

Σπάσιμο του πάγου, δραστηριότητες κλεισίματος και εργαλεία συνοχής της

Εργαλείο 2. Παρουσίαση των συμμετεχόντων¹

ΣΤΟΧΟΙ

- ✓ Να επιτρέψει στους συμμετέχοντες να παρουσιάζονται και να γνωρίσουν ο ένας τον άλλον στην αρχή του εργαστηρίου.
- ✓ Να δημιουργηθεί ένα καλό περιβάλλον από το οποίο να οικοδομηθεί η συνοχή της ομάδας.
- ✓ Να ενθαρρύνουν τις γυναίκες να απεικονίζουν τους εαυτούς τους και τους άλλους από θετική άποψη
- ✓ Να προωθήσει τον προβληματισμό σχετικά με τα κοινά στοιχεία μεταξύ των στόχων των συμμετεχόντων, προωθώντας τη συνοχή των ομάδων

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΒΗΜΑ ΒΗΜΑ

Σημείωση: Οι δραστηριότητες αυτές μπορούν να γίνουν στις πρώτες συνεδρίες των μαθημάτων, να εισαγάγει τους συμμετέχοντες και να δημιουργήσει μια ατμόσφαιρα για το υπόλοιπο της διαδρομής.

1. Πρώτη παρουσίαση (συστάσεις) – ‘ΤΟΙΧΟΓΡΑΦΙΑ’ (ο χάρτης των Συμμετεχόντων)

Αυτή είναι μια καλή δραστηριότητα για να σπάσει ο πάγος και να διευκολύνει την πίεση όταν εισέρχαστε σε μια νέα ομάδα που δεν γνωρίζετε κανείς.

Ο/Η Σύμβουλος/Διευκολυντής ζητά από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν έναν κύκλο και να εισαχθούν με κίνηση: δίνουν μια χειρονομία στα ονόματά τους και μία προς μία, κάνουν αυτή την κίνηση λέγοντας το όνομά τους. Κάθε φορά που ένας συμμετέχων λέει το όνομά του, το υπόλοιπο της ομάδας, συμπεριλαμβανομένου του διευκολυντή, το επαναλαμβάνει.

Αφού δώσουν μια χειρονομία στα ονόματά τους, οι συμμετέχοντες θα λάβουν μια κενή σελίδα για να γράψουν ή να σχεδιάσουν τα ονόματά τους "με τον τρόπο που θέλουν η υπόλοιπη ομάδα να τα θυμάται. Ο/Η Σύμβουλος/Διευκολυντής θα τους δώσει μαρκαδόρους, στυλό και ψαλίδι για να προσωποποιήσουν το όνομά τους.

Εν τω μεταξύ, ο/η Σύμβουλος/Διευκολυντής διαμεσολαβητής θα κρεμάσει ένα κενό κομμάτι καφέ χαρτιού στον τοίχο και θα τραβήξει μια σειρά φυσαλίδων, καθένα από τα οποία θα προσδιορίζει έναν συμμετέχοντα, όπου θα τοποθετήσει το σχέδιο των ονομάτων τους. Μόλις το κάνουν, οι συμμετέχοντες θα εξηγήσουν στην υπόλοιπη ομάδα πώς τους αρέσει να καλούνται

¹ Based on Camarasa, M., Sales, L., 2013.



2. ΤΑ ΟΝΕΙΡΑ ΜΟΥ, ΤΑ ΕΡΓΑ ΜΟΥ

Κάθε συμμετέχων ζωγραφίζει ή γράφει τα όνειρά του και τα τρέχοντα έργα σε ένα φύλλο χαρτιού ή πίνακα αφίσας. Τότε όλοι τους τα κρεμούν στην ατομική φούσκα τους στην τοιχογραφία της ομάδας και μοιράζονται τις σκέψεις τους, αν θέλουν.

ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

ΧΡΟΝΟΣ	Περίπου 20-30 λεπτά κάθε δραστηριότητα.
ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ	Flip chart paper or καφέ χαρτί, μαρκαδόρους, στυλό, φύλλα χαρτιού, Post-it σημειώσεων, ή χρωματιστά χαρτόνια

Εργαλείο 3. «Σπάσιμο του πάγου» και ομαδικές δραστηριότητες συνοχής

ΣΤΟΧΟΙ

- ✓ Να δημιουργηθεί μια καλή ατμόσφαιρα για να οικοδομηθεί και διατηρηθεί η συνοχή της ομάδας.
- ✓ Να «σπάσει ο πάγος» μεταξύ των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης.
- ✓ Να ενθαρρυνθούν οι ικανότητες της αυτογνωσίας και της επικοινωνίας.

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Σημείωση: Αυτά τα εργαλεία μπορούν να διανεμηθούν σε πολλές συνεδρίες, ως δραστηριότητες για το σπάσιμο του πάγου καθώς και δραστηριότητες συνοχής.

Κάθε συνεδρία μπορεί να ξεκινήσει με μία τέτοια δραστηριότητα.

1. ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Ο/Η Σύμβουλος/Διευκολυντής μπορεί να χρησιμοποιήσει τη σωματική άσκηση για να ζεσταθεί (κυριολεκτικά) η ομάδα και να απελευθερωθεί από το άγχος διότι βρίσκεται σε ένα νέο περιβάλλον.

Το μόνο που χρειάζεστε είναι κατάλληλη μουσική και δύο βασικές ασκήσεις προθέρμανσης. Για μερικές ιδέες μπορείτε να δείτε τα παρακάτω βίντεο από το YouTube:

- <https://www.youtube.com/watch?v=GCzecFateXc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=R0mMyV5OtcM>

2. Πάμε Μπίνγκο!

Διασκεδαστικό μπίνγκο ώστε οι συμμετέχοντες να γνωρίσουν ο ένας τον άλλο και να βρουν κοινά ενδιαφέροντα (βλ. Έντυπο).

ΧΡΟΝΟΣ, ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

ΧΡΟΝΟΣ

Περίπου 10 με 15 λεπτά η κάθε δραστηριότητα.

ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

Χαρτί, στυλό.

Έντυπο «Σπάσιμο του πάγου» και ομαδικές δραστηριότητες συνοχής: Πάμε Μπίνγκο!

ΒΡΕΣ ΚΑΠΟΙΑ ΠΟΥ ...

<p>ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΧΟΡΕΥΕΙ ΣΑΛΣΑ</p> <p>Ποιά;.....</p>	<p>ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ ΑΡΧΙΖΕΙ ΑΠΟ Α, Μ Ή Κ</p> <p>Ποιά;.....</p>	<p>ΜΙΑ ΜΙΑ Ή ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ</p> <p>Ποιά;.....</p>	<p>ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΕΙ ΝΑ ΠΑΙΖΕΙ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ</p> <p>Ποιά;.....</p>	<p>ΑΣΚΕΙΤΑΙ 3 Ή ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ</p> <p>Ποιά;.....</p>
<p>ΓΕΝΗΘΗΚΕ ΤΟΝ ΙΔΙΟ ΜΗΝΑ ΜΕ ΜΕΝΑ</p> <p>Ποιά;.....</p>	<p>ΤΗΣ ΑΡΕΣΕΙ ΤΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΧΡΩΜΑ</p> <p>Ποιά;.....</p>	<p>ΠΙΝΕΙ ΚΑΦΕ ΚΑΘΕ ΠΡΩΙ</p> <p>Ποιά;.....</p>	<p>ΤΗΣ ΑΡΕΣΕΙ ΤΟ ΜΠΡΟΚΟΛΟ</p> <p>Ποιά;.....</p>	<p>ΜΙΛΑΕΙ ΙΣΠΑΝΙΚΑ</p> <p>Ποιά;.....</p>
<p>ΠΡΟΤΙΜΑΕΙ ΝΑ ΠΙΝΕΙ ΤΣΑΙ ΑΠΟ ΚΑΦΕ</p> <p>Ποιά;.....</p>	<p>ΤΗΣ ΑΡΕΣΟΥΝ ΟΙ ΤΑΙΝΙΕΣ ΤΡΟΜΟΥ</p> <p>Ποιά;.....</p>	<p>ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΩΡΟΣ</p>	<p>ΔΕΝ ΤΗΣ ΑΡΕΣΕΙ Η ΣΟΚΟΛΑΤΑ</p> <p>Ποιά;.....</p>	<p>ΕΧΕΙ ΕΝΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΩΝ ΧΟΜΠΙ</p> <p>Ποιά;.....</p>
<p>ΕΧΕΙ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΕΝΑ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΟ</p> <p>Ποιά;.....</p>	<p>ΚΑΝΕΙ ΠΟΔΗΛΑΤΟ</p> <p>Ποιά;.....</p>	<p>ΓΝΩΡΙΖΕΙ ΤΟΥΣ ΣΤΙΧΟΥΣ ΤΡΑΓΟΥΔΙΩΝ ΤΗΣ ΑΝΤΕΛ (ADELE)</p> <p>Ποιά;.....</p>	<p>ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΕΙ ΤΗΝ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ</p> <p>Ποιά;.....</p>	<p>ΕΙΝΑΙ ΓΙΑΓΙΑ</p> <p>Ποιά;.....</p>
<p>ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ</p> <p>Ποιά;.....</p>	<p>ΕΧΕΙ ΑΔΕΡΦΗ</p> <p>Ποιά;.....</p>	<p>ΣΕ ΦΟΡΑΕΙ ΡΟΛΟΙ</p> <p>Ποιά;.....</p>	<p>ΕΧΕΙ ΣΚΥΛΟ</p> <p>Ποιά;.....</p>	<p>ΤΗΣ ΑΡΕΣΕΙ ΤΟ ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ ΦΑΓΗΤΟ</p> <p>Ποιά;.....</p>

