



ΕΝΟΤΗΤΑ 6

ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΚΑΙ ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Μάθημα 6.5

Βελτίωση των Δεξιοτήτων Επικοινωνίας για Καλύτερες Συνδέσεις



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Μάθημα 6.5

Βελτίωση των Δεξιοτήτων Επικοινωνίας για Καλύτερες Συνδέσεις

Στόχοι:

- Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τη σημασία της αποτελεσματικής επικοινωνίας για την οικοδόμηση ισχυρών προσωπικών και επαγγελματικών σχέσεων.
- Να παρέχει στρατηγικές για τη βελτίωση των λεκτικών και μη λεκτικών επικοινωνιακών δεξιοτήτων.
- Να εξασκηθούν τεχνικές επικοινωνίας που ενισχύουν την εμπιστοσύνη, την ενσυναίσθηση και τη σύνδεση στις συζητήσεις.

Βασικά μηνύματα:

- Η αποτελεσματική επικοινωνία δεν περιορίζεται μόνο στις λέξεις – η γλώσσα του σώματος και η ενεργητική ακρόαση είναι το κλειδί.
- Η σαφής επικοινωνία ενισχύει τις σχέσεις και βοηθά στην επίλυση συγκρούσεων.
- Η εξάσκηση στην ενσυναίσθηση και την ενεργητική ακρόαση οικοδομεί εμπιστοσύνη και αμοιβαία κατανόηση.



ΕΙΔΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:





Επισκόπηση μαθήματος

Αυτό το εργαστήριο στοχεύει στη βελτίωση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων των συμμετεχόντων, εξερευνώντας τεχνικές τόσο λεκτικής όσο και μη λεκτικής επικοινωνίας. Μέσω πρακτικών εργασιών και αναστοχασμού, οι συμμετέχοντες θα μάθουν να συνδέονται καλύτερα με τους άλλους και να αναπτύσσουν ουσιαστικές σχέσεις. Το μάθημα διαρθρώνεται σε πέντε εργασίες που εστιάζουν σε διαφορετικές πτυχές της επικοινωνίας.

Το εργαστήριο οργανώνεται σε 5 βήματα:

1. Εισαγωγή στις Δεξιότητες Επικοινωνίας (10 λεπτά)
2. Λεκτική vs. Μη λεκτική επικοινωνία (15 λεπτά)
3. Ενεργητική Ακρόαση και Ενσυναίσθηση (20 λεπτά)
4. Οικοδόμηση Εμπιστοσύνης μέσω Επικοινωνίας (15 λεπτά)
5. Στοχασμός και Συζήτηση (10 λεπτά)



Βήμα 1

Εισαγωγή στις Δεξιότητες Επικοινωνίας

Η επικοινωνία είναι το θεμέλιο όλων των ουσιαστικών συνδέσεων. Γνωρίζετε ότι αυτά που λέμε είναι μόνο ένα μέρος του τρόπου με τον οποίο επικοινωνούμε; Η λεκτική επικοινωνία περιλαμβάνει τις λέξεις που χρησιμοποιούμε για να εκφράσουμε τις σκέψεις μας, ενώ η μη λεκτική επικοινωνία περιλαμβάνει τη γλώσσα του σώματος, τις εκφράσεις του προσώπου, τις χειρονομίες και τον τόνο της φωνής. Αυτά τα μη λεκτικά στοιχεία συχνά προσθέτουν περιεχόμενο και συναίσθημα στα λόγια μας ή ακόμη και τα αντικρούουν.

Για παράδειγμα, ένα απλό «Είμαι καλά» μπορεί να πάρει πολύ διαφορετικές σημασίες ανάλογα με τον τόνο ή την έκφραση του προσώπου που το συνοδεύει. Η μη λεκτική επικοινωνία μπορεί μερικές φορές να μεταφέρει περισσότερα από τις ίδιες τις λέξεις. Ας διερευνήσουμε περαιτέρω αυτήν την ιδέα:

- Σκεφτείτε μια φορά που κάποιος σας παρεξήγησε επειδή η γλώσσα του σώματός σας ή ο τόπος του δεν ταίριαζαν με τα λόγια σας.
- Πώς επηρέασε αυτό την αλληλεπίδραση; Καταγράψτε τις σκέψεις σας.
- Μοιραστείτε το παράδειγμά σας με την ομάδα για να συζητήσετε πώς συνεργάζονται η λεκτική και η μη λεκτική επικοινωνία.

