

Fempower

Βρες τις ρίζες σου και άνοιξε τα φτερά σου

Ένας οδηγός για την ενδυνάμωση της γυναίκας

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Αυτός ο οδηγός δημιουργήθηκε ως αποτέλεσμα του έργου συνεργασίας **«FEMPOWER - Βρες τις ρίζες σου και άνοιξε τα φτερά σου»,** ενός έργου για την ενδυνάμωση των γυναικών βασισμένο στην ευρωπαϊκή πολιτιστική κληρονομιά, με αριθμό έργου 2024-1-2024-1-DE02-KA220-ADU-000252954, το οποίο υλοποιήθηκε από τις Systeme in Bewegung e.V. (Γερμανία), AIFED (Ισπανία), Socialinis Hubas (Λιθουανία) και Femedubeart (Ελλάδα) με την υποστήριξη του Γερμανικού Εθνικού Οργανισμού NABibb κατά την περίοδο 01.11.2024-31.10.2026.

Αποσπάσματα αυτού του οδηγού μπορούν να αναπαραχθούν για χρήση στο πλαίσιο εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων, υπό την προϋπόθεση ότι γίνεται αναφορά στην πηγή.

Αυτή η δημοσίευση έχει παραχθεί με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+. Οι απόψεις που εκφράζονται σε αυτήν την έκδοση είναι αυτές των συγγραφέων και δεν αντιπροσωπεύουν τις απόψεις ή τις θέσεις των χρηματοδοτών αυτού του έργου. Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Περιεχόμενο που γράφτηκε και συντάχθηκε από:

Καλλιόπη Αγγελή
Isabel León Guzmán
Martina Haas
Imke Hoheisel
Ieva Šimaliūtė-Gaidukevičienė
Ελευθερία Στεφάνου

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Βρες τις ρίζες σου και άνοιξε τα φτερά σου

Εισαγωγή



Εισαγωγή

Οι γυναίκες εξακολουθούν να βρίσκονται σε δομικά μειονεκτική θέση και αντιμετωπίζουν υψηλές, ενίοτε αντιφατικές προσδοκίες, καθώς και συχνές διακρίσεις ή ακόμη και βία. Με το «Fempower – Βρες τις ρίζες σου και άνοιξε τα φτερά σου», στοχεύουμε στην ευαισθητοποίηση των γυναικών σχετικά με τις δομές εξουσίας και τις ανισότητες και να τους δώσουμε την ευκαιρία να βρουν τρόπους να αντιμετωπίσουν αυτές τις προκλήσεις και να χρησιμοποιήσουν τις υπάρχουσες δομές προς όφελός τους.

Αυτό το εγχειρίδιο χωρίζεται σε δύο μέρη: το εγχειρίδιο μαθήματος και τον συμπληρωματικό οδηγό.

Το εγχειρίδιο αποτελείται από 13 ενότητες, οι οποίες μπορούν να υλοποιηθούν μεμονωμένα ή ως πλήρες μάθημα. Οι ενότητες ασχολούνται με διάφορες πτυχές της υποστήριξης και της ενδυνάμωσης των γυναικών και είναι γραμμένες σε απλή γλώσσα, όπου είναι δυνατόν. Το απαιτούμενο γλωσσικό επίπεδο αναφέρεται στην αρχή κάθε ενότητας. Αυτό έχει ως στόχο να επιτρέψει τη χρήση του υλικού σε διαφορετικά πλαίσια, για παράδειγμα ως πόρους για μαθήματα ένταξης ή προγράμματα περαιτέρω κατάρτισης.
Το πρώτο μέρος του μαθήματος, με τίτλο «Βρες τις ρίζες σου», εστιάζει στην τρέχουσα κατάσταση των γυναικών, στην αυτοκριτική και στον καθορισμό στόχων. Το δεύτερο μέρος, με τίτλο «Άνοιξε τα φτερά σου», παρέχει μεθόδους ενδυνάμωσης που υποστηρίζουν τους συμμετέχοντες στην πραγματοποίηση αλλαγών στους τομείς που έχουν επιλέξει.

Ο συμπληρωματικός οδηγός περιέχει πρόσθετες χρήσιμες πληροφορίες, όπως μια εισαγωγή στο «LifeComp - Ευρωπαϊκό Πλαίσιο για Προσωπικές, Κοινωνικές και Μαθησιακές Βασικές Ικανότητες», μια συλλογή ιστοριών δυναμικών γυναικών από όλες τις συμμετέχουσες χώρες, καθώς και περαιτέρω μεθόδους και πληροφορίες.

Αυτό το εγχειρίδιο είναι αποτέλεσμα του έργου Erasmus+ «Βρες τις ρίζες σου και άνοιξε τα φτερά σου – ένα έργο για την ενδυνάμωση των γυναικών με βάση την ευρωπαϊκή πολιτιστική κληρονομιά» και αναπτύχθηκε από τους οργανισμούς Systeme in Bewegung e.V. (Γερμανία), AIFED (Ισπανία), Asociacija Socialinis hubas (Λιθουανία) και Femedubeart (Ελλάδα). Τα στοιχεία επικοινωνίας των οργανισμών βρίσκονται στο τέλος του συμπληρωματικού οδηγού. Στις ιστοσελίδες μας μπορείτε επίσης να βρείτε την ψηφιακή έκδοση αυτού του βιβλίου, όπου μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση στο διαθέσιμο εκπαιδευτικό υλικό μέσω ενός συνδέσμου (που αναφέρεται σε ορισμένες ενότητες). Ανυπομονούμε να ακούσουμε από εσάς και να λάβουμε σχόλια σχετικά με το εγχειρίδιο.

Ελπίζουμε ότι αυτό το εγχειρίδιο θα εμπλουτίσει, θα εμπνεύσει, θα υποστηρίξει και θα ενδυναμώσει πολλές γυναίκες σε όλη την Ευρώπη και ευχόμαστε σε όλες τις χρήστες καλή απόλαυση και επιτυχία στη χρήση του.



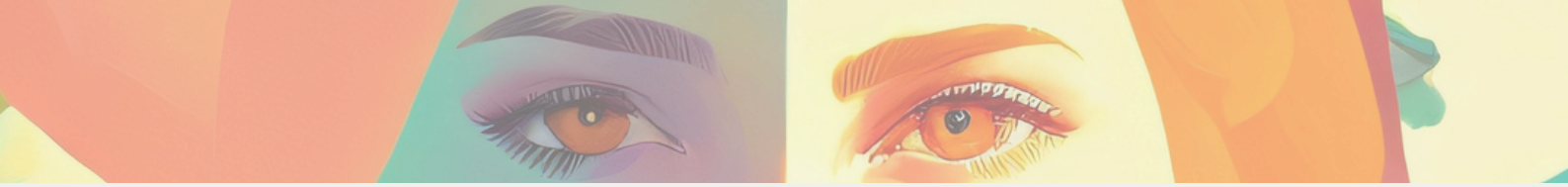
Περιεχόμενο

	Σελίδα
Μέρος 1ο: «Βρες τις ρίζες σου»	
Ενότητα 1: Ξεκινήστε το ταξίδι σας	6
Ενότητα 2: Αυτοαναστοχασμός	12
Ενότητα 3: Επικοινωνία	20
Ενότητα 4: Αυτοπαρουσίαση	31
Ενότητα 5: Προσωπική ανάπτυξη και καθορισμός στόχων	46
Ενότητα 6: Ομαδική εργασία	59
Μέρος 2ο: «Άνοιξε τα φτερά σου»	
Ενότητα 7: Ηγεσία	66
Ενότητα 8: Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής	75
Ενότητα 9: Διαχείριση άγχους	83
Ενότητα 10: Δικτύωση και αυτοπροβολή	93
Ενότητα 11: Αυτοπροβολή	100
Ενότητα 12: Ισότητα των φύλων και διαφορετικότητα	107
Ενότητα 13: Ενδυνάμωση με επίκεντρο το σώμα στην καθημερινή ζωή και καλλιτεχνικό τελικό έργο	116
Συμπληρωματικός Οδηγός	
Οφέλη του χιούμορ	124
Ασκήσεις αναπνοής	127
Δοκιμή εσωτερικών κινητήριων δυνάμεων	129
ILP – Ολοκληρωμένη Ψυχολογία προσανατολισμένη στη Λύση	136
Το LifeComp	139
Υγεία των γυναικών	143
Η μέθοδος του χάρακα	146
Το θρυμματισμένο άτομο	152
Γυναίκες που βρήκαν τα φτερά τους	159
Κάρτες συναισθημάτων και στάσεις σώματος	184



«Βρες τις ρίζες σου»

Ενότητα 1
Εισαγωγή



Επισκόπηση

ΕΠΊΠΕΔΟ ΓΛΏΣΣΑΣ: ΕΎΚΟΛΟ / ΜΈΤΡΙΟ,
(Η/Ο ΣΥΝΤΟΝΊΣΤΡΙΑ/ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΉΣ ΕΠΙΛΈΓΕΙ ΑΣΚΉΣΕΙΣ ΑΝΆΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΟΜΆΔΑ)

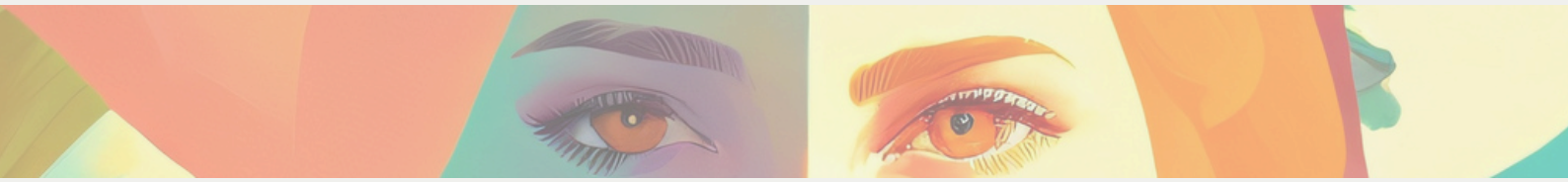
ΔΙΆΡΚΕΙΑ: 1,5 ΩΡΕΣ

Η ΔΡΑΣΤΗΡΙΌΤΗΤΑ ΑΠΕΥΘΎΝΕΤΑΙ ΣΕ: ΌΛΕΣ ΤΙΣ ΓΥΝΑΊΚΕΣ,
ΙΔΙΑΊΤΕΡΑ ΣΕ ΌΣΕΣ ΈΡΧΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΠΡΏΤΗ ΦΟΡΆ ΣΕ ΕΠΑΦΉ ΜΕ ΣΩΜΑΤΟΚΕΝΤΡΙΚΈΣ ΠΡΟΣΕΓΓΊΣΕΙΣ

Σκοπός: Για να γνωρίσετε την έννοια της Fempower, να ξεκινήσετε την αυτοκριτική και να μάθετε μερικές πρώτες ασκήσεις αναπνοής

Πόροι: Κάθισμα σε κύκλο, χώρος για κίνηση, στυλό, χαρτί, υλικό μέτρησης

Φάση	Στόχος / Μαθησιακός στόχος	Χρόνος (λεπτά)
Καλωσόρισμα & Εισαγωγή	- Γνωριμία με την/τον εκπαιδεύτρια/εκπαιδευτή και μεταξύ τους - Επίγνωση σώματος και νου αυτή τη στιγμή	15 λεπτά
Πληροφορίες	- Πληροφορίες για το περιεχόμενο του προγράμματος και αυτής της ενότητας - Γενικοί στόχοι της προσέγγισης Fempower - Επιδράσεις των ασκήσεων, διατήρηση ηρεμίας αν «δεν πετύχει» αμέσως	15 λεπτά
Πρακτική άσκηση	- Εκμάθηση του πώς η αναπνοή βοηθά να παρατηρείτε τον εαυτό σας και τα συναισθήματά σας και να κάνετε αλλαγές \n- Επαφή με την αντίδραση του στρες	35 λεπτά
Αναστοχασμός	- Αναστοχασμός εμπειριών - Κίνητρο για εξάσκηση στην καθημερινότητα, σκέψη για απλές καθημερινές ασκήσεις και ενθάρρυνση τακτικού αυτο-αναστοχασμού	20 λεπτά
Κλείσιμο / Ανατροφοδότη-ση	- Χρόνος για ερωτήσεις και επιπλέον σκέψεις	5 λεπτά



Ενότητα 1 - Ξεκινήστε το ταξίδι σας

Καλωσόρισμα & Εισαγωγή

Σκοπός:

Πληροφορίες σχετικά με το περιεχόμενο του μαθήματος και αυτής της ενότητας.
Γενικοί στόχοι της έννοιας Fempower.
Επιδράσεις των ασκήσεων, διατήρηση της ηρεμίας εάν δεν λειτουργήσει αμέσως.

Πόροι:

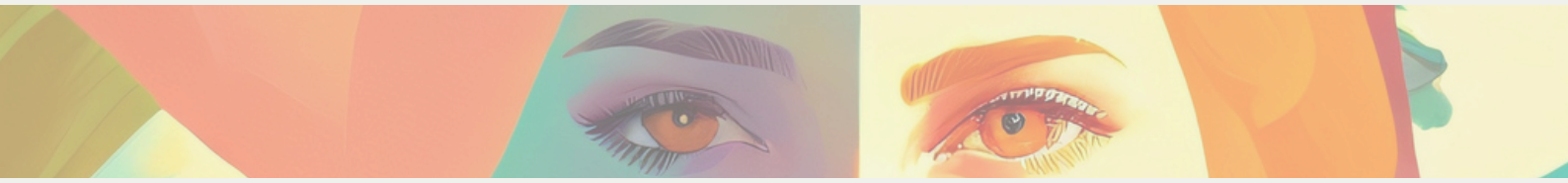
Διάλεξη.
Εάν ισχύει, υλικό για εποπτεία.
Καθίσματα (κάθονται σε κύκλο).

Ο εκπαιδευτής καλωσορίζει τους συμμετέχοντες και δίνει κάποιες γενικές πληροφορίες σχετικά με το μάθημα και την έννοια της Fempower.

Γνωριμία μεταξύ μας: Πώς νιώθω αυτή τη στιγμή; Τι ελπίζω και ποιες ανησυχίες έχω για το μάθημα;

Παρουσίαση προσεγγίσεων αυτοβελτίωσης που επικεντρώνονται στο σώμα και άλλων πρακτικών προσεγγίσεων:

- Πληροφορίες σχετικά με τη στενή σχέση μεταξύ νου και σώματος.
- Οι ασκήσεις σας βοηθούν να παρατηρείτε και να παρατηρείτε τον εαυτό σας σε διαφορετικές καταστάσεις.
- Σας βοηθούν επίσης να βρείτε νέους τρόπους δράσης.
- Μείνετε ήρεμοι και συνεχίστε να εξασκείστε αν οι ασκήσεις δεν σας πιάσουν από την αρχή.



Ενότητα 1 - Ξεκινήστε το ταξίδι σας

Πρακτική Άσκηση

Σκοπός:

Το να μάθετε πώς η αναπνοή σας μπορεί να σας βοηθήσει να παρατηρήσετε τον εαυτό σας και τα συναισθήματά σας και να κάνετε αλλαγές. Γνωριμία με την αντίδρασή σας στο στρες.

Πόροι:

Άνετα καθίσματα.
Χώρος για να κινείστε.

Εστιάζοντας στην αναπνοή σας (οδηγίες):

Καθίστε άνετα και όσο το δυνατόν πιο όρθιοι. Ίσως θέλετε να κλείσετε τα μάτια σας ή να κοιτάξετε ένα σημείο στο πάτωμα.

Νιώστε τα πόδια σας στο πάτωμα, νιώστε το σώμα σας. Ίσως θέλετε να μετακινήσετε κάτι ή να αλλάξετε τη στάση σας για να νιώθετε πιο άνετα.

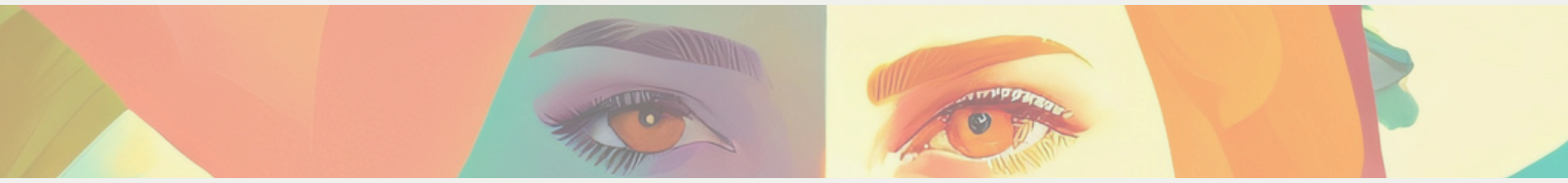
Αφήστε πίσω σας τις εντάσεις που μπορεί να νιώθετε, αφήστε το βάρος σας να βυθιστεί στο κάθισμά σας, πάρτε μια βαθιά ανάσα.

Τώρα επικεντρωθείτε στην αναπνοή σας, καθώς την αφήνετε να ρέει ξανά φυσικά. Παρατηρήστε πού μπορείτε να νιώσετε τον αέρα να εισέρχεται και να εξέρχεται από το σώμα σας - τη μύτη σας, την τραχεία σας, το στήθος σας...

Αν παρατηρήσετε σκέψεις να σας έρχονται στο μυαλό, να είστε ενήμεροι ότι υπάρχουν και να εστιάσετε ξανά στην αναπνοή σας χωρίς να ασχολείστε με αυτές τις σκέψεις. Πάντα να κατευθύνετε απαλά την προσοχή σας πίσω στην αναπνοή σας.

Νιώστε τη βαρύτητα να λειτουργεί και αφήστε το βάρος σας να βυθιστεί, νιώστε τον εαυτό σας να σας παρασύρει το πάτωμα ή το κάθισμά σας.

Για να ολοκληρώσετε την άσκηση, πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές, επαναφέρετε λίγη ένταση στο σώμα σας σχηματίζοντας γροθιά ή κάνοντας τεντωσεις.



Πρακτική Άσκηση

Κίνηση (για να χαλαρώσετε τις εντάσεις και να έρθετε σε επαφή με το σώμα σας)

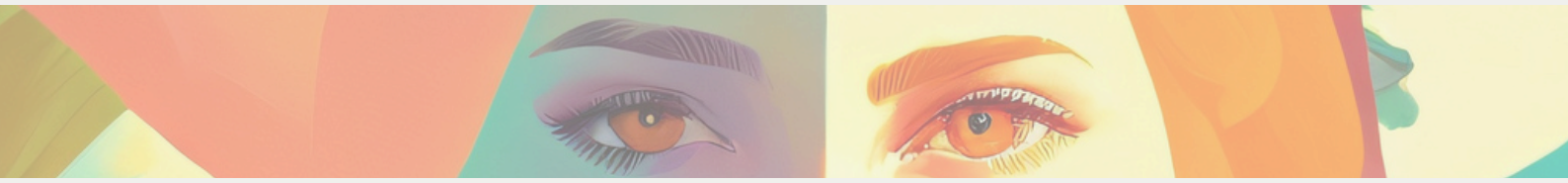
Μερικές εύκολες, ευχάριστες κινήσεις που ίσως θελήσετε να κάνετε:

- Σταθείτε όρθιοι. Σηκώστε τα χέρια σας όταν εισπνέετε και αφήστε τα να βυθιστούν όταν εκπνέετε.
- Σταθείτε όρθιοι, με χαλαρά πόδια στο πάτωμα. Κρατήστε τα μακριά σας χέρια μπροστά σας, με τις παλάμες των χεριών σας να ακουμπούν. Όταν εισπνέετε, μετακινήστε τα χέρια σας στα πλάγια και νιώστε το άνοιγμα στο στήθος σας. Μπορείτε επίσης να σηκωθείτε στις μύτες των ποδιών σας, σαν αετός που πετάει πάνω από βουνά. Όταν εκπνέετε, επιστρέψτε στα πλατυποδία σας, φέρτε τους ώμους και τα χέρια σας ξανά μπροστά σας.
- Τεντώνοντας τα χέρια σου προς το ταβάνι, νιώθοντας πόσο μακρύ μπορεί να γίνει το σώμα σου
- Κυλώντας τους ώμους, τα χέρια, τα πόδια σας (ένα πόδι τη φορά, στέκεστε στο ένα πόδι)
- Κουνώντας απαλά το κεφάλι σας, παρατηρώντας το τέντωμα στον αυχένα και την άνω πλάτη σας
- Σταθείτε χαλαρά, με τα πόδια σας ακουμπισμένα στο έδαφος. Φανταστείτε να έχετε προβολείς στα οστά της λεκάνης σας, έτσι ώστε η λεκάνη σας να παραμένει στραμμένη προς τα εμπρός όλη την ώρα. Τώρα περιστρέψτε την ωμική σας ζώνη αριστερά και δεξιά και αφήστε τα χέρια σας να αιωρούνται χαλαρά. Τα χέρια δεν κάνουν καμία κίνηση από μόνα τους, κρέμονται από τους ώμους «σαν μαγειρεμένα μακαρόνια». Νιώστε την στροφή της σπονδυλικής σας στήλης. Κουνήστε αριστερά και δεξιά μερικές φορές.

Αρχική Πρακτική, Γνωριμία με την αντίδρασή σας στο στρες

Καθίστε ή σταθείτε άνετα. Κάντε έναν γρήγορο «έλεγχο» με το σώμα σας – παρατηρήστε την αναπνοή και τη στάση του σώματος σας. Ίσως θέλετε να κλείσετε τα μάτια σας για αυτό.
Τώρα σκεφτείτε κάτι λίγο αγχωτικό στη ζωή σας. Τίποτα πολύ έντονο ή τραυματικό, αλλά κάτι λίγο ενοχλητικό ή αγχωτικό.
Μετά από λίγα δευτερόλεπτα, παρατηρήστε τι συμβαίνει στο σώμα σας. Ίσως να νιώσετε κάποιο είδος έντασης ή κατάρρευσης. Πώς είναι η αναπνοή σας τώρα; Παρατηρήστε προσεκτικά τις αλλαγές στο σώμα σας. Τώρα, σταματήστε να το κάνετε αυτό. Νιώθετε μέρη του σώματός σας να είναι τεταμένα, όπως οι ώμοι ή ο λαιμός; Προσπαθήστε να τα χαλαρώσετε. Επιταχύνεται η αναπνοή σας; Έγινε πιο ρηχή; Πάρτε μερικές βαθιές, μεγάλες αναπνοές. Απλές πρακτικές όπως αυτές μπορούν να σας βοηθήσουν. Πολύ απλές, έτσι δεν είναι; Απλώς γνωρίσατε την αντίδρασή σας στο στρες και καταφέρατε να τη μειώσετε. Η αντίδραση του σώματός μας στο στρες, σε πολλές περιπτώσεις, δεν είναι χρήσιμη, καθώς μας κάνει λιγότερο υγιείς, λιγότερο έξυπνους, λιγότερο δημιουργικούς και λιγότερο ευγενικούς.

Εμπνευσμένο από το βιβλίο «Ενσάρκωση – Πέρα από την ενσυνειδητότητα» του Mark Walsh, Unicorn Slayer Press



Ενότητα 1 - Ξεκινήστε το ταξίδι σας

Αναστοχασμός

Σκοπός:

Αναστοχασμός των εμπειριών σας.
Κίνητρο για εξάσκηση στην καθημερινή ζωή, σκέψη για απλές ασκήσεις που μπορείτε να χρησιμοποιείτε καθημερινά και ενθάρρυνση της τακτικής αυτοκριτικής.

Πόροι:

Καθισμένοι σε κύκλο.
Άνετα καθίσματα.

- Τι έχει αλλάξει από την αρχή του μαθήματος;
- Πώς νιώθεις τώρα;
- Ποιοι είναι οι στόχοι σας για αυτό το μάθημα;
- Συμβουλές για βιώσιμη εξάσκηση στην καθημερινή ζωή.

Κλείσιμο & Ανατροφοδότηση

Σκοπός:

Ώρα για ερωτήσεις και περαιτέρω σκέψεις.

Πόροι:

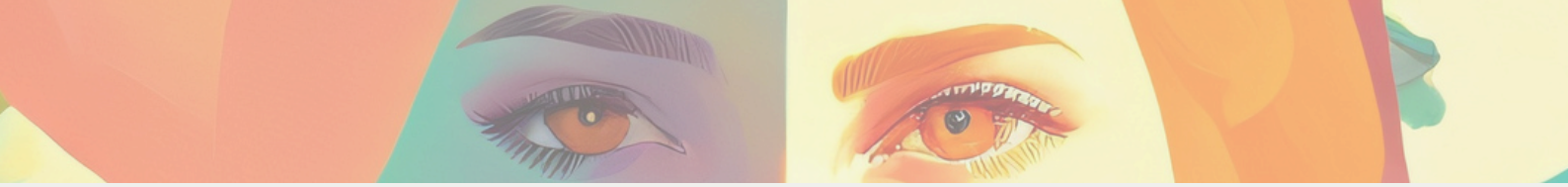
Κλείσιμο κύκλου.

- Ερωτήσεις.
- Ανατροφοδότηση.
- Αποχαιρετισμός .



Βρες τις ρίζες σου

Ενότητα 2
Αυτο-στοχασμός



Επισκόπηση

ΕΠΊΠΕΔΟ ΓΛΏΣΣΑΣ: ΠΡΟΣΑΡΜΌΣΙΜΟ ΜΈΣΟ/ΠΡΟΧΩΡΗΜΈΝΟ
Ο ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΉΣ ΘΑ ΠΡΈΠΕΙ ΝΑ ΕΠΙΛΈΞΕΙ ΑΣΚΉΣΕΙΣ ΑΝΆΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΟΜΆΔΑ

ΔΙΆΡΚΕΙΑ: 1,5 ΏΡΑ

ΚΑΤΆΛΛΗΛΟ ΓΙΑ ΓΥΝΑΊΚΕΣ ΠΟΥ ΕΝΔΙΑΦΈΡΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΜΙΑ ΒΑΘΎΤΕΡΗ ΚΑΤΑΝΌΗΣΗ ΤΩΝ ΚΑΝΌΝΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΡΟΤΎΠΩΝ ΤΗΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΉΣ ΤΟΥΣ ΖΩΉΣ

Σκοπός:

Για να ανακαλύψετε τους εσωτερικούς σας κινητήριους μοχλούς, τις ατομικές σας εσωτερικές οδηγίες και τα δυνατά σας σημεία.

Πόροι:

Καθίσματα σε κύκλο, στυλό και χαρτί, χώρος για κίνηση, φύλλο εργασίας «Τριφύλλι 4 φύλλων δυνατών σημείων» και «τεστ εσωτερικού οδηγού» (στον συμπληρωματικό οδηγό)

Φάση	Στόχος / Στόχος μαθησιακός	Χρόνος (λεπτά)
Καλωσόρισμα & Εισαγωγή	Μπαίνουμε στο κλίμα της ομάδας, στρέφοντας την προσοχή μας στο σώμα μας και στο πώς το βιώνουμε τη δεδομένη στιγμή.	10 λεπτά
Πληροφορίες	Μαθαίνοντας για τους «εσωτερικούς σας οδηγούς».	10 λεπτά
Πρακτική άσκηση	Αυξήστε την ευαισθητοποίηση για το σώμα σας τη δεδομένη στιγμή. Έναρξη αυτοκριτικής.	35 λεπτά
Αναστο-χασμός	Αντανάκλαση των εμπειριών σας. Κίνητρο για εξάσκηση στην καθημερινή ζωή, σκέψη για απλές ασκήσεις που μπορείτε να χρησιμοποιείτε καθημερινά και ενθάρρυνση της τακτικής αυτοκριτικής.	20 λεπτά
Κλείσιμο / Ανατροφοδό-τηση	Χρόνος για ερωτήσεις και περαιτέρω σκέψεις.»	15 λεπτά



Ενότητα 2 - Αυτο-στοχασμός

Καλωσόρισμα & Εισαγωγή

Σκοπός:

Άφιξη στην ομάδα.
Αυξήστε την ευαισθητοποίηση για το σώμα σας αυτή τη στιγμή.

Πόροι:

Καθίσματα (κάθονται σε κύκλο).
Στυλό και χαρτί.

- Καλωσόρισμα των συμμετεχόντων, εισαγωγή στο θέμα της αυτοκριτικής.
- Ποιες σκέψεις και εσωτερικές εικόνες σου προκύπτουν όταν σκέφτεσαι το «να είσαι γυναίκα»;
- Τι σκέφτεστε όταν ακούτε τη λέξη «αυτοκριτική»;



Ενότητα 2 - Αυτο-στοχασμός

Πρακτική Άσκηση

Σκοπός:

Επίγνωση του σώματός σας αυτή τη στιγμή.
Έναρξη αυτοκριτικής.

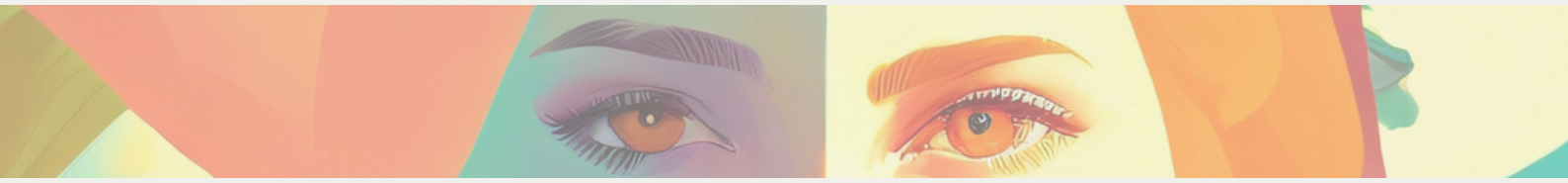
Πόροι:

Χώρος για να κινείστε.
Στέκοντας σε κύκλο.

Κίνηση:

Μερικές εύκολες, ευχάριστες κινήσεις που ίσως θελήσετε να κάνετε:

- Σταθείτε όρθιοι. Σηκώστε τα χέρια σας όταν εισπνέετε και αφήστε τα να βυθιστούν όταν εκπνέετε.
- Σταθείτε όρθιοι, με χαλαρά πόδια στο πάτωμα. Κρατήστε τα μακριά σας χέρια μπροστά σας, με τις παλάμες των χεριών σας να ακουμπούν. Όταν εισπνέετε, μετακινήστε τα χέρια σας στα πλάγια και νιώστε το άνοιγμα στο στήθος σας. Μπορείτε επίσης να σηκωθείτε στις μύτες των ποδιών σας, σαν αετός που πετάει πάνω από βουνά. Όταν εκπνέετε, επιστρέψτε στα πλατιά πόδια σας, φέρτε ξανά τα χέρια και τα χέρια σας μαζί μπροστά σας.
- Τεντώνοντας τα χέρια σας προς το ταβάνι, νιώθοντας πόσο μακρύ μπορεί να είναι το σώμα σας.
- Κυλώντας τους ώμους, τα χέρια, τα πόδια σας (ένα πόδι τη φορά, στέκοντας στο ένα πόδι).
- Κουνώντας απαλά το κεφάλι σας, παρατηρώντας το τέντωμα στον αυχένα και την άνω πλάτη σας.
- Σταθείτε χαλαρά, με τα πόδια σας ακουμπισμένα στο έδαφος. Φανταστείτε να έχετε προβολείς στα οστά της λεκάνης σας, έτσι ώστε η λεκάνη σας να παραμένει στραμμένη προς τα εμπρός όλη την ώρα. Τώρα περιστρέψτε την ωμική σας ζώνη αριστερά και δεξιά και αφήστε τα χέρια σας να αιωρούνται χαλαρά. Τα χέρια δεν κάνουν καμία κίνηση από μόνα τους, κρέμονται από τους ώμους «σαν μαγειρεμένα μακαρόνια». Νιώστε την στροφή της σπονδυλικής σας στήλης. Κουνηθείτε αριστερά και δεξιά μερικές φορές.



Ενότητα 2 - Αυτο-στοχασμός

Πληροφορίες

Σκοπός:

Μαθαίνοντας για τους «Εσωτερικούς σας Πόρους» και τα δυνατά σας σημεία, τα υλικά και τις πηγές δύναμής σας.

Πόροι:

Άνετα καθίσματα.
Φύλλα εργασίας: «Δοκιμή εσωτερικού οδηγού» και «Δυνατά σημεία τετράφυλλου τριφυλλιού», Στυλό.

Δοκιμή εσωτερικού οδηγού από συναλλακτική ανάλυση

Μπορείτε να βρείτε τις οδηγίες και τα φύλλα εργασίας για το «Τεστ Εσωτερικού Οδηγού» στον συμπληρωματικό οδηγό στο τέλος αυτού του βιβλίου. Ελέγξτε αν το τεστ είναι κατάλληλο για τους συμμετέχοντες. Οι συμμετέχοντες δίνουν το τεστ και αξιολογούν τα αποτελέσματα. Η ομάδα διαβάζει μαζί τα επιτρεπόμενα. Σκέψου τα αποτελέσματά σου – σου είναι οικείος ο εσωτερικός σου οδηγός;

Τετράφυλλο τριφύλλι δυνατών σημείων

Εκτυπώστε το φύλλο εργασίας για το τετράφυλλο τριφύλλι στην επόμενη σελίδα τρεις φορές.
Μοιράστε πρώτα από ένα σε κάθε συμμετέχοντα. Ζητήστε τους να γράψουν έναν από τους πόρους τους σε κάθε φύλλο: εσωτερικούς πόρους (όπως υπομονή, αισιοδοξία), σωματικούς πόρους (όπως δύναμη, ευελιξία, δυνατή φωνή), κοινωνικούς/πολιτιστικούς πόρους (όπως μια θρησκευτική ομάδα, μια αθλητική ομάδα στην οποία είναι μέλος, φίλοι, συνάδελφοι, μια υποστηρικτική οικογένεια) και υλικούς πόρους (όπως χρήματα, ένα σπίτι ή διαμέρισμα, αρκετό φαγητό...).

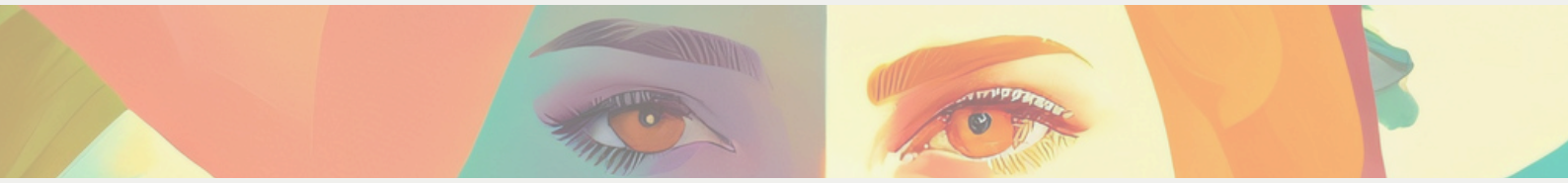
Το δεύτερο τριφύλλι χρησιμοποιείται για τη συλλογή των δυνατών σημείων των συμμετεχόντων. Μοιράστε το και ζητήστε τους να γράψουν ένα ή περισσότερα δυνατά σημεία που έχουν σε κάθε φύλλο. Μπορείτε να έχετε έναν τομέα της ζωής για κάθε φύλλο, αν θέλετε, π.χ.: «στην οικογένειά μου», «στη δουλειά», «με τους φίλους μου», «στον ελεύθερο χρόνο μου». Ή ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας ως έχει.

Στο τρίτο φύλλο εργασίας για το τετράφυλλο τριφύλλι, οι συμμετέχοντες γράφουν τις πηγές δύναμης και ανάρρωσης τους. Μπορείτε να τους ρωτήσετε: «Πού, με ποιον, σε ποια δραστηριότητα ανεφοδιάζεστε; Ποιες είναι οι πηγές δύναμής σας;» Σκεφτείτε τα τετράφυλλα τριφύλλια και συλλέξτε όλες τις πολύτιμες ιδιότητες των συμμετεχόντων σας!

Τετράφυλλο τριφύλλι των δυνατών σημείων



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Αναστοχασμός

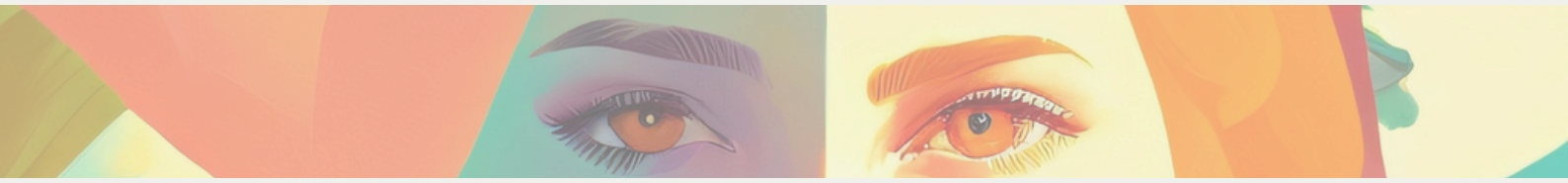
Σκοπός:

Αναστοχασμός των εμπειριών σας.
Κίνητρο για εξάσκηση στην καθημερινή ζωή, σκέψη για απλές ασκήσεις που μπορείτε να χρησιμοποιείτε καθημερινά και ενθάρρυνση της τακτικής αυτοκριτικής.

Πόροι:

Καθισμένοι σε κύκλο, άνετα καθίσματα.

- Τι πιστεύετε για το αποτέλεσμα του τεστ σχετικά με τον εσωτερικό σου οδηγό;
- Γνωρίζετε αυτούς τους εσωτερικούς κινητήριους μοχλούς από την καθημερινότητά σας;
- Τι παρατηρήσατε όταν γεμίσατε τα φύλλα τριφυλλιού;
- Ποιες γνώσεις και νέους στόχους παίρνετε μαζί σας;



Ενότητα 2 - Αυτο-στοχασμός

Πρακτική Άσκηση

Σκοπός:

Εσωτερίκευση των γνώσεων και των νέων στόχων.

Πόροι:

Στέκοντας σε κύκλο.

- Σταθείτε όρθιοι, νιώστε τα πόδια σας στο πάτωμα.
- Αναπνεύστε και επικεντρωθείτε σε αυτά που θέλετε να πάρετε μαζί σας από σήμερα.
- Πάρτε 3 βαθιές, συνειδητές αναπνοές.

Κλείσιμο & Ανατροφοδότηση

Σκοπός:

Ώρα για ερωτήσεις και περαιτέρω σκέψεις.

Πόροι:

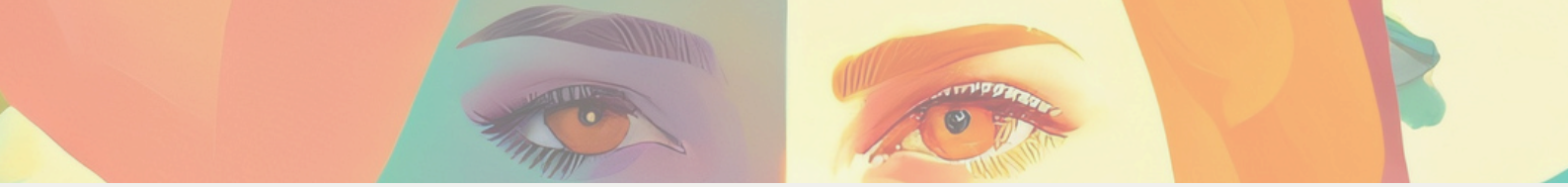
Κλείσιμο κύκλου.