Εργαλείο 4. «Δένοντας» τους κανόνες της ομάδας

ΣΤΟΧΟΙ

- ✓ Να καθοριστούν (από την ομάδα) οι δεσμεύσεις, οι συλλογικές και οι ατομικές ευθύνες, προκειμένου να ενισχυθεί η επίτευξη των επιμέρους στόχων και η καλή ανάπτυξη της ομάδας.

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Αυτό πρέπει να γίνει στην πρώτη συνεδρία.

Ο/Η Σύμβουλος/Διευκολυντής ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τη δραστηριότητα και τη λειτουργία της ομάδας με τέτοιο τρόπο ώστε να αισθάνονται πιο άνετα. Μία από τους συμμετέχοντες παίρνει την άκρη ενός μάλλινου κουβαριού και λέει κάτι. Όταν τελειώσει, πετάει τυχαία το κουβάρι σε μία άλλη συμμετέχουσα.

Καθώς οι συμμετέχοντες μιλούν, ο/η Σύμβουλος/Διευκολυντής γράφει τους κανόνες, τις ευθύνες και τις προσωπικές δεσμεύσεις που προτάθηκαν στον πίνακα.

Ο/Η Σύμβουλος/Διευκολυντής θα προτείνει τις ακόλουθες δεσμεύσεις, αν δεν έχουν προταθεί από την ομάδα:

- Τυπικότητα
- Παρουσία
- Συμμετοχή
- Σεβασμός στη σειρά του καθενός όταν είναι να μιλήσει
- Εμπιστευτικότητα
- Σεβασμός σε όλες τις απόψεις
- Ελευθερία έκφρασης (είτε δυσφορίας, είτε ευεξίας / ευχαρίστησης)

Όλες οι προτάσεις διαβάζονται, παρόμοιες ιδέες ομαδοποιούνται σε μία και γίνονται διευκρινίσεις, εάν είναι απαραίτητο.

Τα συμπεράσματα είναι γραμμένα σε ένα μεγάλο χαρτόνι, ώστε να μπορούν να φυλαχθούν και να παραμένουν στο δωμάτιο καθ' όλη τη διάρκεια των συνεδριών.

Τέλος, ανταλλάσσονται σκέψεις για τη φιγούρα του πλεκτού μαλλιού που δημιουργήθηκε, τη σημασία της δημιουργίας δικτύων και την υποστήριξη των συμμετεχόντων μέσα στην ομάδα.

ΧΡΟΝΟΣ, ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

ΧΡΟΝΟΣ

45 λεπτά

ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

Κουβάρι από μαλλί, πίνακας, χαρτόνια ή χαρτί, στυλό, μαρκαδόροι