Αναλογιζόμενοι αυτές τις εμπειρίες, μπορούμε να κατανοήσουμε καλύτερα τη σημασία της ευθυγράμμισης των λόγων και των πράξεών μας για μια πιο σαφή και αποτελεσματική επικοινωνία.



Βήμα 2

Λεκτική vs. Μη λεκτική επικοινωνία

Η επικοινωνία είναι κάτι περισσότερο από λόγια. Τα μη λεκτικά στοιχεία, όπως η στάση του σώματος, η οπτική επαφή, οι εκφράσεις του προσώπου και ο τόνος της φωνής, μπορούν να έχουν ακόμη μεγαλύτερο νόημα από αυτό που λέγεται. Σκεφτείτε πώς τα μη λεκτικά σας στοιχεία μπορεί να ενισχύσουν ή να αντικρούσουν τα λόγια σας.

Για να ξεκινήσουμε, ας εξερευνήσουμε αυτήν την έννοια με ένα παράδειγμα. Φανταστείτε κάποιον να λέει: «Είμαι ενθουσιασμένος που βρίσκομαι εδώ σήμερα». Τώρα, φανταστείτε πώς αισθάνεται αυτή η δήλωση όταν εκφέρεται με κυρτούς ώμους και χωρίς οπτική επαφή σε αντίθεση με ένα φωτεινό χαμόγελο και ανοιχτή στάση σώματος. Αυτές οι διαφορές δείχνουν πώς τα μη λεκτικά στοιχεία μπορούν να αλλάξουν δραματικά το νόημα ενός μηνύματος.

Δραστηριότητα: Συνδυαστείτε με έναν άλλο συμμετέχοντα και εξασκηθείτε στο να λέτε μια απλή πρόταση (όπως «Ανυπομονώ να συνεργαστώ μαζί σου») χρησιμοποιώντας διαφορετικά μη λεκτικά στοιχεία. Προσπαθήστε να εκφράσετε ενθουσιασμό, αδιαφορία ή νευρικότητα.

Στη συνέχεια, συζητήστε ως ομάδα πώς αυτές οι μη λεκτικές αλλαγές επηρέασαν το αντιληπτό νόημα του μηνύματος. Σκεφτείτε πώς η επίγνωση των δικών σας μη λεκτικών σημάτων μπορεί να κάνει την επικοινωνία σας πιο ξεκάθαρη και πιο συνειδητή.



Βήμα 3

Ενεργητική Ακρόαση και Ενσυναίσθηση

Γνωρίζετε ότι η μη λεκτική επικοινωνία συχνά μιλάει πιο δυνατά από τα λόγια; Ο τρόπος που συμπεριφερόμαστε—η στάση του σώματός μας, οι εκφράσεις του προσώπου μας, η οπτική επαφή και ο τόνος—μπορεί να αποκαλύψει συναισθήματα και προθέσεις που οι λέξεις από μόνες τους δεν μπορούν να μεταδώσουν.

Για παράδειγμα, φανταστείτε να λέτε «Είμαι ενθουσιασμένος που βρίσκομαι εδώ σήμερα» με κυρτούς ώμους και χωρίς οπτική επαφή. Τώρα φανταστείτε να λέτε την ίδια πρόταση με ένα λαμπερό χαμόγελο και ανοιχτή γλώσσα του σώματος. Το μήνυμα μοιάζει εντελώς διαφορετικό, σωστά; Τα μη λεκτικά σήματα συχνά διαμορφώνουν τον τρόπο με τον οποίο οι άλλοι ερμηνεύουν τα λόγια μας και μπορούν ακόμη και να επισκιάσουν αυτό που προσπαθούμε να πούμε. Για να εκτελέσετε αυτήν την εργασία:

- Ζευγαρώστε με έναν/μία σύντροφο και πείτε με τη σειρά την πρόταση «Είμαι ενθουσιασμένος/η που βρίσκομαι εδώ σήμερα», χρησιμοποιώντας διαφορετικά μη λεκτικά στοιχεία (π.χ. ενθουσιασμός, αδιαφορία, νευρικότητα).
- Παρατηρήστε πώς ο τόνος, η στάση του σώματος και οι εκφράσεις του προσώπου επηρεάζουν την ερμηνεία του μηνύματος.
- Στη συνέχεια, μοιραστείτε τις παρατηρήσεις σας με την ομάδα: Πώς επηρέασαν τα μη λεκτικά ερεθίσματα το μήνυμα;