- Ερωτήσεις.
- Ανατροφοδότηση.
- Αποχαιρετισμός.



Βρες τις ρίζες σου

Ενότητα 3
Επικοινωνία



Επισκόπηση

ΕΠΊΠΕΔΟ ΓΛΏΣΣΑΣ: ΑΠΛΟ / ΜΈΤΡΙΟ
Ο ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΉΣ ΘΑ ΠΡΈΠΕΙ ΝΑ ΕΠΙΛΈΞΕΙ ΑΣΚΉΣΕΙΣ ΑΝΆΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΟΜΆΔΑ

ΔΙΆΡΚΕΙΑ: 1,5 ΏΡΑ

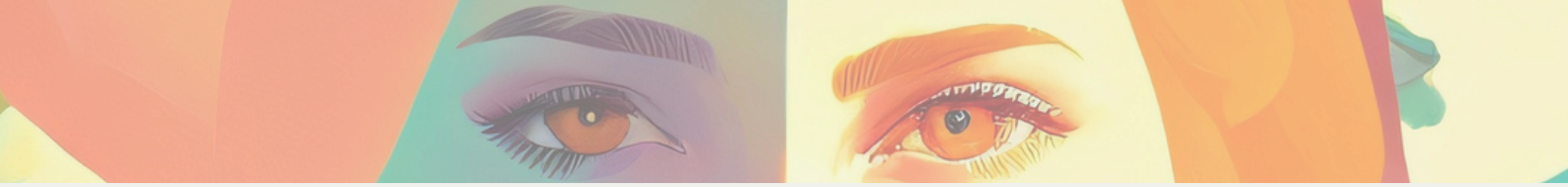
ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΣΕ ΕΥΑΛΩΤΕΣ Ή ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΖΩΗΣ, ΜΕ ΧΑΜΗΛΗ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΤΗΝ ΕΚΦΡΑΣΗ ΑΝΑΓΚΩΝ Ή ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ. ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΗΝ ΕΙΝΑΙ ΕΞΟΙΚΕΙΩΜΕΝΟΙ ΜΕ ΑΦΗΡΗΜΕΝΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΚΑΙ ΝΑ ΕΠΩΦΕΛΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΑΠΛΗ ΓΛΩΣΣΑ, ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΝΣΩΜΑΤΩΜΕΝΕΣ, ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΜΑΘΗΣΗΣ. ΔΕΝ ΑΠΑΙΤΟΥΝΤΑΙ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ

Σκοπός:

Να κατανοήσετε την επικοινωνία ως κάτι περισσότερο από λέξεις, συμπεριλαμβανομένης της γλώσσας του σώματος και του τόνου, να αποκτήσετε μεγαλύτερη επίγνωση του πώς επικοινωνούν το σώμα και η φωνή σας, ακόμη και χωρίς να μιλάτε, να εξασκηθείτε σε απλούς τρόπους έκφρασης αναγκών και συναισθημάτων σε καθημερινές καταστάσεις και να αποκτήσετε αυτοπεποίθηση στο να είστε παρόντες, ορατοί και ακουστοί στις αλληλεπιδράσεις σας με τους άλλους.

Πόροι:

Καρέκλες, κυκλικές θέσεις, ανοιχτός χώρος για κίνηση, τυπωμένες κάρτες συναισθημάτων (περίπου 50), προαιρετικά στυλό και χαρτί.



Φάση	Στόχος / Μαθησιακός στόχος	Χρόνος (λεπτά)
Καλωσόρισμα & Εισαγωγή	Δημιουργήστε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον μάθησης, εισαγάγετε την επικοινωνία ως μέρος της καθημερινής μας εμπειρίας και προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν πότε αισθάνονται ότι τους βλέπουν, τους ακούν ή ότι περνούν απαρατήρητοι.	20 λεπτά
Πληροφορίες	Τι είναι η επικοινωνία. Παρουσιάστε τα βασικά στοιχεία της επικοινωνίας: λέξεις, γλώσσα του σώματος και φωνή, και βοηθήστε τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν ότι η επικοινωνία συμβαίνει ακόμα και όταν δεν μιλάμε.	20 λεπτά
Πρακτική άσκηση 1	Ζέσταμα. Ζεστάνετε απαλά την ομάδα και εξερευνήστε τη μη λεκτική επικοινωνία μέσω απλών, εκούσιων χειρονομιών.	15 λεπτά
Πρακτική άσκηση 2	Επίγνωση του σώματος. Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν πώς η στάση του σώματος και η θέση του σώματος μπορούν να επηρεάσουν το πώς αισθάνονται και πώς μπορεί να γίνουν αντιληπτοί στην επικοινωνία.	20 λεπτά
Κλείσιμο / Ανατροφοδό-τηση	Υποστηρίξτε τους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν σχετικά με όσα παρατήρησαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας και ολοκληρώστε τη δραστηριότητα με έναν ήρεμο, σεβαστικό και θετικό τρόπο.	15 λεπτά



Ενότητα 3 - Επικοινωνία

Καλωσόρισμα και Εισαγωγή

Σκοπός:

Δημιουργήστε ένα ασφαλές και σεβαστό μαθησιακό περιβάλλον· εισαγάγετε το θέμα της επικοινωνίας· συνδέστε τη συνεδρία με τις καθημερινές εμπειρίες των γυναικών.

Πόροι:

Καθισμένοι σε κύκλο.
Καρέκλες.
Προαιρετικά στυλό και χαρτί.
Εκτυπωμένες κάρτες συναισθημάτων (περίπου 50).
Κάρτες συναισθημάτων μπορείτε να βρείτε στον συμπληρωματικό οδηγό ή να τις κατεβάσετε: https://www.canva.com/design/DAG1ADt9XEA/F5x-WRYJblh3LtXivCxrVg/view

Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και συστηθείτε σύντομα.

Εξηγήστε ότι η συνεδρία επικεντρώνεται στον τρόπο με τον οποίο επικοινωνούμε στην καθημερινή ζωή, όχι μόνο μέσω των λέξεων αλλά και μέσω της γλώσσας του σώματος και του τόνου.

Τονίστε ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.

Προκαλέστε τον αναστοχασμό με απλές ερωτήσεις: *«Πότε νιώθετε ότι σας βλέπουν και σας ακούν;»* και *«Πότε νιώθετε αόρατοι;»*

Αποδεχτείτε όλες τις μορφές συμμετοχής (ομιλίες, χειρονομίες, σιωπή).

Δηλώστε σαφώς ότι η συμμετοχή είναι εθελοντική και ότι όλα τα συναισθήματα και οι εμπειρίες είναι έγκυρα.

Παρουσιάστε τις κάρτες συναισθημάτων και προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να επιλέξουν μία κάρτα που αντικατοπτρίζει το πώς αισθάνονται συνήθως όταν επικοινωνούν.

Η κοινοποίηση είναι προαιρετική.



Χρησιμοποιώντας τις κάρτες συναισθημάτων

Οι κάρτες συναισθημάτων υποστηρίζουν την έκφραση χωρίς να απαιτείται λεκτική εξήγηση.
Μπορούν να χρησιμοποιηθούν με άτομα ή ομάδες και λειτουργούν καλά για συμμετέχοντες με περιορισμένο λεξιλόγιο, χαμηλή αυτοπεποίθηση ή δυσφορία να μιλήσουν μπροστά σε άλλους.

Γενικές αρχές
Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες κάρτες. Οι συμμετέχοντες μπορούν:

- να επιλέξουν μία κάρτα
- να επιλέξουν πολλές κάρτες
- δείξουν μια κάρτα
- κρατήσουν μια κάρτα σιωπηλά
- ή να μην επιλέξουν καθόλου κάρτα
- Η ομιλία είναι πάντα προαιρετική

Τρόποι χρήσης των καρτών
Απλώστε όλες τις κάρτες στο πάτωμα ή στο τραπέζι, ώστε να είναι ευδιάκριτες. Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να επιλέξουν μια κάρτα που απαντά σε μια απλή ερώτηση. Οι συμμετέχοντες μπορούν να τη μοιραστούν προφορικά μόνο εάν το επιθυμούν. Ο συντονιστής δεν πρέπει ποτέ να ερμηνεύει μια κάρτα εκ μέρους ενός συμμετέχοντα.

Παραδείγματα προτροπών
«Διαλέξτε μια κάρτα που δείχνει πώς νιώθετε συχνά όταν επικοινωνείτε με άλλους».
«Διαλέξτε μια κάρτα που δείχνει πώς νιώθετε όταν επικοινωνείτε σήμερα».
«Διαλέξτε μια κάρτα που δείχνει πώς νιώθετε όταν δεν σας ακούνε».
«Υπάρχει κάποια κάρτα που σας φαίνεται οικεία;»

Σημαντικό
Η σιωπή είναι μια έγκυρη μορφή συμμετοχής.
Η παρατήρηση είναι επίσης συμμετοχή.
Οι κάρτες μπορούν να τοποθετηθούν με την όψη προς τα κάτω εάν ένας συμμετέχων επιθυμεί ιδιωτικότητα.

Αυτές οι κάρτες μπορούν να επαναχρησιμοποιηθούν καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας για check-in, αναστοχασμούς ή μεταβάσεις.



Ενότητα 3 - Επικοινωνία

Πληροφορίες

Σκοπός:

Κατανοήστε βασικά στοιχεία της επικοινωνίας (λεκτική, μη λεκτική, παραλεκτική) και συνειδητοποιήστε ότι η επικοινωνία είναι κάτι περισσότερο από λέξεις.

Πόροι:

Καθισμένοι σε κύκλο.
Καρέκλες.
Κάρτες συναισθημάτων.
Προαιρετικά στυλό και χαρτί.

Τι είναι η επικοινωνία

Εισαγάγετε την ιδέα ότι η επικοινωνία δεν είναι μόνο λέξεις, αλλά περιλαμβάνει και τη γλώσσα του σώματος, τις εκφράσεις του προσώπου, τη στάση του σώματος και τον τόνο της φωνής.

Χρησιμοποιήστε απλά, καθημερινά παραδείγματα για να δείξετε πώς οι ίδιες λέξεις μπορούν να σημαίνουν διαφορετικά πράγματα ανάλογα με τον τρόπο που λέγονται ή την εμφάνιση του σώματος.

Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν πώς επικοινωνούν με το σώμα τους σε καθημερινές καταστάσεις.
Χρησιμοποιήστε κάρτες συναισθημάτων για να υποστηρίξετε την κατανόηση και τον αναστοχασμό.



Τι είναι η Επικοινωνία;

Η επικοινωνία λαμβάνει χώρα με διαφορετικούς τρόπους ταυτόχρονα:

- Λεκτική – οι λέξεις που χρησιμοποιούμε
- Μη λεκτική – το σώμα (στάση, έκφραση προσώπου, κίνηση)
- Παραλεκτική – η φωνή (τόνος, ταχύτητα, ένταση)

Πώς να εργαστείτε με αυτό στην ομάδα

1. Πείτε μια απλή πρόταση (για παράδειγμα: «Είμαι καλά») με διαφορετικούς τρόπους:
- με ανοιχτό σώμα και ήρεμη φωνή
- με κλειστό σώμα και τεταμένη φωνή
2. Ρωτήστε την ομάδα:
- «Το βιώσατε το ίδιο;»
- «Ποιο από αυτά σας φάνηκε πιο εύκολο να ακούσετε;»
3. Δώστε παραδείγματα από την πραγματική ζωή που όλοι αναγνωρίζουν:
- χαιρετισμός κάποιου
- ζητώντας βοήθεια
- αναμονή σε δημόσιο γραφείο ή σε αίθουσα αναμονής γιατρού
4. Απλώστε τις κάρτες συναισθημάτων στο πάτωμα ή στο τραπέζι και προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να:
- επιλέξουν μια κάρτα που δείχνει πώς βιώνουν συχνά την επικοινωνία σε αυτές τις καταστάσεις
- ή επιλέξουν μια κάρτα που δείχνει πώς αισθάνεται το σώμα τους όταν μιλάνε

Οι συμμετέχοντες μπορούν να δείχνουν, να κρατούν μια κάρτα ή να παραμένουν σιωπηλοί. Δεν απαιτείται εξήγηση.

5. Προσκαλέστε έναν σύντομο προβληματισμό (προαιρετικό):
- «Τι λέει συχνά το σώμα , ακόμα και όταν δεν χρησιμοποιούνται λέξεις;»

Βασικό μήνυμα προς επανάληψη:
«Η επικοινωνία είναι κάτι περισσότερο από λόγια. Ακόμα και η σιωπή επικοινωνεί.»



Ενότητα 3 - Επικοινωνία

Πρακτική Άσκηση 1

Σκοπός:

Ζεστάνετε απαλά το σώμα και αυξήστε την επίγνωση της μη λεκτικής επικοινωνίας με έναν ασφαλή, παιχνιδιάρικο τρόπο.

Πόροι:

Ανοιχτός χώρος για να κινηθείτε.

Ζέσταμα

Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να κινούνται αργά στην αίθουσα. Κάθε φορά που συναντούν έναν άλλο συμμετέχοντα, τον χαιρετούν χωρίς λόγια, χρησιμοποιώντας μια απλή χειρονομία (για παράδειγμα: ένα νόημα, ένα νεύμα, μια υπόκλιση, ένα χέρι στην καρδιά ή μια άλλη μικρή κίνηση). Τονίστε ότι η χειρονομία μπορεί να είναι πολύ μικρή και ότι δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος χαιρετισμού. Οι συμμετέχοντες μπορούν επίσης να επιλέξουν να παρατηρούν αντί να κινούνται.

Πρακτική άσκηση: προθέρμανση

Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να κινούνται αργά και με τον δικό τους ρυθμό.
Τονίστε ότι οι χειρονομίες μπορεί να είναι πολύ μικρές (ένα νεύμα, οπτική επαφή, μια κίνηση του χεριού).
Η ομιλία δεν είναι υποχρεωτική.
Οι συμμετέχοντες μπορούν να επιλέξουν να παρατηρούν αντί να κινούνται.
Αν η ομάδα αισθάνεται ένταση ή δισταγμός, δείξτε πρώτα εσείς μια απλή χειρονομία.
Σταματήστε απαλά την άσκηση μετά από λίγα λεπτά και καλέστε όλους να επιστρέψουν στις θέσεις τους.

Σύντομη αναστοχασμός (προαιρετικό)

«Πώς νιώσατε που χαιρετήσατε χωρίς λόγια;»
«Ήταν εύκολο ή δύσκολο να έρθετε σε επαφή με αυτόν τον τρόπο;»



Πρακτική Άσκηση 2

Σκοπός:

Αναγνωρίστε πώς η στάση του σώματος και η θέση του σώματος επηρεάζουν τον τρόπο που επικοινωνούμε και πώς αισθανόμαστε στις αλληλεπιδράσεις.

Πόροι:

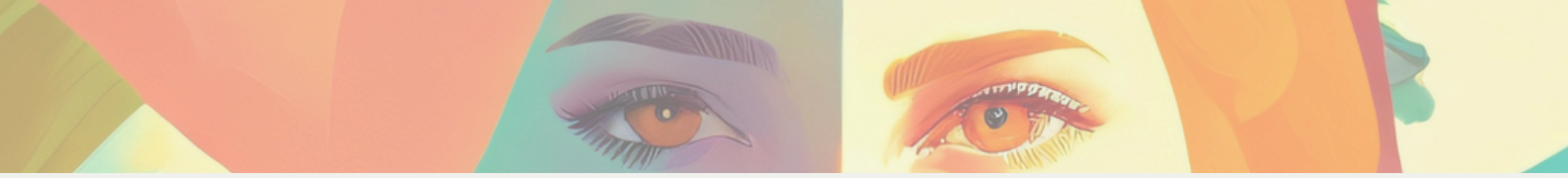
Ανοιχτός χώρος για να κινηθείτε.

Επίγνωση του Σώματος

Εισαγάγετε απλές ασκήσεις ενσώματης επίγνωσης για να εξερευνήσετε πώς διαφορετικές στάσεις (ανοιχτές και κλειστές) μπορούν να επηρεάσουν την παρουσία, τα συναισθήματα και την επικοινωνία.

Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν πώς αισθάνονται το σώμα τους σε διαφορετικές στάσεις και πώς αυτό μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο που γίνονται αντιληπτοί από τους άλλους.

Η συμμετοχή είναι εθελοντική, ενώ υπάρχει και η δυνατότητα παρατήρησης.



Ο στόχος αυτής της άσκησης δεν είναι η αλλαγή της στάσης του σώματος, αλλά η παρατήρηση του τρόπου με τον οποίο επικοινωνεί το σώμα και πώς μπορούν να νιώθουν οι διαφορετικές στάσεις.

1. Δείξτε δύο απλές στάσεις σώματος:

- μια πιο κλειστή στάση (στρογγυλεμένοι ώμοι, χέρια κοντά στο σώμα)
- μια πιο ανοιχτή στάση (όρθια, χαλαροί ώμοι, ανοιχτό στήθος)

2. Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να δοκιμάσουν κάθε στάση μόνο εάν αισθάνονται άνετα.

- Μπορεί επίσης να παρατηρούν αντί να συμμετέχουν.

3. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν σιωπηλά:

- Πώς αισθάνεται το σώμα μου σε αυτή τη στάση;
- Αλλάζει η αναπνοή μου;
- Πόσο εύκολο ή δύσκολο θα ήταν να επικοινωνήσετε με αυτόν τον τρόπο;

4. Προαιρετικά: εισαγάγετε μια πολύ σύντομη εκδοχή της Δυναμικής Στάσης ως πείραμα:

- στέκοντας όρθιοα, με τα πόδια προσγειωμένα
- χέρια στους γοφούς ή χέρια χαλαρά στο πλάι
- διατηρείται για 30-60 δευτερόλεπτα

Τονίστε ότι αυτός είναι απλώς ένας τρόπος για να εξερευνήσετε την επίγνωση του σώματος.

Προσκαλέστε όλους να επιστρέψουν σε ουδέτερη θέση.

Σύντομος αναστοχασμός (προαιρετικό)

- «Ποια θέση σας φάνηκε πιο άνετη;»
- «Σας εξέπληξε κάτι;»

Οι συμμετέχοντες μπορούν να απαντήσουν λεκτικά, με μια κάρτα συναισθημάτων ή καθόλου.

Σημαντική σημείωση

Μερικοί συμμετέχοντες μπορεί να έχουν σωματικούς, συναισθηματικούς ή πολιτισμικούς λόγους για να αποφεύγουν ορισμένες στάσεις. Η παρατήρηση είναι μια έγκυρη και σεβαστή μορφή συμμετοχής.



Ενότητα 3 - Επικοινωνία

Κλείσιμο & Ανατροφοδότηση

Σκοπός:

Υποστηρίξτε την εσωτερίκευση της εμπειρίας. Προσφέρετε χώρο για ερωτήσεις και τελικές σκέψεις. Ολοκληρώστε τη συνεδρία με ήρεμο και σεβαστό τρόπο.

Πόροι:

Καθισμένοι σε κύκλο.
Καρέκλες.
Κάρτες συναισθημάτων.

Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τη συνεδρία και τι παίρνουν μαζί τους. Χρησιμοποιήστε μια απλή ερώτηση κλεισίματος, όπως: *«Τι σας έμεινε από σήμερα;»* ή *«Υπάρχει κάτι που παρατηρήσατε στην επικοινωνία ή στο σώμα σας;»*

Η κοινοποίηση είναι προαιρετική. Οι συμμετέχοντες μπορούν επίσης να απαντήσουν χρησιμοποιώντας μια κάρτα συναισθημάτων, μια χειρονομία ή σιωπή. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να υποβάλουν ερωτήσεις ή σύντομα σχόλια, εάν το επιθυμούν. Ευχαριστήστε όλους για τη συμμετοχή τους και κλείστε τη συνεδρία.

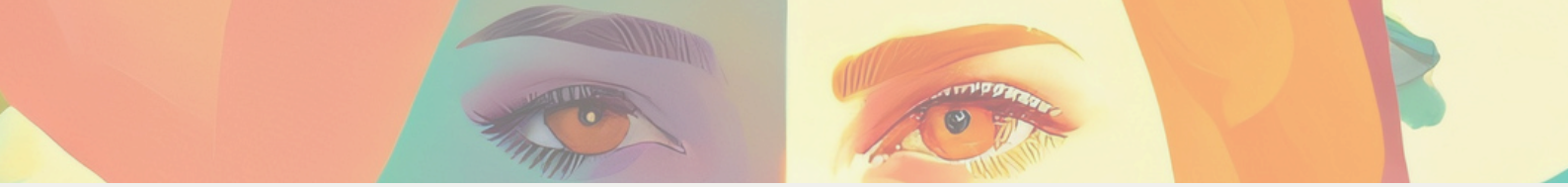
Στοχασμός & Κλείσιμο

- Κρατήστε τον αναστοχασμό ανοιχτό και φωτεινό
- Αποφύγετε να ρωτάτε για «στόχους» ή «σχέδια»
- Αποδεχτείτε όλες τις μορφές αντίδρασης (λέξεις, κάρτες, σιωπή)
- Αν η ομάδα είναι κουρασμένη, αρκεί να μοιραστείτε μια λέξη ή να επιλέξετε μια κάρτα
- Καταλήξτε με μια εκτίμηση και έναν ξεκάθαρο αποχαιρετισμό



Βρες τις ρίζες σου

Ενότητα 4
Αυτοπαρουσίαση



Επισκόπηση

ΕΠΊΠΕΔΟ ΓΛΏΣΣΑΣ: ΒΑΣΙΚΌ ΈΩΣ ΜΈΤΡΙΟ (ΑΠΛΉ ΓΛΏΣΣΑ)
ΣΎΝΤΟΜΕΣ ΠΡΟΤΆΣΕΙΣ, ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΈΝΑ ΠΑΡΑΔΕΊΓΜΑΤΑ, ΕΛΆΧΙΣΤΟΙ ΑΦΗΡΗΜΈΝΟΙ ΌΡΟΙ (ΤΟ ΛΕΞΙΛΌΓΙΟ ΑΥΤΟΠΑΡΟΥΣΊΑΣΗΣ ΓΊΝΕΤΑΙ ΕΎΚΟΛΑ ΑΦΗΡΗΜΈΝΟ· ΘΈΛΟΥΜΕ ΝΑ ΕΊΝΑΙ ΠΡΟΣΒΆΣΙΜΟ)

ΔΙΆΡΚΕΙΑ: 1,5 ΏΡΑ

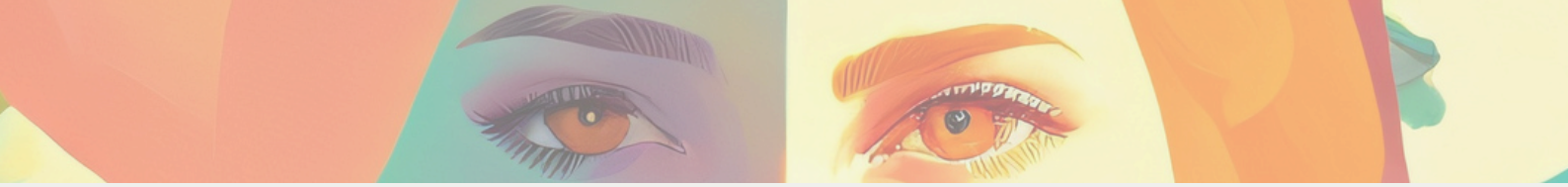
ΚΑΤΆΛΛΗΛΟ ΓΙΑ: ΕΝΉΛΙΚΕΣ ΓΥΝΑΊΚΕΣ ΣΕ ΕΥΆΛΩΤΕΣ Ή ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΈΣ ΚΑΤΑΣΤΆΣΕΙΣ,
ΜΕ ΧΑΜΗΛΉ ΑΥΤΟΠΕΠΟΊΘΗΣΗ, ΟΙ ΟΠΟΊΟΙ ΜΠΟΡΕΊ ΝΑ ΑΙΣΘΆΝΟΝΤΑΙ ΆΒΟΛΑ ΝΑ ΜΙΛΉΣΟΥΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΤΟΥΣ. ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΈΧΟΝΤΕΣ ΜΠΟΡΕΊ ΝΑ ΈΧΟΥΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΈΝΟ ΛΕΞΙΛΌΓΙΟ ΓΙΑ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΉΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΝΑΤΆ ΣΗΜΕΊΑ ΚΑΙ ΝΑ ΕΠΩΦΕΛΟΎΝΤΑΙ ΑΠΌ ΑΠΛΉ ΓΛΏΣΣΑ, ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΈΝΕΣ ΥΠΟΔΕΊΞΕΙΣ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΈΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΌΤΗΤΕΣ ΜΕ ΣΥΝΤΡΌΦΟΥΣ. Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΉ ΕΊΝΑΙ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΉ. Η ΣΙΩΠΉ ΚΑΙ Η ΠΑΡΑΤΉΡΗΣΗ ΕΊΝΑΙ ΈΓΚΥΡΕΣ.

Σκοπός:

Αναγνωρίστε την αυτοπαρουσίαση ως καθημερινή δεξιότητα (πώς εμφανίζομαι σε καθημερινές καταστάσεις) και όχι ως επίσημη παράσταση.
Προσδιορίστε και ονομάστε τουλάχιστον μία προσωπική ιδιότητα ή ικανότητα, συμπεριλαμβανομένων των δυνατών σημείων μου και των «ατελών» ή χιουμοριστικών χαρακτηριστικών μου (π.χ., σε τι είμαι κακός ή σε κάτι ανόητο που κάνω καλά).
Εξασκηθείτε στην αυτοπαρουσίαση σε υποστηρικτική μορφή, συμπεριλαμβανομένης της παρουσίασης από έναν συνεργάτη με βάση τον τρόπο που τους αντιλαμβάνεται.
Βιώστε με ασφάλεια τη θετική ανατροφοδότηση από τους συνομηλίκους σας (θετικό κουτσομπολιό) και παρατηρήστε πώς επηρεάζει την αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.

Πόροι:

Κάθισμα σε κύκλο, καρέκλες, κάρτες συναισθημάτων/οπτικών, προαιρετικό στυλό και χαρτί, προαιρετικά μικρά κουπόνια (κάρτες, πέτρες, χάρτινες καρδιές), προαιρετικό μικρό φυλλάδιο ή λεκτική προτροπή.



Φάση	Στόχος / Μαθησιακός στόχος	Χρόνος (λεπτά)
Καλώς ορίσατε και εισαγωγικά	Δημιουργήστε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον μάθησης, εισαγάγετε το θέμα της αυτοπαρουσίασης και συνδέστε το με τις καθημερινές εμπειρίες των γυναικών.	10 λεπτά
Πληροφορίες	Αυτοπαρουσίαση στην πραγματική ζωή. Απομυθοποιήστε την έννοια της αυτοπαρουσίασης· συνδέστε την με καθημερινούς ρόλους και μικρές, ρεαλιστικές καταστάσεις	10 λεπτά
Πρακτική άσκηση 1	Η εισαγωγή μου. Εξασκηθείτε στην αυτοπαρουσίαση σε ένα υποστηρικτικό και χαλαρό περιβάλλον· μειώστε τον φόβο να μιλήσετε για τον εαυτό σας.	20 λεπτά
Αναστο-χασμός	Συναισθήματα και εμπόδια. Εξερευνήστε τα συναισθήματα που σχετίζονται με την αυτοπαρουσίαση· ομαλοποιήστε τον φόβο και τη δυσφορία· ενισχύστε την αυτοσυμπόνια.	15 λεπτά
Κλείσιμο / Ανατροφοδό-τηση	Μιλώντας για τον εαυτό μου. Υποστηρίξτε την ασφαλή αυτοπαρουσίαση κατονομάζοντας συναισθήματα και ανάγκες χωρίς αυτοκατηγορία ή πίεση.	20 λεπτά
Πρακτική άσκηση 2	Θετικά κουτσομπολιά. Ενίσχυση της υποστήριξης από ομοτίμους· εμπειρία θετικής θεώρησης από τους άλλους· οικοδόμηση αυτοπεποίθησης μέσω σχεσιακής ανατροφοδότησης.	10 λεπτά
Κλείσιμο / Αναστο-χασμός	Υποστηρίξτε την ομαλή αφομοίωση όσων δουλεύτηκαν στη συνάντηση, αναδείξτε τη σημασία της μικρής, καθημερινής πρακτικής και ολοκληρώστε τη συνάντηση με έναν ήρεμο και σεβαστικό τρόπο.	5 λεπτά



Ενότητα 4 - Αυτοπαρουσίαση

Καλωσόρισμα & Εισαγωγή

Σκοπός:

Δημιουργήστε ένα ασφαλές και σεβαστό μαθησιακό περιβάλλον.
Παρουσιάστε το θέμα της αυτοπαρουσίασης.
Συνδεθείτε με τις καθημερινές εμπειρίες των γυναικών.

Πόροι:

Καθισμένοι σε κύκλο.
Καρέκλες.
Κάρτες συναισθημάτων / οπτικές.
Κάρτες συναισθημάτων μπορείτε να βρείτε στον συμπληρωματικό οδηγό ή να τις κατεβάσετε: https://www.canva.com/design/DAG1ADt9XEA/F5x-WRYJblh3LtXivCxrVg/view

Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και συστηθείτε σύντομα.

Εξηγήστε ότι η σημερινή συνεδρία επικεντρώνεται στο πώς δείχνουμε τον εαυτό μας στους άλλους στην καθημερινή ζωή και πώς νιώθουμε όταν μας βλέπουν.

Παρουσιάστε το θέμα χρησιμοποιώντας απλές ερωτήσεις όπως: «Πότε νιώθετε ότι σας βλέπουν;» και «Πότε προτιμάτε να κρύβεστε;»

Αποδεχτείτε όλες τις μορφές συμμετοχής (ομιλίες, χειρονομίες, σιωπή).

Δηλώστε σαφώς ότι η συμμετοχή είναι εθελοντική και ότι όλα τα συναισθήματα και οι εμπειρίες είναι έγκυρα.

Αν σας φανεί χρήσιμο, χρησιμοποιήστε οπτικές ή συναισθηματικές κάρτες για να υποστηρίξετε την εκφραστικότητα.



Ενότητα 4 - Αυτοπαρουσίαση

Καλωσόρισμα & Εισαγωγή

Στόχος αυτού του ανοίγματος είναι να δημιουργήσει ασφάλεια και να εισαγάγει απαλά την ιδέα της αυτοπαρουσίασης χωρίς πίεση να εκτελέσει, να εξηγήσει ή να «πει κάτι θετικό» για τον εαυτό του.

Χρησιμοποιήστε απλή, καθημερινή γλώσσα. Αποφύγετε αφηρημένους όρους όπως αυτοέκφραση, ταυτότητα ή προσωπική προβολή.

Τονίστε ότι η σημερινή μέρα δεν έχει να κάνει με την αυτοπεποίθηση ή τα επιτεύγματα, αλλά με το να παρατηρήσουμε πώς δείχνουμε τον εαυτό μας στους άλλους στην καθημερινή ζωή.

Ομαλοποιήστε την αμφιθυμία κατονομάζοντάς την ανοιχτά:
«Μερικές φορές θέλουμε να μας δουν και μερικές φορές προτιμούμε να κρυβόμαστε. Και τα δύο είναι απολύτως φυσιολογικά.»

Όταν κάνετε τις αρχικές ερωτήσεις (*«Πότε νιώθετε αντιληπτοί;» / «Πότε προτιμάτε να κρύβεστε;»*):

- αποδεχτείτε όλες τις μορφές συμμετοχής (ομιλία, χειρονομίες, σιωπή)
- μην ερμηνεύετε, συνοψίζετε ή αξιολογείτε τις απαντήσεις
- αποφύγετε τις επακόλουθες ερωτήσεις, εκτός εάν ένας συμμετέχων τους το ζητήσει σαφώς

Χρήση των καρτών συναισθημάτων.
Επαναχρησιμοποιήστε τις ίδιες κάρτες συναισθημάτων όπως στην Ενότητα 3 για να υποστηρίξετε την εξοικείωση και τη συνέχεια.
Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να επιλέξουν μια κάρτα που αντικατοπτρίζει το πώς αισθάνονται όταν δείχνουν τον εαυτό τους στους άλλους.

Οι συμμετέχοντες μπορούν:

- να κρατήσουν μια κάρτα
- να δείξουν μια κάρτα
- να τοποθετήσουν το μπροστά τους
- ή να επιλέξουν καμία κάρτα

Η λεκτική ανταλλαγή είναι προαιρετική· η σιωπή είναι μια έγκυρη μορφή συμμετοχής.

Βασικά μηνύματα προς επανάληψη:
«Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος για να εμφανιστείς σήμερα.»
«Μπορείς να συμμετάσχεις με τον δικό σου τρόπο.»



Ενότητα 4 - Αυτοπαρουσίαση

Πληροφορίες

Σκοπός:

Απομυθοποιήστε την έννοια της αυτοπαρουσίασης. Συνδέστε το με καθημερινούς ρόλους και μικρές ρεαλιστικές καταστάσεις.

Πόροι:

Καθισμένοι σε κύκλο.
Καρέκλες.
Κάρτες συναισθημάτων.

Αυτοπαρουσίαση στην πραγματική ζωή

Εισάγετε την αυτοπαρουσίαση ως τον τρόπο που παρουσιάζουμε τον εαυτό μας στους άλλους στην καθημερινή ζωή και πώς μπορεί να μας αντιλαμβάνονται. Εξερευνήστε καθημερινά παραδείγματα (με φίλους, σε ένα κατάστημα, στον γιατρό) για να δείξετε ότι η αυτοπαρουσίαση δεν αφορά επίσημες καταστάσεις ή επιτεύγματα. Τονίστε ότι η αυτοπαρουσίαση συμβαίνει καθημερινά, συχνά ασυνείδητα, και ότι μικρές επιλογές (στάση, τόνος, παρουσία) ήδη διαμορφώνουν τον τρόπο που μας βλέπουν.

Στόχος αυτού του μέρους είναι να κάνει την αυτοπαρουσίαση να φαίνεται οικεία και μη απειλητική.

1. Ξεκινήστε με μια ανοιχτή ερώτηση:

«Τι σας έρχεται στο μυαλό όταν ακούτε τις λέξεις «αυτοπαρουσίαση»;»

Αποδεχτείτε όλες τις απαντήσεις, συμπεριλαμβανομένης της σύγχυσης ή της σιωπής.

2. Αναδιατυπώστε προσεκτικά την έννοια χρησιμοποιώντας απλή γλώσσα:

«Η αυτοπαρουσίαση δεν αφορά παρουσιάσεις ή δημόσιες ομιλίες.»

Έτσι εμφανιζόμαστε κάθε μέρα - σε ένα μαγαζί, με έναν φίλο, στον γιατρό.

3. Χρησιμοποιήστε παραδείγματα από την πραγματική ζωή αντί για εξηγήσεις, για παράδειγμα:

- Πώς κάποιος μπαίνει σε ένα δωμάτιο.
- Πώς μιλάει κάποιος σε μια ρεσεψιονίστ.
- Πώς κάποιος συστήνεται σε μια ομάδα

4. Αν σας φανεί χρήσιμο, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν μια κάρτα συναισθημάτων που να δείχνει:

- Πώς αισθάνονται συνήθως σε τέτοιες καθημερινές καταστάσεις, ή
- Πώς νιώθουν όταν τους βλέπουν οι άλλοι.

5. Κανονικοποίηση επιλογής και ορίων:

«Δεν επιλέγουμε πάντα πώς θα εμφανιστούμε - μερικές φορές είμαστε κουρασμένοι, αγχωμένοι ή αβέβαιοι. Αυτό είναι φυσιολογικό.»

Βασικό μήνυμα προς επανάληψη:

«Η αυτοπαρουσίαση είναι κάτι που κάνουμε καθημερινά, συχνά χωρίς να το προσέχουμε.»



Ενότητα 4 - Αυτοπαρουσίαση

Πρακτική Άσκηση 1

Σκοπός:

Εξασκηθείτε στην αυτοπαρουσίαση σε ένα υποστηρικτικό και χαμηλής πίεσης περιβάλλον. Μειώστε τον φόβο να μιλήσετε για τον εαυτό σας.

Πόροι:

Καθισμένοι σε κύκλο.
Καρέκλες.
Προαιρετικές κάρτες συναισθημάτων.

Άσκηση καθοδήγησης για την εισαγωγή που ξεκινά με ατέλειες ή χιούμορ πριν προχωρήσει (προαιρετικά) στα δυνατά σημεία. Οι συμμετέχοντες εξερευνούν πώς αισθάνονται όταν συστήνονται χωρίς να χρειάζεται να εντυπωσιάσουν.

Η Εισαγωγή μου

Αυτή η άσκηση έχει σχεδιαστεί για να μειώνει την ένταση πριν μιλήσουμε για τα δυνατά σημεία.

1. Ξεκινήστε με μια προτροπή αφόπλισης (επιλέξτε μία):

«Σε τι είσαι πραγματικά κακός;»
ή *«Ποιο είναι κάτι ανόητο που μπορείς να κάνεις αρκετά καλά;»*
Εξηγήστε σύντομα: «Ξεκινάμε εδώ επειδή πολλοί άνθρωποι δυσκολεύονται να μιλήσουν για τα δυνατά τους σημεία. Η ατέλεια μας βοηθά να χαλαρώσουμε.»

2. Μόνο μετά από αυτό, προσκαλέστε μια απλή αυτο-εισαγωγή:

«Πες το όνομά σου και - αν θέλεις - ένα πράγμα που σου αρέσει ή για το οποίο είσαι περήφανος στον εαυτό σου».
Τονισμός: - αρκεί να πεις μόνο ένα όνομα - επιτρέπεται πάντα η προσπέραση.

3. Μοντελοποιήστε το μόνοι σας πρώτα, συμπεριλαμβάνοντας μια ελαφριά ατέλεια, αν είναι δυνατόν.
4. Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν (σιωπηλά):

- το σώμα τους
- η φωνή τους
- πώς νιώθουν όταν μιλάνε για τον εαυτό τους

5. Σύντομη ανασκόπηση (προαιρετική):

«Πώς νιώσατε που συστηθήκατε;»
«Τι σας φάνηκε πιο εύκολο ή πιο δύσκολο;»
Οι συμμετέχοντες μπορούν να απαντήσουν λεκτικά, με μια κάρτα συναισθημάτων ή καθόλου.

Βασικό μήνυμα προς επανάληψη:
«Δεν χρειάζεται να εντυπωσιάσεις κανέναν εδώ.»



Ενότητα 4 - Αυτοπαρουσίαση

Αναστοχασμός

Σκοπός:

Εξερευνήστε τα συναισθήματα που σχετίζονται με την αυτοπαρουσίαση.
Κανονικοποιήστε τον φόβο και τη δυσφορία.
Ενισχύστε την αυτοσυμπόνια.

Πόροι:

Καθισμένοι σε κύκλο.
Καρέκλες.
Προαιρετικά μικρά κουπόνια (κάρτες, πέτρες, χάρτινες καρδιές).

