Title: Είμαι δυναμικός;

Exercise Code: SLINTEGRA022

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modules: | Group size: | Duration: |
| 2. Professional Ethics  3. Personal Integrity  4. Professional Integrity  5. Conflict Solving Strategies  6. Problem Solving Strategies | Individual  Small group | 45 min |

**Purpose:**

* Γνωριμία με το τι σημαίνει να είναι κανείς δυναμικός και το πώς ένα δυναμικό άτομο λειτουργεί
* Βελτίωση της προσωπικής επικοινωνίας και έκφρασης ενός ατόμου
* Ενθάρρυνση της θετικής έκφρασης των σκέψεων και των συναισθημάτων ενός ατόμου
* Αναγνώριση της διαφοράς μεταξύ δυναμικής και επιθετικής έκφρασης

**Description:**

Ο δυναμισμός είναι η ικανότητα έκφρασης των επιθυμιών και των πεποιθήσεων με έναν θετικό τρόπο. Η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ατομικά ή ως βοήθημα για ομάδες που ασχολούνται με το ζήτημα του δυναμισμού.

Αν χρησιμοποιηθεί ατομικά, είναι καλό, αν το άτομο έχει τη δυνατότητα να μιλά για τις δικές του απαντήσεις (εκπαιδευτής). Αν η άσκηση χρησιμοποιείται μέσα σε μια ομάδα, είναι επιθυμητό οι συμμετέχοντες να μιλούν για καταστάσεις όπου επέδειξαν λιγότερη αποφασιστικότητα και δεν ήταν δυναμικοί. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να εργαστούν από κοινού προς μια λύση σχετικά με το πώς να είναι πιο αποφασιστικοί απέναντι σε καταστάσεις στο μέλλον. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ανοίξουν μια συζήτηση σχετικά με το τι συνέβη και αντέδρασαν αυθόρμητα και πιθανώς έντονα. Ερωτήματα όπως: Τι θα μπορούσε να γίνει διαφορετικά την επόμενη φορά, ποιες ενέργειες / πράξεις μετάνιωσα, του τι θα πρέπει να προσέχω την επόμενη φορά, είναι απλά εναύσματα για μια τέτοια συζήτηση.

**Material:**

Χαρτί, μολύβι

**Methods:**

Συζήτηση, εμπειρική μάθηση

Ο εκπαιδευτής διαβάζει τις κατευθυντήριες γραμμές και μοιράζει τις ερωτήσεις στους συμμετέχοντες της ομάδας. Πριν προχωρήσουν οι συμμετέχοντες στην άσκηση, είναι καλό ο εκπαιδευτής να εξηγήσει τι είναι ο δυναμισμός και γιατί είναι σημαντικός όχι μόνο στην προσωπική ζωή του ατόμου, αλλά και σε ένα περιβάλλον εργασίας.

**Source/Literature:**

Προσαρμογή από: Teaching Center, Washington University in St. Louis

**Handouts:**

Φυλλάδιο “Είμαι δυναμικός;”