Βήμα 4

Οικοδόμηση εμπιστοσύνης μέσω επικοινωνίας

Η βελτίωση της επικοινωνίας ξεκινά με την αυτογνωσία. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε πώς επικοινωνείτε σε διαφορετικούς τομείς της ζωής σας — είτε στις προσωπικές σχέσεις, στην εργασία είτε σε κοινωνικά περιβάλλοντα. Σκεφτείτε τις συνήθειες για τις οποίες είστε περήφανοι και τους τομείς στους οποίους θα θέλατε να βελτιώσετε.

Ας ξεκινήσουμε με μερικές ερωτήσεις που θα καθοδηγήσουν τον προβληματισμό σας:

- Ποιες πτυχές της επικοινωνίας θεωρείτε δύσκολες;
- Πώς έχει επηρεάσει η επικοινωνία (καλή ή κακή) τις σχέσεις σας στο παρελθόν;
- Ποιες αλλαγές θα μπορούσαν να κάνουν θετική διαφορά στον τρόπο που επικοινωνείτε με τους άλλους;

Η εργασία είναι:

- Καταγράψτε τα δυνατά σας σημεία και τους τομείς που χρήζουν βελτίωσης στην επικοινωνία. Σκεφτείτε συγκεκριμένες καταστάσεις όπου η καλύτερη επικοινωνία θα μπορούσε να είχε οδηγήσει σε διαφορετικό αποτέλεσμα.
- Με βάση τις σκέψεις σας, θέστε έναν ή δύο εφαρμόσιμους στόχους βελτίωσης. Για παράδειγμα: «Θα επικεντρωθώ στην ενεργητική ακρόαση συνοψίζοντας τι λέει το άλλο άτομο πριν απαντήσω».



Βήμα 5

Στοχασμός και Συζήτηση

Αφιερώστε χρόνο για να αξιολογήσετε τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνείτε σε διαφορετικούς τομείς της ζωής σας — όπως οι προσωπικές σχέσεις, το εργασιακό περιβάλλον ή οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Ο στοχασμός βοηθά στην αποκάλυψη δυνατών σημείων και τομέων όπου η βελτίωση μπορεί να κάνει ουσιαστική διαφορά.

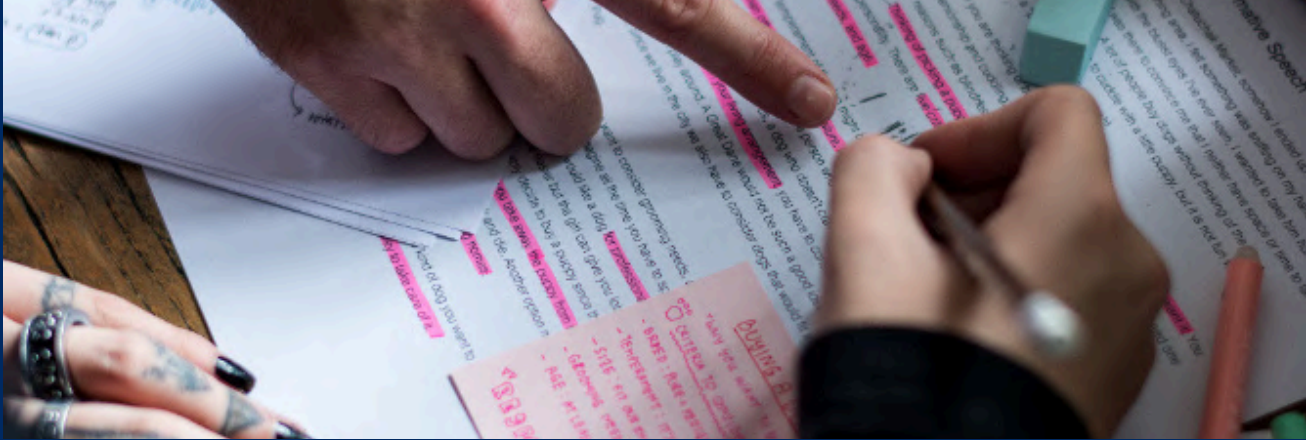
Ξεκινήστε συμμετέχοντας σε μια ομαδική συζήτηση για να μοιραστείτε εμπειρίες και προκλήσεις. Η συζήτηση με άλλους μπορεί να προσφέρει πολύτιμες γνώσεις και να καλλιεργήσει ένα αίσθημα αμοιβαίας μάθησης.