Συνοψίστε σύντομα τη συνεδρία, επισημαίνοντας την καθημερινή αυτοπαρουσίαση μέσω του σώματος, των λέξεων και της παρουσίας. Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν ένα μικρό πράγμα που ίσως θέλουν να δοκιμάσουν ή να θυμούνται μετά τη συνεδρία. Η κοινοποίηση είναι προαιρετική. Προσφέρετε μια σύντομη υπενθύμιση για το σπίτι και κλείστε τη συνεδρία μαζί.

Συναισθήματα & Εμπόδια

Στόχος αυτού του μέρους είναι η ομαλοποίηση και όχι η επίλυση προβλημάτων.

1. Παρουσιάστε το θέμα με ήπιο τρόπο:

«Για πολλούς ανθρώπους, το να μιλάνε για τον εαυτό τους είναι άβολο ή τρομακτικό. Αυτό είναι πολύ συνηθισμένο.»

2. Μοιράστε τις κάρτες συναισθημάτων και προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να:

- επιλέξτε μία κάρτα που δείχνει πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια της εισαγωγικής άσκησης ή
- επιλέξτε μια κάρτα που δείχνει πώς ένιωσε το σώμα τους

Οι συμμετέχοντες μπορούν:
κρατούν μια κάρτα / δείχνουν μια κάρτα / την τοποθετούν μπροστά τους / ή δεν επιλέγουν κάρτα

3. Προσφέρετε διαφορετικές επιλογές αντανάκλασης:

- ήσυχη ατομική αντανάκλαση
- μοιράζομαι μια λέξη
- σχεδιάζοντας ή γράφοντας μερικές λέξεις
- κοινή χρήση με έναν συνεργάτη

4. Εάν γίνει ομαδική κοινοποίηση, φροντίστε να είναι σύντομη και χωρίς ερμηνευτικές λεπτομέρειες.

- Μην αναλύετε ή «αναδιατυπώνετε» τα συναισθήματα.
- Αναγνωρίστε τις συνεισφορές με απλές φράσεις όπως:

«Ευχαριστώ που το μοιράστηκες» ή «Αυτό βγάζει νόημα».

Βασικό μήνυμα προς επανάληψη:
«Το να νιώθεις αβέβαιος ή νευρικός δεν σημαίνει ότι έκανες κάτι λάθος.»



Ενότητα 4 - Αυτοπαρουσίαση

Κλείσιμο / Ανατροφοδότηση

Σκοπός:

Υποστηρίξτε την ασφαλή αυτοπαρουσίαση κατονομάζοντας συναισθήματα και ανάγκες χωρίς αυτοκατηγορία ή πίεση.

Πόροι:

Καθισμένοι σε κύκλο.
Καρέκλες.
Προαιρετικές κάρτες συναισθημάτων.
Προαιρετικά στυλό και χαρτί.

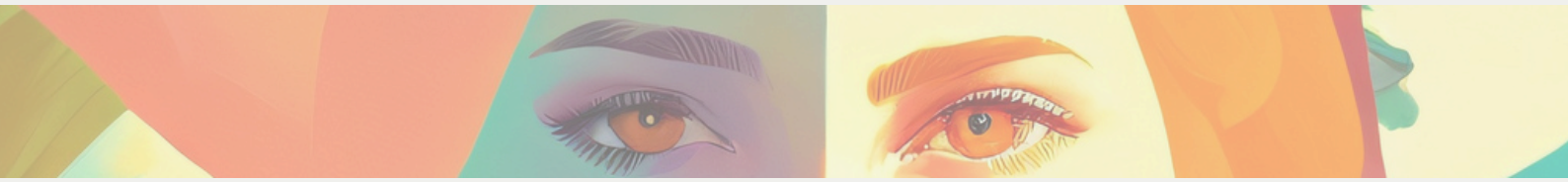
Εισαγάγετε μια απλή δομή προτάσεων για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να μιλήσουν για τον εαυτό τους με σαφή και σεβασμό τρόπο. Η έμφαση δίνεται στην περιγραφή της εσωτερικής κατάστασης κάποιου και όχι στην επικοινωνία ή την αντιπαράθεση με τους άλλους.

Μιλώντας για τον εαυτό μου

Σκοπός αυτής της άσκησης:

- Να υποστηρίξουμε τις γυναίκες ώστε να μιλούν για τον εαυτό τους με έναν απλό και ασφαλή τρόπο.
- Να εξασκηθείτε στην ονομασία εσωτερικών καταστάσεων χωρίς κρίση ή εξήγηση.
- Για να μειώσετε τον φόβο μήπως «πείτε κάτι λάθος».

Δεν πρόκειται για άσκηση επίλυσης συγκρούσεων ή για ανάπτυξη επικοινωνιακών δεξιοτήτων.



Βήμα 1: Τοποθετήστε το πλαίσιο (πολύ σημαντικό).
Πείτε κάτι σαν: «Δεν πρόκειται για το να εξηγήσεις τον εαυτό σου σε κανέναν. Είναι απλώς ένας τρόπος να περιγράψεις τι συμβαίνει μέσα σου».

- Διατηρήστε τον τόνο σας ήρεμο και φυσιολογικό.
- Αποφύγετε λέξεις όπως μοντέλο, μέθοδος ή τεχνική.

Βήμα 2: Παρουσιάστε τη δομή των προτάσεων.
Γράψτε το ορατά ή πείτε το αργά: «Νιώθω... επειδή χρειάζομαι...» Εξηγήστε σύντομα:

- «Νιώθω» = τι συμβαίνει μέσα μου.
- «Ανάγκη» = τι θα με βοηθούσε αυτή τη στιγμή.

Μην δίνετε μακροσκελείς εξηγήσεις.

Βήμα 3: Δώστε μόνο 1–2 τεκμηριωμένα παραδείγματα
Επιλέξτε πολύ καθημερινά παραδείγματα, όχι συναισθηματικά ακραία:

- «Νιώθω νευρικός επειδή χρειάζομαι χρόνο.»
- «Νιώθω κουρασμένος/η επειδή χρειάζομαι ξεκούραση.»
- «Νιώθω ήρεμος/η επειδή χρειάζομαι ησυχία.»

Αποφεύγω:

- αφηρημένες ανάγκες («σεβασμός», «αναγνώριση»)
- δραματικά συναισθήματα
- παραδείγματα που αφορούν τη συμπεριφορά άλλων ανθρώπων

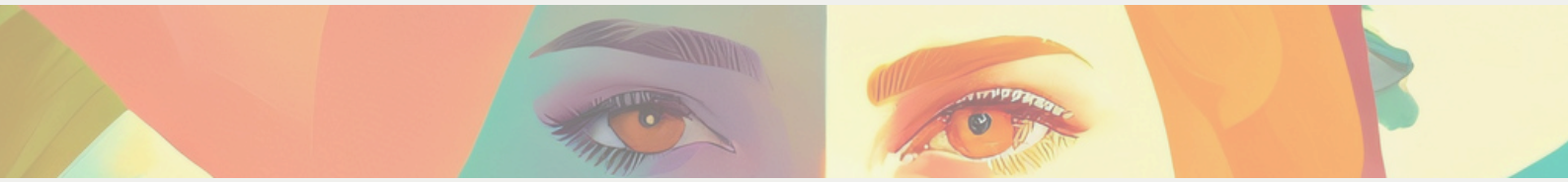
Βήμα 4: Υποστηρίξτε τους συμμετέχοντες στην επιλογή λέξεων.
Προσφέρετε ευγενική υποστήριξη, όχι λίστες στον πίνακα.
Μπορείτε να τοποθετήσετε μερικές κάρτες συναισθημάτων στη μέση ή να πείτε μερικά παραδείγματα συναισθημάτων δυνατά:

- νευρικός
- κουρασμένος
- ηρεμία
- αβέβαιος
- ανακουφισμένος

Και μερικές ανάγκες:

- χρόνος
- υπόλοιπο
- σαφήνεια
- ασφάλεια
- ησυχία

Τονίστε: *«Απλά λόγια αρκούν».*



Βήμα 5: Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να δοκιμάσουν (η επιλογή είναι το κλειδί).
Πείτε καθαρά: «Μπορείτε να το δοκιμάσετε αυτό με τον δικό σας τρόπο».
Επιλογές:

- πες μια φράση δυνατά
- γράψε το
- σκέψου το σιωπηλά
- ή να περάσει

Όλες οι επιλογές είναι εξίσου έγκυρες.

Βήμα 6: Κρατήστε τον χώρο

- Μην διορθώνετε προτάσεις
- Μην προτείνετε «καλύτερη» διατύπωση
- Μην ερμηνεύετε αυτά που λέει κάποιος

Αν κάποιος το κοινοποιήσει, ας απαντήσει με:
«Ευχαριστώ» ή *«Αυτό βγάζει νόημα»*.
Δεν χρειάζεται τίποτα περισσότερο.

Βήμα 7: Απαλό κλείσιμο
Ολοκληρώστε την άσκηση με μια βασική ατάκα, για παράδειγμα: *«Το να μπορούμε να ονομάσουμε κάτι για τον εαυτό μας - έστω και ήσυχα - είναι ήδη αυτοπαρουσίαση».* Κάντε μια παύση για μια στιγμή πριν προχωρήσετε.

Σημαντικές υπενθυμίσεις για τους συντονιστές
Κάποιοι συμμετέχοντες μπορεί να αστειεύονται, να υποβαθμίζουν ή να λένε *«Δεν ξέρω»* - όλα είναι αποδεκτά.
Η σιωπή είναι συμμετοχή.
Αυτή η άσκηση αφορά την άδεια, όχι την πρόοδο.



Πρακτική Άσκηση 2

Σκοπός:

Ενισχύστε την υποστήριξη από ομοτίμους.
Να βιώνεις την θετική σου άποψη από τους άλλους.
Χτίστε αυτοπεποίθηση μέσω σχεσιακής ανατροφοδότησης.

Πόροι:

Καθισμένοι σε κύκλο.
Καρέκλες.
Προαιρετικά μικρά κουπόνια (κάρτες, πέτρες, χάρτινες καρδιές).

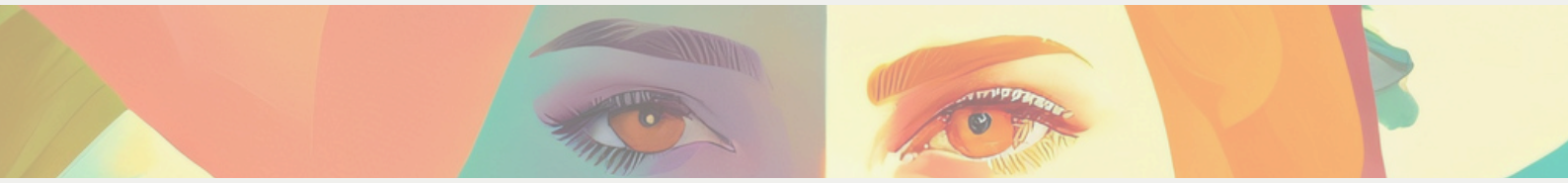
Οι συμμετέχοντες μοιράζονται θετικές παρατηρήσεις για μια άλλη γυναίκα που είναι παρούσα. Η έμφαση δίνεται σε αυτά που παρατήρησαν, εκτίμησαν ή ένιωσαν ακούγοντάς την, παρά στα επιτεύγματα ή την απόδοση.

Θετικά κουτσομπολιά

Σκοπός αυτής της άσκησης:

- Για να μπορούν οι συμμετέχοντες να ακούν θετικά πράγματα για τον εαυτό τους χωρίς να χρειάζεται να μιλούν.
- Να βιώσουν πώς τους αντιλαμβάνονται οι άλλοι, όχι πώς περιγράφουν οι ίδιοι τον εαυτό τους.
- Για την ενίσχυση της εμπιστοσύνης και της συνοχής της ομάδας.

Αυτή η άσκηση λειτουργεί καλύτερα αφού οι συμμετέχοντες έχουν ήδη μιλήσει έστω και λίγο (π.χ. συστάσεις).



Βήμα 1: Τοποθετήστε το πλαίσιο με σαφήνεια

Πείτε κάτι σαν:

«Τώρα θα μιλάμε ο ένας για τον άλλον, όχι ο ένας στον άλλον. Το άτομο για το οποίο μιλάμε απλώς ακούει.»

Τονίστε:

- καμία συζήτηση
- καμία διόρθωση
- χωρίς απαντήσεις σεμνότητας («Ωχ όχι, αυτό δεν είναι αλήθεια»)

Βήμα 2: Εξηγήστε τι σημαίνει «θετικό κουτσομπολιό»

Χρησιμοποιήστε πολύ συγκεκριμένη γλώσσα:

«Θετικό κουτσομπολιό σημαίνει να λες κάτι ευγενικό ή εκτιμητικό για ένα άλλο άτομο που είναι εδώ - σαν να μιλάς γι' αυτό ενώ δεν είναι στο δωμάτιο».

Διευκρινίσεις:

- δεν χρειάζεται να είναι βαθύ ή συναισθηματικό.
- Οι μικρές παρατηρήσεις είναι τέλειες.

Παραδείγματα:

- «Μου άρεσε ο τρόπος που άκουγε.»
- «Μιλούσε πολύ ήρεμα.»
- «Φαίνεται σκεπτική.»
- «Χαμογελούσε όταν οι άλλοι μιλούσαν.»

Αποφεύγω:

- συγκρίσεις
- συμβουλή
- σχόλια σχετικά με την εμφάνιση (εκτός εάν είναι πολιτισμικά κατάλληλα και ευγενικά)

Βήμα 3: Επιλέξτε μία επιλογή που ταιριάζει καλύτερα στην ενέργεια της ομάδας

Επιλογή Α – Κυκλική έκδοση (απλή).

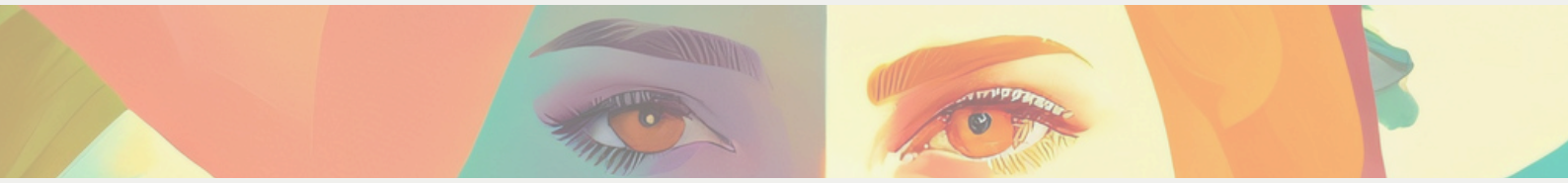
- Καθίστε σε κύκλο.
- Κάθε άτομο μιλάει για τη γυναίκα στα δεξιά του.
- Μία φράση είναι αρκετή.

Επιλογή Β – Έκδοση σε ζεύγη (βαθύτερη, από σημειώσεις σύσκεψης).

- Δύο συμμετέχοντες συζητούν σύντομα μαζί για ένα τρίτο άτομο που είναι παρόν.
- Στη συνέχεια, μοιραστείτε μία πρόταση με την ομάδα σχετικά με αυτό που εκτίμησαν.

Επιλογή Γ – Παρουσίαση συνεργάτη (εάν το επιτρέπει ο χρόνος)

- Μια γυναίκα μιλάει εν συντομία για τον εαυτό της
- Ο/Η σύντροφός της την συστήνει στην ομάδα λέγοντας:
- *«Νομίζω ότι είναι...»*
- *«Μοιάζει με...»*



Βήμα 4: Ενώ οι συμμετέχοντες μιλούν
Ως συντονιστής:

- κρατήστε τον ρυθμό αργό
- ευχαριστείστε κάθε ομιλητή
- σταματήστε απαλά όποιον αρχίζει να εξηγεί ή να συμβουλεύει
- προστατέψτε τη σιωπή του ατόμου που ακούει

Αν κάποιος δυσκολεύεται να βρει λέξεις, προτείνετε:

- *«Μπορείς να πεις μόνο μία λέξη.»*
- *«Μπορείς να περάσεις.»*

Βήμα 5: Λήψη σχολίων
Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες για ποιους μιλάνε:
«Το μόνο σου καθήκον είναι να ακούς.»
Αν εμφανιστούν συναισθήματα:

- επιτρέψτε τους
- μην αναλύετε
- μην βιαστείτε να παρηγορείσετε εκτός αν χρειάζεται

Βήμα 6: Κλείστε απαλά την άσκηση
Τελειώστε με μια αρνητική πρόταση, για παράδειγμα:
«Μερικές φορές οι άλλοι βλέπουν σε εμάς πράγματα που εμείς οι ίδιοι δεν παρατηρούμε.»

Κάντε παύση πριν προχωρήσετε.



Ενότητα 4 - Αυτοπαρουσίαση

Κλείσιμο & Αναστοχασμός

Σκοπός:

Υποστηρίξτε την ήπια ενσωμάτωση της συνεδρίας.
Ομαλοποιήστε τις μικρές, καθημερινές πρακτικές.
Κλείστε τη συνεδρία με ήρεμο και σεβαστό τρόπο,

Πόροι:

Καθισμένοι σε κύκλο.
Καρέκλες.
Προαιρετικό μικρό φυλλάδιο ή προφορική προτροπή.

Συνοψίστε σύντομα τη συνεδρία, επισημαίνοντας την καθημερινή αυτοπαρουσίαση μέσω του σώματος, των λέξεων και της παρουσίας. Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν ένα μικρό πράγμα που ίσως θέλουν να δοκιμάσουν ή να θυμούνται μετά τη συνεδρία. Η κοινοποίηση είναι προαιρετική. Προσφέρετε μια σύντομη υπενθύμιση για το σπίτι και κλείστε τη συνεδρία μαζί.

Ο σκοπός αυτού του κλεισίματος είναι ο περιορισμός, όχι το κίνητρο.
Διατηρήστε την περίληψη απλή, για παράδειγμα:
«Σήμερα εξετάσαμε πώς δείχνουμε τον εαυτό μας στους άλλους - άλλοτε εύκολα, άλλοτε με δυσκολία.»
Προσφέρετε μια προτροπή για το σπίτι με χαμηλή πίεση:
«Ένα μικρό πράγμα που θέλω να θυμάμαι είναι...» ή «Ένα πράγμα που παρατήρησα στον εαυτό μου σήμερα...»
Τονίζω:

- αυτό δεν χρειάζεται να είναι στόχος
- μπορεί να είναι κάτι που ήδη κάνουν

Εάν παρέχετε ένα φυλλάδιο ή μια προφορική υπενθύμιση, φροντίστε να είναι πολύ απλό:

- μία πρόταση
- ή μία ιδέα (π.χ. στάση σώματος, ευγενικά εσωτερικά λόγια, χρόνος κατά την ομιλία)

Προσκαλέστε μια τελευταία στιγμή κλεισίματος:

- μια λέξη
- ένα νεύμα ή μια χειρονομία
- κρατώντας μια κάρτα συναισθημάτων
- ή σιωπή

Ευχαριστήστε την ομάδα και κλείστε με σαφήνεια τη συνεδρία.

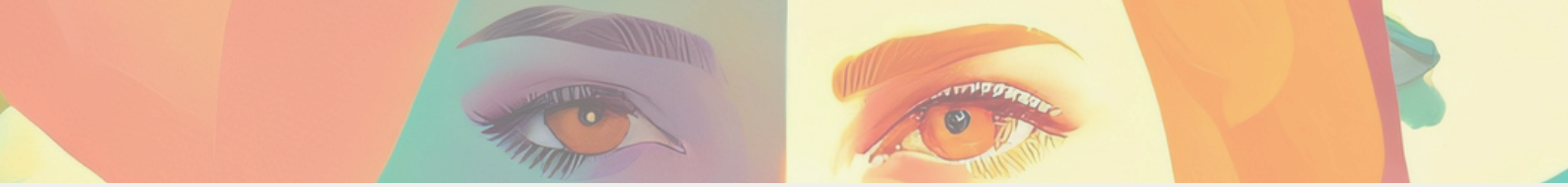
Βασικό μήνυμα προς επανάληψη:
«Τα μικρά πράγματα μετράνε.»



Βρες τις ρίζες σου

Ενότητα 5

Προσωπική Ανάπτυξη και Καθορισμός Στόχων



Επισκόπηση

ΕΠΊΠΕΔΟ ΓΛΏΣΣΑΣ: ΒΑΣΙΚΌ ΈΩΣ ΜΈΤΡΙΟ (ΑΠΛΉ, ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΈΝΗ ΓΛΏΣΣΑ)
ΑΠΟΦΎΓΕΤΕ ΑΦΗΡΗΜΈΝΟΥΣ ΌΡΟΥΣ ΌΠΩΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΉ ΑΝΆΠΤΥΞΗ, ΜΑΚΡΟΠΡΌΘΕΣΜΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΌΣ, ΑΥΤΟΠΡΑΓΜΆΤΩΣΗ. ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΉΣΤΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΆ ΠΑΡΑΔΕΊΓΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΎΝΤΟΜΕΣ ΠΡΟΤΆΣΕΙΣ.

ΔΙΆΡΚΕΙΑ: 1,5 ΏΡΑ

ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ
ΣΕ ΕΥΑΛΩΤΕΣ Ή ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΖΩΗΣ, ΜΕ ΧΑΜΗΛΗ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΤΟΝ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟ ΣΤΟΧΩΝ Ή ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ. ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΣΤΙΑΣΟΥΝ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΕΠΙΒΙΩΣΗ ΑΝΤΙ ΣΤΟΥΣ ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΚΑΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΝΙΩΘΟΥΝ ΚΑΤΑΠΝΙΕΣΜΕΝΟΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΔΕΑ ΤΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ. Η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙ ΜΙΚΡΑ ΒΗΜΑΤΑ, ΟΠΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΝΣΩΜΑΤΩΜΕΝΕΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ, ΑΠΛΗ ΓΛΩΣΣΑ ΚΑΙ ΕΠΙΤΡΕΠΕΙ ΤΗΝ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΣΙΩΠΗ ΩΣ ΕΓΚΥΡΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ. ΔΕΝ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΤΟΝ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟ ΣΤΟΧΩΝ.

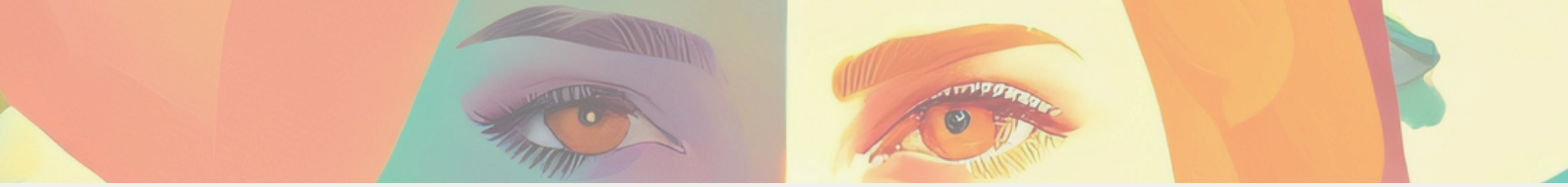
Σκοπός:

Κατανοήστε την προσωπική ανάπτυξη ως κάτι που συμβαίνει στην καθημερινή ζωή, όχι μόνο μέσω μεγάλων αλλαγών.
Αναγνωρίστε ότι οι στόχοι μπορεί να είναι μικροί, βραχυπρόθεσμοι και ευέλικτοι.
Προσδιορίστε ένα ρεαλιστικό επόμενο βήμα που τους φαίνεται εφικτό.
Βιώστε τον καθορισμό στόχων μέσα από το σώμα και τη φαντασία, όχι μόνο μέσω της σκέψης.
Σκεφτείτε τι τους βοηθά να αισθάνονται προσγειωμένοι (ρίζες) και τι τους δίνει κατεύθυνση ή ελπίδα (φτερά).

Πόροι:

Καρέκλες, καθισμένες σε κύκλο.
Εκτυπωμένα αποσπάσματα από ομάδες εστίασης (σύντομα αποσπάσματα)*
Σχοινί ή ταινία στο πάτωμα.
Κάρτες ή χάρτινες ετικέτες *(«Σήμερα», «Επόμενη εβδομάδα», «Ένας μήνας»).*
Χαρτί και στυλό.
Προαιρετικά εκτυπωμένα πρότυπα.
Ανοιχτός χώρος.
Καρτ ποστάλ Ρίζες & Φτερά
(διαθέσιμο για λήψη από τους ιστότοπους των συνεργαζόμενων οργανισμών, οι διευθύνσεις βρίσκονται στο τέλος του συμπληρωματικού οδηγού).

*Οι κάρτες προσφορών μπορούν να ληφθούν από εδώ: https://www.canva.com/design/DAG_DkcLADM/JiJ99x1lU85V6iVs59azcA/view utm_content=DAG_DkcLADM&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utlId=h6b7cf3f729



Φάση	Στόχος / Μαθησιακός στόχος	Χρόνος (λεπτά)
Καλωσόρισμα & Εισαγωγή	Δημιουργήστε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον και παρουσιάστε τον καθορισμό στόχων ως μικρά, ρεαλιστικά βήματα που συνδέονται με την καθημερινή ζωή.	10 λεπτά
Πληροφορίες	Προσωπική ανάπτυξη και στόχοι στην καθημερινή ζωή. Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν την προσωπική ανάπτυξη και τους στόχους τους ως μέρος της καθημερινής ζωής. Μειώστε τον φόβο και την υπερκόπωση που σχετίζονται με τον καθορισμό στόχων.	15 λεπτά
Πρακτική άσκηση 1	Ενσωματωμένος καθορισμός στόχων. Βιώστε τον καθορισμό στόχων μέσω του σώματος. Αναγνωρίστε ότι οι στόχοι μπορούν να είναι μικροί, βραχυπρόθεσμοι και ρεαλιστικοί.	20 λεπτά
Πρακτική άσκηση 2	Διασπώντας τους στόχους σε μικρά βήματα. Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να διευκρινίσουν έναν προσωπικό στόχο και να προσδιορίσουν ρεαλιστικά επόμενα βήματα. Ενισχύστε το αίσθημα αυτονομίας χωρίς πίεση.	20 λεπτά
Κλείσιμο / Ανατροφοδό-τηση	Μιλώντας για τον εαυτό μου. Υποστηρίξτε την ασφαλή αυτοπαρουσίαση κατονομάζοντας συναισθήματα και ανάγκες χωρίς αυτοκατηγορία ή πίεση.	15 λεπτά
Κλείσιμο / Αναστο-χασμός	Υποστήριξη της ενσωμάτωσης της μάθησης. Ενισχύστε τη γείωση και την κατεύθυνση. Κλείστε τη συνεδρία με ήρεμο και σεβαστό τρόπο.	10 λεπτά



Ενότητα 5
Προσωπική Ανάπτυξη και Καθορισμός Στόχων

Καλωσόρισμα & Εισαγωγή

Σκοπός:

Δημιουργήστε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον.
Παρουσιάστε το θέμα της προσωπικής ανάπτυξης και του καθορισμού στόχων με ρεαλιστικό, μη υπερβολικό τρόπο.
Συνδεθείτε με την καθημερινότητα των γυναικών.

Πόροι:

Καθισμένοι σε κύκλο.
Καρέκλες.

Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και συστηθείτε σύντομα. Εξηγήστε ότι η σημερινή συνεδρία αφορά μικρά βήματα και καθημερινές αλλαγές, όχι μεγάλες αποφάσεις ζωής. Τονίστε ότι οι στόχοι μπορούν να είναι απλοί, βραχυπρόθεσμοι και ευέλικτοι. Προτρέψτε τους να σκεφτούν με ήπιες ερωτήσεις όπως: *«Τι καταναλώνει το μεγαλύτερο μέρος της ενέργειάς σας αυτή τη στιγμή;»* ή *«Τι θα έκανε την καθημερινή ζωή λίγο πιο εύκολη;»* Η συμμετοχή είναι εθελοντική και η ακρόαση και η σιωπή είναι έγκυρες.

Καλωσόρισμα & Εισαγωγή
Ο στόχος αυτού του ανοίγματος είναι να μειωθεί η πίεση και ο φόβος γύρω από τον καθορισμό στόχων.

- Χρησιμοποιήστε απλή, καθημερινή γλώσσα. Αποφύγετε όρους όπως μακροπρόθεσμοι στόχοι, σχεδιασμός καριέρας ή όραμα ζωής.

Τονίστε από την αρχή: *«Δεν πρόκειται για το να αλλάξετε ολόκληρη τη ζωή σας. Πρόκειται για το να παρατηρήσετε μικρά βήματα που φαίνονται πιθανά».*

Όταν κάνετε αρχικές ερωτήσεις:

- κρατήστε τους προσγειωμένους στην καθημερινή ζωή
- αποδέχονται σύντομες απαντήσεις, χειρονομίες ή σιωπή
- μην πιέζετε τους συμμετέχοντες να ορίσουν ακόμη έναν «στόχο»

Κανονικοποίηση αβεβαιότητας:
«Πολλοί άνθρωποι δεν έχουν συνηθίσει να σκέφτονται στόχους — και αυτό είναι απολύτως εντάξει».

Βασικό μήνυμα προς επανάληψη:
«Τα μικρά βήματα είναι αρκετά.»



Ενότητα 5
Προσωπική Ανάπτυξη και Καθορισμός Στόχων

Πληροφορίες

Σκοπός:

Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν την προσωπική ανάπτυξη και τους στόχους τους ως μέρος της καθημερινής ζωής.
Μειώστε τον φόβο και την υπερκόπωση που σχετίζονται με τον καθορισμό στόχων.

Πόροι:

Καθισμένοι σε κύκλο.
Καρέκλες.
Εκτυπωμένα αποσπάσματα από ομάδες εστίασης (σύντομα αποσπάσματα).

Παρουσιάστε την προσωπική ανάπτυξη ως μικρές, καθημερινές αλλαγές και όχι ως μεγάλα σχέδια ζωής. Εξερευνήστε τι μπορεί να σημαίνει «ένας στόχος» στην καθημερινή ζωή (π.χ. να νιώθετε πιο ήρεμοι, να έχετε περισσότερη δομή, να ζητάτε βοήθεια). Χρησιμοποιήστε σύντομα αποσπάσματα από ομάδες εστίασης για να αντικατοπτρίσετε τις πραγματικές εμπειρίες των συμμετεχόντων και να ομαλοποιήσετε την αβεβαιότητα σχετικά με τους στόχους.

Προσωπική Ανάπτυξη και Στόχοι στην Καθημερινή Ζωή
Στόχος αυτού του μέρους είναι να κάνει την προσωπική ανάπτυξη και τον καθορισμό στόχων να νιώθουν οικεία, ανθρώπινα και μη απειλητικά, ειδικά για τις γυναίκες που επικεντρώνονται στην καθημερινή επιβίωση.

1. Διαμορφώστε το κατάλληλο κλίμα (σημαντικό).

Ξεκινήστε μειώνοντας τις προσδοκίες:
«Σήμερα δεν μιλάμε για μεγάλα σχέδια ζωής ή μακροπρόθεσμους στόχους. Μιλάμε για την καθημερινότητα και τα μικρά βήματα.»
Αποφύγετε λέξεις όπως επιτυχία, επίτευγμα, μελλοντικός σχεδιασμός.

2. Εργαστείτε με αποσπάσματα από ομάδες εστίασης.

Τοποθετήστε τις κάρτες με τα αποφθέγματα στο πάτωμα ή στο τραπέζι, ώστε να είναι ορατές.
Επιλέξτε 3–6 σύντομα αποσπάσματα (μπορείτε να τα αλλάξετε ανάλογα με την ομάδα).
Διαβάστε τα δυνατά αργά ή προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να διαβάσουν σιωπηλά.
Παράδειγμα πλαισίου:
«Αυτές είναι προτάσεις που είπαν πραγματικές γυναίκες στις ομάδες εστίασης. Δείτε αν κάποια από αυτές σας φαίνεται οικεία.»



3. Προσκαλέστε ευγενική αναγνώριση (χωρίς συζήτηση)

Κάντε μια απλή ερώτηση, για παράδειγμα:

«Αναγνώρισες τον εαυτό σου σε κάποιο από αυτά;»

«Υπάρχει κάποια πρόταση που σου φαίνεται να είναι κοντά στη ζωή σου αυτή τη στιγμή;»

Οι συμμετέχοντες μπορούν:

- δείξε μια κάρτα
- πάρτε ένα
- νεύμα
- ή να μείνεις σιωπηλός

Όλες οι απαντήσεις είναι έγκυρες.

4. *Αναδιαμορφώστε την προσωπική σας ανάπτυξη.*

Χρησιμοποιήστε απλή, καθησυχαστική γλώσσα:

«Η προσωπική ανάπτυξη δεν σημαίνει αλλαγή του εαυτού σου. Μπορεί να σημαίνει ότι κάνεις τη ζωή λίγο πιο εύκολη, πιο ήρεμη ή πιο ξεκάθαρη.»

Μπορείτε να προσθέσετε:

«Μερικές φορές η προσωπική ανάπτυξη είναι απλώς να παρατηρείς τι ήδη λειτουργεί.»

5. Εισάγετε την ιδέα των μικρών στόχων.

Χωρίς να εξηγήσετε ακόμα τις μεθόδους, πείτε κάτι σαν:

«Ένας στόχος δεν χρειάζεται να είναι μεγάλος. Ακόμα και πολύ μικρά βήματα, όπως το 0,5, μετράνε ήδη.»

Μην εισαγάγετε εδώ ακόμα τη μέθοδο του χάρακα ή το μοντέλο ανάπτυξης.

Αυτό γίνεται μόνο για να προετοιμάσει ψυχολογικά τους συμμετέχοντες.

6. Κλείστε απαλά το τμήμα πληροφοριών.

Τελειώστε με μια αρνητική πρόταση, για παράδειγμα:

«Αν φύγεις σήμερα με έστω και μια μικρή σκέψη ή συναίσθημα, αυτό είναι αρκετό.»

Κάντε μια σύντομη παύση πριν προχωρήσετε.

Βασικά μηνύματα προς επανάληψη:

«Δεν είσαι πίσω.»

«Τα μικρά βήματα είναι πραγματικά βήματα.»

«Το να μην ξέρεις ακόμα είναι εντάξει.»



Ενότητα 5
Προσωπική Ανάπτυξη και Καθορισμός Στόχων

Πρακτική Άσκηση 1

Σκοπός:

Οι συμμετέχοντες εξερευνούν έναν απλό προσωπικό στόχο τοποθετώντας τους εαυτούς τους σε ένα χρονοδιάγραμμα με την ένδειξη «Σήμερα – Επόμενη εβδομάδα – Ένας μήνας». Μέσω της κίνησης και της επίγνωσης, οι συμμετέχοντες παρατηρούν πώς αισθάνονται τα διαφορετικά βήματα στο σώμα και το μυαλό.
Η συμμετοχή είναι εθελοντική· η παρατήρηση είναι επίσης έγκυρη.

Πόροι:

Σχοινί ή ταινία στο πάτωμα.
Κάρτες ή χάρτινες ετικέτες: «Σήμερα», «Επόμενη εβδομάδα», «Ένας μήνας».
Ανοιχτός χώρος.

Ενσωματωμένος καθορισμός στόχων

Αυτή η άσκηση βοηθά τους συμμετέχοντες να διαισθάνονται τους στόχους τους, αντί να τους σκέφτονται διεξοδικά.

1. Προετοιμάστε τον χώρο

Τοποθετήστε ένα σχοινί, σπάγκο ή ταινία στο πάτωμα.
Σημειώστε τρία σαφή σημεία:
Σήμερα / Την επόμενη εβδομάδα / Έναν μήνα
Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αρκετός χώρος για να μετακινηθείτε με ασφάλεια.

2. Ρυθμίστε το πλαίσιο (πολύ σημαντικό)

Πείτε κάτι σαν:
«Δεν πρόκειται για το να αποφασίσουμε οτιδήποτε σήμερα. Πρόκειται για το να παρατηρήσουμε τι φαίνεται εφικτό.»
Τονίστε:

- δεν υπάρχει σωστό ή λάθος μέρος για να σταθείς
- η παρατήρηση είναι συμμετοχή
- επιτρέπεται η οπισθοδρόμηση ή η στάση



3. Συνδεθείτε με το σώμα

Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να ξεκινήσουν από το «Σήμερα».

Καθοδηγήστε τους προφορικά:

«Νιώστε τα πόδια σας στο έδαφος»· «Παρατηρήστε την αναπνοή σας»· «Εδώ βρίσκεστε αυτή τη στιγμή».

Παύση για λίγα δευτερόλεπτα.

4. Προσκαλέστε έναν μικρό στόχο.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν ένα μικρό πράγμα που ίσως θέλουν να αλλάξουν ή να δοκιμάσουν.

Παραδείγματα (μόνο εάν είναι απαραίτητο):

Να έχεις ένα πιο ήρεμο πρωινό, να ζητάς βοήθεια μία φορά, να αφιερώνεις χρόνο για ξεκούραση, να ολοκληρώνεις μια μικρή εργασία.

Στρες: *«Δεν χρειάζεται να είναι ένας μεγάλος ή σημαντικός στόχος».*

5. Κίνηση κατά μήκος της γραμμής.

Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες (έναν προς έναν ή μαζί) να:

- κάνετε μερικά βήματα προς την «Επόμενη Εβδομάδα»
- κάνετε παύση
- παρατηρήστε πώς αισθάνεται στο σώμα

Στη συνέχεια, προαιρετικά, προσκαλέστε τους να δουν την επιλογή «Ένας μήνας» (Όλες οι επιλογές είναι έγκυρες.):

- Μπορεί να πλησιάσουν περισσότερο
- Μπορεί να μείνουν εκεί που είναι
- Μπορεί να κάνουν ένα βήμα πίσω

6. Ενσωμάτωση του Μοντέλου Ανάπτυξης

Παρουσιάστε το σύντομα, χρησιμοποιώντας την ίδια τη γραμμή:

«Μερικές φορές, το να μένεις εκεί που είσαι είναι η ζώνη άνεσης. Ένα μικρό βήμα μπορεί να είναι μάθηση ή ανάπτυξη. Η υπερβολική απόσταση μπορεί να σου φαίνεται συντριπτική.»

Να το κρατάς σύντομο. Δεν χρειάζονται διαγράμματα.

7. Ενσωματώστε τη μέθοδο χάρακα.

Χρησιμοποιώ ακόμα το σώμα:

«Αν το «Σήμερα» είναι 0 και το «Ένας μήνας» είναι 10 — ακόμη και το 0,5 ή 1 σημαίνει ότι ερχόμαστε πιο κοντά στον στόχο μας»

Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να προσέξουν: «Ποιος αριθμός θα ήταν αυτό το βήμα για εσάς;» Δεν χρειάζεται να απαντήσουν φωναχτά.

8. *Κλείστε απαλά την άσκηση.*

Προσκαλέστε όλους να επιστρέψουν σε έναν ουδέτερο χώρο ή να καθίσουν.

Πείτε: *«Όποιο βήμα κι αν διαλέξετε σήμερα είναι αρκετό».*

Κάντε παύση πριν προχωρήσετε.



