστε να δημιουργηθεί μία συνεκτική φράση ή μία πρόταση με νόημα. Η απλούστερη εκδοχή αυτής της άσκησης είναι ότι οι συμμετέχοντες προσθέτουν τη λέξη τους, όπως και τη θέση τους στον κύκλο.

Στο τέλος κάθε πρότασης το άτομο που τελειώνει την πρόταση πρέπει να πει "Τελεία". Στην αρχή της άσκησης ο εκπαιδευτής παίρνει την πρωτοβουλία και λέει "Τελεία". Αμέσως ένας άλλος εκπαιδευόμενος αναμένεται να ξεκινήσει μια πρόταση. Ο στόχος είναι η κατασκευή προτάσεων χωρίς παύσεις.



Έχοντας καθιερώσει τη ροή της ομάδας, σε αυτές τις μικρές προτάσεις, μπορείτε στη συνέχεια να εμπλουτίσετε και να προχωρήσετε δημιουργικά σε πιο περίπλοκες φράσεις, έχοντας πάντα κατά νου ότι πρέπει να βγάζουν νόημα.

Κατά την εκτέλεση αυτής της άσκησης, συναντήσαμε το ίδιο συναίσθημα με αυτό της άσκησης Zip Zap. Οι συμμετέχοντες στην αρχή αισθάνθηκαν ότι θα ήταν πολύ απλή, αλλά σύντομα όλοι συνειδητοποίησαν ότι είναι λίγο πιο περίπλοκη. Οι πρώτοι γύροι ολοκληρώθηκαν με πολύ απλές προτάσεις, αλλά καθώς προχωρούσαμε, μπορέσαμε να σχηματίσουμε πιο περίπλοκες έννοιες και πιο ενδιαφέρουσες προτάσεις. Η ομάδα κατάλαβε -κάτι που έγινε φανερό κατά τη διάρκεια του γύρου ανατροφοδότησης- ότι ήταν σημαντικό να μην κολλάνε στη δική τους φράση που είχαν στο μυαλό τους όταν ξεκινούσαν μια πρόταση και να ανοίγονται στις απρόσμενες ανατροπές που προέκυπταν. Όλοι ανέφεραν την ανάγκη να είναι παρόντες και να ακούνε ενεργά τους άλλους προκειμένου να έχουν καλύτερα αποτελέσματα και να ολοκληρώσουν μια ολόκληρη πρόταση χωρίς αποτυχία.

C10 Αφήγηση ιστοριών με χειρονομίες που γίνονται από κάποιον άλλο

Αναφορά:

Keith Johnstone

Στόχος της άσκησης:

Απόδοση μεταφοράς, ικανότητα αντίδρασης, εκπαίδευση παράλληλων διαδικασιών

Περιγραφή της άσκησης:

Δύο σύντροφοι γίνονται ένα, κάθονται ο ένας πίσω από τον άλλο, το άτομο που κάθεται μπροστά κρατάει τα χέρια του ενωμένα πίσω από την πλάτη του και ο σύντροφος που κάθεται πίσω απλώνει τα χέρια του κάτω από τις μασχάλες του ατόμου που κάθεται μπροστά. Το άτομο που κάθεται μπροστά λέει μια ιστορία, το άτομο που κάθεται πίσω κάνει χειρονομίες σε αυτήν.

Η άσκηση αυτή σημείωσε μεγάλη επιτυχία με τη συγκεκριμένη ομάδα συμμετεχόντων, καθώς ήταν πολύ ανοιχτοί στο να μοιραστούν προσωπικές ιστορίες, οι περισσότερες από τις οποίες ήταν αστείες, και γρήγορα κατανόησαν το αντικείμενο της άσκησης. Τα ζευγάρια δημιούργησαν καταπληκτικές ιστορίες, παίρνοντας ιδέες από τις χειρονομίες, εφάρμοσαν τις προτάσεις και τις περιγραφές των χεριών στις ιστορίες τους και συνολικά η άσκηση ενίσχυσε τη δημιουργικότητα της ομάδας, όπως αναφέρθηκε κατά τη διάρκεια του γύρου ανατροφοδότησης. Όπως συνέβη και σε προηγούμενη εκπαίδευση στην οποία οι συμμετέχοντες εργάζονται για καιρό όλοι μαζί, οι ιστορίες κινήθηκαν γύρω από θεματικές σχετικές με την



εργασία, αστεία περιστατικά από το παρελθόν, το οποίο έκανε όλους να αισθανθούν πιο χαλαρά και να διασκεδάσουν.

Οι συμμετέχοντες ανέφεραν επίσης ότι ποτέ δεν πίστευαν ότι μια ιστορία θα μπορούσε να αλλάξει και να δημιουργήσει τόσο πολύ γέλιο, ή συναισθήματα χωρίς να την έχουν ως σύνολο στο μυαλό τους και χωρίς πρόβες. Η επικοινωνία μεταξύ του ατόμου που λέει την ιστορία και εκείνου που σχολιάζει με χειρονομίες κυλούσε πολύ εύκολα και σε αυτή την ομάδα, και κατά τη διάρκεια της ανατροφοδότησης αναφέρθηκε ότι μετά την άσκηση αισθάνονται ότι γνωρίζονται καλύτερα μεταξύ τους, ήθελαν να εκτελέσουν ξανά αυτή την άσκηση και να δουν πού θα τους οδηγήσει. Η επικοινωνία και η παρουσία και το άνοιγμα ήταν το βασικό στοιχείο.

3. Εφαρμογή και αναστοχασμός της κατάρτισης

Ως εκπαιδύτρια έμεινα πολύ ικανοποιημένη από τη συνεργασία της ομάδας και την προθυμία για εποικοδομητική συνεργασία, χάρηκα πολύ που όλοι συμμετείχαν, γέλασαν, έδωσαν ανατροφοδότηση και κανείς δεν φάνηκε απρόθυμος να εξασκηθεί. Η ομάδα φάνηκε πολύ ενθουσιασμένη μετά την εκπαίδευση, δημιουργήσαμε έναν συγκεκριμένο δεσμό εμπιστοσύνης και η συνολική ατμόσφαιρα ήταν ιδιαίτερα θετική και συναρπαστική.

3.1 Ανατροφοδότηση των συμμετεχόντων σχετικά με το πρόγραμμα κατάρτισης και τα διδάγματα

Η αξιολόγηση δείχνει ότι οι συμμετέχοντες ήταν συνολικά πολύ ικανοποιημένοι από την εκπαίδευση και ότι τη βρήκαν εξαιρετικά ενδιαφέρουσα και δημιουργική, δηλώνοντας ότι όλες οι ασκήσεις επικοινωνίας ήταν πολύτιμες γι' αυτούς. Ανέφεραν επίσης πώς βελτιώθηκε η αυτογνωσία τους και ζήτησαν περισσότερες εκπαιδεύσεις όπως η εκπαίδευση THE NOVA. Παραδέχτηκαν επίσης ότι ενώ στην αρχή ήταν σκεπτικοί σχετικά με την εκπαίδευση και την λειτουργικότητά της, στο τέλος όλοι σημείωσαν ότι εξεπλάγησαν πολύ ευχάριστα και θέλουν να επαναλάβουν αντίστοιχες εκπαιδεύσεις.