Ερωτήσεις που πρέπει να λάβετε υπόψη περιλαμβάνουν:

- Ποιες πτυχές της επικοινωνίας θεωρείτε πιο δύσκολες;
- Πώς θα μπορούσε η βελτίωση της επικοινωνίας σας να επηρεάσει θετικά τις σχέσεις σας;

Αφού κάνετε μια αναστοχαστική σκέψη, θέστε έναν ή δύο συγκεκριμένους στόχους για τη βελτίωση των επικοινωνιακών σας δεξιοτήτων. Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να επιδιώξετε να εξασκηθείτε στην ενεργητική ακρόαση κατά τη διάρκεια των συνομιλιών ή να επικεντρωθείτε στο να εκφράζεστε με μεγαλύτερη σαφήνεια και σεβασμό. Αυτοί οι στόχοι θα πρέπει να είναι μετρήσιμοι, ώστε να μπορείτε να παρακολουθείτε την πρόοδό σας με την πάροδο του χρόνου.

Αυτή η εργασία θα σας βοηθήσει να ευαισθητοποιήσετε το κοινό και να λάβετε μέτρα για να γίνετε πιο αποτελεσματικοί.



Σύνοψη των βασικών συμπερασμάτων

- Η επικοινωνία περιλαμβάνει τόσο την ομιλία όσο και την ακρόαση – η επίγνωση των μη λεκτικών ενδείξεων είναι εξίσου σημαντική με τις λέξεις.
- Η ενεργητική ακρόαση και η ενσυναίσθηση ενδυναμώνουν τις συνδέσεις διασφαλίζοντας ότι οι άνθρωποι νιώθουν ότι ακούγονται και γίνονται κατανοητοί.
- Η εμπιστοσύνη χτίζεται με την πάροδο του χρόνου μέσω ειλικρινούς και ανοιχτής επικοινωνίας.
- Η συνεχής εξάσκηση αυτών των δεξιοτήτων βελτιώνει τόσο τις προσωπικές όσο και τις επαγγελματικές σχέσεις.
- Οι επικοινωνιακές δεξιότητες είναι ζωτικής σημασίας για την επίλυση συγκρούσεων και τη συνεργασία.



Οδηγίες για εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, εκπαιδευτικούς και δασκάλους

Σκοπός:

Στόχος αυτού του μαθήματος είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να βελτιώσουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες, ώστε να οικοδομήσουν ισχυρότερες σχέσεις με τους άλλους. Εστιάζοντας στην ενεργητική ακρόαση, τη γλώσσα του σώματος και την ανταλλαγή σαφών μηνυμάτων, οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να εκφράζονται αποτελεσματικά και να κατανοούν καλύτερα τους άλλους. Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να καθοδηγούν τους μαθητές μέσω πρακτικών ασκήσεων και συζητήσεων που υπογραμμίζουν τη σημασία τόσο της λεκτικής όσο και της μη λεκτικής επικοινωνίας, ενθαρρύνοντάς τους να εξασκούν αυτές τις δεξιότητες σε πραγματικές καταστάσεις για να βελτιώσουν τις σχέσεις και τις προσωπικές τους αλληλεπιδράσεις.

Απαιτούμενα υλικά:

- Λευκός πίνακας ή πίνακας παρουσιάσεων
- Δείκτες
- Φυλλάδια με συμβουλές επικοινωνίας
- Ένα χρονόμετρο για τη διαχείριση του χρόνου
- Χαρτί και στυλό για ομαδική αναστοχασμό





Βήμα 1: Εισαγωγή στην Αποτελεσματική Επικοινωνία (10 λεπτά)

Ξεκινήστε εξηγώντας τις δύο κύριες μορφές επικοινωνίας: τη λεκτική και τη μη λεκτική. Επισημάνετε πώς η λεκτική επικοινωνία χρησιμοποιεί προφορικές λέξεις για να μοιραστεί σκέψεις και ιδέες, ενώ η μη λεκτική επικοινωνία περιλαμβάνει τη γλώσσα του σώματος, τις χειρονομίες, τον τόνο και τις εκφράσεις του προσώπου που προσθέτουν συναισθηματικό πλαίσιο ή απόχρωση.