Ενότητα 5
Προσωπική Ανάπτυξη και Καθορισμός Στόχων

Πρακτική Άσκηση 2

Σκοπός:

Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να διευκρινίσουν έναν προσωπικό στόχο και να προσδιορίσουν ρεαλιστικά επόμενα βήματα.
Ενισχύστε το αίσθημα δράσης χωρίς πίεση.

Πόροι:

Χαρτί και στυλό.
Προαιρετικά εκτυπωμένα πρότυπα.

Ατομική ή ανά ζεύγη άσκηση αναστοχασμού όπου οι συμμετέχοντες αναλύουν έναν μικρό προσωπικό στόχο σε διαχειρίσιμα βήματα χρησιμοποιώντας γραφή ή απλό σχέδιο. Η έμφαση δίνεται στη σαφήνεια και τον ρεαλισμό, όχι στη δέσμευση ή την τελειότητα.

Διασπώντας τους στόχους σε μικρά βήματα

Αυτή η άσκηση υποστηρίζει την πρακτική διευκρίνιση των στόχων, όχι τη συναισθηματική επεξεργασία.

1. Θέστε σαφή όρια (σημαντικό).

Πείτε κάτι σαν: *«Αυτή δεν είναι θεραπεία και δεν χρειάζεται να εμβαθύνετε. Απλώς εξετάζουμε έναν μικρό στόχο και πώς θα μπορούσε να φαίνεται στην πραγματική ζωή».*
Καθησυχάστε τους ότι:

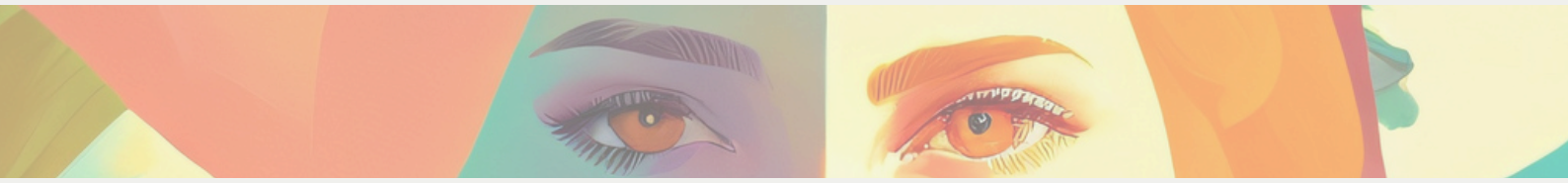
- οι συμμετέχοντες επιλέγουν πόσο θα μοιραστούν
- το γράψιμο ή το σχέδιο είναι για τον εαυτό τους

2. Επιλέξτε ΜΙΑ μορφή (μην την αναμειγνύετε).

Επιλογή Α – Φύλλο εργασίας για μικρά βήματα (εμπνευσμένο από το SMART, απλοποιημένο)
Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να γράψουν:

- Ο μικρός μου στόχος (μία πρόταση).
- Γιατί αυτό έχει σημασία για μένα: (προαιρετικό)
- Ένα πολύ μικρό βήμα που θα μπορούσα να κάνω.
- Τι θα μπορούσε να με βοηθήσει να κάνω αυτό το βήμα.
- Τι μπορεί να το κάνει πιο δύσκολο.

Αποφύγετε την ορολογία SMART — απλώς χρησιμοποιήστε τη δομή.



Επιλογή Β – «Ποτάμι από σκαλοπάτια» (εμπνευσμένο από την αφήγηση, φως).
Για να βοηθηθούν οι συμμετέχοντες να δουν οπτικά πού αισθάνονται ότι βρίσκονται αυτή τη στιγμή και να εντοπίσουν ένα μικρό επόμενο βήμα που τους φαίνεται εφικτό.
Αυτή είναι μια άσκηση πρακτικού προσανατολισμού, όχι θεραπεία ούτε συναισθηματική επεξεργασία.

Βήμα 1: Θέστε σαφή όρια (πολύ σημαντικό)
Πριν ξεκινήσετε, πείτε κάτι σαν: *«Δεν πρόκειται για θεραπεία και δεν αφορά το καλό σχέδιο. Το ποτάμι είναι απλώς ένας απλός τρόπος να δείτε πού βρίσκεστε και τι θα μπορούσε να είναι ένα μικρό βήμα».*

- Τονίστε:
- δεν υπάρχει σωστό ή λάθος σχέδιο
- λεπτομέρειες δεν χρειάζονται
- κανείς δεν θα ερμηνεύσει το σχέδιο

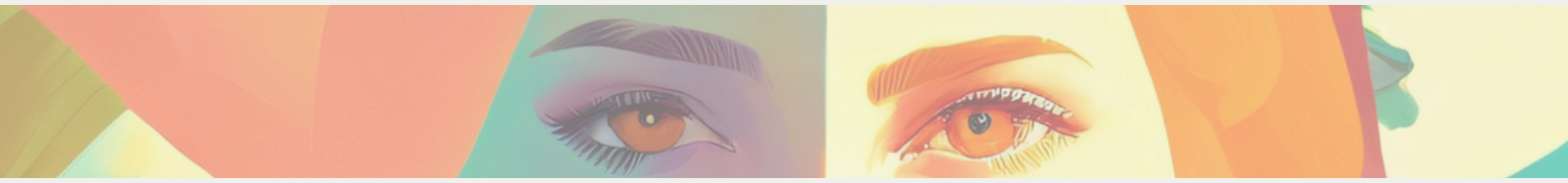
Βήμα 2 - Σχεδιάστε τη γραμμή του ποταμού (1–2 λεπτά)
Δώστε χαρτί και στυλό.
Πείτε: *«Βήμα 2. Σχεδιάστε ένα ποτάμι. Μόνο μία γραμμή.» «Μπορεί να είναι ευθεία ή κυματιστή.» «Δεν χρειάζεται να φαίνεται ωραίο.» «Παρακαλώ κάντε το τώρα.»*
Παύση 30-60 δευτερόλεπτα. Περπατήστε αργά. Μην πείτε τίποτα άλλο εκτός αν κάποιος έχει κολλήσει.
Αν κάποιος πει *«Δεν μπορώ να ζωγραφίσω»: «Απλώς τράβηξε μια γραμμή. Αυτό είναι αρκετό».*

Βήμα 3 - Σημειώστε «πού βρίσκομαι τώρα» (2 λεπτά)
Πείτε: *«Βήμα 3. Σημειώστε πού νιώθετε ότι βρίσκεστε αυτή τη στιγμή». «Βάλτε μια τελεία οπουδήποτε στο ποτάμι». «Αν θέλετε, γράψτε μία λέξη δίπλα στην τελεία».*
Παραδείγματα λέξεων (πείτε μόνο αν χρειάζεται):
«κουρασμένος», «κολλημένος», «εντάξει», «απασχολημένος», «ξεκινώντας», «μπερδεμένος», «ήρεμος».
Στη συνέχεια, πείτε: «Αυτή η κουκκίδα δείχνει απλώς πώς αισθάνεστε σήμερα». Παύση 60 δευτερολέπτων.
Αν κάποιος ρωτήσει *«Πού ακριβώς πρέπει να το βάλω;»: «Οπουδήποτε επιλέξετε. Δεν υπάρχει σωστό μέρος».*

Βήμα 4 - Προσθέστε ΕΝΑ μικρό επόμενο βήμα (3–4 λεπτά).
Πείτε αργά: *«Βήμα 4. Τώρα κάντε ΕΝΑ μικρό βήμα μπροστά».*
«Επιλέξτε ΜΟΝΟ ΜΙΑ από αυτές τις τρεις επιλογές». Στη συνέχεια, δείξτε κάθε επιλογή με το δάχτυλό σας ενώ μιλάτε:

- «Μια στροφή στο ποτάμι.»
- «Ή ένα μικρό νησί.»
- «Ή ένα κοντό βέλος».

Στη συνέχεια, πείτε: *«Διάλεξε ένα. Όχι δύο. Όχι τρία. Μόνο ένα.»*
Προσθέστε αμέσως: *«Αυτός ΔΕΝ είναι ο τελικός στόχος.» «Είναι μόνο το επόμενο μικρό βήμα.»* Στη συνέχεια, δώστε μια συγκεκριμένη οδηγία για να μην μαντέψουν: *«Τοποθετήστε την καμπύλη / νησίδα / βέλος σας κοντά στην τελεία σας. Όχι πολύ μακριά.»*
Παύση 2 λεπτά.



Αν κάποιος ρωτήσει *«Τι σημαίνει η στροφή;»* (ή νησίδα/βέλος):
Πείτε ακριβώς αυτό (χωρίς ερμηνεία): *«Δεν σημαίνει κάτι ιδιαίτερο. Είναι απλώς ένας τρόπος να δείξετε το «επόμενο βήμα» σε χαρτί». «Η δουλειά σας είναι μόνο να διαλέξετε ένα και να το τοποθετήσετε κοντά στην τελεία σας». Αν κάποιος σχεδιάσει και τα τρία, πείτε ευγενικά: «Παρακαλώ διαλέξτε ένα και διαγράψτε τα άλλα. Χρειαζόμαστε μόνο ένα επόμενο βήμα».*

Βήμα 5 - Ονομάστε το επόμενο βήμα με απλά λόγια (2 λεπτά)
Αυτό αφαιρεί εντελώς την ερμηνεία.
Πείτε: *«Βήμα 5. Γράψτε ΜΙΑ σύντομη πρόταση δίπλα στην καμπύλη / νησί / βέλος σας». «Ξεκινήστε με: «Το επόμενο μικρό μου βήμα είναι...»»*
Δώστε παραδείγματα (χρησιμοποιήστε μόνο 2–3, μην υπερφορτώνετε):

- «Το επόμενο μικρό μου βήμα είναι να κάνω μια βόλτα 10 λεπτών.»
- «Το επόμενο μικρό βήμα μου είναι να ζητήσω βοήθεια από ένα άτομο.»
- «Το επόμενο μικρό βήμα μου είναι να κάνω ένα τηλεφώνημα.»
- «Το επόμενο μικρό βήμα μου είναι να ξεκουραστώ για 30 λεπτά.»
- «Το επόμενο μικρό βήμα μου είναι να κάνω ένα σχέδιο για αύριο.»

Αν κάποιος δεν μπορεί να γράψει: *«Μπορείτε να γράψετε μόνο μία λέξη.»* (π.χ., περπατώ, τηλεφωνώ, ξεκουράζομαι, ρωτάω)

Βήμα 6 - Προσθέστε ΜΙΑ υποστήριξη και ΜΙΑ δυσκολία (προαιρετικά, αλλά δομημένα) (3–4 λεπτά)
Πείτε: *«Το βήμα 6 είναι προαιρετικό. Αν θέλετε, προσθέστε δύο πράγματα:»*
Α) Ένα πράγμα που βοηθάει.
Πείτε: *«Γράψτε μία λέξη κοντά στο ποτάμι: "Τι με βοηθάει;"»*
Παραδείγματα (μόνο αν χρειάζεται): «υποστήριξη», «χρόνος», «φίλος», «ρουτίνα», «ησυχία», «μουσική».
Β) Κάτι που το κάνει πιο δύσκολο.
Πείτε: «Γράψτε μία λέξη: "Τι το κάνει πιο δύσκολο;"» Παραδείγματα (μόνο αν χρειάζεται): «κουρασμένος», «φόβος», «δεν έχω χρόνο», «άγχος», «πόνος».
Στη συνέχεια, θέστε ένα σαφές όριο: *«Δεν τα λύνουμε αυτά σήμερα. Απλώς τα παρατηρούμε».*

Κοινή χρήση (αν η ομάδα νιώθει ασφάλια, 3-5 λεπτά). Πείτε: *«Αν θέλετε, μοιραστείτε μόνο μία πρόταση: "Το επόμενο μικρό μου βήμα είναι..."» «Δεν χρειάζονται εξηγήσεις».* Αν κάποιος ξεκινήσει μια μεγάλη ιστορία, διακόψτε απαλά και ανακατευθύνετε: *«Ευχαριστώ. Για αυτήν την άσκηση, περιορίζουμε την προσπάθεια σε μία πρόταση: "Το επόμενο μικρό μου βήμα είναι..."»*

Κλείνοντας. Πείτε: *«Αρκετά για σήμερα». «Τα μικρά βήματα είναι πραγματικά βήματα». «Μπορείτε να πάρετε το χαρτί μαζί σας. Είναι δικό σας».*

Συντονιστής «Κάνω / Μην»
ΚΑΝΤΕ: κρατήστε τον ρυθμό αργό / επαναλάβετε «μόνο ένα επόμενο βήμα» / προσφέρετε «μια γραμμή είναι αρκετή» / ανακατευθύνετε απαλά την κατεύθυνση αν κάποιος πάει βαθιά ΜΗΝ: ερμηνεύσετε το ποτάμι, τις στροφές, τα νησιά, τα βέλη / κάνετε ερωτήσεις «γιατί» / συνδέστε το με την παιδική ηλικία, το τραύμα, το παρελθόν / δώστε συμβουλές ή λύσεις / σχολιάστε την ποιότητα των σχεδίων



Ενότητα 5
Προσωπική Ανάπτυξη και Καθορισμός Στόχων

Κλείσιμο & Ανατροφοδότηση

Σκοπός:

Υποστήριξη της ενσωμάτωσης της μάθησης.
Ενίσχυση τη γείωση και την κατεύθυνση.
Κλείσιμο της συνεδρίας με ήρεμο και σεβαστό τρόπο.

Πόροι:

Καθισμένοι σε κύκλο.
Καρέκλες.
Καρτ ποστάλ Ρίζες & Φτερά.

Οι συμμετέχοντες αναλογίζονται τι τους στηρίζει (Ρίζες) και τι τους δίνει κατεύθυνση ή ελπίδα (Φτερά). Χρησιμοποιώντας καρτ ποστάλ με τίτλο Ρίζες και Φτερά, προσδιορίζουν ένα στοιχείο που θέλουν να πάρουν μαζί τους από τη συνεδρία. Η κοινοποίηση είναι προαιρετική.

Ο σκοπός αυτού του κλεισίματος είναι η ενσωμάτωση και ο περιορισμός, όχι η αξιολόγηση ή το κίνητρο.

1. Τοποθετήστε το πλαίσιο με σαφήνεια.

Πείτε κάτι σαν: *«Δεν αποφασίζουμε τίποτα τώρα. Αυτή είναι απλώς μια στιγμή για να παρατηρήσετε τι σας στηρίζει και τι σας δίνει κατεύθυνση».*
Διατηρήστε τον τόνο αργό και ήρεμο.

2. Παρουσιάστε τις Ρίζες και τα Φτερά (συμβολικά, απλά).

Εξηγήστε με απλή γλώσσα:

- Ρίζες = αυτό που με κρατάει προσγειωμένο, σταθερό, υποστηριγμένο.
- Φτερά = αυτό που μου δίνει κατεύθυνση, ενέργεια ή ελπίδα.

Αποφύγετε μεταφορές πέρα από αυτήν την εξήγηση.

3. Δουλέψτε με τις καρτ ποστάλ.

Απλώστε τις καρτ ποστάλ με τις Ρίζες και τα Φτερά στο πάτωμα ή στο τραπέζι.
Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να:

- να διαλέξουν μια καρτ ποστάλ που τους ταιριάζει αυτή τη στιγμή, ή
- επιλέξουν μία Ρίζα και ένα Φτερό, αν το επιθυμούν

Πείτε καθαρά: *«Δεν υπάρχει σωστή επιλογή. Δεν χρειάζεται να εξηγήσετε την κάρτα σας».*



4. Προαιρετικός αναστοχασμός (πολύ ελαφρύς).

Προσφέρετε μία απλή επιλογή (επιλέξτε μόνο μία): *«Τι σας έκανε να επιλέξετε αυτήν την κάρτα;»* ή *«Ποια λέξη σας ταιριάζει σε αυτήν την κάρτα;»*

Οι συμμετέχοντες μπορούν:

- να πουν μια λέξη
- να δείξουν την κάρτα
- να κάνουν ένα νεύμα
- να μείνουν σιωπηλοί

Όλες οι επιλογές είναι έγκυρες.

5. Συνδεθείτε απαλά πίσω στους στόχους.

Αν είναι σκόπιμο, πείτε: *«Μερικές φορές το επόμενο βήμα μας προέρχεται από γερά θεμέλια. Μερικές φορές τα φτερά μας δίνουν θάρρος να προσπαθήσουμε».*

Μην ζητάτε από τους συμμετέχοντες να συνδέσουν ρητά την κάρτα με τον στόχο τους.

6. Κλείστε τη συνεδρία.

Ολοκληρώστε με μια σαφή και περιεκτική πρόταση, για παράδειγμα: *«Σας ευχαριστώ για την παρουσία σας σήμερα. Ό,τι και αν παρατηρήσατε ή επιλέξατε είναι αρκετό».* Κάντε μια σύντομη παύση και στη συνέχεια πείτε ξεκάθαρα αντίο.

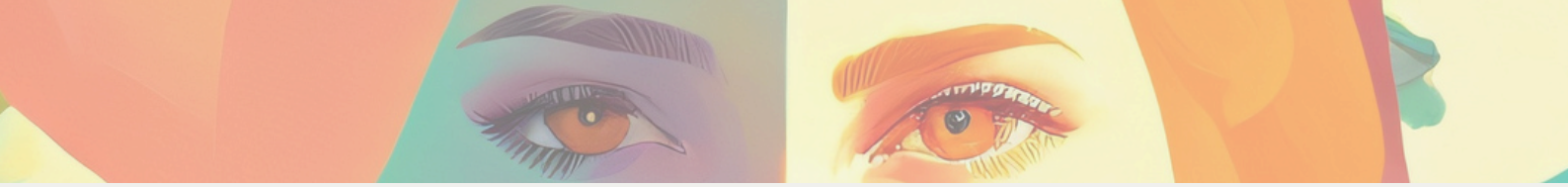
Σημαντικές υπενθυμίσεις για τους συντονιστές

- Μην ερμηνεύετε τις επιλογές καρτών.
- Μην πιέζετε την κοινή χρήση.
- Μην συνοψίζετε τις ιστορίες των συμμετεχόντων.
- Η σιωπή είναι ένα έγκυρο κλείσιμο.



Βρες τις ρίζες σου

Ενότητα 6
Ομαδική εργασία



Επισκόπηση

ΕΠΊΠΕΔΟ ΓΛΩΣΣΏΝ: ΜΈΤΡΙΟ/ ΠΡΟΧΩΡΗΜΈΝΟ
Ο ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΉΣ ΜΠΟΡΕΊ ΝΑ ΕΠΙΛΈΞΕΙ ΑΣΚΉΣΕΙΣ ΑΝΆΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΟΜΆΔΑ

ΔΙΆΡΚΕΙΑ: 1,5 ΏΡΑ

ΚΑΤΆΛΛΗΛΟ ΓΙΑ ΌΛΕΣ ΤΙΣ ΓΥΝΑΊΚΕΣ,
ΕΙΔΙΚΆ ΓΙΑ ΌΣΟΥΣ ΕΝΔΙΑΦΈΡΟΝΤΑΙ ΝΑ ΑΝΑΛΟΓΙΣΤΟΎΝ ΤΟΝ ΡΌΛΟ ΤΟΥΣ ΣΕ ΜΙΑ ΟΜΆΔΑ, ΓΙΑ ΓΥΝΑΊΚΕΣ ΠΟΥ ΗΓΟΎΝΤΑΙ ΟΜΆΔΩΝ

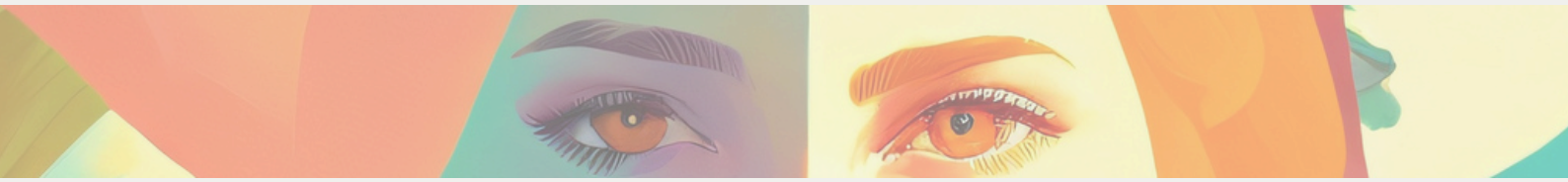
Σκοπός:

Να ενδυναμώσουμε τις γυναίκες ώστε να συνεργάζονται αποτελεσματικά ενισχύοντας την ομαδική εργασία, την αμοιβαία υποστήριξη και την εκτίμηση της διαφορετικότητας μέσω πρακτικών εμπειριών.

Πόροι:

Μεγάλο δωμάτιο με αρκετό χώρο για κίνηση.
Τραπέζια και καρέκλες, προβολέας ή/και πίνακας, στυλό και χαρτί, διαφάνειες έργου με τις βασικές έννοιες, ρόλοι ομάδας εργασίας γραμμένοι σε κάρτες, μεγάλο τραπέζι, ανακυκλωμένα υλικά (χαρτόνι, δοχεία κ.λπ.), ταινία κάλυψης και σύρμα.

Φάση	Στόχος / Μαθησιακός στόχος	Χρόνος (λεπτά)
Καλωσόρισμα και Εισαγωγή	Σύνδεση ως ομάδα μέσω του σώματος και κατανόηση της διαφορετικότητας.	15 λεπτά
Πληροφορίες	Να γνωρίζουν και να κατανοούν την ομαδική εργασία.	30 λεπτά
Πρακτική άσκηση	Να κατανοήσουν τους ρόλους μέσα σε μια ομάδα, δημιουργώντας μια κατασκευή με απλά υλικά	15 λεπτά
Αναστοχασμός	Να ενθαρρύνει την αυτοπαρατήρηση σχετικά με την ομαδική εργασία, βοηθώντας τα άτομα να κατανοήσουν τα έμφυτα χαρακτηριστικά και τις ικανότητές τους, καθώς και τον ρόλο τους μέσα σε μια ομάδα.	15 λεπτά
Κλείσιμο / Ανατροφοδότηση	Αυτοαξιολόγηση όσων αποκομίστηκαν από το εργαστήριο και συναισθηματική ενδυνάμωση της ομάδας.	15 λεπτά



Ενότητα 6 - Ομαδική εργασία

Καλωσόρισμα & Εισαγωγή

Σκοπός:

Σύνδεση ως ομάδα μέσω του σώματος και κατανόηση της ποικιλομορφίας.

Πόροι:

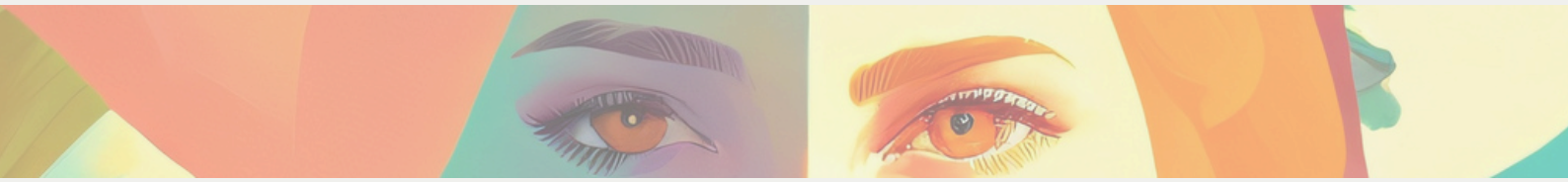
Μεγάλο δωμάτιο με αρκετό χώρο για κίνηση.
Κίνηση γύρω από τον χώρο.

Σε έναν κύκλο, κάθε συμμετέχων κάνει μια χειρονομία ή μια ελαφριά κίνηση.

Τα εκτελούμε ταυτόχρονα.

Τα επαναλαμβάνουμε ένα προς ένα, και οι υπόλοιποι τα επαναλαμβάνουν για να τα μάθουν.

Μια ομαδική ακολουθία χτίζεται με όλες τις χειρονομίες, σαν μια χορογραφία που δημιουργείται από τις μεμονωμένες χειρονομίες.



Ενότητα 6 - Ομαδική εργασία

Πληροφορίες

Σκοπός:

Να γνωρίζουν και να κατανοούν την ομαδική εργασία.

Πόροι:

Καθίστε σε κύκλο.
Τραπέζια και καρέκλες.
Προβολέας ή/και λευκός πίνακας.
Στυλό και χαρτί.
Διαφάνειες έργου με τις βασικές έννοιες.

- Τι είναι η ομάδα;
- Οφέλη της ομαδικής εργασίας.
- Βασικά στοιχεία μιας αποτελεσματικής ομάδας.
- Βασικά εργαλεία για την αποτελεσματικότητα της ομάδας.
- Δυναμική και ρόλοι ομάδας (Belbin).
- Ανθρώπινες ανάγκες στον χώρο εργασίας.

1. **Τι είναι μια ομάδα; Ομάδα εναντίον Ομάδας:**

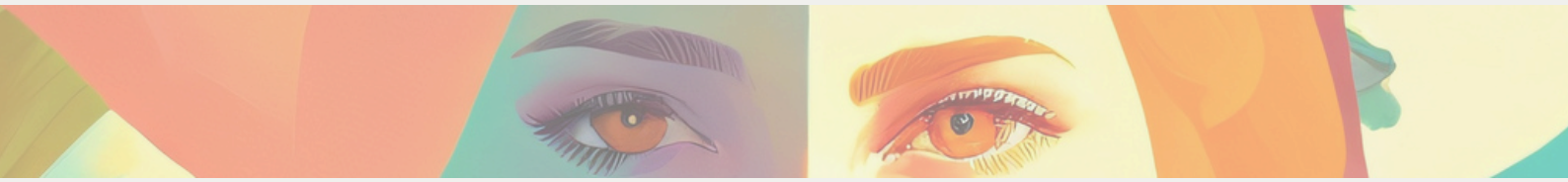
Ομάδα: Μια ομάδα ατόμων με κοινό ενδιαφέρον αλλά περιορισμένο συντονισμό.
Ομάδα: Ένα σύνολο ατόμων που συνεργάζονται ενεργά, με καθορισμένους ρόλους και κοινές ευθύνες για την επίτευξη ενός κοινού στόχου.

2. **Οφέλη της ομαδικής εργασίας.**

Αυξημένη δημιουργικότητα και καινοτομία.
Μεγαλύτερη ανθεκτικότητα στην αλλαγή.
Κοινές ευθύνες και μειωμένοι κίνδυνοι.
Συναισθηματική ευεξία και αίσθημα του ανήκειν.

3. **Βασικά Στοιχεία μιας Αποτελεσματικής Ομάδας.**

Σαφής επικοινωνία: Ανοιχτή ροή πληροφοριών, ενεργητική ακρόαση.
Εμπιστοσύνη και σεβασμός: Το θεμέλιο της συνεργασίας.
Συμπληρωματικοί Ρόλοι: Κάθε μέλος συνεισφέρει μοναδικά δυνατά σημεία.
Διαχείριση Συγκρούσεων: Αντιμετωπίστε τις διαφορές εποικοδομητικά.



4. **Βασικά Εργαλεία για την Αποτελεσματικότητα της Ομάδας.**

Διαχείριση Χρόνου: Αντιδραστική, Ενεργητική, Προληπτική.

- Αντιδραστικός/ή: Δράση μόνο όταν προκύπτουν προβλήματα.
- Ενεργό: Βασικός προγραμματισμός και καθημερινή ιεράρχηση προτεραιοτήτων.
- Προληπτική: Πρόβλεψη σεναρίων και κινδύνων, στρατηγικός σχεδιασμός.

Διαχείριση Συνεδριάσεων: Είδη και Φάσεις.

Τύποι:

- Πληροφοριακός
- Λήψη Αποφάσεων
- Καταιγισμός ιδεών
- Παρακολούθηση

Φάσεις:

- Προετοιμασία: Στόχος, σαφής ατζέντα, καθορισμένοι ρόλοι.
- Εκτέλεση: Διαχείριση χρόνου, ενεργή συμμετοχή.
- Κλείσιμο & Παρακολούθηση: Σύνοψη, αναθέσεις εργασιών, λογοδοσία.

Χειρισμός Ημερήσιας Διάταξης.

- Θέστε προτεραιότητες.
- Κατανομή χρονικών πλαισίων.
- Αναθέστε την ευθύνη.
- Η εκ των προτέρων κοινοποίηση της ατζέντας αυξάνει την παραγωγικότητα κατά 30%.

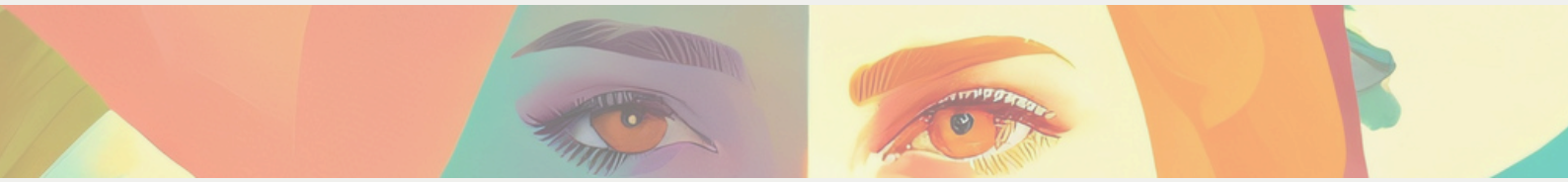
5. **Δυναμική και Ρόλοι Ομάδας (Belbin).**

- Ρόλοι Δράσης: Διαμορφωτής, Υλοποιητής, Ολοκληρωτής, Τελειωτής.
- Κοινωνικοί Ρόλοι: Συντονιστής, Ομαδικός Εργάτης, Ερευνητής Πόρων.
- Νοητικοί Ρόλοι: Παρακολούθηση, Αξιολόγηση, Ειδικός.

6. **Ανθρώπινες Ανάγκες στον Χώρο Εργασίας.**

(Με βάση την ιεραρχία του Maslow και το κίνητρο στον χώρο εργασίας)

- Ασφάλεια: Ασφάλεια εργασίας, σταθερές συνθήκες.
- Αίσθημα του ανήκειν: Συνεκτικές, υποστηρικτικές ομάδες.
- Αναγνώριση: Ανατροφοδότηση, προβολή, εκτίμηση.
- Αυτοπραγμάτωση: Προκλητικά έργα ευθυγραμμισμένα με τον σκοπό.



Πρακτική Άσκηση

Σκοπός:

Να κατανοήσουν τους ρόλους μέσα σε μια ομάδα κατασκευάζοντας μια δομή με απλά υλικά.

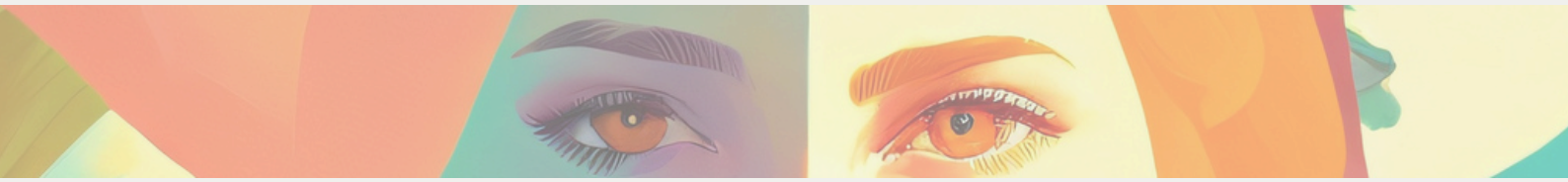
Πόροι:

Ρόλοι ομάδας εργασίας γραμμένοι σε κάρτες.
Μεγάλο τραπέζι.
Ανακυκλωμένα υλικά (χαρτόνι, δοχεία κ.λπ.), ταινία κάλυψης και σύρμα.

Οι ρόλοι της ομάδας είναι γραμμένοι σε κάρτες και κατανέμονται τυχαία.

Χρησιμοποιώντας ανακυκλωμένα υλικά, ταινία κάλυψης και σύρμα, η ομάδα πρέπει να δημιουργήσει μια κατασκευή ή ένα γλυπτό.

Ανατροφοδότηση:
Παρατηρούνται αναδυόμενες δυναμικές, επικοινωνία και ρόλοι.



Αναστοχασμός

Σκοπός:

Να προωθήσει την ενδοσκόπηση σχετικά με την ομαδική εργασία, βοηθώντας τα άτομα να κατανοήσουν τα εγγενή χαρακτηριστικά και τις ικανότητές τους, καθώς και τον ρόλο τους σε μια ομάδα.

Πόροι:

Καθισμένοι σε κύκλο και ανταλλαγή .

Αυτοκριτική και απολογισμός:

- Τι λειτούργησε και τι όχι;
- Πώς ένιωσα σε αυτόν τον ρόλο;
- Τι ρόλο θα ήθελα να είχα παίξει;
- Πως με βοήθησε η εκτέλεση αυτής της εργασίας με άλλους;
- Σε ποιο πραγματικό πλαίσιο είναι απαραίτητη η ομαδική εργασία;
- Ποια προσωπική δύναμη αναγνώρισα μέσα από αυτή τη συνεδρία;
- Πού μπορώ να εντοπίσω την επιρροή της ομαδικής εργασίας στην πολιτιστική μου κληρονομιά;

Κλείσιμο & Ανατροφοδότηση

Σκοπός:

Αυτοαξιολόγηση των όσων μάθαμε στο εργαστήριο και συναισθηματική ενδυνάμωση της ομάδας.

Πόροι:

Μεγάλο δωμάτιο με αρκετό χώρο για κίνηση.
Κίνηση γύρω από τον χώρο.

Σε κύκλο:

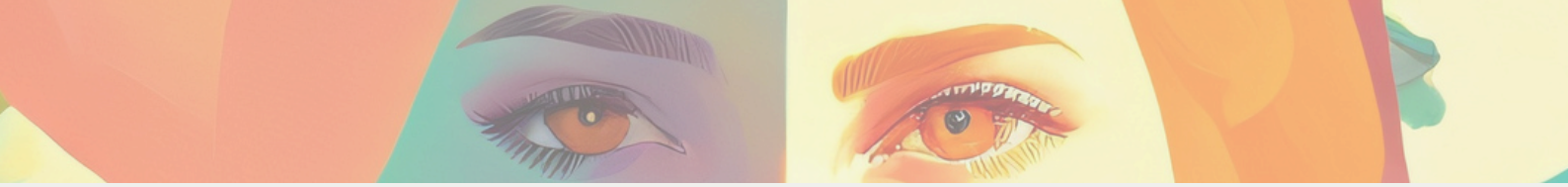
- Γύρος 1: Κάθε άτομο εκφράζει με μία λέξη τι του δίδαξε το εργαστήριο.
- Γύρος 2: Κάθε άτομο εκφράζει με μία λέξη τι του έχει διδάξει η ομάδα.
- Γύρος 3: Κάθε άτομο εκφράζει με μια χειρονομία τα συναισθήματά του.

Επαναλαμβάνουμε τις χειρονομίες, δημιουργώντας μια νέα χορογραφία.



Άνοιξε τα φτερά σου

Ενότητα 7
Ηγεσία



Επισκόπηση

ΕΠΊΠΕΔΟ ΓΛΏΣΣΑΣ: ΜΈΤΡΙΟ/ ΠΡΟΧΩΡΗΜΈΝΟ
Ο ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΉΣ ΜΠΟΡΕΊ ΝΑ ΕΠΙΛΈΞΕΙ ΑΣΚΉΣΕΙΣ ΑΝΆΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΟΜΆΔΑ

ΔΙΆΡΚΕΙΑ: 1,5 ΏΡΑ

ΚΑΤΆΛΛΗΛΟ ΓΙΑ ΌΛΕΣ ΤΙΣ ΓΥΝΑΊΚΕΣ,
ΕΙΔΙΚΆ ΕΚΕΊΝΕΣ ΠΟΥ ΗΓΟΎΝΤΑΙ ΟΜΆΔΩΝ, ΣΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΌ ΠΛΑΊΣΙΟ Ή ΣΕ ΜΙΑ ΟΙΚΟΓΈΝΕΙΑ

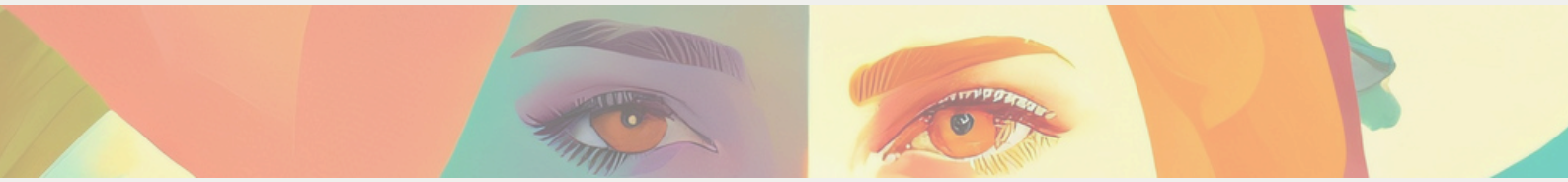
Σκοπός:

Να ενισχύσουμε την προσωπική ηγεσία μέσω της ενίσχυσης της αυτογνωσίας, της αυτοπεποίθησης, της αναστοχασμού και της πρακτικής εφαρμογής ηγετικών δεξιοτήτων.

Πόροι:

Μεγάλο δωμάτιο με αρκετό χώρο για κίνηση.
Καθίστε σε κύκλο, τραπέζια και καρέκλες, προβολέας ή/και λευκός πίνακας, στυλό και χαρτί, προβάλετε διαφάνειες με τις βασικές έννοιες, εκτυπώστε τη λίστα κινήτρων που θα έχετε κατά νου κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου, δίχρωμες κάρτες, μαρκαδόροι και στυλό.

Φάση	Στόχος / Μαθησιακός στόχος	Χρόνος (λεπτά)
Καλωσόρισμα και Εισαγωγή	Σπάστε τον πάγο, δημιουργήστε σύνδεση μεταξύ των συμμετεχόντων και αναπτύξτε την επίγνωση του σώματος ως βάση για την ηγεσία	15 λεπτά
Πληροφορίες	Θεωρητική εξήγηση: Γνωρίστε και να κατανοείστε την έννοια της ηγεσίας, των τύπων και των δεξιοτήτων.	30 λεπτά
Πρακτική άσκηση	Αναγνωρίστε το προσωπικό σας στυλ ηγεσίας και εξερευνήστε διαφορετικά στυλ ηγεσίας.	15 λεπτά
Αναστο-χασμός	Αναστοχαστείτε σχετικά με το είδος ηγέτη που είστε, τι χρειάζεται να ενσωματώσετε και πώς σας βλέπουν οι άλλοι.	15 λεπτά
Κλείσιμο / Ανατροφοδό-τηση	Τελικός αναστοχασμός πάνω στη μάθηση. Ενσωματώστε τη μάθηση μέσω ενοτήτων, ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση και την προσωπική ηγεσία μέσω του σώματος και της φωνής.	15 λεπτά



Ενότητα 7 - Ηγεσία

Καλωσόρισμα & Εισαγωγή

Σκοπός:

Σπάστε τον πάγο.
Δημιουργήστε μια σύνδεση μεταξύ των συμμετεχόντων.
Ενισχύστε την επίγνωση του σώματος ως θεμέλιο για ηγεσία.

