

Ανάπτυξη βασικών τομέων /ικανότητες

Εργαλείο 16. Στόπ! Ορίστε τα όριά σας

ΣΤΟΧΟΙ

- ✓ Να γνωριστείτε με τα όρια του σώματός σας
- ✓ Να μάθετε για τη διατήρηση του διαπροσωπικού χώρου
- ✓ Να μάθετε να ορίζετε όρια
- ✓ Ανάπτυξη δυναμικότητας και δεξιοτήτων επικοινωνίας

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Ομαδική συνεδρία – γνωριμία με το σώμα. Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να υπερασπίζονται το δικό τους προσωπικό και σωματικό χώρο εντοπίζοντας – αναγνωρίζοντας από τα σήματα του σώματός τους αυτά που τους προκαλούν ευχαρίστηση και εκείνα που τους ενοχλούν ή είναι επεμβατικά.

Μέσα από αυτή την άσκηση, οι γυναίκες παρατηρούν και αναλύουν την ικανότητα να θέτουν τα όριά τους όταν κάποιος τους πλησιάζει. Ταυτόχρονα μαθαίνουν να είναι σωματικά διεκδικητικές και να μεταφέρουν αυτή την βεβαιότητα στην προφορική τους επικοινωνία.

1. Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε δύο ομάδες του ίδιου μεγέθους / αριθμού.
2. Η κάθε ομάδα τοποθετείται μπροστά από την άλλη, αφήνοντας μία απόσταση περίπου 5 έως 8 μέτρων.
3. Η πρώτη ομάδα παίρνει οδηγίες ότι η καθεμιά τους πρέπει να προσεγγίσει τη γυναίκα που έχει μπροστά της σε ευθεία γραμμή από την άλλη ομάδα, με διαφορετικές προθέσεις (φιλική, ευτυχισμένη, διεισδυτική, επιθετική ...). Αυτές οι προθέσεις θα πρέπει να εκφραστούν ξεκάθαρα, με σαφήνεια.
4. Οι γυναίκες στην άλλη ομάδα παίρνουν τις οδηγίες ότι εάν αισθανθούν εισβολή θα πρέπει να σταματήσουν τη γυναίκα που τους πλησιάζει ή αν βρουν την παρουσία της ευχάριστη, θα πρέπει να επιτρέψουν στην άλλη γυναίκα να τις προσεγγίσει.
5. Οι ρόλοι ανταλλάσσονται έτσι ώστε όλες οι γυναίκες να περάσουν και από τις δύο ομάδες.
6. Στο τέλος της άσκησης, οι συμμετέχοντες καλούνται να μοιραστούν το πώς νιώθουν, αν δυσκολεύτηκαν να καθορίσουν τα όριά τους, ποιές προσεγγίσεις βρήκαν ευκολότερες στο χειρισμό.

ΧΡΟΝΟΣ, ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

ΧΡΟΝΟΣ

1 ώρα

ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

Μεγάλο δωμάτιο

Εργαλείο 17. Ούσα (είσαι) δυναμική στην εργασία

ΣΤΟΧΟΙ

- ✓ Να κατανοηθεί τι σημαίνει δυναμικότητα / αυτοπεποίθηση.
- ✓ Να αναλυθούν οι περιπτώσεις όπου υπάρχουν δυσκολίες στο να λειτουργούμε δυναμικά / διεκδικητικά, ειδικά στην αναζήτηση εργασίας και στο περιβάλλον εργασίας.
- ✓ Να προωθηθεί η δυναμική επικοινωνία και να αναπτυχθούν δεξιότητες επικοινωνίας και διαπραγμάτευσης.

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Η δυναμική επικοινωνία διευκολύνει τις κοινωνικές σχέσεις. Η ανάπτυξη αυτής της δεξιότητας είναι απαραίτητη για την αποκατάσταση των επιζώντων Βίας μεταξύ Ερωτικών Συντρόφων (ΒΕΣ). Αυτό το εργαλείο εστιάζει στη μεταφορά των «δυναμικών» ικανοτήτων στην καθημερινή ζωή σε καταστάσεις αναζήτησης εργασίας και συνθηκών εργασίας.

Ο/Η Σύμβουλος / Διευκολυντής δίνει τον ορισμό της δυναμικότητας καθώς και το πώς μπορεί να εφαρμοστεί πρακτικά. παρέχει μια εξήγηση για το τι είναι η βεβαιότητα και πώς εφαρμόζεται.

Οι συμμετέχοντες σκέφτονται καταστάσεις στο περιβάλλον αναζήτησης εργασίας (π.χ. συνέντευξη για εργασία) ή στο χώρο εργασίας όπου αντιμετώπισαν δυσκολίες ή σε καταστάσεις που έπρεπε να είναι διεκδικητικές και χρειάστηκε να επιλέξουν ένα από τα δύο.