Χρησιμοποιήστε σχετικά παραδείγματα για να δείξετε τη σημασία των μη λεκτικών ενδείξεων. Για παράδειγμα, πείτε τη φράση «Είμαι καλά» σε διαφορετικούς τόνους ή με ποικίλες εκφράσεις του προσώπου για να δείξετε πώς μπορεί να αλλάξει η σημασία.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν μια φορά που ένιωσαν ότι παρεξηγήθηκαν λόγω αναντιστοιχίας μεταξύ της λεκτικής και της μη λεκτικής επικοινωνίας τους. Ενθαρρύνετε τους να γράψουν σύντομα τις απαντήσεις τους.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τα παραδείγματά τους με την ομάδα. Χρησιμοποιήστε αυτήν τη συζήτηση για να επισημάνετε μοτίβα ή ιδέες, όπως το πώς τα συναισθήματα ή οι πολιτισμικές διαφορές μπορούν να επηρεάσουν τη μη λεκτική επικοινωνία.

Τονίστε ότι η αποτελεσματική επικοινωνία απαιτεί ευθυγράμμιση μεταξύ λεκτικών και μη λεκτικών ενδείξεων. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να είναι προσεκτικοί ως προς τον τρόπο με τον οποίο μεταφέρουν τα μηνύματά τους σε μελλοντικές αλληλεπιδράσεις.





Βήμα 2: Άσκηση Ενεργητικής Ακρόασης (15 λεπτά)

Εξηγήστε συνοπτικά την έννοια της ενεργητικής ακρόασης, τονίζοντας ότι απαιτεί πλήρη προσοχή στον ομιλητή χωρίς να σκέφτεστε πώς να απαντήσετε ή να προετοιμάσετε τη δική σας απάντηση.

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζεύγη για μια άσκηση ακρόασης όπου ο ένας θα μιλήσει για ένα θέμα της επιλογής του (π.χ., ένα χόμπι, πρόσφατη εμπειρία κ.λπ.) για 2-3 λεπτά και ο άλλος θα ακούσει προσεκτικά.

Αφού τελειώσει ο ομιλητής, ζητήστε από τον ακροατή να συνοψίσει όσα άκουσε, εστιάζοντας στα βασικά σημεία, τα συναισθήματα και το κύριο μήνυμα.

Ζητήστε από το ζευγάρι να αλλάξει ρόλους και να επαναλάβει την άσκηση.

Σε μια ομαδική συζήτηση, διερευνήστε πώς ένιωσαν οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της άσκησης και τι έμαθαν για τη σημασία της ακρόασης.

Αυτή η εργασία βοηθά στην οικοδόμηση αυτογνωσίας και μπορεί να είναι αποκαλυπτική για πολλούς συμμετέχοντες, καθώς μπορεί να μην συνειδητοποιούν πόσο συχνά επικοινωνούν μη λεκτικά. Διατηρήστε το περιβάλλον υποστηρικτικό, επιτρέποντας την εξερεύνηση διαφόρων μορφών έκφρασης.





Βήμα 3: Επίγνωση της μη λεκτικής επικοινωνίας (15 λεπτά)

Εξηγήστε ότι η μη λεκτική επικοινωνία συχνά έχει μεγαλύτερο βάρος από τις ίδιες τις λέξεις. Συζητήστε πώς οι χειρονομίες, η στάση του σώματος, οι εκφράσεις του προσώπου και ο τόνος της φωνής συμβάλλουν στον τρόπο με τον οποίο γίνεται αντιληπτό ένα μήνυμα.

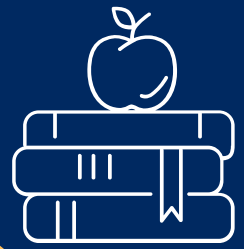
Διεξάγετε μια μη λεκτική άσκηση, όπου οι συμμετέχοντες θα προσπαθήσουν να μεταφέρουν ένα απλό συναίσθημα (π.χ. ευτυχία, σύγχυση, ενθουσιασμό) χωρίς να μιλούν, χρησιμοποιώντας μόνο τη γλώσσα του σώματος και τις εκφράσεις του προσώπου.

Ζητήστε από την υπόλοιπη ομάδα να μαντέψει ποιο συναίσθημα ή μήνυμα μεταδιδόταν. Αυτό θα τονίσει τη σημασία της κατανόησης των μη λεκτικών ενδείξεων.