Πόροι:

Μεγάλο δωμάτιο με αρκετό χώρο για κίνηση.
Κίνηση γύρω από τον χώρο.
Ανατροφοδότηση σε κύκλο.

Η ηγεσία ξεκινά με την παρουσία:
Πώς καταλαμβάνουμε τον χώρο, τη στάση του σώματός μας και πώς νιώθουμε μέσα στο σώμα μας.

Ατομική σύνδεση σώματος:

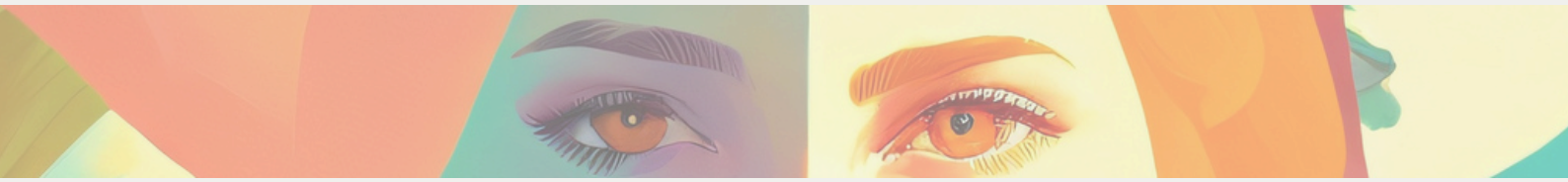
- Πώς νιώθουμε μέσα στο σώμα μας. Πώς είναι η στάση του σώματός μας;
- Πάρτε μια δυναμική στάση.

Συνειδητό και δυναμικό περπάτημα:

- Περπατήστε στον χώρο με τη δυναμική σας στάση.
- Κοιτάξτε τα μάτια σας καθώς περνάτε, χωρίς να μιλάτε· δείξτε αυτοπεποίθηση και σεβασμό.
- Συμπεριλάβετε παραλλαγές (αργό, γρήγορο, όρθιο, κάθισμα...)
- Προσπαθήστε να κάνετε αυτή τη στάση φυσική, μην την θεατρικοποιήσετε.

Ανατροφοδότηση:

- Πώς ένιωσες που περπατούσες έτσι;
- Τι επικοινωνούμε με το σώμα μας;
- Τι μας έχει διαφύγει που άλλοι έχουν αντιληφθεί;



Ενότητα 7 - Ηγεσία

Πληροφορίες

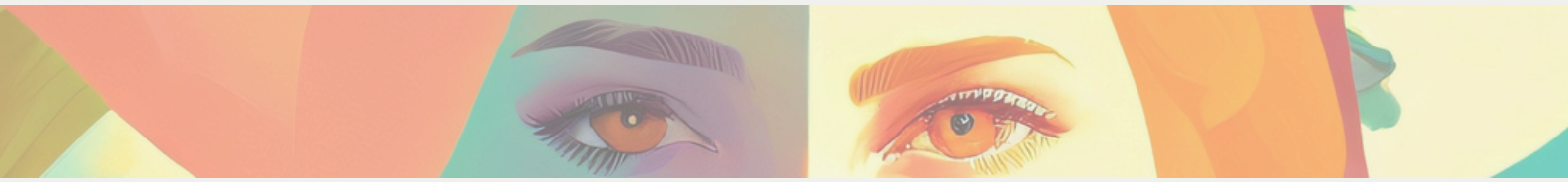
Σκοπός:

Θεωρητική εξήγηση:
Να γνωρίζουν και να κατανοούν την έννοια της ηγεσίας, των τύπων και των δεξιοτήτων.

Πόροι:

Καθίστε σε κύκλο.
Τραπέζια και καρέκλες.
Προβολέας ή/και λευκός πίνακας.
Μολύβι και χαρτί.
Διαφάνειες έργου με τις βασικές έννοιες.
Εκτυπώστε τη λίστα κινήτρων για να την έχετε κατά νου κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.

- Τι είναι ηγεσία;
- Στυλ ηγεσίας
- Βασικά εργαλεία και δεξιότητες ηγεσίας
- Ανάγκες και κίνητρα για να γίνει κανείς ηγέτης



Τι είναι η Ηγεσία;

Η ηγεσία είναι το σύνολο των αρχών που χρησιμοποιεί ένα άτομο για να επηρεάσει τη συμπεριφορά και τις ενέργειες των άλλων ή μιας συγκεκριμένης ομάδας εργασίας, παρακινώντας την ομάδα να εργαστεί με ενθουσιασμό για την επίτευξη των στόχων και των σκοπών της. Επίσης, νοείται ως η ικανότητα ανάθεσης αρμοδιοτήτων, ανάληψης πρωτοβουλιών, διαχείρισης, σύγκλισης, προώθησης, παροχής κινήτρων, παρακίνησης και αξιολόγησης ενός έργου αποτελεσματικά και αποδοτικά.

Στυλ ηγεσίας

- Ηγεσία Περιστασιακής Κατάστασης (προσαρμόζει το στυλ ηγεσίας με βάση την ωριμότητα και την ικανότητα της ομάδας): Κάθε γυναίκα είναι μια διαφορετική μητέρα με κάθε παιδί.
- Αυταρχική Ηγεσία (λαμβάνει αποφάσεις μονομερώς και διατηρεί αυστηρό έλεγχο).
- Δημοκρατική (Συμμετοχική) Ηγεσία (εμπλέκει τα μέλη της ομάδας στη λήψη αποφάσεων και εκτιμά τη συνεργασία).
- Ηγεσία Laissez-Faire (παρέχει ελευθερία στην ομάδα με ελάχιστη παρέμβαση).
- Μετασχηματιστική Ηγεσία (εμπνέει και παρακινεί μέσω οράματος και προσωπικής επιρροής).
- Συναλλακτική Ηγεσία (εστιάζει στη δομή, τους σαφείς κανόνες και τις ανταμοιβές/τιμωρίες).
- Ηγεσία Υπηρέτη (δίνει προτεραιότητα στην ανάπτυξη, τις ανάγκες και την ευημερία των μελών της ομάδας).
- Χαρισματική Ηγεσία (χρησιμοποιεί το προσωπικό χάρισμα για να εμπνεύσει και να ενεργοποιήσει την ομάδα).
- Coaching Ηγεσίας (δίνει έμφαση στην ανάπτυξη μέσω ανατροφοδότησης, καθοδήγησης και ενδυνάμωσης).
- Οραματική Ηγεσία (θέτει ένα συναρπαστικό μακροπρόθεσμο όραμα και προωθεί την καινοτομία και την αλλαγή).

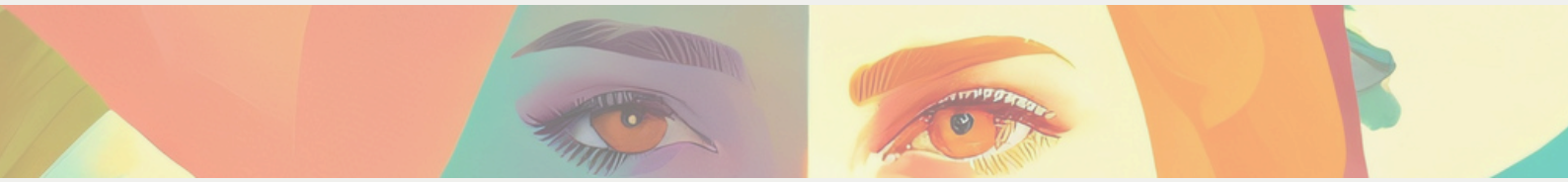


Βασικά εργαλεία και δεξιότητες ηγεσίας

- Επικοινωνία (με σαφήνεια στη μεταφορά ιδεών και στόχων σε άλλους).
- Ενεργητική ακρόαση (πλήρης εστίαση και κατανόηση των όσων λένε οι άλλοι).
- Λήψη Αποφάσεων (επιλογή της καλύτερης πορείας δράσης με βάση τις διαθέσιμες πληροφορίες).
- Ενσυναίσθηση (κατανόηση και συμμερισμός των συναισθημάτων των άλλων).
- Συναισθηματική Νοημοσύνη (διαχείριση των δικών σας συναισθημάτων και κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων).
- Αποτελεσματική ανάθεση καθηκόντων (ανάθεση καθηκόντων με βάση τα δυνατά σημεία και ενδυνάμωση των άλλων).
- Διαχείριση Χρόνου και Ιεράρχηση Προτεραιοτήτων (οργάνωση εργασιών με στόχο την εστίαση σε ό,τι έχει μεγαλύτερη σημασία).
- Εποικοδομητική ανατροφοδότηση (παροχή και λήψη σαφούς, εφαρμόσιμης ανατροφοδότησης).
- Επίλυση Συγκρούσεων (αντιμετώπιση διαφωνιών και εξεύρεση λύσεων που είναι επωφελείς για όλες τις πλευρές).
- Στρατηγική Σκέψη (βλέποντας τη συνολική εικόνα και σχεδιάζοντας μακροπρόθεσμους στόχους).
- Διαχείριση Αλλαγών (καθοδήγηση ομάδων σε μεταβάσεις και αβεβαιότητα).
- Επιρροή και Πειθώ (εμπνέοντας τους άλλους και κερδίζοντας αποδοχή χωρίς εξαναγκασμό).
- Προσαρμοστικότητα και Ανθεκτικότητα (προσαρμογή στην αλλαγή και διατήρηση της αποτελεσματικότητας υπό πίεση).
- Coaching και Mentoring (ανάπτυξη άλλων μέσω καθοδήγησης και ισχυρών ερωτήσεων).

Ανάγκες και κίνητρα για να γίνει κάποιος ηγέτης

- Επιρροή και θετική δύναμη (επιθυμία δημιουργίας αντίκτυπου, καθοδήγησης αποφάσεων και καθορισμού κατεύθυνσης).
- Σκοπός και συνεισφορά (ανάγκη να δοθεί νόημα στην εργασία, να βελτιωθεί η ζωή των άλλων ή να μεταμορφωθεί μια πραγματικότητα).
- Αυτονομία και έλεγχος (επιδίωξη ανεξαρτησίας για λήψη αποφάσεων χωρίς να εξαρτάται από άλλους).
- Αναγνώριση και κύρος (ανάγκη να εκτιμώνται, να αποκτούν κύρος ή να επιτυγχάνουν ορατότητα).
- Προσωπική ανάπτυξη (αναζήτηση ηγεσίας ως ευκαιρία για ανάπτυξη, μάθηση και αντιμετώπιση προκλήσεων).
- Επίτευξη και επιτυχία (κίνητρο για την επίτευξη φιλόδοξων στόχων και την αξιοποίηση του δικού σας στίγματος).
- Προστασία και φροντίδα της ομάδας (επιθυμία να ηγηθεί για να διασφαλίσει την ευημερία και τη συνοχή).
- Καινοτομία και δημιουργικότητα (προθυμία για πρόταση νέων ιδεών και αλλαγή του status quo).
- Κοινωνική επιρροή και αλλαγή (δέσμευση σε έναν σκοπό).
- Οικονομικά κίνητρα (αναζήτηση καλύτερων συνθηκών, αποζημίωσης και σταθερότητας).



Πρακτική Άσκηση

Σκοπός:

Προσδιορίστε το δικό σας στυλ ηγεσίας και εξερευνήστε άλλα στυλ.

Πόροι:

Δίχρωμες κάρτες.
Μαρκαδόροι και στυλό.
Κινητά τραπέζια και καρέκλες.

Αυτοπροσδιορισμός

Με ποιο στυλ ηγεσίας ταυτίζομαι;
Ποιο από αυτά θέλω να αναπτύξω περαιτέρω;

Γράψτε σε δύο κάρτες το κυρίαρχο στυλ σας και αυτό που θέλετε να εξερευνήσετε.

(Εάν κάνατε το τεστ εσωτερικού οδηγού στην ενότητα 2, σκεφτείτε τα αποτελέσματά σας και σκεφτείτε πώς οι εσωτερικοί σας οδηγοί μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο που ηγείστε.)

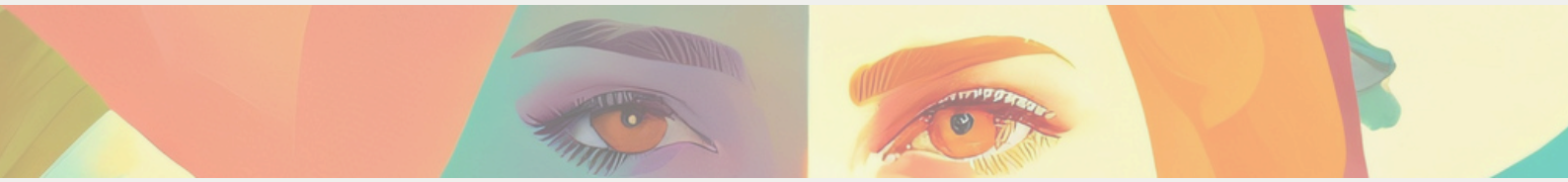
Πρακτική δυναμική

Σε ομάδες των 4-5 ατόμων, προτείνονται διαφορετικές περιπτώσεις.

Παράδειγμα:

- η ομάδα σας δεν τηρεί τις προθεσμίες.
- ένα μέλος της ομάδας σας περνάει μια δύσκολη περίοδο και δημιουργεί άσχημη ατμόσφαιρα μεταξύ των υπολοίπων·
- τα παιδιά σας δεν βοηθούν καθόλου στις δουλειές του σπιτιού.

Κάθε συμμετέχων εξηγεί πώς θα έλυνε αυτήν την περίπτωση, με βάση το στυλ που έχει επιλέξει, και η ομάδα συζητά εάν μια ειδική συμπεριφορά αποτελεί ηγεσία ή όχι.



Ενότητα 7 - Ηγεσία

Αναστοχασμός

Σκοπός:

Σκεφτείτε τι είδους ηγέτης είσαστε, τι πρέπει να ενσωματώσετε και πώς σας βλέπουν οι άλλοι.

Πόροι:

Καθισμένοι σε κύκλο.

Προσωπικός αναστοχασμός

Σκεφτείτε σε ποιους τομείς της ζωής σας είστε ηγέτης (στην εργασία, στο σπίτι, με φίλους, κ.λπ.)

Ποιο είναι το κίνητρό σας για να θέλετε να γίνετε ηγέτης;

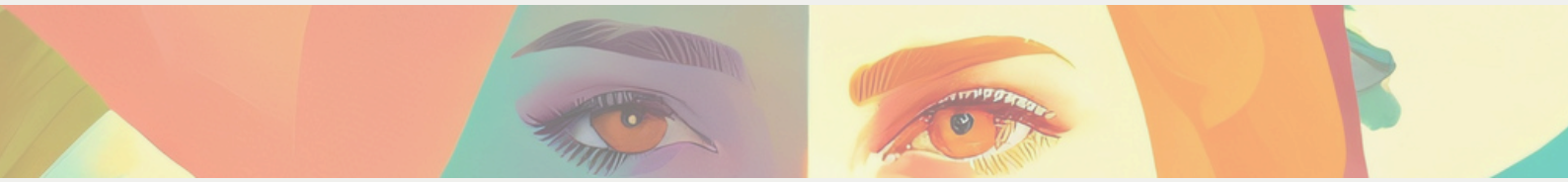
Ρωτήστε τον εαυτό σας:

- «Νιώθω άνετα να ηγούμαι από...»,
- «Θα ήθελα να ενσωματώσω...»,
- «Δεν θα άντεχα να είμαι τέτοιου είδους ηγέτης...»

Θετικά σχόλια

Παρατηρούμε τους συναδέλφους μας:
«Η στάση σας σε αυτή την κατάσταση ήταν πολύ... κάτι που αντικατοπτρίζει ηγεσία...»

Ποιος αποτελεί πρότυπο για εσάς ως ηγέτη.
(μπορεί να μην είναι κάποια διάσημη γυναίκα).



Ενότητα 7 - Ηγεσία

Κλείσιμο & Ανατροφοδότηση

Σκοπός:

Τελική αναστοχασμός πάνω στη μάθηση. Ενσωματώστε τη μάθηση μέσω ενοτήτων, την ενδυνάμωση, την αυτοπεποίθηση και την προσωπική ηγεσία μέσω του σώματος και της φωνής.

Πόροι:

Καθίστε σε κύκλο.
Χώρος κίνησης.

Τελικές προσωπικές ερωτήσεις (μπορούν να μοιραστούν)

- Τι ανακαλύψατε σήμερα για το στυλ ηγεσίας σας;
- Πώς φαντάζεστε τον εαυτό σας να εφαρμόζει όσα μάθατε σε μια πραγματική ομάδα ή σε ένα εργασιακό περιβάλλον;
- Ποια προσωπική δύναμη αναγνωρίσατε μέσα από αυτή τη συνεδρία;
- Ποιο είναι το κύριο κίνητρό σας για να είστε (ή όχι) ηγέτης;

Δυναμική για την έκφραση εσωτερικής ηγεσίας

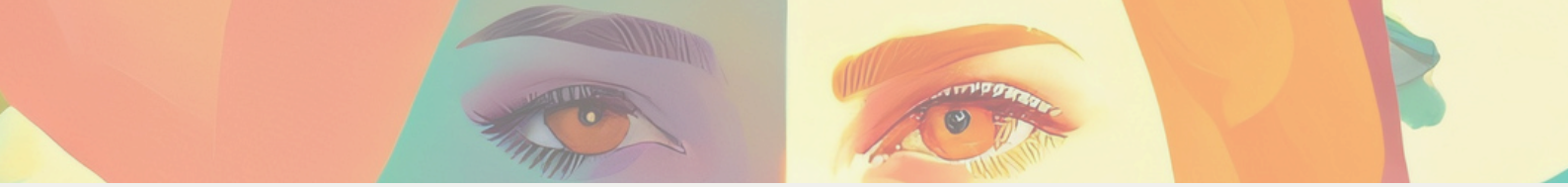
- Υιοθετήστε μια στάση δύναμης (πόδια σταθερά τοποθετημένα, στήθος ανοιχτό, βαθιά αναπνοή...)
- Επαναλάβετε νοερά: Είμαι παρών, είμαι δυνατός, είμαι ηγέτης.
- Ένας-ένας, μπείτε στον κύκλο και πείτε: «Είμαι (το όνομά σας) και ηγούμαι με (ένα χαρακτηριστικό).» Οι υπόλοιποι υποστηρίζουν με χειροκροτήματα, κ.λπ.
- Μπορείτε να κλείσετε με μια συλλογική φράση, μια αγκαλιά κ.λπ. (αν το επιτρέπει η ομάδα).



Άνοιξε τα φτερά σου

Ενότητα 8

Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής - Θέτοντας Υγιή Όρια



Επισκόπηση

ΕΠΊΠΕΔΟ ΓΛΏΣΣΑΣ: ΕΎΚΟΛΟ/ΜΈΤΡΙΟ
Ο ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΉΣ ΜΠΟΡΕΊ ΝΑ ΕΠΙΛΈΞΕΙ ΑΣΚΉΣΕΙΣ ΑΝΆΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΟΜΆΔΑ

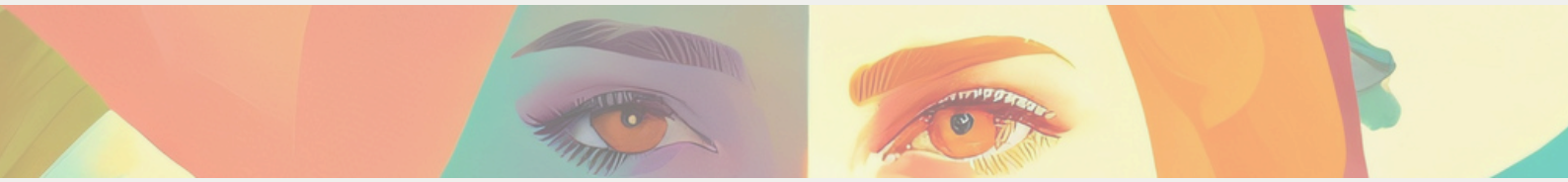
ΔΙΆΡΚΕΙΑ: 1,5 ΏΡΑ

ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ
ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ ΟΤΙ ΓΙΑ ΜΕΡΙΚΟΥΣ, Η ΜΙΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΡΙΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΕΙ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΑΝ ΕΧΟΥΝ ΒΙΩΣΕΙ ΠΑΡΑΒΙΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΟΡΙΩΝ ΤΟΥΣ. ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΕΛΕΓΞΤΕ ΑΝ ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΑΛΛΗΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΣΑΣ ΚΑΙ ΒΕΒΑΙΩΘΕΙΤΕ ΟΤΙ ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΟΤΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΟΥΝ ΚΑΙ ΝΑ ΑΠΟΧΩΡΗΣΟΥΝ ΑΝΑ ΠΑΣΑ ΣΤΙΓΜΗ ΑΝ ΝΙΩΘΟΥΝ ΑΝΗΣΥΧΩΣ.

Σκοπός: Για να γνωρίσετε τη σημασία των υγιών ορίων για την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και να μάθετε πώς να τα θέτετε

Πόροι: Καρέκλες· κάθισμα σε κύκλο, χώρος για να κινούνται και να κάθονται ανά δύο· χώρος για παιχνίδι ρόλων.

Phase	Στόχος / Μαθησιακός στόχος	Χρόνος (λεπτά)
Καλωσόρισμα και Εισαγωγή	Μπείτε στον χώρο και συνδεθείτε με την ομάδα.	5 λεπτά
Πληροφορίες	Γνωριμία με τη σημασία των ορίων για τη διατήρηση της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής (δείτε παρακάτω για ιδέες).	15 λεπτά
Πρακτική άσκηση 1	Αποκτήστε επίγνωση των προσωπικών σας κινήτρων και των εσωτερικών σας εικόνων.	10 λεπτά
Αναστο-χασμός 1	Διερευνήστε πώς αισθάνονται οι άλλες γυναίκες της ομάδας σχετικά με το θέμα.	10 λεπτά
Πρακτική άσκηση 2	Μάθετε πώς να επηρεάζετε τη στάση και τα συναισθήματά σας σε συγκεκριμένες καταστάσεις.	25 λεπτά
Αναστο-χασμός 2	Αναστοχαστείτε πάνω στα αποτελέσματα του παιχνιδιού ρόλων και καταγράψτε τα	15 λεπτά
Κλείσιμο / Ανατροφο-δότηση	Ολοκληρώστε το μάθημα και αφομοιώστε τα αποτελέσματα.	10 λεπτά



Ενότητα 8

Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής - Θέτοντας υγιή όρια

Καλωσόρισμα & Εισαγωγή

Σκοπός:

Άφιξη στο δωμάτιο και στην ομάδα.

Πόροι:

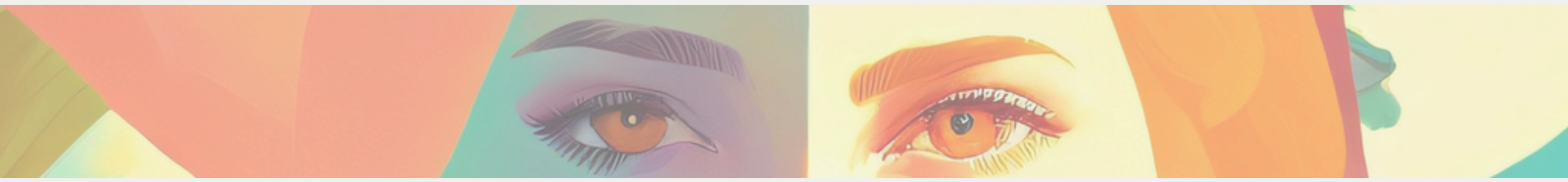
Στέκοντας σε κύκλο.

Κινούμενος κατά μήκος των αισθητών ορίων σου

Οι συμμετέχοντες στέκονται σε κύκλο με απόσταση ίση με το μήκος των χεριών τους. Κρατώντας τα πόδια *«κολλημένα στο έδαφος»*, αρχίζουν να κινούν τα χέρια και το σώμα τους κατά μήκος των ορίων τους:

«Φανταστείτε μια φούσκα γύρω σας την οποία αγγίζετε με τα χέρια σας, μέσα στην οποία κινείστε. Η φούσκα είναι μαλακή και μπορεί να τεντωθεί, αλλά δεν πρέπει να κουνήσετε τα πόδια σας.»

Αν αυτή η ενότητα χρησιμοποιείται ως αυτόνομη σε μια ομάδα που δεν είναι πολύ εξοικειωμένη, ίσως θελήσετε να χρησιμοποιήσετε τη διάλεξη, επειδή η ελεύθερη μετακίνηση δεν είναι εύκολη για ορισμένα άτομα αν δεν γνωρίζουν πολύ καλά την ομάδα.



Ενότητα 8

Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής - Θέτοντας υγιή όρια

Πληροφορίες

Σκοπός:

Γνωριμία με τη σημασία των ορίων για τη διατήρηση της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής (δείτε παρακάτω για ιδέες).

Πόροι:

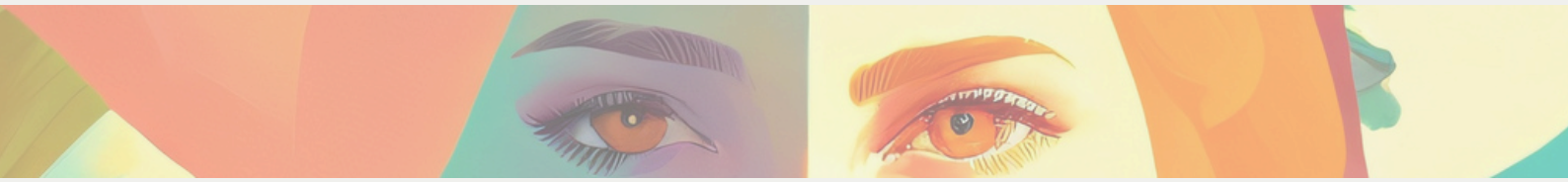
Καθισμένοι σε κύκλο.

Οι εσωτερικοί μας κινητήριοι μοχλοί και προσδοκίες, ο ρόλος των ορίων

- Η εξισορρόπηση της εργασίας σας – όπως η εργασία που βασίζεται στη φροντίδα και την απόκτηση χρημάτων – και της ζωής σας – όπως ο χρόνος που αφιερώνετε για να ασχοληθείτε με τα πράγματα που σας αρέσουν προσωπικά και σας κάνουν καλό – έχει να κάνει σε μεγάλο βαθμό με την εύρεση και την προστασία των ορίων σας. Ή, με πιο άμεσα λόγια: *«Η ποιότητα της ζωής σας θα καθοριστεί εν μέρει από την ποιότητα των ορίων σας στις ανοησίες».* (Μαρκ Γουόλς)

- Είναι καλό να γνωρίζετε τους δικούς σας εσωτερικούς κανόνες της ζωής, τους εσωτερικούς σας *«οδηγούς»* - τα *«γυαλιά»*, ας πούμε, μέσα από τα οποία βλέπουμε τη ζωή και τον εαυτό μας. Τις δικές μας προσδοκίες από τον εαυτό μας και τις εικόνες μας για το πώς πρέπει να είναι τα πράγματα. Για παράδειγμα, περιμένω να είμαι πάντα εκεί για τα παιδιά μου και να διατηρώ το νοικοκυριό ευπαρουσίαστο; Νιώθω ότι είμαι αρκετά καλός στη δουλειά μόνο αν απαντώ πάντα αμέσως σε όλα τα email και φέρνω εις πέρας όλες τις εργασίες τέλεια; Αυτές οι απαιτήσεις μπορεί να είναι μη ρεαλιστικές, ανέφικτες και τελικά επιβλαβείς για την (ψυχική) σας υγεία.

- Συχνά διαμορφώνονται κατά τη διάρκεια της ζωής μας, επίσης μέσω των προσδοκιών που έχουν οι άλλοι άνθρωποι και η κοινωνία από εμάς.



Ενότητα 8

Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής - Θέτοντας υγιή όρια

Πρακτική Άσκηση 1

Σκοπός:

Αποκτώντας επίγνωση των δικών σας κινητήριων δυνάμεων και των εσωτερικών σας εικόνων.

Πόροι:

Χώρος για να κινείστε και να καθίσετε ανά δύο.

Ανταλλαγή απόψεων σχετικά με τους εσωτερικούς μας παράγοντες και προσδοκίες

Σε ζεύγη των δύο ατόμων, συναντηθείτε και πείτε ο ένας στον άλλον πώς φαντάζεστε τον εαυτό σας στην εργασία και σε προσωπικό επίπεδο, ποιες προσδοκίες και απαιτήσεις έχετε από τον εαυτό σας.

Αναστοχασμός 1

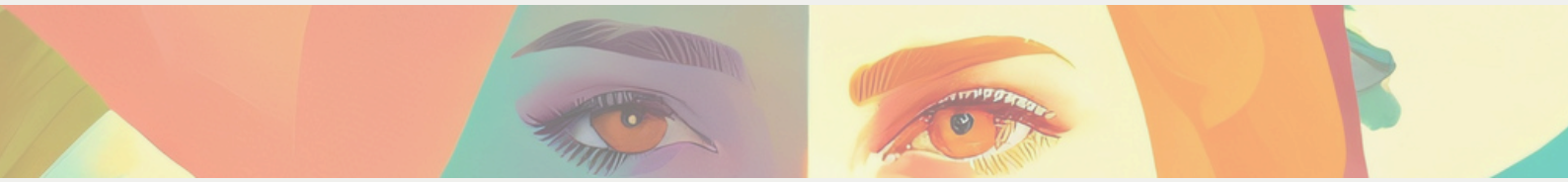
Σκοπός:

Μάθετε πώς αισθάνονται οι άλλες γυναίκες στην ομάδα σχετικά με το θέμα.

Πόροι:

Καθισμένοι σε έναν κύκλο.

Ανταλλαγή απόψεων σχετικά με τους εσωτερικούς μας παράγοντες και προσδοκίες. Οι σύντροφοι μπορούν να πουν στην ομάδα τι πιστεύουν ότι θα μπορούσε να είναι δύσκολο να θέσουν όρια για τον σύντροφό τους στη ζωή τους.



Ενότητα 8

Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής - Θέτοντας υγιή όρια

Πρακτική Άσκηση 2

Σκοπός:

Μαθαίνω πώς να επηρεάζω τη θέση και τα συναισθήματά μου σε συγκεκριμένες καταστάσεις.

Πόροι:

Καθισμένοι σε κύκλο, με χώρο για το παιχνίδι ρόλων στη μέση.

Προτάσεις που συνοδεύουν την Άσκηση Επικέντρωσης και το παιχνίδι ρόλων:

- Μπορείτε να δοκιμάσετε τη στάση *«Όχι»* ή τη στάση *«Κατοχή χώρου»* μετά το κεντράρισμα (βλ. συμπληρωματικό οδηγό).

- Μπορείτε να εργαστείτε με ένα *«εσωτερικό φανάρι»*: αν είναι πράσινο, αισθάνεστε καλά και άνετα. Μόλις γίνει κίτρινο σε μια κατάσταση, προσπαθήστε να νιώσετε τα πόδια σας στο έδαφος, κεντράρετε την ενέργειά σας και προσπαθήστε να θέσετε όρια. Βρείτε έναν τρόπο να εκφράσετε το όριο που ταιριάζει στο άτομο με το οποίο εργάζεστε.

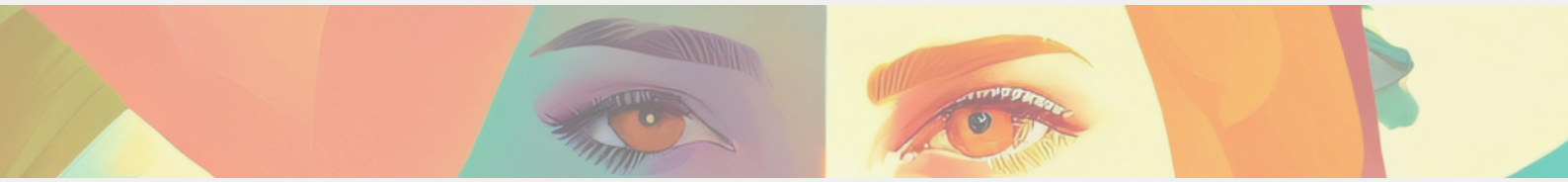
- Ένας πιο ήπιος τρόπος για να δουλέψετε πάνω στα όριά σας είναι να ξεκινήσετε με έναν διαλογισμό με θέμα *«Ένα μέρος μόνο για μένα»*, όπου οι συμμετέχοντες φαντάζονται το αγαπημένο τους ασφαλές μέρος.

Παιχνίδι ρόλων

Αφού κάνει μια άσκηση επικέντρωσης, ένας συμμετέχων καλείται να παρουσιάσει ένα παράδειγμα κατάστασης όπου δεν είναι σε θέση να θέσει υγιή όρια.

Ο συντονιστής καθοδηγεί το άτομο να νιώσει τι συμβαίνει στο σώμα του όταν τα όρια δεν γίνονται αποδεκτά ή δεν μπορούν να τηρηθούν.

Ο συμμετέχων καλείται να αναπνεύσει βαθιά στα μέρη του σώματος όπου εντοπίζεται το συναίσθημα, για να το αφήσει να αναπτυχθεί και να γίνει παρόν.



Στη συνέχεια, η γυναίκα καλείται να ψηλαφήσει τα πόδια της, να συγκεντρώσει την ενέργειά της και να βρει μια άλλη λύση για την κατάσταση. Αυτή η λύση δοκιμάζεται στο παιχνίδι ρόλων και αξιολογείται μαζί με τον συντονιστή.

Ο συντονιστής μπορεί να υπενθυμίσει στον συμμετέχοντα: *«Κάντε σαφές για ποιο λόγο θέτετε τα όρια, λάβετε υπόψη την εικόνα γιατί και για ποιο λόγο θέτετε όρια».*

Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων, ο συμμετέχων μπορεί να επικοινωνήσει με τον συμπαίκτη του στο παιχνίδι ρόλων: *«Ήταν αυτό ένα αγενές «Όχι» εκ μέρους σας; Σας πλήγωσε η αντίδραση/τα όρια;».*

Θα μπορούσατε επίσης να σκεφτείτε το χειρότερο σενάριο όταν θέτετε όρια (αν το άτομο στο οποίο είπατε *«Όχι»* δεν σας συμπαθεί πια, θα ήταν κακό αυτό; Ή μήπως είναι και μια ανακούφιση;).

Αναστοχασμός 2

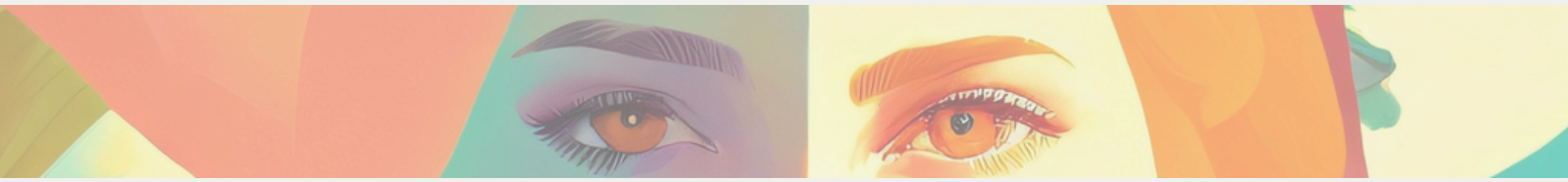
Σκοπός:

Σκεφτείτε και αποθηκεύστε τα αποτελέσματα του παιχνιδιού ρόλων.

Πόροι:

Καθισμένοι σε έναν κύκλο.

- Η ομάδα αναστοχάζεται πάνω στο παιχνίδι ρόλων.
- Ανταλλαγή στην ομάδα.



Ενότητα 8

Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής - Θέτοντας υγιή όρια

Κλείσιμο & Ανατροφοδότηση

Σκοπός:

Συμπέρασμα του μαθήματος.
Εσωτερίκευση των αποτελεσμάτων.

Πόροι:

Καθισμένοι σε κύκλο.

Η ανταλλαγή στην ομάδα αναστοχάζεται πάνω στις ερωτήσεις:

- Τι έχει αλλάξει από την αρχή του μαθήματος;
- Τι παίρνεις μαζί σου;

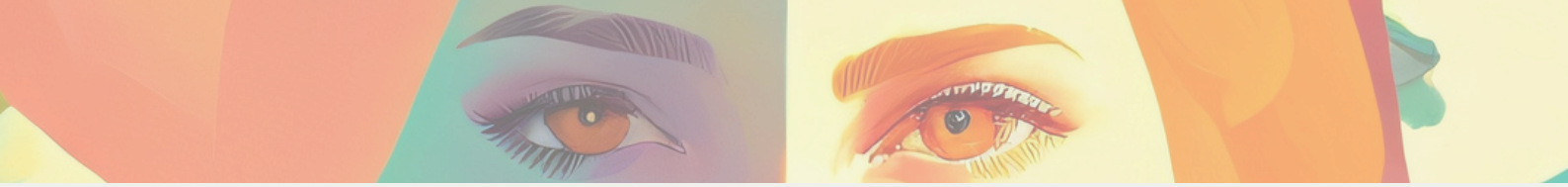
Σκεφτείτε τις ομιλίες σε ολόκληρη την ομάδα:

Ανταλλαγή απόψεων σχετικά με τους εσωτερικούς μας παράγοντες και προσδοκίες. Οι σύντροφοι μπορούν να πουν στην ομάδα τι πιστεύουν ότι θα μπορούσε να είναι δύσκολο να θέσουν όρια για τον σύντροφό τους στη ζωή τους.



Άνοιξε τα φτερά σου

Ενότητα 9
Διαχείριση άγχους



Επισκόπηση

ΕΠΊΠΕΔΟ ΓΛΏΣΣΑΣ: ΕΎΚΟΛΟ/ΜΈΤΡΙΟ
Ο ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΉΣ ΜΠΟΡΕΊ ΝΑ ΕΠΙΛΈΞΕΙ ΑΣΚΉΣΕΙΣ ΑΝΆΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΟΜΆΔΑ

ΔΙΆΡΚΕΙΑ: 1,5 ΏΡΑ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΌΤΗΤΑ ΚΑΤΆΛΛΗΛΗ ΓΙΑ ΌΛΕΣ ΤΙΣ ΓΥΝΑΊΚΕΣ

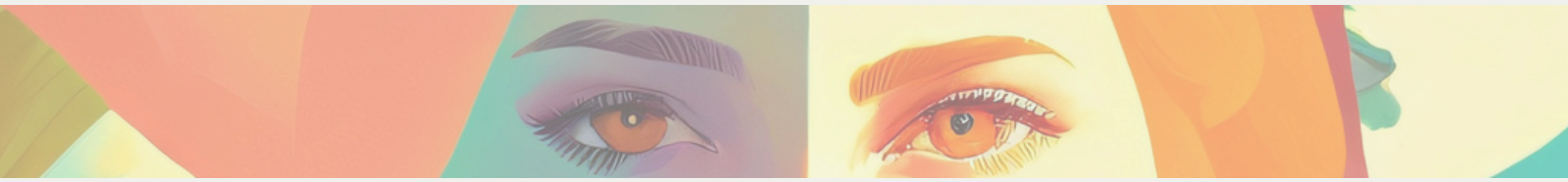
Σκοπός:

Πληροφορίες σχετικά με την αντίδραση στο στρες και τη σύνδεση μεταξύ σκέψεων και συναισθημάτων. Παρουσίαση μερικών εύκολων τεχνικών χαλάρωσης. Βρίσκοντας την αγαπημένη σας τεχνική χαλάρωσης.