Οι γυναίκες χωρίζονται σε ζευγάρια για να παίξουν ένα παιχνίδι ρόλων (role-play) ανάλογα με την κατάσταση / σενάριο που θα διαλέξουν. Μετά από 20 λεπτά παρουσιάζουν το σενάριο μπροστά στην υπόλοιπη ομάδα. Ο στόχος είναι να αναπαραστήσουν την κατάσταση, να αισθανθούν ενδυναμωμένες και να κατανοήσουν ότι μπορούμε να επικοινωνήσουμε με τέτοιο τρόπο ώστε να μπορούμε να υπερασπιστούμε τα δικαιώματά μας.

Τέλος, ο/η Σύμβουλος / Διευκολυντής ζητά από τις συμμετέχοντες να εκφράσουν με μια λέξη τα συναισθήματά τους και να αξιολογήσουν τη δραστηριότητα.

ΧΡΟΝΟΣ, ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

ΧΡΟΝΟΣ

2 ώρες

ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

Εργαλείο 18. Οπτικοποίηση και θετική σκέψη

ΣΤΟΧΟΙ

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΒΗΜΑ ΒΗΜΑ

1. Οπτικοποίηση

Ο Συντονιστής/Σύμβουλος εξηγεί ότι οι αθλητές «οπτικοποιούν»/φαντάζονται τον εαυτό τους καθημερινά στους σημαντικούς αγώνες τους. Δημιουργούν σαφείς εικόνες για το πώς αισθάνονται, για τα εμπόδια που υπάρχουν στα μονοπάτια τους και για το πώς τα ξεπερνούν. Ως γυναίκα θύμα συντροφικής βίας, η ικανότητα να αντιλαμβάνεστε τον εαυτό σας ξεπερνώντας τα εμπόδια μπορεί να είναι πραγματικά χρήσιμη στην αναζήτηση εργασίας και σε άλλους τομείς της ζωής. Μπορείτε να απεικονίσετε διανοητικά ή δημιουργώντας οπτικές οθόνες των στόχων σας.

Στη συνέχεια, ο Συντονιστής/Σύμβουλος καλεί τους συμμετέχοντες σε μια καθοδηγούμενη άσκηση οπτικοποίησης/απεικόνισης με επίκεντρο τις συνεντεύξεις, τις προσφορές εργασίας που θα λάβετε και την πρώτη μέρα στη νέα σας δουλειά. Ρωτάει: "Τι απεικονίζετε;" και μετά από λίγα λεπτά οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις απεικονίσεις τους.

Ο Συντονιστής/Σύμβουλος συνεχίζει με το να δημιουργήσει μια νοοτροπία ενδυνάμωσης στο επόμενο βήμα.

2. Σκεφτόμενοι θετικά

Ο Συντονιστής/Σύμβουλος εξηγεί: "Έχουμε 40.000 έως 60.000 σκέψεις την ημέρα. Οι περισσότερες από αυτές είναι αντιδράσεις και παλιά πρότυπα σκέψης. Συχνά αισθανόμαστε ότι δεν έχουμε τον έλεγχο της σκέψης μας. Πολλοί συχνά αισθάνονται ελεγχόμενοι ή περιορισμένοι από προηγούμενες αντιδράσεις ή παλαιά πρότυπα σκέψης. Δεν είσαι. Μπορείτε να κάνετε παύση και να επιλέξετε σκέψεις. Η επιστήμη του εγκεφάλου δείχνει ότι αυτό οδηγεί σε θετικά αποτελέσματα πιο γρήγορα από ό, τι αφήνει να συλλέγονται αρνητικές σκέψεις. "

Ο Συντονιστής/Σύμβουλος μοιράζει το φύλλο με ερωτήσεις και αφήνει 20 λεπτά στους συμμετέχοντες να σκεφτούν γεγονότα στη ζωή τους που μπορούν να εισαχθούν στα πεδία του εντύπου. Μετά την άσκηση, καλεί τους συμμετέχοντες να εξηγήσουν πώς αισθάνονται.



Έντυπο Σκεφτόμενοι/ες θετικά

Πρώτον, πρέπει να «αιχμαλωτίσουμε» τις αυτόματες αρνητικές μας σκέψεις σχετικά με την αναζήτηση εργασίας

Δεύτερον, πρέπει να θυμόμαστε τις στιγμές που αισθανθήκαμε καλά, δυνατές, σιγουριά ακόμη και αν δεν σχετίζονται με την αναζήτηση εργασίας.

Τρίτον, να μπορούμε να αναγνωρίζουμε τις θετικές μας σκέψεις που μας κάνουν να νιώθουμε καλά και να επικεντρωνόμαστε σε αυτές κατά τη διαδικασία αναζήτησης εργασίας.