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να δίνουν προσοχή σε αυτά τα σημάδια στις καθημερινές τους αλληλεπιδράσεις, καθώς μπορούν να αποκαλύψουν περισσότερα από τα λόγια.

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να απλοποιήσουν τη γλώσσα τους και να αφαιρέσουν οποιαδήποτε ορολογία που θα μπορούσε να μπερδέψει τον ακροατή. Εστιάστε στην παρουσίαση των βασικών σημείων, αποφεύγοντας παράλληλα την περιττή επεξήγηση.





Βήμα 4: Δημιουργία σχεδίου δράσης (15 λεπτά)

Συζητήστε τη σημασία της συνοπτικής επικοινωνίας, εξηγώντας ότι η σαφήνεια και η συντομία είναι το κλειδί για να διασφαλιστεί ότι το μήνυμα γίνεται σωστά κατανοητό.

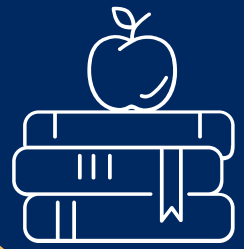
Δώστε ένα παράδειγμα ενός περίπλοκου μηνύματος και ξαναγράψτε το σε απλούστερη μορφή για να δείξετε πώς οι περιττές λεπτομέρειες μπορούν να επισκιάσουν το μήνυμα.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εξασκηθούν στην εξήγηση ενός απλού θέματος (π.χ., της αγαπημένης τους δραστηριότητας ή ενός πρόσφατου γεγονότος) με μία σαφή πρόταση. Στόχος είναι να εκφραστεί το μήνυμα με σαφήνεια χωρίς να προστεθούν υπερβολικές λεπτομέρειες.

Αφού κάθε συμμετέχων παρουσιάσει το μήνυμά του, συζητήστε ως ομάδα πώς η σαφήνεια και η συντομία συνέβαλαν στη βελτίωση της επικοινωνίας. Προσφέρετε σχόλια σχετικά με το πώς να βελτιώσετε περαιτέρω τα μηνύματα.

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να απλοποιήσουν τη γλώσσα τους και να αφαιρέσουν οποιαδήποτε ορολογία που θα μπορούσε να μπερδέψει τον ακροατή. Εστιάστε στην παρουσίαση των βασικών σημείων, αποφεύγοντας παράλληλα την περιττή επεξήγηση.





Βήμα 5: Στοχασμός και Συζήτηση (10 λεπτά)

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αφιερώσουν λίγα λεπτά για να αναλογιστούν τις εμπειρίες τους καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας. Ζητήστε τους να γράψουν για ποιες επικοινωνιακές δεξιότητες αισθάνονται πιο σίγουροι και ποιες θα ήθελαν να βελτιώσουν.

Ενθαρρύνετε τους να δημιουργήσουν ένα σχέδιο δράσης για τη βελτίωση των επικοινωνιακών τους δεξιοτήτων, θέτοντας στόχους για συγκεκριμένες συμπεριφορές στις οποίες θέλουν να επικεντρωθούν (π.χ., «Θα εξασκηθώ στην ενεργητική ακρόαση στην επόμενη συζήτησή μου» ή «Θα επικεντρωθώ σε πιο σαφή μηνύματα στα email της εργασίας μου»).

Αφού οι συμμετέχοντες γράψουν τα σχέδιά τους, χωρίστε τους σε ζευγάρια για να μοιραστούν τα σχέδια δράσης τους και να παρέχουν αμοιβαία υποστήριξη και υπευθυνότητα.

Καθοδηγήστε τη διαδικασία αναστοχασμού κάνοντας ερωτήσεις που σας παρακινούν, όπως «Τι μάθατε σήμερα που σας εξέπληξε;» και «Πώς μπορείτε να εφαρμόσετε αυτές τις δεξιότητες στην προσωπική και επαγγελματική σας ζωή;»





Παρακολούθηση και δραστηριότητες στο σπίτι

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κρατήσουν ένα ημερολόγιο επικοινωνίας για μία εβδομάδα, σημειώνοντας τυχόν σημαντικές συζητήσεις όπου εφάρμοσαν τις δεξιότητες που έμαθαν στο εργαστήριο.
- Ενθαρρύνετε τους να αναλογιστούν πώς έγινε δεκτή η επικοινωνία τους και τυχόν δυσκολίες που αντιμετώπισαν.
- Στην επόμενη συνεδρία, οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν τις σκέψεις τους και να συζητήσουν προσαρμογές για περαιτέρω βελτίωση.