Πόροι:

Κάθισμα σε κύκλο· παρουσίαση· προβολέας· φορητός υπολογιστής, σχηματίζεται ένα πρότυπο συμπεριφοράς για κάθε συμμετέχοντα.

Φάση	Στόχος / Μαθησιακός στόχος	Χρόνος (λεπτά)
Καλωσόρισμα και Εισαγωγή	Γνωρίστε τον/την εκπαιδευτή/-τρια και γνωριστείτε μεταξύ σας.	10 λεπτά
Πληροφορίες	Πληροφορίες σχετικά με την αντίδραση στο στρες. Εξήγηση: τι είναι οι παράγοντες στρες, τι μπορώ να επηρεάσω;	15 λεπτά
Πρακτική άσκηση 1	Μάθετε για την άμεση σύνδεση μεταξύ σκέψεων και συναισθημάτων.	25 λεπτά
Πρακτική άσκηση 2	Μάθετε μερικές εύκολες τεχνικές χαλάρωσης	20 λεπτά
Αναστο-χασμός	Διερευνήστε ποιες τεχνικές χαλάρωσης λειτουργούν καλύτερα για εσάς.	10 λεπτά
Κλείσιμο / Ανατροφοδό-τηση	Συζητήστε τις νέες πληροφορίες και ανταλλάξτε ανατροφοδότηση.	10 λεπτά



Ενότητα 9 - Διαχείριση Άγχους

Καλωσόρισμα & Εισαγωγή

Σκοπός: Γνωριμία με τον εκπαιδευτή και μεταξύ μας.

Πόροι: Καθισμένοι σε κύκλο.

Καλωσορίζοντας τους συμμετέχοντες.

Σε μια κλίμακα από το 1 έως το 10, ποιο είναι το προσωπικό μου επίπεδο άγχους τώρα; Παρακαλώ σημειώστε;

Αρχική Πρακτική, Γνωριμία με την αντίδρασή σας στο στρες:

Καθίστε ή σταθείτε άνετα. Κάντε έναν γρήγορο *«έλεγχο»* με το σώμα σας – παρατηρήστε την αναπνοή και τη στάση του σώματος σας. Ίσως θέλετε να κλείσετε τα μάτια σας για αυτό.

Τώρα σκεφτείτε κάτι λίγο αγχωτικό στη ζωή σας. Τίποτα πολύ έντονο ή τραυματικό, αλλά κάτι λίγο ενοχλητικό ή αγχωτικό.

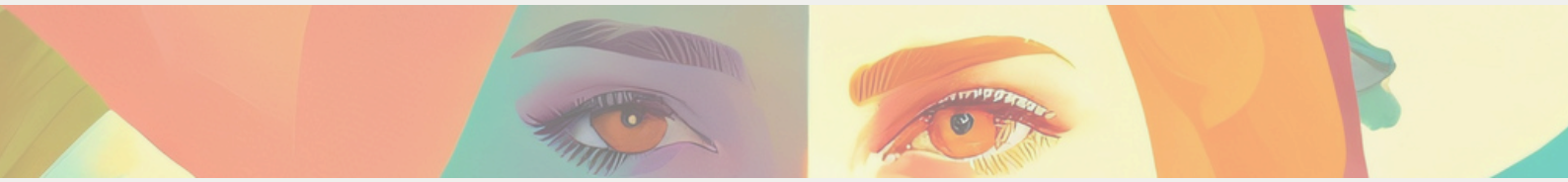
Μετά από λίγα δευτερόλεπτα, παρατηρήστε τι συμβαίνει στο σώμα σας. Ίσως να νιώσετε κάποιο είδος έντασης ή κατάρρευσης. Πώς είναι η αναπνοή σας τώρα; Παρατηρήστε προσεκτικά τις αλλαγές στο σώμα σας.

Τώρα, σταμάτα να το κάνεις αυτό. Νιώθεις μέρη του σώματός σου τεταμένα, όπως οι ώμοι ή ο λαιμός; Προσπάθησε να τα χαλαρώσεις. Επιταχύνεται η αναπνοή σου; Έγινε πιο ρηχή;

Πάρτε μερικές βαθιές, μεγάλες αναπνοές. Απλές πρακτικές όπως αυτές μπορούν να σας βοηθήσουν. Πολύ απλές, έτσι δεν είναι; Απλώς γνωρίσατε την αντίδρασή σας στο στρες και καταφέρατε να τη μειώσετε.

Η αντίδραση του σώματος μας στο στρες, σε πολλές περιπτώσεις, δεν είναι χρήσιμη, καθώς μας κάνει λιγότερο υγιείς, λιγότερο έξυπνους, λιγότερο δημιουργικούς και λιγότερο ευγενικούς.

Εμπνευσμένο από το βιβλίο «Ενσάρκωση – Πέρα από την ενσυνειδητότητα» του Mark Walsh, Unicorn Slayer Press.



Ενότητα 9 - Διαχείριση Άγχους

Πληροφορίες

Σκοπός:

Πληροφορίες σχετικά με την αντίδραση στο στρες.
Εξήγηση: τι είναι οι παράγοντες άγχους, τι μπορώ να επηρεάσω;

Πόροι:

Σύντομη παρουσίαση με παραδείγματα.
Μπίμερ.
Φορητός υπολογιστής για την παρουσίαση.

1. Το άγχος είναι μια αντίδραση του σώματος και του νου σε καταστάσεις που είναι δύσκολες, απειλητικές ή επικίνδυνες.

Το γράφημα δείχνει ότι οι καταστάσεις (παράγοντες άγχους) μπορούν να προκαλέσουν άγχος (π.χ. προβλήματα στην εργασία, συγκεχυμένες καταστάσεις κυκλοφορίας).

2. Η προσωπική σας αξιολόγηση της κατάστασης μπορεί να λειτουργήσει ως παράγοντας ενίσχυσης του στρες.

(π.χ. σκέψεις όπως *«αυτό μου συμβαίνει πάντα», «αυτό θα πάει στραβά»...)*

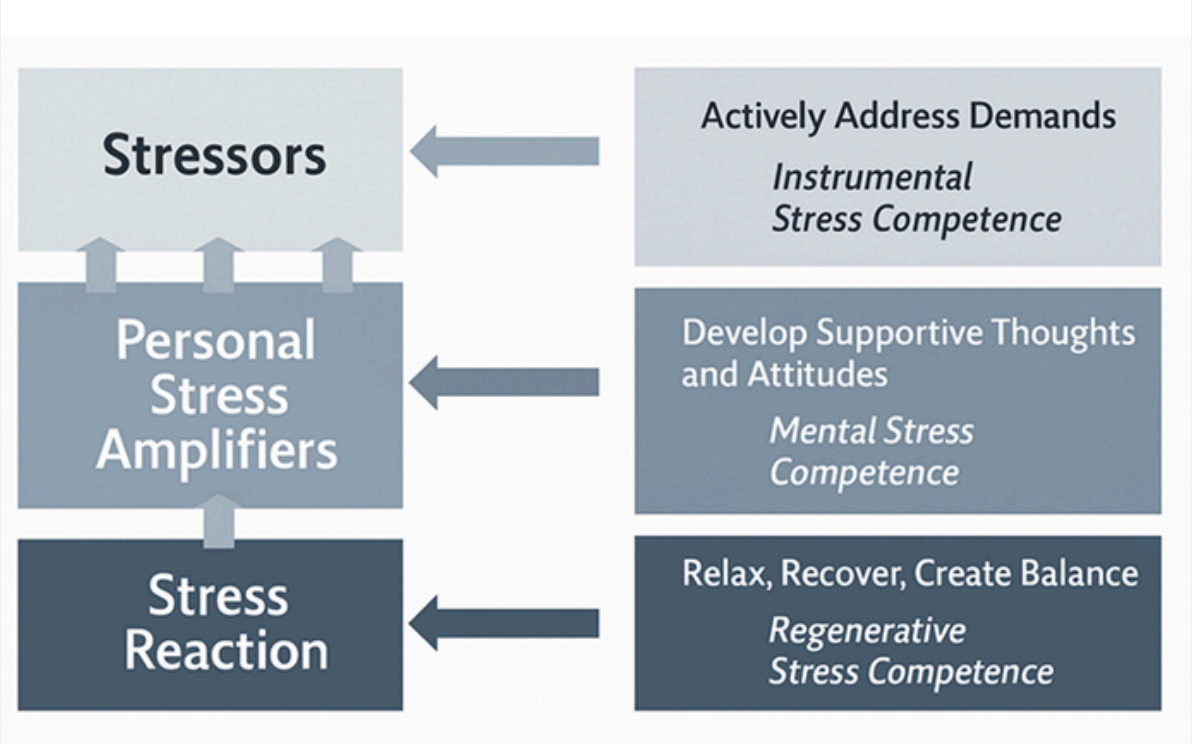
3. Η αντίδραση του σώματος στο στρες.

- Απελευθερώνονται ορμόνες του στρες: αδρεναλίνη και κορτιζόλη.
- Αυξημένος καρδιακός ρυθμός: η καρδιά χτυπά πιο γρήγορα για να διοχετεύσει περισσότερο αίμα και οξυγόνο στους μύες.
- Ταχύτερη αναπνοή: η αναπνοή γίνεται πιο ρηχή και γρήγορη για να καλύψει τις ανάγκες σε οξυγόνο.
- Μυϊκή ένταση: οι μύες τεντώνονται για να προετοιμαστούν για πιθανή απόδραση ή μάχη.
- Διεσταλμένες κόρες των ματιών: αυτό βελτιώνει την όραση και την ανταπόκριση στις απειλές.

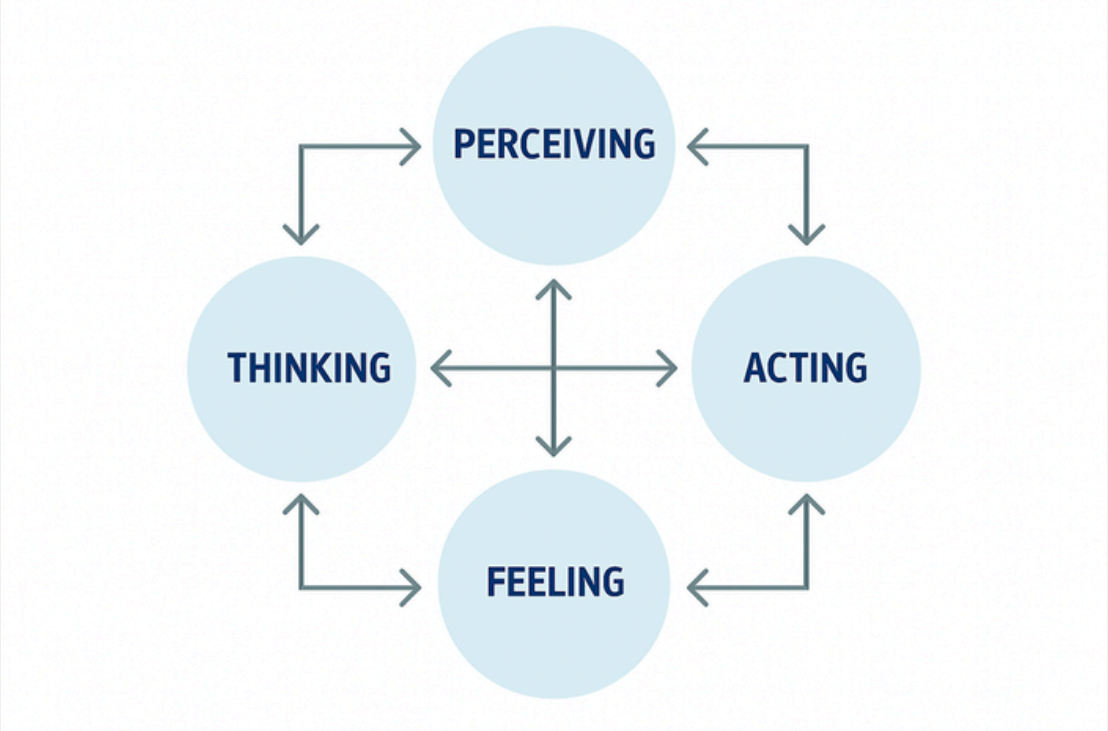
Αν αυτή η αντίδραση εμφανίζεται μόνο βραχυπρόθεσμα, δεν αποτελεί πρόβλημα. Γίνεται προβληματική όταν υποφέρουμε από συνεχές άγχος.

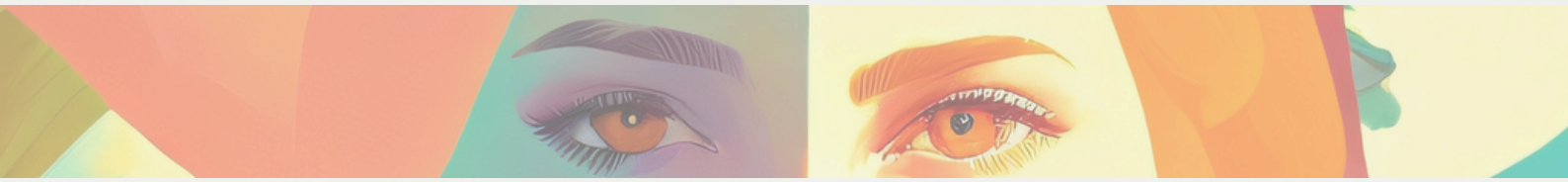
Λάβετε υπόψη ότι η ανακούφιση από το άγχος δεν είναι μόνο ατομική υπόθεση. Οι γυναίκες βιώνουν αυξημένο άγχος εν μέρει λόγω των έμφυλων ρόλων και των προσδοκιών που τους επιβάλλονται, καθώς και λόγω των συνεχιζόμενων δομικών ανισοτήτων στην εργασία, την οικογένεια και την κοινωνία. Αυτή η αντίδραση στο άγχος δεν είναι μόνο ατομική αλλά και συστημική, καθώς προκύπτει από ευρύτερους κοινωνικούς κανόνες, διακρίσεις και άνιση κατανομή εξουσίας και πόρων που διαμορφώνουν την καθημερινή ζωή των γυναικών.

Ίσως θελήσετε να εξετάσετε το ενδεχόμενο να συμπληρώσετε αυτήν την ενότητα με μια ενότητα που αφορά την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.



Οι άνθρωποι δεν ηρεμούν από τα πράγματα, αλλά από τις απόψεις που έχουν γι' αυτά.
Έλληνας φιλόσοφος Επίκτητος, περ. 50 π.Χ.





Πρακτική Άσκηση 1

Σκοπός:

Μάθετε για την άμεση σύνδεση μεταξύ σκέψεων και συναισθημάτων.

Πόροι:

Ομαδική συζήτηση.
Εκτύπωση φόρμας: πρότυπο συμπεριφοράς για κάθε συμμετέχοντα.

Κάθε άτομο έχει τα δικά του πρότυπα κρίσης και εσωτερικής αξίας, διαδικασίες σκέψης και συναισθηματικές καταστάσεις. Ο τρόπος που σκεφτόμαστε συνοδεύεται πάντα από συναισθήματα, αντιλήψεις και πράξεις. Αυτές οι μορφές συμπεριφοράς σχετίζονται άμεσα και αναλογικά με την ενεργητική πράξη και την παθητική εμπειρία, με την προσωπική ψυχολογική ευεξία και με την επιτυχημένη δράση όσον αφορά τις εξωτερικές της επιπτώσεις. Η σωματική, ψυχολογική και κοινωνική ευεξία βασίζονται επομένως στην αναλογικότητα αυτής της σχέσης.

Αυτό έχει επίσης αντίκτυπο στον τρόπο που βιώνουμε το άγχος. Ο τρόπος με τον οποίο αξιολογούμε μια κατάσταση εξαρτάται από το αν την αντιλαμβανόμαστε ως αγχωτική. Αν αλλάξουμε την αξιολόγησή μας, αλλάζει και το προσωπικό μας επίπεδο άγχους.

- Όλοι οι συμμετέχοντες περιγράφουν ένα αγχωτικό επεισόδιο σε μικρά βήματα στη φόρμα (όπως φαίνεται στο παράδειγμα).
- Το αγχωτικό επεισόδιο στη συνέχεια ξαναγράφεται έτσι ώστε η κατάσταση να προκαλεί λιγότερο άγχος.
- Μοιραστείτε τα θετικά σας επεισόδια με την ομάδα.



Παράδειγμα Επεισοδίου

Κατάσταση: η οικογένεια προσπαθεί να φύγει για το σχολείο και τη δουλειά το πρωί.

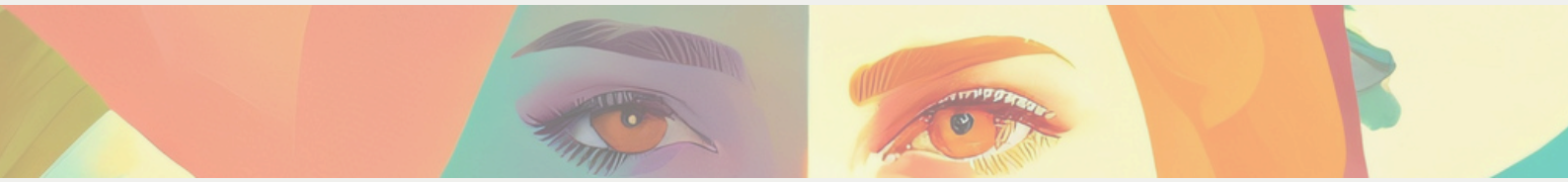
Μοτίβο συμπεριφοράς	Το ενδεικτικό επεισόδιο
Πράξη	Κοιτάζω το ρολόι μου.
Αντίληψη	Βλέπω ότι έχω αργήσει πολύ.
Σκέψη	Νομίζω: Γιατί δεν βιάζονται οι άλλοι; Πρέπει να φύγω!
Αίσθημα	Θυμώνω, νιώθω ότι οι άλλοι με σαμποτάρουν
Πράξη	Παραπονιέμαι δυνατά και παροτρύνω τους πάντες να βιαστούν.
Αίσθημα	Η καρδιά μου χτυπάει δυνατά, γίνομαι ταραγμένη και αδιάφορη, άδικη και αγενής.
Σκέψη	Σκέφτομαι: Τώρα ύψωσα ξανά τη φωνή μου.
Αίσθημα	Νιώθω άσχημα.



Μορφή: Πρότυπο συμπεριφοράς

Μοτίβο συμπεριφοράς	Το αγχωτικό επεισόδιο

Μοτίβο συμπεριφοράς	Το χαλαρό επεισόδιο



Πρακτική Άσκηση 2

Σκοπός:

Μάθετε μερικές εύκολες τεχνικές χαλάρωσης.

Πόροι:

Καθισμένος σε κύκλο, κάθε συμμετέχων βρίσκει μια χαλαρή καθιστή θέση.

Γρήγορη ανακούφιση από το άγχος.

Αυτές οι ασκήσεις σας φέρνουν πίσω στο εδώ και τώρα και μπορούν να ηρεμήσουν τις σκέψεις σας. Πρέπει να εξασκηθείτε σε μια μη αγχωτική κατάσταση μερικές φορές πριν τις χρησιμοποιήσετε για να απελευθερώσετε το άγχος.

Βαθιά αναπνοή:

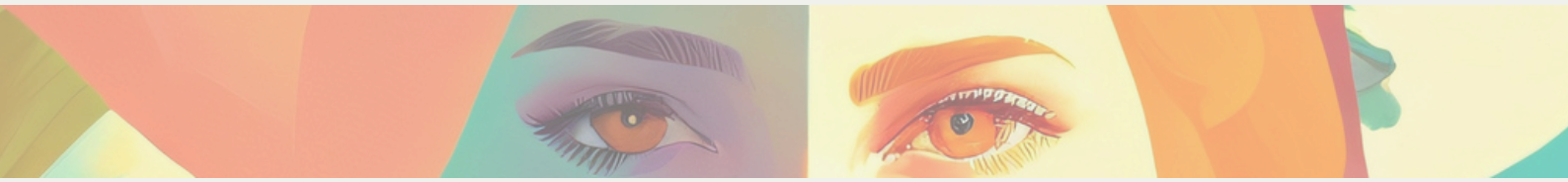
- Εστιάστε μόνο στην αναπνοή σας για 1 λεπτό. Παρατηρήστε πώς εισπνέετε και εκπνέετε.
- Μπορεί να βοηθήσει να κάνετε την εκπνοή λίγο μεγαλύτερη.

4-7-11 Αναπνοή

4 – Εισπνεύστε βαθιά από τη μύτη σας για τέσσερα δευτερόλεπτα.
7 – Εκπνεύστε αργά από το στόμα σας για επτά δευτερόλεπτα.
11 – Επαναλάβετε αυτό το μοτίβο 11 φορές.

Μέθοδος 5,4,3,2,1

5. Ονομάστε πέντε πράγματα που μπορείτε να δείτε
4. Ονομάστε τέσσερα πράγματα που μπορείτε να νιώσετε
3. Ονομάστε τρεις ήχους που μπορείτε να ακούσετε
2. Βρείτε δύο μυρωδιές που μπορείτε να μυρίσετε
1. Τι γεύση μπορείτε να γευτείτε;



Αναστοχασμός

Σκοπός:

Εξερευνήστε ποιες τεχνικές χαλάρωσης σας ταιριάζουν.

Πόροι:

Ομαδική εργασία, ζεύγη ή ομάδες των τριών ατόμων.

Εργαστείτε σε ζεύγη ή ομάδες των τριών ατόμων και συζητήστε για:

- Ποιες μέθοδοι μείωσης του στρες έχουν λειτουργήσει καλά για εσάς στο παρελθόν;
- Ποιες μεθόδους θα θέλατε να δοκιμάσετε;
- Τι θα μπορούσατε να κάνετε σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης για να ηρεμήσετε;

Κλείσιμο & Ανατροφοδότηση

Σκοπός:

Οι συμμετέχοντες συζητούν τις νέες πληροφορίες που έχουν αποκομίσει.

Πόροι:

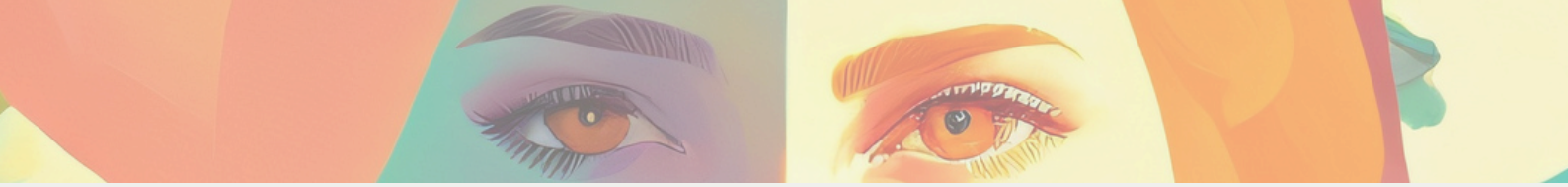
Οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο

- Σε μια κλίμακα από το 1 έως το 10, ποιο είναι το προσωπικό μου επίπεδο άγχους τώρα; Παρακαλώ σημειώστε;
- Κοιτάξτε ξανά την κλίμακα στρες από την αρχή.
- Πώς έχει αλλάξει το προσωπικό σας επίπεδο άγχους;



Άνοιξε τα φτερά σου

Ενότητα 10
Δικτύωση



Επισκόπηση

ΕΠΊΠΕΔΟ ΓΛΏΣΣΑΣ: ΒΑΣΙΚΌ ΈΩΣ ΜΈΤΡΙΟ
ΑΠΛΉ, ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΈΝΗ ΓΛΏΣΣΑ
ΑΠΟΦΎΓΕΤΕ ΤΟΥΣ ΑΦΗΡΗΜΈΝΟΥΣ ΌΡΟΥΣ. ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΉΣΤΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΆ ΠΑΡΑΔΕΊΓΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΎΝΤΟΜΕΣ ΠΡΟΤΆΣΕΙΣ.

ΔΙΆΡΚΕΙΑ: 1,5 ΏΡΑ

Η ΔΡΑΣΤΗΡΙΌΤΗΤΑ ΑΠΕΥΘΎΝΕΤΑΙ ΣΕ ΕΝΉΛΙΚΕΣ ΓΥΝΑΊΚΕΣ
ΣΕ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΈΣ Ή ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΈΣ ΚΑΤΑΣΤΆΣΕΙΣ ΖΩΉΣ, ΜΕ ΧΑΜΗΛΉ ΑΥΤΟΠΕΠΟΊΘΗΣΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΈΝΗ ΕΜΠΕΙΡΊΑ ΜΕ ΤΗ ΔΙΚΤΎΩΣΗ. Η ΔΡΑΣΤΗΡΙΌΤΗΤΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΊ ΜΙΚΡΆ ΒΉΜΑΤΑ, ΟΠΤΙΚΈΣ ΚΑΙ ΕΝΣΩΜΑΤΩΜΈΝΕΣ ΜΕΘΌΔΟΥΣ, ΑΠΛΉ ΓΛΏΣΣΑ ΚΑΙ ΕΠΙΤΡΈΠΕΙ ΤΗΝ ΠΑΡΑΤΉΡΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΣΙΩΠΉ ΩΣ ΈΓΚΥΡΕΣ ΜΟΡΦΈΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΉΣ. ΔΕΝ ΑΠΑΙΤΕΊΤΑΙ ΠΡΟΗΓΟΎΜΕΝΗ ΕΜΠΕΙΡΊΑ.

Σκοπός:

Ενίσχυση των δεξιοτήτων δικτύωσης μέσω της αύξησης της επίγνωσης των προσωπικών και επαγγελματικών διασυνδέσεων, της κατανόησης της αξίας τους και της στρατηγικής τους χρήσης για την υποστήριξη της προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης.

Πόροι:

Λίστα παραδειγμάτων, ταινία κάλυψης, χαρτί, μαρκαδόροι, τραπέζια και καρέκλες, προβολέας ή/και λευκός πίνακας, διαφάνειες έργου με τις βασικές έννοιες, μεγάλα φύλλα χαρτιού, χρωματιστοί μαρκαδόροι και στυλό, δίχρωμες κάρτες ευρετηρίου, αυτοκόλλητο χαρτί, blueTag ή παρόμοιο, μπάλα από νήμα.

Φάση	Στόχος / Μαθησιακός στόχος	Χρόνος (λεπτά)
Καλωσόρισμα & Εισαγωγή	Αποκτήστε επίγνωση των δικτύων υποστήριξής σας σε διαφορετικές καταστάσεις.	15 λεπτά
Πληροφορίες	Γνωρίστε και να κατανοείστε τη σημασία της δικτύωσης για την ανάπτυξη ενός έργου.	30 λεπτά
Πρακτική άσκηση	Εκτιμήστε τις υπάρχουσες προσωπικές και επαγγελματικές σας διασυνδέσεις.	15 λεπτά
Αναστο-χασμός	Εκτιμήστε τις υπάρχουσες προσωπικές και επαγγελματικές σας διασυνδέσεις.	15 λεπτά
Κλείσιμο / Ανατροφο-δότηση	Υποστηρίξτε την αφομοίωση της μάθησης, ενισχύστε τη γείωση και την αίσθηση κατεύθυνσης και ολοκληρώστε τη συνεδρία με ήρεμο και σεβαστικό τρόπο.	15 λεπτά



Καλωσόρισμα & Εισαγωγή

Σκοπός:

Να κατανοήσουμε τα δίκτυά μας σε διαφορετικές καταστάσεις.

Πόροι:

Ταινία κάλυψης.
Λίστα παραδειγμάτων.
Χαρτί, μαρκαδόροι.

Σχεδιάστε τρεις κύκλους στο πάτωμα:

- Προσωπικός
- Επαγγελματίας
- Ψηφιακός

Οι συμμετέχοντες κινούνται και στέκονται στον κύκλο που χρησιμοποιούν περισσότερο για να συνδεθούν.

Πείτε δυνατά συγκεκριμένες καταστάσεις στις οποίες είναι απαραίτητο ένα δίκτυο, μετακινούμενοι σε έναν κύκλο ή σε έναν άλλο.

Παραδείγματα: Ψάχνω για δουλειά, εγγράφομαι στο μάθημά μου (ή αγοράζω το προϊόν μου), έχω χωρίσει με τον σύντροφό μου, έχω ραντεβού με γιατρό και δεν ξέρω σε ποιον να αφήσω το παιδί μου, ψάχνω για σπίτι για ενοικίαση κ.λπ.

Ρωτήστε τους συμμετέχοντες: Σε ποιο από αυτά τα δίκτυα βασίζεστε περισσότερο; Ποιο θέλετε να ενισχύσετε;



Ενότητα 10 - Δικτύωση

Πληροφορίες

Σκοπός:

Να γνωρίζουν και να κατανοούν τη σημασία της δικτύωσης για την ανάπτυξη ενός έργου.

Πόροι:

Καθισμένοι σε κύκλο.
Τραπέζια και καρέκλες.
Προβολέας ή/και λευκός πίνακας.
Στυλό και χαρτί.
Διαφάνειες έργου με τις βασικές έννοιες.

Τι είναι η δικτύωση και γιατί είναι σημαντική (ακόμα και σε άτυπες περιστάσεις)

- Ορισμός
- Γιατί έχει σημασία
- Άτυπη δικτύωση
- Τύποι Δικτύων
- Εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες στη δικτύωση
- Αρχές Αποτελεσματικής Δικτύωσης
- Εργαλεία και Στρατηγικές Δικτύωσης



Τι είναι η δικτύωση και γιατί είναι σημαντική (ακόμα και σε άτυπες περιστάσεις)

Ορισμός
Η δικτύωση δημιουργεί και καλλιεργεί σχέσεις που δημιουργούν αμοιβαία ανάπτυξη.

Γιατί έχει σημασία
- Ανοίγει πόρτες σε ευκαιρίες (θέσεις εργασίας, έργα, καθοδήγηση).
- Αυξάνει την αυτοπεποίθηση και αυξάνει την ορατότητα.
- Ενισχύει τόσο τη συναισθηματική όσο και την επαγγελματική υποστήριξη.

Άτυπη δικτύωση
- Οι συζητήσεις σε εκδηλώσεις, τα διαλείμματα για καφέ και οι διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις συχνά οδηγούν σε ισχυρές συνεργασίες.

Τύποι Δικτύων
- Προσωπικά: Φίλοι, οικογένεια, στενός κοινωνικός κύκλος.
- Επαγγελματίες: Συνάδελφοι, μέντορες, συνάδελφοι του κλάδου.
- Ψηφιακά: LinkedIn, διαδικτυακές ομάδες, συνδέσεις με μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες στη δικτύωση
- Φόβος αυτοπροβολής (που θεωρείται αλαζονεία).
- Περιορισμένη πρόσβαση σε κύκλους επιρροής.
- Ισορροπώντας την αυθεντικότητα με τη φιλοδοξία.

Αρχές Αποτελεσματικής Δικτύωσης
- Αυθεντικότητα: Να είστε ρεαλιστές, όχι συναλλακτικοί.
- Ανταλλαγή αξίας: Δώσε πριν ζητήσεις.
- Συνέπεια: Οι σχέσεις χρειάζονται συντήρηση.
- Ορατότητα: Μοιραστείτε τα επιτεύγματα με σιγουριά ως ενδυνάμωση.

Εργαλεία και Στρατηγικές Δικτύωσης
- Παρουσίαση σε επιλεγμένα προϊόντα: Ποιος είσαι + Τι κάνεις + Τι επιδιώκεις + Πώς προσφέρεις αξία.
- Αξιοποιήστε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τις επαγγελματικές πλατφόρμες.
- Εθιμοτυπία παρακολούθησης: Μείνετε συνδεδεμένοι χωρίς να είστε πιεστικοί.



Πρακτική Άσκηση

Σκοπός:

Να είμαστε ενήμεροι για τα προσωπικά και επαγγελματικά μας δίκτυα.

Πόροι:

Μεγάλα φύλλα χαρτιού.
Χρωματιστοί μαρκαδόροι και στυλό.
Δίχρωμες κάρτες ευρετηρίου.
Αυτοκόλλητο χαρτί, BlueTag ή παρόμοιο.

Μέρος Ι

Σε ένα κομμάτι χαρτί, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχεδιάσουν έναν νοητικό χάρτη των διαφορετικών δικτύων τους: προσωπικών, εργασιακών και ψηφιακών.

Ζητήστε τους να γράψουν τα χαρακτηριστικά του καθενός και «Τι προσφέρουν σε μένα και τι τους προσφέρω εγώ».

Αναστοχαστείτε πάνω σε:

- Πόσους ανθρώπους γνωρίζετε και σε πόσους ανθρώπους μπορείτε πραγματικά να βασιστείτε.
- Πώς μπορείτε να αξιοποιήσετε τα δίκτυα που ήδη έχετε;

- **Μέρος ΙΙ**

Κάθε συμμετέχων λαμβάνει αρκετές κάρτες στις οποίες γράφει το όνομά του και: «Προσφέρω...» και «Αναζητώ...».

Αυτά τοποθετούνται σε έναν τοίχο, σχηματίζοντας έναν τοίχο συνεργασίας στον οποίο θα επιστρέψουμε στο τέλος της ενότητας.



Αναστοχασμός

Σκοπός:

Να εκτιμάτε τις υπάρχουσες προσωπικές/ επαγγελματικές σας σχέσεις.

Πόροι:

Καθισμένοι σε κύκλο.

Αυτοκριτική και Απολογισμός:

- Ποιος βρίσκεται αυτήν τη στιγμή στον κύκλο μου;
- Ποιες συνδέσεις θα μπορούσα να ενισχύσω ή να ενεργοποιήσω;
- Ποιος θα μπορούσε να υποστηρίξει τους στόχους μου ή να μου προσφέρει καθοδήγηση;
- Πώς μπορώ να προσθέσω αξία σε άλλους στο δίκτυό μου;
- Πώς μπορώ να δω το δίκτυό μου τώρα και ποιο είναι το επόμενο βήμα που θα κάνω;
- Ποιο παράδειγμα δικτύου από την πολιτιστική σας κληρονομιά γνωρίζετε;

Κλείσιμο & Ανατροφοδότηση

Σκοπός:

Υποστήριξη της ενσωμάτωσης της μάθησης. Ενισχύστε τη γείωση και την κατεύθυνση. Κλείστε τη συνεδρία με ήρεμο και σεβασμό τρόπο

Πόροι:

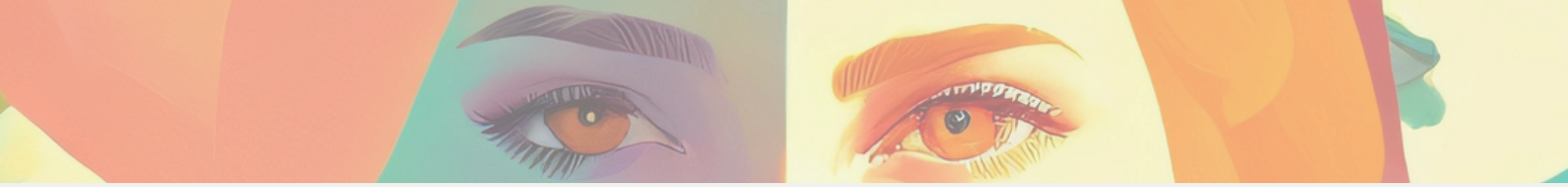
Μπάλα από νήμα κουρελιού.
Στέκοντας σε κύκλο.

- Επιστρέφουμε στην τοιχογραφία της αρχής. Μετακινούμε τα χαρτιά για να κάνουμε κάποιες συνδέσεις μεταξύ αυτού που ζητείται και αυτού που προσφέρεται.
- Σχηματίζουμε έναν κύκλο και, με μια μπάλα από νήμα, κάθε συμμετέχων την πετάει σε κάποιον και λέει: «Η επόμενη γυναίκα με την οποία θα συνδεθώ είναι... (Χ) επειδή μου φέρνει... (Χ).»
- Μπορείτε να κάνετε έναν άλλο κύκλο όπου θα πετάξετε και θα πείτε: «Η επόμενη γυναίκα με την οποία θα συνδεθώ είναι... (Χ) επειδή μπορώ να την φέρω... (Χ).»
- Σχηματίζεται ένα ορατό δίκτυο, ένα σύμβολο πραγματικής σύνδεσης.



Άνοιξε τα φτερά σου

Ενότητα 11
Αυτο-μάρκετινγκ



Επισκόπηση

ΕΠΊΠΕΔΟ ΓΛΏΣΣΑΣ: ΜΈΤΡΙΟ ΈΩΣ ΠΡΟΧΩΡΗΜΈΝΟ

ΠΡΟΣΠΑΘΉΣΤΕ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΉΣΕΤΕ ΑΠΛΉ ΓΛΏΣΣΑ. ΣΎΝΤΟΜΕΣ ΠΡΟΤΆΣΕΙΣ, ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΈΝΑ ΠΑΡΑΔΕΊΓΜΑΤΑ, ΕΛΆΧΙΣΤΟΙ ΑΦΗΡΗΜΈΝΟΙ ΌΡΟΙ (ΤΟ ΛΕΞΙΛΌΓΙΟ ΑΥΤΟΠΡΟΒΟΛΉΣ ΓΊΝΕΤΑΙ ΕΎΚΟΛΑ ΑΦΗΡΗΜΈΝΟ)

ΔΙΆΡΚΕΙΑ: 1,5 ΏΡΑ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΌΤΗΤΑ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΓΙΑ ΕΝΉΛΙΚΕΣ ΓΥΝΑΊΚΕΣ

ΣΕ ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΈΣ ΚΑΤΑΣΤΆΣΕΙΣ, ΟΙ ΟΠΟΊΕΣ ΜΠΟΡΕΊ ΝΑ ΑΙΣΘΆΝΟΝΤΑΙ ΆΒΟΛΑ ΝΑ ΜΙΛΉΣΟΥΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΤΟΥΣ. Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΉ ΕΊΝΑΙ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΉ. Η ΣΙΩΠΉ ΚΑΙ Η ΠΑΡΑΤΉΡΗΣΗ ΕΊΝΑΙ ΈΓΚΥΡΕΣ. ΟΡΙΣΜΈΝΕΣ ΑΣΚΉΣΕΙΣ ΑΠΑΙΤΟΎΝ ΛΊΓΟ ΘΆΡΡΟΣ Ή ΠΡΟΘΥΜΊΑ ΓΙΑ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΣΜΌ.

Σκοπός:

Να αναπτύξουν δεξιότητες αυτο-μάρκετινγκ ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση, κατανοώντας στρατηγικές προσωπικής προβολής και εφαρμόζοντας αποτελεσματικές τεχνικές επικοινωνίας για την αυτοπροβολή με αυθεντικό και αποτελεσματικό τρόπο.

