Title: Κόλλα πέντε

Exercise Code: SLINTEGRA029

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modules: | Group size: | Duration: |
| 1. Social Learning5. Conflict Solving Strategies  | Small groupLarge group | 30 min |

**Purpose:**

* Να εκπαιδεύσετε τον εαυτό σας πώς να εργαστεί στο πλαίσιο της δυναμικής της ομάδας
* Να βελτιώσετε την έκφρασή σας δίνοντας συγχαρητήρια και να δείτε τη θετική πλευρά στους ανθρώπους.
* Να υποστηρίξετε τους άλλους ώστε να εκφράσουν τα συναισθήματα, τις πεποιθήσεις και τις σκέψεις τους

**Description:**

Η οικοδόμηση της αυτοεκτίμησης στον εαυτό σας και τους άλλους είναι ένας εύκολος στόχος όταν ανταλλάσσετε φιλοφρονήσεις. Κολλήστε ένα μεγάλο φύλλο από χρωματιστό χαρτί στο πίσω μέρος κάθε ατόμου. Κάθε άτομο θα κινηθεί γύρω από το δωμάτιο και θα γράψει τουλάχιστον ένα θετικό σχόλιο στο χαρτί κάθε άλλου ατόμου. Τα σχόλια θα πρέπει να εστιάζουν στις δυνάμεις αυτού του ατόμου. Μόλις ολοκληρωθεί αυτή η διαδικασία, ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να αφαιρέσει το χαρτί και να διαβάσει τι είπαν οι άλλοι για το άτομό του. Θα πρέπει να ακολουθήσει ανοικτή συζήτηση με βάση τις παρατηρήσεις που έγιναν.

**Material:**

Χαρτί, χρωματιστός μαρκαδόρος, μεγάλο φύλλο από χρωματιστό χαρτί χειροτεχνίας

**Methods:**

Προθέρμανση, εμπειρική μάθηση

Η άσκηση είναι κατάλληλη για μια μεγάλη ή μικρή ομάδα, με την προϋπόθεση οι συμμετέχοντες να γνωρίζουν ο ένας τον άλλον.

**Advice for Trainer:**

Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να συζητήσουν και να ανοίξουν διάλογο με συγκεκριμένα παραδείγματα, και να τους καλέσει να μιλήσουν για τις πιθανές θετικές εμπειρίες, όταν οι ίδιοι έλαβαν ή έδωσαν μια φιλοφρόνηση προς το πρόσωπο με το οποίο συνεργάζονται ή μοιράζονται το ίδιο εργασιακό περιβάλλον.

**Source/Literature:**

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