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς:

- Κάντε τη συνεδρία διαδραστική κάνοντας ερωτήσεις ανοιχτού τύπου και ενθαρρύνοντας όλους να συμμετάσχουν.
- Ορισμένοι συμμετέχοντες μπορεί να χρειάζονται επιπλέον χρόνο για να αναλογιστούν τα στυλ επικοινωνίας τους. Δημιουργήστε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον.
- Επιδείξτε ενεργητική ακρόαση και ενσυναίσθηση καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας για να διαμορφώσετε αυτές τις δεξιότητες.
- Μοιραστείτε ιστορίες ή μελέτες περιπτώσεων αποτελεσματικής επικοινωνίας για να κάνετε τις έννοιες σχετικές.
- Καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας, επαναλάβετε τη σημασία τόσο της λεκτικής όσο και της μη λεκτικής επικοινωνίας, καθώς και τον ρόλο της ενεργητικής ακρόασης και της ενσυναίσθησης.





Εργαλεία

Zoom



Διευκολύνει τις εξ αποστάσεως συναντήσεις και συζητήσεις, όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να εξασκήσουν τεχνικές λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας σε εικονικά περιβάλλοντα.

[ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ](#)

Otter.ai



Ένα εργαλείο μεταγραφής που μεταγράφει αυτόματα συσκέψεις, συνεντεύξεις ή συνομιλίες.

[ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ](#)



Παραπομπές

- Gattig, N. (2024). 18 effective strategies to improve your communication skills. BetterUp.
<https://www.betterup.com/blog/effective-strategies-to-improve-your-communication-skills>
- Emerson, M. S. (2021). 8 ways you can improve your communication skills. Harvard Division of Continuing Education. <https://professional.dce.harvard.edu/blog/8-ways-you-can-improve-your-communication-skills/>





ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Ποια είναι η κύρια διαφορά μεταξύ λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας;

- A. Η λεκτική επικοινωνία περιλαμβάνει τη γλώσσα του σώματος, ενώ η μη λεκτική επικοινωνία περιλαμβάνει τον προφορικό λόγο.
- B. Η λεκτική επικοινωνία χρησιμοποιεί λέξεις, ενώ η μη λεκτική επικοινωνία χρησιμοποιεί τη γλώσσα του σώματος, τις εκφράσεις του προσώπου και τον τόνο.
- Γ. Η μη λεκτική επικοινωνία είναι ταχύτερη από τη λεκτική επικοινωνία.
- Δ. Η λεκτική επικοινωνία είναι πάντα πιο αποτελεσματική από τη μη λεκτική επικοινωνία.

2. Τι είναι η ενεργητική ακρόαση;

- A. Περιμένοντας τη σειρά σας να μιλήσετε.
- B. Ακούγοντας ενώ προετοιμάζετε την απάντησή σας.
- Γ. Πλήρης εστίαση, κατανόηση και προσεκτική ανταπόκριση στον ομιλητή.
- Δ. Ακούγοντας τον ομιλητή αλλά χωρίς αντίδραση.

3. Γιατί είναι σημαντική η ενσυναίσθηση στην επικοινωνία;

- A. Βοηθά τον ομιλητή να νιώσει ότι τον ακούς και τον καταλαβαίνεις.
- B. Επιτρέπει στον ακροατή να ελέγχει τη συζήτηση.
- Γ. Βοηθά τον ακροατή να κρίνει τις προθέσεις του ομιλητή.
- Δ. Μειώνει την ανάγκη για ανατροφοδότηση.





ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

4. Ποιο από τα παρακάτω ενισχύει την εμπιστοσύνη στην επικοινωνία;

- A. Μιλώντας γρήγορα για να αποφεύγονται οι παύσεις.
- B. Να είστε συνεπείς και ανοιχτοί στην επικοινωνία σας.
- Γ. Αποφυγή οπτικής επαφής.
- Δ. Διακοπή για να διασφαλιστεί ότι ο ακροατής καταλαβαίνει.