Πόροι:

Αυτοκόλλητα στα οποία μπορείτε να γράψετε, μαρκαδόροι, να καθίσετε σε κύκλο, τραπέζια και καρέκλες, προβολέας ή/και λευκός πίνακας, στυλό, προβολή διαφανειών με τις βασικές έννοιες, σύντομα οπτικά παραδείγματα βίντεο, εργασία σε ζευγάρια (επιλέγουν αν θα καθίσουν ή θα σταθούν), λίστα ελέγχου για ανατροφοδότηση, προβαλλόμενη αφίσα ή εκτυπωμένη αφίσα με το τελικό μήνυμα, μουσική και ομιλητής, μεγάλη ταπετσαρία και ταινία κάλυψης.

Φάση	Στόχος / Μαθησιακός στόχος	Χρόνος (λεπτά)
Καλωσόρισμα & Εισαγωγή	Εργαστείτε πάνω στην άρση των αναστολών, χτίστε εμπιστοσύνη, ενεργοποιήστε την επίγνωση του σώματος και ενισχύστε τη δημιουργικότητα και τη σύνδεση.	15 λεπτά
Πληροφορίες	Κατανοήστε τι είναι το αυτομάρκετινγκ και γιατί είναι σημαντικό, και να μάθετε βασικές τεχνικές και αρχές για να δημιουργήσετε μια προσωπική στρατηγική.	30 λεπτά
Πρακτική άσκηση	Εξασκηθείτε και εφαρμόστε βασικές τεχνικές σε μια πραγματική κατάσταση.	15 λεπτά
Αναστο-χασμός	Εντοπίστε τα βασικά σημεία μάθησης και τις προσωπικές σας διαπιστώσεις.	15 λεπτά
Κλείσιμο / Ανατροφοδό-τηση	Ολοκληρώστε με αίσθημα ενδυνάμωσης και προόδου.	15 λεπτά



Ενότητα 11 - Αυτο-μάρκετινγκ

Καλωσόρισμα & Εισαγωγή

Σκοπός:

Εργαστείτε πάνω στην άρση των αναστολών, οικοδομήστε εμπιστοσύνη, ενεργοποιήστε την επίγνωση του σώματος και ενισχύστε τη δημιουργικότητα και τη σύνδεση.

Πόροι:

Αυτοκόλλητα στα οποία μπορείτε να γράψετε.
Μαρκαδόροι.

Κάθε συμμετέχων λαμβάνει μια κενή κάρτα με μια ετικέτα με το όνομά του και ένα κενό χώρο.

Για 5 λεπτά, περπατούν στο δωμάτιο χωρίς να μιλούν, χρησιμοποιώντας χειρονομίες, στάση σώματος και εκφράσεις προσώπου για να επικοινωνήσουν ποιοι είναι και τι τους κάνει μοναδικούς.

Στη συνέχεια, οι άλλοι γράφουν στις κάρτες των άλλων μία λέξη που περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο αντιλήφθηκαν αυτό το άτομο (π.χ., «δημιουργικός», «σίγουρος» ή «αστείος»).

Μικρή σκέψη: Ταιριάζει αυτό με τον τρόπο που θέλετε να σας αντιλαμβάνονται;



Ενότητα 11 - Αυτο-μάρκετινγκ

Πληροφορίες

Σκοπός:

Να κατανοήσουν τι είναι το αυτομάρκετινγκ και γιατί είναι σημαντικό, και να μάθουν βασικές τεχνικές και αρχές για να δημιουργήσουν μια προσωπική στρατηγική.

Πόροι:

Καθίσμενοι σε κύκλο.
Τραπέζια και καρέκλες.
Προβολέας ή/και λευκός πίνακας.
Χαρτί.
Διαφάνειες έργου με τις βασικές έννοιες.
Σύντομα οπτικά παραδείγματα βίντεο.

Τι είναι το Αυτομάρκετινγκ;

- Κύριες τεχνικές.
- Βασικά στοιχεία του αυτομάρκετινγκ.
- Συναισθηματικός αντίκτυπος στο Self-Marketing.
- Συνηθισμένα λάθη στο Self-Marketing.



Τι είναι το Αυτομάρκετινγκ;

- Η τέχνη της προώθησης των δεξιοτήτων, των δυνατών σημείων και των αξιών σας για τη δημιουργία ευκαιριών, χωρίς να χάνετε την αυθεντικότητά σας.
- Είναι σημαντικό επειδή παρέχει ορατότητα, αξιοπιστία και εμπιστοσύνη σε ανταγωνιστικά περιβάλλοντα.

Κύριες Τεχνικές

- Elevator Pitch: Σαφής, σύντομη και ουσιαστική αυτοπαρουσίαση.
- Προσωπική Αφήγηση: Πείτε την ιστορία σας για να εμπνεύσετε και να δημιουργήσετε συναισθηματική σύνδεση.
- Προσωπική Ανάλυση SWOT: Προσδιορισμός Δυνατών Σημείων, Αδυναμιών, Ευκαιριών, Απειλών.

Βασικά στοιχεία του αυτομάρκετινγκ

- Δυνατά σημεία και αξίες: Προσδιορίστε τι σας κάνει μοναδικούς.
- Προσωπική Εικόνα & Συνοχή: Διασφαλίστε την ευθυγράμμιση μεταξύ εμφάνισης, λόγων και πράξεων.
- Προσωπική Εμπορική Σήμανση: Δημιουργήστε αξιοπιστία και συνέπεια με την πάροδο του χρόνου.
- Γλώσσα του σώματος και μη λεκτική επικοινωνία: Εκπέμψτε αυτοπεποίθηση χωρίς λόγια.
- Ψηφιακή Παρουσία: LinkedIn, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, διαδικτυακή φήμη.
- Ενεργητική Ακρόαση, Αμοιβαιότητα & Αυθεντικότητα: Χτίστε εμπιστοσύνη μέσω γνήσιων αλληλεπιδράσεων.

Συναισθηματική επίδραση στο αυτομάρκετινγκ

- Η παρουσίασή σας θα πρέπει να ενημερώνει και να συνδέεται συναισθηματικά και να περιλαμβάνει πάντα το «γιατί» σας και την αξία που προσφέρετε.

- Αντί για: «Είμαι μηχανικός που εργάζομαι στον τομέα των ανανεώσιμων πηγών ενέργειας».
- Πείτε: «Βοηθάω στη δημιουργία ενός καθαρότερου κόσμου σχεδιάζοντας λύσεις ανανεώσιμων πηγών ενέργειας».

Συνηθισμένα λάθη στο αυτομάρκετινγκ

- Μιλάτε μόνο για τον εαυτό σας (αντί να δείχνετε αξία για τους άλλους).
- Είστε πολύ γενικόλογοι («Είμαι υπεύθυνος και εργατικός»).
- Έλλειψη αυθεντικότητας (εμφάνιση ψεύτικου ή υπερβολικά στιλβωμένου).
- Αγνοώντας τη γλώσσα του σώματος ή τον φωνητικό τόνο (η αυτοπεποίθηση μετράει).
- Χρήση του ίδιου τόνου παντού (χωρίς προσαρμογή στο κοινό).
- Ξεχνάτε να κάνειτε παρακολούθηση μετά την πραγματοποίηση συνδέσεων.



Πρακτική Άσκηση

Σκοπός:

Να εξασκηθούν και να εφαρμόσουν βασικές τεχνικές σε ένα πραγματικό σενάριο.

Πόροι:

Εργασία σε ζεύγη (επιλέγουν αν θα καθίσουν ή θα σταθούν).
Λίστα ελέγχου για σχόλια.
Στυλό.

Δημιουργήστε και εξασκηθείτε σε ένα Elevator Pitch σε ζευγάρια σε πραγματικά ή φανταστικά σενάρια.

Χρησιμοποιήστε την ακόλουθη δομή:

- Ποιος είμαι; (όνομα + ρόλος ή τομέας ενδιαφέροντος)
- Τι κάνω ή τι επιθυμώ να κάνω;
- Τι με κάνει μοναδικό; (δυνατά σημεία/αξίες)
- Τι ψάχνω ή τι προσφέρω;

Σε ζεύγη, οι συμμετέχοντες παρουσιάζουν με τη σειρά την παρουσίασή τους (60 δευτερόλεπτα). Ο ακροατής δίνει εποικοδομητική ανατροφοδότηση χρησιμοποιώντας αυτές τις υποδείξεις:

- Ήταν σαφές και ενδιαφέρον;
- Ακούστηκε αυθεντικό και γεμάτο αυτοπεποίθηση;
- Ποιο μέρος ξεχώρισε περισσότερο;



Αναστοχασμός

Σκοπός:

Προσδιορίστε βασικά διδάγματα και προσωπικές γνώσεις.

Πόροι:

Καθισμένοι σε κύκλο.

Μοιράζομαι από μια προσωπική ανασκόπηση:

- Τι μάθατε για το στυλ παρουσίασής σας;
- Τι σας φάνηκε εύκολο ή δύσκολο στην παρουσίαση του εαυτού σας;
- Τι σας φάνηκε πιο δύσκολο;
- Πώς θα το εφαρμόσετε αυτό στην επαγγελματική σας ζωή;

Κλείσιμο / Ανατροφοδότηση

Σκοπός:

Για να τελειώσουμε με ενδυνάμωση και ένα αίσθημα προόδου.

Πόροι:

Προβαλλόμενη αφίσα ή εκτυπωμένη αφίσα με το τελικό μήνυμα.
Μουσική και ομιλητής.
Μεγάλη ταπετσαρία και ταινία κάλυψης.

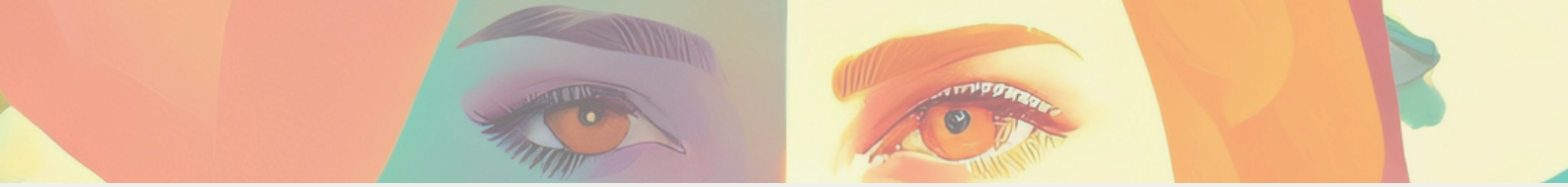
- Λάβετε υπόψη: Αυτομάρκετινγκ = Σαφήνεια + Συνοχή + Εμπιστοσύνη + Σύνδεση.
- Παίξτε εμπνευσμένη μουσική.
- Κάθε συμμετέχων περπατά με αυτοπεποίθηση στην αίθουσα, δηλώνοντας φωναχτά ένα δυνατό σημείο ή αξία και γράφοντάς το σε ένα μεγάλο χαρτί στον τοίχο.
- Ομαδικά χειροκροτήματα ή μια συλλογική αγκαλιά στο τέλος.



Άνοιξε τα φτερά σου

Ενότητα 12

Ισότητα των Φύλων και Διαφορετικότητα



Επισκόπηση

ΕΠΊΠΕΔΟ ΓΛΏΣΣΑΣ: ΠΡΟΣΑΡΜΌΣΙΜΟ Ε'ΥΚΟΛΟ Έ'ΩΣ Μ'ΕΤΡΙΟ
Ο ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΉΣ ΘΑ ΠΡΈΠΕΙ ΝΑ ΕΠΙΛΈΞΕΙ ΑΣΚΉΣΕΙΣ ΑΝΆΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΟΜΆΔΑ

ΔΙΆΡΚΕΙΑ: 1,5 ΏΡΑ

ΚΑΤΆΛΛΗΛΟ ΓΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΊΕΣ ΚΑΙ ΠΟΛΛΑΠΛΑΣΙΑΣΤΈΣ ΑΠΌ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΉ ΕΡΓΑΣΊΑ, ΤΗΝ ΕΚΠΑΊΔΕΥΣΗ, ΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΉ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΌ ΧΏΡΟ

Σκοπός:

Να ευαισθητοποιήσει και να ενδυναμώσει τις νέες γυναίκες όσον αφορά την ισότητα των φύλων, την ποικιλομορφία και την κοινωνική συμμετοχή.

Πόροι:

Καρέκλες, καθισμένοι σε κύκλο, κάρτες με δηλώσεις σχετικά με την (αν)ισότητα Μέθοδος «Ολοκληρώστε την πρόταση» σε φύλλα προβληματισμού τύπου ILP, Στυλό και χαρτί, χώρος για να κινούνται και να κάθονται σε μικρές ομάδες, Κάρτες και στυλό, ταινία κάλυψης, κάρτες συναισθημάτων ή κάρτες συμβόλων

Φάση	Στόχος / Μαθησιακός στόχος	Χρόνος (λεπτά)
Καλώς ορίσατε και εισαγωγικά	Δημιουργήστε έναν ασφαλή και φιλόξενο χώρο για τους συμμετέχοντες, παρουσιάστε το θέμα και ενθαρρύνετε τον αρχικό αναστοχασμό σχετικά με τους ρόλους των φύλων και τα κοινωνικά πρότυπα.	10 λεπτά
Πληροφορίες	Να παρέχετε βασικές γνώσεις και βασικές έννοιες σχετικά με την ισότητα των φύλων, την ποικιλομορφία και τη διαθεματικότητα.	25 λεπτά
Πρακτική άσκηση	Διερευνήστε τη δική σας θέση και τις προσωπικές σας εμπειρίες μέσα από διαδραστικές ή δημιουργικές μεθόδους.	20 λεπτά
Αναστο-χασμός	Αναστοχαστείτε πάνω στις εμπειρίες και τις γνώσεις που αποκομίσατε και εμβαθύνετε την κατανόησή σας για το θέμα.	10 λεπτά
Κλείσιμο & Συμπέρασμα	Συνδέστε το περιεχόμενο με την καθημερινή ζωή και ενισχύστε το κίνητρο για περαιτέρω ενασχόληση.	15 λεπτά
Κλείσιμο & Ανατροφο-δότηση	Συλλέξτε ανατροφοδότηση, ολοκληρώστε τη συνεδρία και δώστε μια εικόνα για τα επόμενα βήματα ή τις μελλοντικές δράσεις.	10 λεπτά



Ενότητα 12 - Ισότητα των Φύλων και Διαφορετικότητα

Η Ενότητα 12 του έργου FEMPOWER είναι αφιερωμένη στο θέμα της ισότητας των φύλων και της διαφορετικότητας. Στόχος της είναι να παρέχει στους συμμετέχοντες μια βαθύτερη κατανόηση της ισότητας, της διαφορετικότητας και της διαθεματικότητας, ενθαρρύνοντάς τους ταυτόχρονα να αναλογιστούν τις δικές τους προσωπικές στάσεις και εμπειρίες. Η ενότητα συνδυάζει θεωρητική συμβολή, πρακτικές ασκήσεις και μεθόδους δημιουργικού αναστοχασμού, έτσι ώστε το περιεχόμενο να μπορεί να βιωθεί σε διάφορα επίπεδα - γνωστικό, συναισθηματικό και κοινωνικό.

Χρησιμοποιώντας μεθόδους προσανατολισμένες στις λύσεις – ιδιαίτερα από την προσέγγιση ILP (Ολοκληρωμένη Ψυχολογία Προσανατολισμένη στις Λύσεις σύμφωνα με τον Dietmar Friedmann) – η σκέψη, οι σχέσεις και η δράση συνδέονται ουσιαστικά. Αυτό όχι μόνο εμβαθύνει τη γνώση, αλλά και ενισχύει την αυτογνωσία και ανοίγει νέους χώρους για δράση.

Καλωσόρισμα & Εισαγωγή

Σκοπός:

Για να δημιουργήσετε έναν ασφαλή και φιλόξενο χώρο για τους συμμετέχοντες, εισαγάγετε το θέμα και ενθαρρύνετε τον αρχικό προβληματισμό σχετικά με τους ρόλους των φύλων και τους κοινωνικούς κανόνες.

Πόροι:

Κάρτες με σύμβολα ή μικρά χαρτάκια, πίνακας ανακοινώσεων ή πίνακας παρουσιάσεων.

Η συνεδρία ξεκινά με μια ανοιχτή και φιλόξενη ατμόσφαιρα. Είναι σημαντικό όλοι οι συμμετέχοντες να αισθάνονται ότι τους βλέπουν και τους ακούνε. Ένας απλός εναρκτήριος γύρος με την ερώτηση «Μία λέξη που με περιγράφει σήμερα» δημιουργεί μια αρχική σύνδεση με την ομάδα και το θέμα.

Ακολουθεί μια σύντομη εισαγωγή στο θέμα: Τι συνδέουμε με τους όρους «ισότητα» ή «ποικιλομορφία»; Συγκεντρώνοντας συσχετισμούς (π.χ. με κάρτες συμβόλων, χαρτάκια ή σε έναν πίνακα ανακοινώσεων), η ποικιλομορφία και η προσωπική σημασία του θέματος γίνονται ορατές.

Σημείωση: Αυτή η φάση ενισχύει το αίσθημα του ανήκειν και δημιουργεί ένα περιβάλλον εμπιστοσύνης – ιδιαίτερα σημαντικό όταν αντιμετωπίζονται ευαίσθητα ζητήματα όπως οι διακρίσεις ή η ταυτότητα.



Ενότητα 12 - Ισότητα των Φύλων και Διαφορετικότητα

Πληροφορίες

Σκοπός:

Να αναπτύξουν βασική κατανόηση (γνωστικό επίπεδο).

Πόροι:

Καθισμένοι σε κύκλο.
Κάρτες με δηλώσεις σχετικά με την (αν)ισότητα.

Μίνι-είσοδος με εικόνες ή βίντεο:
Σύντομη εισαγωγή σε όρους όπως το φύλο, η ισότητα, η διαφορετικότητα, η διαθεματικότητα χρησιμοποιώντας παραδείγματα από την καθημερινή ζωή.

Δραστηριότητα κάρτας: *«Πού βιώνω ανισότητα;»*

Πληροφορίες & Εισαγωγή: Ενεργοποίηση Κατανόησης

Σε αυτή τη φάση, παρέχεται μια βασική επισκόπηση των βασικών εννοιών: φύλο/σεξ, ισότητα, ποικιλομορφία και διαθεματικότητα. Στόχος δεν είναι η ακαδημαϊκή γνώση, αλλά σαφείς, σχετικές εξηγήσεις με καθημερινά παραδείγματα - όπως οι ρόλοι των φύλων στη διαφήμιση, η γλώσσα στις αγγελίες εργασίας ή οι άνισες ευκαιρίες στην οικογενειακή και επαγγελματική ζωή.

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να αναγνωρίσουν πόσο έντονα επηρεάζουν οι κοινωνικές κατασκευές τη ζωή τους – συχνά χωρίς να γίνονται συνειδητά αντιληπτές. Στόχος είναι η ανάπτυξη μιας κοινής αρχικής κατανόησης και η επίλυση πιθανών αβεβαιοτήτων ή παρεξηγήσεων.

Προτεινόμενοι μέθοδοι:

- Σύντομα ερεθίσματα βίντεο ή εικόνες με καθημερινά παραδείγματα
- Μίνι διάλεξη με χώρο για ερωτήσεις ενδιάμεσα
- Άσκηση με κάρτες: δηλώσεις σχετικά με το θέμα διανέμονται στην αίθουσα και οι συμμετέχοντες τοποθετούνται ανάλογα.



Ενότητα 12 - Ισότητα των Φύλων και Διαφορετικότητα

Πρακτική Άσκηση

Σκοπός:

Να εξερευνήσει κανείς τη δική του θέση και εμπειρίες μέσω διαδραστικών ή δημιουργικών μεθόδων.

Πόροι:

Εκτυπωμένες αφετηρίες προτάσεων.
Φύλλα εργασίας ή κενό χαρτί.

Αυτή η φάση επικεντρώνεται στην προσωπική εμπειρία και τον αναστοχασμό. Η μέθοδος προέρχεται από το πλαίσιο του ILP και χρησιμοποιεί τα λεγόμενα αρχικά σημεία για να ενεργοποιήσει την προσωπική σκέψη και να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να μιλήσουν για τις εμπειρίες και τις επιθυμίες τους.

Παραδείγματα αρχικών προτάσεων:

- *«Ως γυναίκα, μερικές φορές δυσκολεύομαι να...»*
- *«Μακάρι να...»*
- *«Ένιωσα δυνατός όταν...»*
- *«Μια προκατάληψη που συναντώ συχνά...»*
- *«Ονειρεύομαι έναν κόσμο όπου...»*

Οι συμμετέχοντες επιλέγουν μία ή δύο προτάσεις και τις συμπληρώνουν – είτε γραπτώς σε ένα φύλλο χαρτιού είτε προφορικά σε μικρές ομάδες. Στη συνέχεια, υπάρχει ομαδική ανταλλαγή απόψεων.

Αποτέλεσμα: Αυτή η άσκηση συνδέει την ατομική ενδοσκόπηση («εγώ») με τον κοινωνικό διάλογο («Εσείς»/«Εμείς») – μια κεντρική αρχή ενδυνάμωσης σύμφωνα με το ILP.



Ενότητα 12 - Ισότητα των Φύλων και Διαφορετικότητα

Αναστοχασμός

Σκοπός:

Να αναλογιστούμε τις εμπειρίες και τις γνώσεις που αποκτήσαμε και να εμβαθύνουμε στην κατανόηση του θέματος.

Πόροι:

Πρότυπο τριγώνου (μοντέλο ILP).
Πινακίδα.
Υλικά κολάζ.

Σε αυτή τη φάση, οι συμμετέχοντες αναλογίζονται με δομημένο τρόπο κατά μήκος του τριγώνου ILP. Αυτό το μοντέλο προσφέρει μια απλή δυνατότητα ταξινόμησης των ατομικών εμπειριών σε ένα ευρύτερο πλαίσιο:

- **Εγώ**: *Τι θα πάρω μαζί μου σήμερα για τον εαυτό μου;*
- **Εσύ**: *Τι θα ήθελα να μοιραστώ ή να μεταδώσω σε άλλους;*
- **Εμείς**: *Τι χρειάζεται η ομάδα, η κοινωνία ή η κοινότητά μας;*

Η αναστοχασμός μπορεί πρώτα να γίνει γραπτώς σε ένα προετοιμασμένο φύλλο με ένα τρίγωνο. Στη συνέχεια ακολουθεί ένας γύρος ανταλλαγής σε ομάδες των 3 ατόμων ή στην ολομέλεια. Τα αποτελέσματα μπορούν να συγκεντρωθούν σε έναν πίνακα ανακοινώσεων ή να οπτικοποιηθούν ως κολάζ.

Σημείωση: Το τρίγωνο δεν αποτελεί μόνο βοήθημα αναστοχασμού, αλλά και μαθησιακή δομή. Κάνει ορατό ότι η ενδυνάμωση λειτουργεί πάντα σε πολλά επίπεδα – ατομικό, διαπροσωπικό και κοινωνικό.



Ενότητα 12 - Ισότητα των Φύλων και Διαφορετικότητα

Κλείσιμο & Συμπέρασμα

Σκοπός:

Να συνδέσει το περιεχόμενο με την καθημερινή ζωή και να ενισχύσει το κίνητρο για περαιτέρω συμμετοχή.

Πόροι:

Καρτέλλες.
Μουσική.
Κεριά.
Πολύχρωμες κορδέλες.

Αυτή η φάση επικεντρώνεται στο συναισθηματικό και νοητικό κλείσιμο.
Κάθε συμμετέχων γράφει μια «δήλωση θάρρους», για παράδειγμα:

- *«Επιτρέπω στον εαυτό μου στο μέλλον να...»*
- *«Μακάρι να...»*
- *«Θέλω να δεσμευτώ σε...»*

Αυτές οι δηλώσεις εκφράζουν προσωπική ετοιμότητα για δράση και εσωτερική δύναμη. Όποιος επιθυμεί μπορεί να διαβάσει την πρότασή του δυνατά. Οι προτάσεις μπορούν να εκτεθούν, να ληφθούν στο σπίτι ή να γραφτούν σε ένα κοινόχρηστο βιβλίο ενδυνάμωσης.

Σύσταση:
Συνοδέψτε αυτή τη φάση με απαλή μουσική, μια μικρή τελετουργία ή μια συμβολική πράξη (π.χ., άναμμα ενός κεριού ή στερέωση μιας χρωματιστής κορδέλας).



Ενότητα 12 - Ισότητα των Φύλων και Διαφορετικότητα

Κλείσιμο & Ανατροφοδότηση

Σκοπός:

Για να συλλέξετε σχόλια, κλείστε τη συνεδρία και δώστε μια προοπτική για μελλοντικά βήματα ή ενέργειες.

Πόροι:

Βαρόμετρο διάθεσης (π.χ., κάρτες με χαμόγελα).
Συμπληρώσεις προτάσεων.
Κάρτες ανατροφοδότησης.

Συμπερασματικά, χρησιμοποιείται ένας σύντομος γύρος ανατροφοδότησης για να αναλογιστούμε τις εντυπώσεις και να εκφράσουμε επιθυμίες για μελλοντική εργασία.

Οι συμμετέχοντες μπορούν, για παράδειγμα, να δώσουν τα σχόλιά τους με τη βοήθεια ενός βαρομέτρου διάθεσης (κάρτες με χαμόγελα ή συμπληρώσεις προτάσεων):

- *«Φεύγω σήμερα νιώθοντας... εμπνευσμένος / σκεπτικός / ανακουφισμένος...»*
- *«Τι σε άγγιξε σήμερα;»*
- *«Τι παίρνεις μαζί σου για τον εαυτό σου;»*

Τέλος, μπορεί να τεθεί το ερώτημα:
«Τι επιθυμείς ακόμα σχετικά με αυτό το θέμα ή για την επόμενη συνάντηση;»



Διδακτικές Σημειώσεις

Αυτή η ενότητα βασίζεται σε μια ολιστική και προσανατολισμένη επίλυση προβλημάτων με διδακτική προσέγγιση. Είναι σημαντικό οι ασκήσεις να καθοδηγούνται με ευαισθησία και να σέβονται την ποικιλομορφία εντός της ομάδας. Οι μέθοδοι μπορούν να προσαρμοστούν ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας, το γλωσσικό επίπεδο και το πλαίσιο. Οι μέθοδοι του ILP έχουν αποδειχθεί ιδιαίτερα αποτελεσματικές, καθώς προωθούν τη σύνδεση μεταξύ σκέψης, σχέσεων και δράσης με απλό τρόπο. Βοηθούν στην ενίσχυση των προσωπικών πόρων και στο άνοιγμα νέων προοπτικών.

Γιατί η Ισότητα των Φύλων Παίζει Κεντρικό Ρόλο στα Προγράμματα Ενδυνάμωσης
Η ισότητα των φύλων δεν είναι μόνο ένας κοινωνικός στόχος, αλλά και ένα θεμελιώδες στοιχείο για την ισότιμη συμμετοχή όλων των ανθρώπων – ανεξαρτήτως φύλου. Σε πλαίσια ενδυνάμωσης, ιδίως σε προγράμματα για γυναίκες που αφορούν την ισότητα και την ποικιλομορφία, είναι απαραίτητο να γίνουν ορατά τα υπάρχοντα μειονεκτήματα και να δημιουργηθούν δρόμοι προς μεγαλύτερη αυτοδιάθεση. Η Ενότητα 12 του έργου FEMPOWER παρέχει επομένως μια πλατφόρμα για κριτική σκέψη και ενδυνάμωση μέσω της γνώσης, της ανταλλαγής και των προσωπικών γνώσεων.

Αναγνώριση και Αμφισβήτηση των Ρόλων των Φύλων στην Καθημερινή Ζωή
Μια κεντρική πτυχή αυτής της ενότητας είναι ο αναστοχασμός σχετικά με το πώς βιώνονται και αναπαράγονται οι έμφυλοι ρόλοι στην καθημερινή ζωή. Αυτό αφορά όχι μόνο τις προφανείς διακρίσεις, αλλά και τις ανεπαίσθητες κοινωνικές νόρμες, προσδοκίες και ασυνείδητες υποθέσεις. Δουλεύοντας μαζί πάνω σε συγκεκριμένα παραδείγματα (π.χ. στον χώρο εργασίας, στα μέσα ενημέρωσης ή στην οικογένεια), οι συμμετέχοντες αποκτούν επίγνωση του πόσο βαθιά ριζωμένα είναι αυτά τα μοτίβα - και ποιες δυνατότητες υπάρχουν για τη δημιουργία νέων τρόπων σκέψης και συμπεριφοράς.

Πρακτικές οδηγίες για την εφαρμογή σε διαφορετικές ομάδες
- Ανάλογα με την ομάδα (ηλικία, εκπαιδευτικό υπόβαθρο, προηγούμενη εμπειρία), η ενότητα μπορεί να προσαρμοστεί:
- Με τους νεότερους συμμετέχοντες, μπορούν να εξερευνηθούν καθημερινές καταστάσεις μέσω παιχνιδιού ρόλων.
- Σε ετερογενείς ομάδες, η εργασία με σύμβολα, κάρτες με εικόνες ή σύντομα βίντεο μπορεί να είναι αποτελεσματική.
- Σε πολύγλωσσες ομάδες, βασικές έννοιες όπως η ποικιλομορφία ή η ισότητα μπορούν να οπτικοποιηθούν ή να μεταφραστούν.

Στο επίκεντρο παραμένει η πρόσκληση για προσωπικό στοχασμό και για ανταλλαγή εμπειριών.

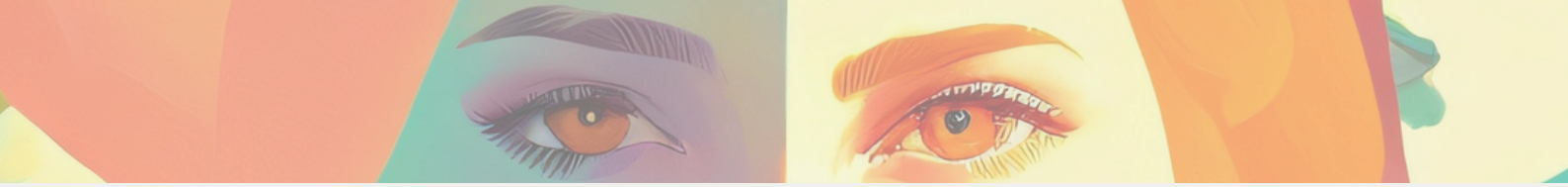
Ενδυνάμωση μέσω της διαφορετικότητας: Ευκαιρίες στον διάλογο
Η ποικιλομορφία δεν σημαίνει μόνο διαφορές, αλλά πάνω απ' όλα ευκαιρίες. Όταν οι συμμετέχοντες αναγνωρίζουν ότι κάθε οπτική γωνία είναι πολύτιμη – ανεξάρτητα από το υπόβαθρο, τον τρόπο ζωής, το σώμα ή την ηλικία – αναδύεται ένας χώρος μάθησης που βασίζεται στον αμοιβαίο σεβασμό.
Η ενότητα στοχεύει όχι μόνο στην ευαισθητοποίηση, αλλά και στην ενθάρρυνση του θάρρους: για ανοιχτότητα, αμοιβαία υποστήριξη και αλληλεγγύη.



Άνοιξε τα φτερά σου

Ενότητα 13

Ενδυνάμωση με επίκεντρο το σώμα στην καθημερινή ζωή και καλλιτεχνικό τελικό έργο



Επισκόπηση

ΕΠΊΠΕΔΟ ΓΛΏΣΣΑΣ: ΒΑΣΙΚΌ ΈΩΣ ΜΈΤΡΙΟ
ΑΠΟΦΎΓΕΤΕ ΤΟΥΣ ΑΦΗΡΗΜΈΝΟΥΣ ΌΡΟΥΣ, ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΉΣΤΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΆ ΠΑΡΑΔΕΊΓΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΎΝΤΟΜΕΣ ΠΡΟΤΆΣΕΙΣ

ΔΙΆΡΚΕΙΑ: 1,5 ΏΡΑ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΌΤΗΤΑ ΚΑΤΆΛΛΗΛΗ ΓΙΑ ΌΛΕΣ ΤΙΣ ΓΥΝΑΊΚΕΣ
ΑΥΤΉ Η ΔΡΑΣΤΗΡΙΌΤΗΤΑ ΠΡΟΟΡΊΖΕΤΑΙ ΓΙΑ ΟΜΆΔΕΣ ΠΟΥ ΈΧΟΥΝ ΉΔΗ ΟΛΟΚΛΗΡΏΣΕΙ ΜΑΖΊ ΑΡΚΕΤΈΣ ΑΠΌ ΤΙΣ ΠΡΟΗΓΟΎΜΕΝΕΣ ΕΝΌΤΗΤΕΣ.

Σκοπός: Να αναστοχαστούμε τις γνώσεις που αποκτήθηκαν από τις προηγούμενες ενότητες και να δημιουργήσουμε ένα αποτέλεσμα για την ενοποίηση των εμπειριών

Πόροι: Καρέκλες, όρθιοι, καθισμένοι σε κύκλο, χώρος για κίνηση, Υλικά: χαρτί, χρώματα, μουσική, κάρτες προτάσεων

Φάση	Στόχος / Μαθησιακός στόχος	Χρόνος (λεπτά)
Καλωσόρισμα & Εισαγωγή	Δημιουργήστε έναν ασφαλή και ανοιχτό χώρο και καλλιεργήστε τη σύνδεση μέσα στην ομάδα.	10 λεπτά
Πληροφορίες	Σύντομη ανασκόπηση των προηγούμενων ενοτήτων, γνώσεις και προσωπικά ευρήματα από την εργασία με το σώμα και το συναίσθημα.	15 λεπτά
Πρακτική άσκηση	Ενθαρρύνετε την αυτογνωσία, την έκφραση και τη σύνδεση με το σώμα.	10 λεπτά
Προετοιμα-σία του καλλιτεχνικο ύ τελικού έργου	Μετατρέψτε τις εμπειρίες σε δημιουργικό αποτέλεσμα και ενισχύστε την ενδυνάμωση μέσα από τη δημιουργία.	40 λεπτά
Κλείσιμο / Αναστο-χασμός	Ενσωμάτωση του Εγώ – Εσύ – Εμείς Τύπος δράσης – «Τι παίρνω μαζί μου;» Στοχασμός σε προσωπικές εμπειρίες και ανάπτυξη συναισθηματικού λεξιλογίου. Ενθάρρυνση της ανατροφοδότησης και της ενσωμάτωσης στην καθημερινή ζωή.	15 λεπτά



Ενότητα 13 - Ενδυνάμωση με επίκεντρο το σώμα στην καθημερινή ζωή και καλλιτεχνικό τελικό έργο

Πληροφορίες

Σκοπός:

Σύντομη ανασκόπηση των προηγούμενων ενοτήτων, γνώσεις και προσωπικά ευρήματα από την εργασία με το σώμα και το συναίσθημα.

Πόροι:

Καθισμένοι ήσυχα σε κύκλο.

Κατανόηση του Σώματος ως Πόρου

Για το επόμενο βήμα, οι γυναίκες καλούνται να αναλογιστούν τα δικά τους προσωπικά ευρήματα και γνώσεις που αποκόμισαν κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Αγγίζοντας το στήθος ή την κοιλιά σας με το χέρι σας, μπορείτε να εστιάσετε πραγματικά στον εαυτό σας και σε ό,τι σας έρχεται στο μυαλό (και το σώμα) σας.



Ενότητα 13 - Ενδυνάμωση με επίκεντρο το σώμα στην καθημερινή ζωή και καλλιτεχνικό τελικό έργο

Στόχος αυτής της ενότητας είναι ο αναστοχασμός των προηγούμενων συνεδριών και η ενίσχυση των γνώσεων και των ευρημάτων. Εκτός από την αντίληψη του σώματος ως εργαλείου αναστοχασμού και ενδυνάμωσης, οι γυναίκες ενθαρρύνονται να αναπτύξουν ένα καλλιτεχνικό έργο ως υπενθύμιση του χρόνου που έχουν περάσει μαζί και των προσωπικών τους στόχων και αποφάσεων.

Μέσω της κίνησης, της σωματικής επίγνωσης και της δημιουργικής έκφρασης, οι συμμετέχοντες καλούνται να συνδεθούν με τα συναισθήματα και τις εσωτερικές τους δυνάμεις και να τα εκφράσουν μέσα σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον. Μέσω καλλιτεχνικών μεθόδων, δημιουργείται μια γέφυρα μεταξύ της εσωτερικής εμπειρίας και της εξωτερικής έκφρασης - ενδυνάμωση μέσω του ίδιου του σώματος.

Η ενότητα συνδυάζει προσεγγίσεις με επίκεντρο το σώμα με δημιουργικές μεθόδους και βασίζεται στο τρίγωνο ILP (Σχέση – Σκέψη – Δράση), με σκοπό την ολιστική υποστήριξη της προσωπικής ανάπτυξης.

Καλωσόρισμα & Εισαγωγή

Σκοπός:

Δημιουργήστε έναν ασφαλή, ανοιχτό χώρο και χτίστε μια σύνδεση στην ομάδα.

Πόροι:

Στέκεστε σε κύκλο, χώρος για να κινηθείτε.

Ένας ασφαλής χώρος γεννιέται μέσα από την κίνηση

Στην αρχή της ενότητας, δημιουργούμε έναν ανοιχτό και συνειδητό χώρο όπου κάθε συμμετέχων μπορεί να νιώσει ευπρόσδεκτος και ασφαλής. Η άφιξη στο σώμα, τον χώρο και την ομάδα υποστηρίζεται μέσω μιας σύντομης καθοδηγούμενης άσκησης επίγνωσης. Η εστίαση είναι στη συνειδητή αναπνοή, στις αρχικές σωματικές αισθήσεις και σε μικρές παρορμητικές κινήσεις.



Ενότητα 13 - Ενδυνάμωση με επίκεντρο το σώμα στην καθημερινή ζωή και καλλιτεχνικό τελικό έργο

Πρακτική άσκηση

Σκοπός:

Ενθαρρύνετε την αυτογνωσία, την έκφραση και τη σύνδεση με το σώμα

Πόροι:

Χώρος για να κινείστε.

Η κίνηση ως έκφραση

Αυτό το μέρος της ενότητας είναι αφιερωμένο σε μια πρακτική με επίκεντρο το σώμα. Οι συμμετέχοντες καλούνται —μέσω ελεύθερης κίνησης, χορού ή απλών σωματικών ασκήσεων— να συνδεθούν με τις εσωτερικές τους αισθήσεις και συναισθήματα.

- Η καθοδήγηση προσφέρεται με ευαισθησία και ενθάρρυνση. Κάθε γυναίκα συμμετέχει με τον δικό της ρυθμό και με όποιον τρόπο αισθάνεται άνετα.
- Μέσω της κίνησης, συναισθήματα όπως ο θυμός, η χαρά, η ντροπή ή η δύναμη μπορούν να εκφραστούν χωρίς να χρειάζονται λέξεις. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να νιώσουν τον εαυτό τους, να ανακαλύψουν νέες παρορμήσεις για κίνηση και να πειραματιστούν με το σώμα τους — είτε ατομικά είτε σε συνδυασμό με άλλους. Σε αυτή τη φάση, η εστίαση είναι στην εμπειρία και όχι στο αποτέλεσμα.
- Όσοι επιθυμούν μπορούν στη συνέχεια να καταγράψουν την εμπειρία τους σε ένα δημιουργικό «ημερολόγιο κίνησης», χρησιμοποιώντας χρώματα, σύμβολα ή σύντομα κείμενα.
- Με αυτόν τον τρόπο, η εσωτερική εμπειρία γίνεται πιο απτή και συνεχίζει να έχει αντίκτυπο με την πάροδο του χρόνου.