5. Ποιος είναι ένας τρόπος για να βελτιώσουμε τη μη λεκτική επικοινωνία;

- A. Εστιάστε μόνο σε αυτό που λέτε, όχι στο πώς το λέτε.
- B. Χρησιμοποιήστε υπερβολικές χειρονομίες για να εκφραστείτε.
- Γ. Διατηρήστε οπτική επαφή και να είστε ενήμεροι για τη γλώσσα του σώματός σας.
- Δ. Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε εκφράσεις του προσώπου που να ταιριάζουν με τα συναισθήματά σας.





Λύσεις

Ερώτηση 1: Β

Ερώτηση 2: Γ

Ερώτηση 3: Α

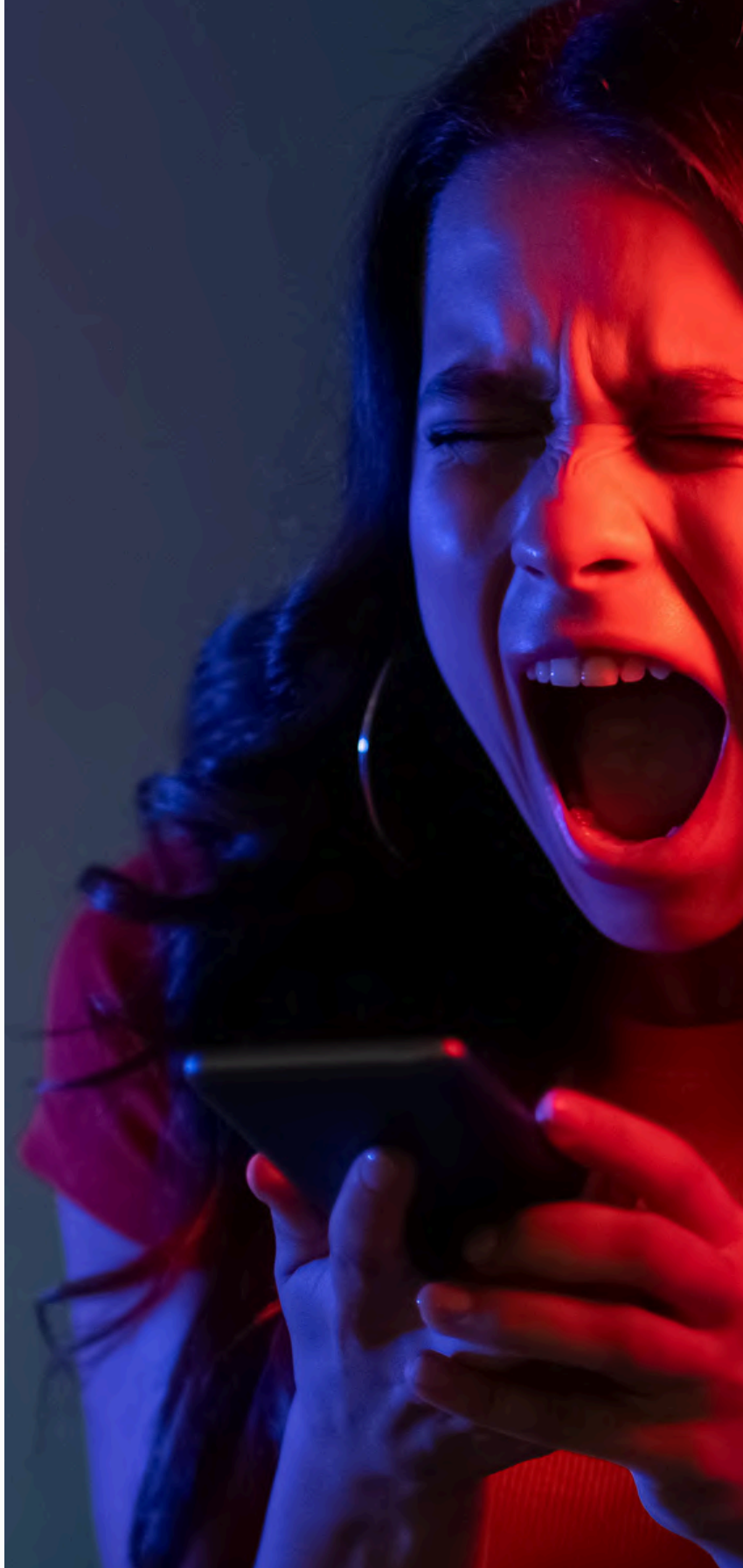
Ερώτηση 4: Β

Ερώτηση 5: Γ





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.