Ενότητα 13 - Ενδυνάμωση με επίκεντρο το σώμα στην καθημερινή ζωή και καλλιτεχνικό τελικό έργο

Προετοιμασία του καλλιτεχνικού τελικού έργου

Σκοπός:

Μεταφέρετε την εμπειρία σε δημιουργικό αποτέλεσμα, ενισχύστε την ενδυνάμωση μέσω της δημιουργίας.

Πόροι:

Χώρος για καλλιτεχνική δράση.
Υλικά: χαρτί, χρώματα, μουσική, προτάσεις.

Καλλιτεχνική Τελική Προετοιμασία Έργου

Για να αναλογιστούν τις προηγούμενες συνεδρίες και να ενισχύσουν τις γνώσεις και τα ευρήματα, οι συμμετέχουσες δημιουργούν μαζί ένα καλλιτεχνικό τελικό έργο - ένα κολάζ, φωτογραφία, σχέδιο, σύντομο κείμενο ή κάτι παρόμοιο. Μπορεί να είναι χρήσιμο να δημιουργηθεί επίσης κάτι που κάθε γυναίκα μπορεί να πάρει μαζί της στην καθημερινότητά της ως υπενθύμιση - για παράδειγμα, ένα γράμμα στον εαυτό της ή μια χρωματιστή πέτρα. Έτσι, οι γυναίκες ενθαρρύνονται να αναπτύξουν ένα καλλιτεχνικό έργο ως υπενθύμιση του χρόνου που έχουν περάσει μαζί και των προσωπικών τους στόχων και αποφάσεων, εκτός από την αντίληψη του σώματος ως εργαλείου αναστοχασμού και ενδυνάμωσης.



Ενότητα 13 - Ενδυνάμωση με επίκεντρο το σώμα στην καθημερινή ζωή και καλλιτεχνικό τελικό έργο

Κλείσιμο & Στοχασμός

Σκοπός:

Αναλογιστείτε προσωπικές εμπειρίες και αναπτύξτε συναισθηματικό λεξιλόγιο. Ενθαρρύνετε την ανατροφοδότηση και την ενσωμάτωση στην καθημερινή ζωή.

Πόροι:

Στοχασμός από συνεργάτη ή τρίο: Ζωγραφίζοντας συναισθήματα, μοιράζοντας λέξεις, ανταλλάσσοντας απόψεις σε ομάδες. Κάρτες συμβόλων ή αρχικές προτάσεις όπως: «Σήμερα νιώθω... / Εύχομαι για...»

Το Σώμα Μιλάει: Τι Ένιωσα;

- Μετά την πρακτική της κίνησης και το καλλιτεχνικό έργο, αφιερώνουμε χρόνο για συλλογικό τελικό στοχασμό.

- Στον πλήρη κύκλο, οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις εμπειρίες και τα συναισθήματα που αναδύθηκαν:
- Τι ένιωσα στο σώμα μου;
- Ποια συναισθήματα έγιναν ορατά;
- Υπήρξαν νέες εμπειρίες ή αντιστάσεις;

- Για την υποστήριξη της διαδικασίας, το τρίγωνο ILP μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως πλαίσιο αναστοχασμού:
- Τι έμαθα για τον εαυτό μου (εγώ);
- Τι θέλω να εκφράσω σε σχέση με τους άλλους (Εσύ);
- Τι εύχομαι για το συλλογικό μας ταξίδι (Εμείς);

- Αυτή η μορφή στοχασμού βοηθά στην εδραίωση της σωματικής εμπειρίας και στη σύνδεσή της με ένα ευρύτερο νοηματικό πλαίσιο.

- Η ανταλλαγή εμπειριών λειτουργεί ως πηγή σύνδεσης, ενδυνάμωσης και έμπνευσης για την ομάδα.



Συμπληρωματικός Οδηγός



Οφέλη του χιούμορ

Το χιούμορ, όπως σχεδόν όλα τα ζωντανά πράγματα, δεν προκύπτει στο κενό. Χρειάζεται ένα οικοσύστημα για να υπάρξει και να αναπτυχθεί. Χρειάζεται ένα υποστηρικτικό πλαίσιο για να εμφανιστεί, να καλλιεργηθεί και να διαρκέσει το χιούμορ. Το να επιτρέψουμε και να δημιουργήσουμε ένα οικοσύστημα, ένα περιβάλλον και σχέσεις όπου το χιούμορ μπορεί να ανθίσει είναι, από μόνο του, μια πράξη ενσυνειδητότητας και προσωπικής ενδυνάμωσης. Σημαίνει μείωση των αμυντικών μας ικανοτήτων, άμβλυνση της αυτοκριτικής μας επιτρέποντας στον εαυτό μας να είναι παρών με μια πιο ανοιχτή εκδοχή του εαυτού μας.

Όταν μιλάμε για το χιούμορ ως εργαλείο για να ανοιχτούμε, δεν μιλάμε μόνο για γέλιο ή ένα έξυπνο αστείο. Από την οπτική γωνία της θετικής ψυχολογίας, το χιούμορ θεωρείται μια προσαρμοστική στρατηγική αντιμετώπισης που βοηθά στη μείωση του στρες και στον μετασχηματισμό του τρόπου με τον οποίο ερμηνεύουμε δύσκολες καταστάσεις. Μια μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Behavioral Sciences δείχνει ότι το χιούμορ μπορεί να «μετριάσει τη σχέση μεταξύ των στρατηγικών αντιμετώπισης που βασίζονται στην αποφυγή και του αντιληπτού στρες», ακριβώς μειώνοντας το συναισθηματικό βάρος που νιώθουμε σε στιγμές έντασης.

Αυτό δεν είναι ανέκδοτο. Υπάρχουν εμπειρικά στοιχεία που δείχνουν ότι όταν χρησιμοποιούμε συνειδητά το χιούμορ για να αντιμετωπίσουμε ό,τι μας κατακλύζει, δημιουργούμε πιο θετικές συναισθηματικές καταστάσεις, ακόμη και σε συνθήκες υψηλού στρες. Στην πράξη, αυτό σημαίνει ότι η αντιμετώπιση μιας κατάστασης με μια πιο ανάλαφρη προοπτική δεν αποτελεί «διαφυγή». Είναι η εφαρμογή ενός ψυχολογικού εργαλείου που διευκολύνει τη συναισθηματική ρύθμιση, την γνωστική αναδιαμόρφωση και την εσωτερική ευεξία.

Επιπλέον, ευρύτερη έρευνα συζητά πώς η αίσθηση του χιούμορ και το γέλιο προάγουν την ανθεκτικότητα και λειτουργούν ως προστατευτικοί παράγοντες κατά της συναισθηματικής εξουθένωσης. Σύμφωνα με τους Losada και Lacasta (2019), «η αίσθηση του χιούμορ μπορεί να είναι ένας παράγοντας που προάγει την ανθεκτικότητα και ένας προστατευτικός παράγοντας που συμβάλλει σε μια καλύτερη ποιότητα ζωής, βοηθώντας μας όχι μόνο να ανεχόμαστε το άγχος αλλά και να ζούμε με μεγαλύτερη ολοκλήρωση και σκοπό».

Αυτά τα στοιχεία μας επιτρέπουν να βλέπουμε το χιούμορ όχι μόνο ως «κάτι διασκεδαστικό», αλλά και ως μια σχεσιακή και συναισθηματική δεξιότητα που ενθαρρύνει την ανοιχτότητα, μειώνει τα βάρη και διευρύνει την ικανότητά μας να ανταποκρινόμαστε στις προκλήσεις. Η καλλιέργεια ασφαλών χώρων όπου το χιούμορ μπορεί να προκύψει αυθόρμητα και με σεβασμό δεν είναι απλώς ευχάριστη ή διασκεδαστική: είναι, κυριολεκτικά, γονιμοποίηση του εσωτερικού μας εδάφους, έτσι ώστε η συναισθηματική μας δύναμη και οι σχέσεις μας να μπορούν να αναπτυχθούν υγιή.

Έτσι, το χιούμορ γίνεται ένα ισχυρό εργαλείο. Μας βοηθά να απελευθερώσουμε την ένταση (με τους άλλους και με τον εαυτό μας), να γίνουμε λιγότερο ανασταλμένοι, να απαλλαγούμε από το βάρος που δεν μας αξίζει και να ανακτήσουμε την προοπτική μας. Είναι επίσης ένα μονοπάτι προς την αυτογνωσία: τι μας κάνει να γελάμε, με τι γελάμε και πότε είμαστε σε θέση να γελάσουμε με τον εαυτό μας λέει πολλά για το πού βρισκόμαστε και πόσο εσωτερικό χώρο έχουμε. Χρησιμοποιούμενο συνειδητά, το χιούμορ δεν μειώνει αυτό που είναι σημαντικό. Αντιθέτως, μας απελευθερώνει ενέργεια για να το αντιμετωπίσουμε από μια πιο ανοιχτή και ανθεκτική πλευρά.



Οφέλη του χιούμορ - Ασκήσεις

- Για να λειτουργήσουν αυτές οι ασκήσεις, είναι πολύ σημαντικό να δημιουργήσετε ένα χαλαρό και ασφαλές περιβάλλον.
- Ο συντονιστής θα πρέπει να είναι ο πρώτος που θα τα κάνει, να είναι ευάλωτος, να γελάει με τον εαυτό του.
- Κάθε συμμετέχων συμμετέχει όσο μπορεί και θέλει· δεν πρέπει να τον πιέζουμε.
- Επισημάνετε ότι δεν υπάρχει υποχρέωση να είμαστε αστείοι και ότι δεν χρησιμοποιούμε το χιούμορ για να ελαχιστοποιήσουμε τα συναισθήματα, αλλά για να τα αντιμετωπίσουμε με πιο ευγενικό τρόπο.
- Τονίζουμε ότι θα χρησιμοποιήσουμε το χιούμορ για να βελτιώσουμε την αυτοπεποίθηση, την παρουσία και την αποδοχή.
- Η διάρκεια των ασκήσεων εξαρτάται από τον αριθμό των συμμετεχόντων στην ομάδα και τον χρόνο που ο συντονιστής επιτρέπει για την ανταλλαγή ιστοριών.

Άσκηση 1: Το χιούμορ ως αναδιαμόρφωση και άνοιγμα

Εξερευνήστε πώς το χιούμορ μπορεί να μας βοηθήσει να αλλάξουμε τη σχέση μας με μια τεταμένη κατάσταση χωρίς να το αρνηθούμε ή να υποβαθμίσουμε τη σημασία του.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν μια πρόσφατη κατάσταση που τους προκάλεσε ένταση, δυσφορία ή εσωτερική ακαμψία. Κάτι που συμβαίνει καθημερινά: μια δύσκολη συζήτηση, ένα λάθος, μια ανεκπλήρωτη προσδοκία. (π.χ. ένας καβγάς σε ένα κατάστημα· ένα μικρό ατύχημα όπως το να ξύσετε ένα αυτοκίνητο ενώ φεύγετε από μια θέση στάθμευσης...) Ζητήστε τους να περιγράψουν σύντομα την κατάσταση με σοβαρό και κυριολεκτικό τρόπο: τι συνέβη, τι σκέφτηκαν, πώς ένιωσαν. Μπορούν να το γράψουν.

Στη συνέχεια, προτείνετε μια αλλαγή οπτικής γωνίας. Κάθε συμμετέχων επιλέγει μία από τις ακόλουθες επιλογές για να επαναλάβει την κατάσταση:

- Σαν να ήταν σκηνή από κωμική σειρά ή ταινία.
- Σαν να ζούσαν σε έναν κόσμο όπου ό,τι τους συνέβαινε ήταν ιδιαίτερα εκτιμημένο και σεβαστό (παράλογο).
- Υπερβάλλοντας σε μεγάλο βαθμό τα όσα συνέβησαν, με πολλή ειρωνεία.

Διευκρινίστε ότι ο στόχος δεν είναι να είναι κάποιος αστείος, αλλά να παρατηρήσει τι συμβαίνει όταν εισάγονται η απόσταση και η προοπτική.

Ομαδικός αναστοχασμός:

- Τι άλλαξε όταν η ιστορία αφηγήθηκε από μια διαφορετική οπτική γωνία;
- Χαλάρωσε κάτι σωματικά ή συναισθηματικά;
- Τι μας διδάσκει αυτό για τον συνηθισμένο τρόπο που προσεγγίζουμε τη ζωή;

Άσκηση 2. Άδεια για ατέλειες

Καλλιεργήστε μια αίσθηση του χιούμορ που πηγάζει από την αποδοχή και μειώνει την ανάγκη για έλεγχο και άμυνα. Αναζητήστε την ελευθερία και το αίσθημα του ανήκειν.



Προσκαλέστε κάθε συμμετέχοντα να σκεφτεί κάτι που δεν κάνει καλά, μια μικρή αδεξιότητα, μια αντίφαση ή μια καθημερινή «αποτυχία». Κάτι ανθρώπινο, όχι επώδυνο ή τραυματικό (π.χ., δεν θυμάμαι ποτέ τα ονόματα των ανθρώπων· ξεχνάω πάντα ομπρέλες στα μπαρ· δεν ξέρω πώς να διπλώνω τα εφαρμοστά σεντόνια...) Ζητήστε τους να το γράψουν ή να το προετοιμάσουν νοερά σαν να ήταν μια ιστορία που λέγεται με στοργή, όχι με επίκριση.
Στη συνέχεια, μοιραστείτε τα στην ομάδα, προσέχοντας να μην ντραπείτε, και γράψτε τα σε έναν πίνακα ή χαρτί στον τοίχο.
Αφού μοιραστείτε κάθε «αποτυχία», ρωτήστε: Συμβαίνει αυτό σε κανέναν άλλον; Γράψτε τον αριθμό των ανθρώπων που το βιώνουν δίπλα σε κάθε μία, σαν να ήταν ένας διαγωνισμός. Μπορείτε να ενθαρρύνετε με χειροκροτήματα και ζητωκραυγές όταν μια «αποτυχία» κερδίζει. Δημιουργούμε μια «κατάταξη» λαθών: τα πιο συνηθισμένα, τα πιο πρωτότυπα, τα πιο αστεία...

Αναστοχασμός:

- Πώς νιώθεις που δεν δικαιολογείς ή δεν διορθώνεις τον εαυτό σου;
- Πώς νιώθεις που συνειδητοποιείς ότι δεν είσαι μόνος;
- Έχει αλλάξει η αυτοαντίληψη που έχεις;

Άσκηση 3. Καλλιέργεια του γέλιου ως χώρου για την αποδέσμευση από αναστολές
Δουλεύοντας με το χιούμορ από μια σωματική οπτική γωνία, από το γέλιο που προκαλείται από μια γελοία κατάσταση. Αφήνοντας πίσω την ακαμψία και τον φόβο του χλευασμού.
Σε μια μεγάλη ομάδα ανθρώπων, ψιθυρίζουμε τυχαία τα ονόματα τριών ή τεσσάρων ζώων στα αυτιά τους (κότα, γαϊδούρι, σκύλος, μαϊμού...).
Εξηγούμε ότι δεν μπορούν να πουν ούτε μια λέξη και ότι πρέπει να ενωθούν με τα υπόλοιπα είδη τους μέσω του ήχου. Κινούνται στον χώρο γαβγίζοντας, γκαρίζοντας, κακαρίζοντας... Σε μια δεύτερη εκδοχή, λέμε τα ονόματα πιο περίπλοκων ζώων για να τα ενθαρρύνουμε να κάνουν παράξενες χειρονομίες και ήχους, όπως μυρμηγκοφάγος, σκαθάρι κοπριάς, ψάρι-φουσκωτό, φώκια ελέφαντα... Αν δεν ξέρετε πώς ακούγεται αυτό το ζώο, το επινοείτε.

Αναστοχασμός:

- Νιώσατε άνετα ή άβολα κάνοντας αυτή την «ανόητη» άσκηση; Γιατί;
- Νιώθετε ότι το σώμα σας είναι διαφορετικό μετά από αυτή την άσκηση;
- Τι σας κάνει συνήθως να γελάτε; Πώς νιώθετε αφού γελάτε;

Αναφορές:
· Losada, A. V., & Lacasta, L. (2019). Αίσθηση του χιούμορ και τα οφέλη του για την υγεία. Ποιότητα Ζωής και Υγείας, 12(1), 1–12.
PDF: https://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/172/176 · Martin, R. A. (2007). Η ψυχολογία του χιούμορ: Μια ολοκληρωμένη προσέγγιση. Μπέρλινγκτον, Μασαχουσέτη: Elsevier Academic Press.
· Wellenzohn, S., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2018). Θετικές ψυχολογικές παρεμβάσεις βασισμένες στο χιούμορ: Μια τυχαιοποιημένη, ελεγχόμενη με εικονικό φάρμακο, μακροχρόνια δοκιμή. The Journal of Positive Psychology, 13(6), 739–752. https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1314810 · Kuiper, N. A., McKenzie, S. D., & Belanger, K. A. (1995). Γνωστικές εκτιμήσεις και ατομικές διαφορές στην αίσθηση του χιούμορ: Κινητικές και συναισθηματικές επιπτώσεις. Personality and Individual Differences, 19(3), 359–372.
https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00072-E · Ruch, W., & McGhee, P. E. (2014). Χιούμορ, γέλιο και ευεξία. En Positive Psychology (σελ. 179–193). Νέα Υόρκη: Routledge.



Συνειδητή Αναπνοή (Πραναγιάμα)

Η Δύναμη της Συνειδητής Αναπνοής

Η αναπνοή είναι ένα απλό, δωρεάν και πάντα διαθέσιμο εργαλείο για τη ρύθμιση των συναισθημάτων μας, την ενδυνάμωση του νου μας και την επιστροφή στο κέντρο μας. Στη γιόγκα και σε άλλες αρχαίες παραδόσεις, ο συνειδητός έλεγχος της αναπνοής είναι γνωστός ως πραναγιάμα, μια πρακτική που μας βοηθά να κατευθύνουμε τη ζωτική μας ενέργεια (πράνα) και να δημιουργήσουμε ισορροπία μεταξύ σώματος, νου και συναισθημάτων.
Για τις γυναίκες, η συνειδητή αναπνοή μπορεί να είναι ιδιαίτερα ισχυρή: μας βοηθά να μειώσουμε το άγχος, να αφουγκραστούμε τις εσωτερικές μας ανάγκες, να ανακτήσουμε την ηρεμία σε στιγμές συναισθηματικής υπερφόρτωσης και να καλλιεργήσουμε ένα βαθύ αίσθημα ασφάλειας και ενδυνάμωσης.
Συνιστάται να εξασκούμαστε σε αυτές τις διαφορετικές ασκήσεις αναπνοής τακτικά και σε ήρεμες καταστάσεις, ώστε να μπορούμε να στρεφόμαστε σε αυτές φυσικά σε στιγμές άγχους. Η συνειδητή αναπνοή δεν είναι υποχρέωση αλλά πρόσκληση. Ακόμα και λίγα λεπτά την ημέρα μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά. Το να ακούμε το σώμα μας και να τιμούμε τους προσωπικούς μας ρυθμούς είναι, από μόνο του, μια βαθιά πράξη ενδυνάμωσης.

Ασκήσεις αναπνοής

Παρακάτω θα βρείτε μερικές απλές και αποτελεσματικές ασκήσεις πραναγιάμα που μπορείτε να εξασκηθείτε σε λίγα μόνο λεπτά, καθισμένοι άνετα με κλειστά μάτια, σεβόμενοι πάντα τον δικό σας ρυθμό.

1. Συνειδητή κοιλιακή αναπνοή
Οφέλη: Ηρεμεί το νευρικό σύστημα, μειώνει το άγχος και το στρες.
Τοποθετήστε το ένα χέρι στην κοιλιά σας και το άλλο στο στήθος σας. Εισπνεύστε αργά από τη μύτη σας, τραβώντας τον αέρα στην κοιλιά σας (προσέξτε πώς ανεβαίνει το κάτω χέρι σας). Εκπνεύστε απαλά από τη μύτη σας, επιτρέποντας στην κοιλιά σας να κατέβει. Το στήθος σας παραμένει σχετικά ακίνητο.
Επαναλάβετε για 2-5 λεπτά.

2. 4-6 Μέτρηση Αναπνοής (Παρατεταμένη Εκπνοή)
Οφέλη: Προάγει την ηρεμία, βοηθά στην απελευθέρωση της συναισθηματικής έντασης.
Εισπνεύστε από τη μύτη σας μετρώντας μέχρι το 4. Εκπνεύστε από τη μύτη σας μετρώντας μέχρι το 6, χωρίς να το πιέσετε. Η μεγαλύτερη εκπνοή στέλνει ένα σήμα ηρεμίας στο σώμα. Μπορείτε σταδιακά να παρατείνετε την εκπνοή κατά 7 ή 8 μετρήσεις.
Επαναλάβετε για 2-5 λεπτά.



3. Nadi Shodhana (Εναλλακτική αναπνοή από το ρουθούνι)
Οφέλη: Εξισορροπεί τα συναισθήματα, βελτιώνει τη συγκέντρωση και τη διανοητική διαύγεια.
Με το δεξί σας χέρι, κλείστε το δεξί σας ρουθούνι με τον αντίχειρά σας και εισπνεύστε από το αριστερό σας. Κλείστε το αριστερό σας ρουθούνι με τον παράμεσο και εκπνεύστε από το δεξί σας.
Στη συνέχεια, εισπνεύστε από τη δεξιά πλευρά και εκπνεύστε από την αριστερή.
Αυτός είναι ένας γύρος. Εξασκηθείτε σε 5 έως 8 γύρους, αναπνέοντας αργά και άνετα.

4. Απαλή Ήχηλη Αναπνοή (Εκπνοή με «Χαα»)
Οφέλη: Απελευθερώνει καταπιεσμένα συναισθήματα και συνδέεται με την έκφραση και την ανακούφιση.
Εισπνεύστε βαθιά από τη μύτη σας. Καθώς εκπνέετε από το στόμα σας, αφήστε έναν απαλό ήχο, σαν έναν παρατεταμένο αναστεναγμό: «Χαα...».
Αφήστε το σώμα σας να χαλαρώσει με κάθε εκπνοή. Επαναλάβετε 5-10 φορές.

5. Αναπνοή αγκύρωσης (για δύσκολες στιγμές)
Οφέλη: Δημιουργεί αίσθημα ασφάλειας και παρουσίας.
Εισπνεύστε από τη μύτη σας, μετρώντας μέχρι το 3, και εκπνεύστε από τη μύτη σας, μετρώντας μέχρι το 3. Διατηρήστε έναν φυσικό, αργό και σταθερό ρυθμό.
Καθώς αναπνέετε, εστιάστε την προσοχή σας στα πόδια σας ή στην επαφή του σώματός σας με το πάτωμα ή την καρέκλα.
Εξασκηθείτε για 1-2 λεπτά όποτε χρειάζεται να επιστρέψετε στην παρούσα στιγμή.



Δοκιμή Εσωτερικών Οδηγών

Το μοντέλο του εσωτερικού οδηγού προέρχεται από τη θεωρία της συναλλακτικής ανάλυσης και αναφέρεται σε απαιτήσεις που θέτουν οι γονείς, οι οποίες συνδέονται με συμβατικές, πολιτισμικές και κοινωνικές αντιλήψεις. Ως γονικές αρχές, αυτά τα μηνύματα έχουν απόλυτο χαρακτήρα για τα παιδιά και παραμένουν αδιαμφισβήτητα, καθώς η μη συμμόρφωση θα μπορούσε να οδηγήσει στο να μην είμαστε πλέον αγαπημένοι. Μόνο όταν φτάσουμε στην ενηλικίωση έχουμε την ικανότητα να αναγνωρίσουμε ότι υπάρχουν εναλλακτικές λύσεις στα συστήματα πεποιθήσεων. Μέχρι αυτή την ηλικία, ωστόσο, αυτά τα μηνύματα έχουν ενσωματωθεί βαθιά στο υποσυνείδητό μας. Χωρίς να το συνειδητοποιούμε, εξακολουθούμε να προσπαθούμε ως ενήλικες να ικανοποιήσουμε αυτά τα συστήματα πεποιθήσεων, τόσο στην ιδιωτική όσο και στην επαγγελματική μας ζωή.

Τα ακόλουθα τεστ θα σας βοηθήσουν να προσδιορίσετε πόσο έντονα επιδεικνύετε κάθε έναν από τους παράγοντες που σας οδηγούν. Οι παράγοντες που είναι έντονα έντονοι (πάνω από περίπου 30 μονάδες) μπορούν να αναπτύξουν μια δική τους δυναμική, ελέγχοντας ολοένα και περισσότερο τη στάση και τη συμπεριφορά κάποιου - κάποιος καταβάλλει ολοένα και μεγαλύτερη προσπάθεια για να επιτύχει μεγαλύτερη επιτυχία και αναγνώριση, μόνο και μόνο για να δημιουργήσει περισσότερο άγχος (για τον εαυτό του και τους άλλους) και έτσι το αντίθετο από αυτό που ήλπιζε. Πάνω από περίπου 40 μονάδες, οι παράγοντες που σας οδηγούν μπορούν ακόμη και να είναι καταστροφικοί για την υγεία κάποιου.

Βαθμολογήστε τις παρακάτω δηλώσεις σε μια κλίμακα από 1 έως 5, όπως θεωρείτε ότι ισχύουν για εσάς **στην επαγγελματική σας ζωή αυτή τη στιγμή.**

Κλίμακα αξιολόγησης:
Η δήλωση ισχύει για μένα στην επαγγελματική μου ζωή:

ΤΕΛΕΙΩΣ	5
ΜΙΑ ΚΑΛΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ	4
ΚΑΤΙ	3
ΣΧΕΔΟΝ	2
ΚΑΘΟΛΟΥ	1

Για κάθε μία από τις δηλώσεις, κυκλώστε τον αριθμό που σας ταιριάζει καλύτερα.

Παρακαλώ απαντήστε αυθόρμητα και μην προσπαθήσετε να μαντέψετε ποια απάντηση μπορεί να είναι «σωστή».



Πρότυπο εσωτερικών οδηγών

Αρ.						
1	1	2	3	4	5	Όταν κάνω μια δουλειά, την κάνω αποτελεσματικά.
2	1	2	3	4	5	Νιώθω ότι έχω την ευθύνη να διασφαλίζω ότι οι άλλοι άνθρωποι αισθάνονται άνετα.
3	1	2	3	4	5	Είμαι διαρκώς απασχολημένη.
4	1	2	3	4	5	Μου είναι δύσκολο να μην κάνω τίποτα.
5	1	2	3	4	5	Δεν μου αρέσει να δείχνω τις αδυναμίες μου μπροστά στους άλλους.
6	1	2	3	4	5	Συχνά χρησιμοποιώ φράσεις όπως: «Είναι δύσκολο να είμαστε απόλυτα ακριβείς.
7	1	2	3	4	5	Συχνά λέω περισσότερα απ' όσα είναι πραγματικά απαραίτητα.
8	1	2	3	4	5	Δυσκολεύομαι να αποδεχτώ ανθρώπους που δεν είναι ακριβείς.
9	1	2	3	4	5	Δυσκολεύομαι να εκφράσω τα συναισθήματά μου.
10	1	2	3	4	5	Το μότο μου είναι: «Ό,τι κι αν κάνεις, συνέχισέ το μέχρι το τέλος.
11	1	2	3	4	5	Όταν εκφράζω μια άποψη, τη δικαιολογώ.
12	1	2	3	4	5	Αν έχω κάποια ανάγκη, φροντίζω γρήγορα να την καλύψω μόνος/μόνη μου.
13	1	2	3	4	5	Υποβάλλω μια αναφορά μόνο αφού την έχω ελέγξει αρκετές φορές.
14	1	2	3	4	5	Εκνευρίζομαι με ανθρώπους που δεν είναι συγκεντρωμένοι και χρειάζονται πολύ χρόνο.
15	1	2	3	4	5	Είναι σημαντικό για μένα να με αποδέχονται οι άλλοι.
16	1	2	3	4	5	Έχω ένα μάλλον σκληρό περίβλημα, αλλά μια ευαίσθητη εσωτερική πλευρά.
17	1	2	3	4	5	Συχνά προσπαθώ να καταλάβω ποιες προσδοκίες μπορεί να έχουν οι άλλοι από εμένα, ώστε να μπορώ να ανταποκριθώ σε αυτές.



18	1	2	3	4	5	Δυσκολεύομαι να αποδεχτώ ανθρώπους που ζουν μόνο για τη στιγμή.
19	1	2	3	4	5	Συχνά διακόπτω τους άλλους κατά τη διάρκεια των συζητήσεων.
20	1	2	3	4	5	Συνήθως λύνω τα προβλήματα μου μόνη μου.
21	1	2	3	4	5	Ολοκληρώνω τις εργασίες όσο το δυνατόν πιο γρήγορα.
22	1	2	3	4	5	Φροντίζω να διατηρώ μια ορισμένη απόσταση στις σχέσεις μου με τους άλλους.
23	1	2	3	4	5	Συχνά σκέφτομαι ότι θα μπορούσα να τα καταφέρω καλύτερα.
24	1	2	3	4	5	Αναλαμβάνω προσωπικά ακόμη και ασήμαντες λεπτομέρειες.
25	1	2	3	4	5	Η επιτυχία δεν έρχεται από το πουθενά — πρέπει να δουλέψω σκληρά γι' αυτήν.
26	1	2	3	4	5	Έχω ελάχιστη κατανόηση για ανόητα λάθη.
27	1	2	3	4	5	Εκτιμώ όταν οι άλλοι απαντούν στις ερωτήσεις μου γρήγορα και με σαφήνεια.
28	1	2	3	4	5	Είναι σημαντικό για μένα να ακούω από τους άλλους αν έχω κάνει καλή δουλειά.
29	1	2	3	4	5	Μόλις ξεκινήσω μια εργασία, την ολοκληρώνω μέχρι το τέλος.
30	1	2	3	4	5	Δίνω προτεραιότητα στις ανάγκες των άλλων έναντι των δικών μου αναγκών και επιθυμιών.
31	1	2	3	4	5	Συχνά είμαι αυστηρή ή επικριτική απέναντι στους άλλους, προκειμένου να προστατεύσω τον εαυτό μου.
32	1	2	3	4	5	Συχνά χτυπάω ανυπόμονα τα δάχτυλα μου στο τραπέζι (είμαι ανυπόμονη).
33	1	2	3	4	5	Όταν εξηγώ τα γεγονότα μιας κατάστασης, μου αρέσει να τα παραθέτω με σαφήνεια, χρησιμοποιώντας: πρώτον..., δεύτερον..., τρίτον...
34	1	2	3	4	5	Πιστεύω ότι τα περισσότερα πράγματα δεν είναι τόσο απλά όσο φαίνεται να πιστεύουν πολλοί άνθρωποι.
35	1	2	3	4	5	Νιώθω άβολα όταν επικρίνω τους άλλους.
36	1	2	3	4	5	Κουνάω συχνά το κεφάλι μου κατά τη διάρκεια των συζητήσεων.
37	1	2	3	4	5	Προσπαθώ πολύ για να πετύχω τους στόχους μου.
38	1	2	3	4	5	Η έκφραση του προσώπου μου είναι μάλλον σοβαρή.



39	1	2	3	4	5	Είμαι αρκετά συχνά νευρική.
40	1	2	3	4	5	Συνήθως είμαι πολύ σταθερή και συνεπής.
41	1	2	3	4	5	Τα προβλήματα μου δεν αφορούν κανέναν άλλον.
42	1	2	3	4	5	Συχνά λέω: «Βιάσου, αυτό πρέπει να γίνει πιο γρήγορα!
43	1	2	3	4	5	Συχνά λέω: «ακριβώς», «ακριβώς έτσι», «προφανώς», «φυσικά
44	1	2	3	4	5	Συχνά λέω: «Δεν καταλαβαίνω...
45	1	2	3	4	5	«Μου αρέσει να λέω: «Θα μπορούσες, σε παρακαλώ, να το δοκιμάσεις;» και δεν μου αρέσει να λέω: «Ας το δοκιμάσουμε!
46	1	2	3	4	5	Είμαι διπλωματική.
47	1	2	3	4	5	Προσπαθώ να ξεπερνώ τις προσδοκίες που έχουν οι άλλοι από εμένα.
48	1	2	3	4	5	Μερικές φορές κάνω δύο δραστηριότητες ταυτόχρονα.
49	1	2	3	4	5	Το μότο μου είναι: «Σφίξε τα δόντια σου και συνέχισε.
50	1	2	3	4	5	Παρά το γεγονός ότι καταβάλλω τεράστια προσπάθεια, πολλά πράγματα απλώς δεν μου βγαίνουν.



Αξιολόγηση του τεστ του εσωτερικού σας οδηγού

Για να αξιολογήσετε το ερωτηματολόγιο, μεταφέρετε τις αξιολογήσεις σας για κάθε μία από τις ερωτήσεις στον παρακάτω πίνακα αξιολόγησης.
Στη συνέχεια, προσθέστε τους αριθμούς αξιολόγησης για κάθε μπλοκ.

"ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΤΕΛΕΙΟΣ"								
Ερώτηση:	1__		8__		11__		13__		23__
	24__		33__		38__		43__		47__
									ΣΥΝΟΛΟ: ___
"ΚΑΝΕ ΓΡΗΓΟΡΑ"									
Ερώτηση:	3__		12__		14__		19__		21__
	27__		32__		39__		42__		48__
									ΣΥΝΟΛΟ: ___
"ΠΑΣΧΙΖΩ"									
Ερώτηση:	4__		6__		10__		18__		25__
	29__		34__		37__		44__		50__
									ΣΥΝΟΛΟ: ___
"ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΟΛΟΥΣ"									
Ερώτηση:	2_		7__		15__		17__		28__
	30_		35__		36__		45__		46__
									ΣΥΝΟΛΟ: ___
"ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΔΥΝΑΤΟΣ"									
	5_		9_		16_		20_		22_
	26_		31__		40__		41__		49__
									ΣΥΝΟΛΟ:__



Εκτίμηση

Έως 30 πόντοι:
ευεργετικός

Πάνω από 30 πόντους:
Πιθανή μείωση της απόδοσης

Απομείωση άνω των 40 μονάδων:
Πιθανώς επιβλαβές για την υγεία

Παρακαλώ καταγράψτε τον/τους εσωτερικό/ούς σας οδηγό/ους

Ο πρώτος εσωτερικός μου οδηγός είναι:
_____

Ο δεύτερος εσωτερικός μου οδηγός είναι:
_____



Επιτρεπόμενοι

Σας εκπλήσσει ή μήπως τώρα σκέφτεστε: Ναι, γνωρίζω αυτόν τον σύντροφο εδώ και πολύ καιρό; Και οι πέντε κινητήριες δυνάμεις είναι σημαντικές και χρήσιμες. Μόνο όταν αναλαμβάνουν την ηγεσία, η σκέψη και η δράση μας ελέγχονται όλο και περισσότερο υποσυνείδητα από αυτές.
Φυσικά, δεν μπορεί κανείς να απενεργοποιήσει τις εσωτερικές πεποιθήσεις ή τους κινητήριους μοχλούς από τη μια μέρα στην άλλη. Ωστόσο, μπορείτε να επαναπρογραμματίσετε τους εσωτερικούς σας διαλόγους:
Βήμα 1: Παρακολουθήστε τον εαυτό σας πόσο συχνά μιλάει ο εσωτερικός σας οδηγός.
Βήμα 2: Αναγνωρίστε την καλή πρόθεση αυτού του οδηγού και νιώστε συνειδητά ικανός.
Βήμα 3: Βρείτε ένα κατάλληλο «Επιτρέπω» για τον εαυτό σας. Στην παρακάτω λίστα, θα βρείτε μερικές ιδέες.
Βήμα 4: Συνδέστε αυτό το Επιτρεπόμενο με καθημερινές δραστηριότητες και υπενθυμίστε το ξανά και ξανά.
Βήμα 5: Βρείτε πρότυπα για εναλλακτικές συμπεριφορές και μάθετε από άτομα που είναι καλά στο να διαχειρίζονται τον εσωτερικό σας οδηγό.

Να είσαι τέλειος!
Επιτρεπόμενα:
 Μπορώ να κάνω λάθη και να μαθαίνω από αυτά.
 Μπορώ επίσης να είμαι ικανοποιημένος με 90%.
 Το 90% είναι απολύτως επαρκές.
 Είμαι αρκετά καλός όπως είμαι.
 Κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ, και αυτό είναι αρκετό.

Παρακαλώ και τους άλλους!
Επιτρεπόμενα:
 Μπορώ να λάβω σοβαρά υπόψη τις ανάγκες και τις απόψεις μου.
 Φροντίζω και τον εαυτό μου.
 Είμαι καλά, ακόμα κι αν κάποιος είναι δυσαρεστημένος μαζί μου. Δεν θα έρθει το τέλος του κόσμου εξαιτίας αυτού.

Να είσαι δυνατός/ή!
Επιτρεπόμενα:
 Μπορώ να εμπιστευτώ.
 Μπορώ να μοιράζομαι τις επιθυμίες μου με άλλους.
 Μπορώ να λάβω βοήθεια και να την αποδεχτώ.
 Το να δείχνεις συναισθήματα είναι ένδειξη δύναμης.

Κάνε γρήγορα!
Επιτρεπόμενα:
 Είμαι το αφεντικό της εποχής μου.
 Μπορώ να αφιερώσω τον χρόνο που χρειάζομαι.
 Μπορώ να κάνω διαλείμματα.
 Μου επιτρέπεται να λάβω υπόψη μου τον ρυθμό μου.

Πασχίζω!
Επιτρεπόμενα:
 Αποφασίζω μόνος μου για ποιο σκοπό θα χρησιμοποιήσω τη δύναμή μου.
 Μπορώ να βοηθηθώ.
 Με κάθε ολοκληρωμένη εργασία, περισσότερη ικανοποίηση και γαλήνη έρχεται στη ζωή μου.
 Γιορτάζω την παραγωγικότητα και τη ζωντάνια μου.
 Ακόμα κι αν είναι εύκολο και διασκεδαστικό, είναι πολύτιμο.



ILP – Ολοκληρωμένη Ψυχολογία Προσανατολισμένη στη Λύση στο πλαίσιο του FEMPOWER

Η Ολοκληρωμένη Ψυχολογία Προσανατολισμένη στη Λύση (ILP) αναπτύχθηκε από τον Δρ. Dietmar Friedmann ως μια ολιστική προσέγγιση στη συμβουλευτική, το coaching και τη θεραπεία. Το ILP συνδυάζει γνώσεις από τρεις αποδεδειγμένες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις: τη βραχεία θεραπεία εστιασμένη στη λύση, τη συστημική-ενεργειακή θεραπεία και τον νευρογλωσσικό προγραμματισμό (NLP) βάθους ψυχολογίας.

Στόχος του ILP είναι να συνοδεύει τους ανθρώπους γρήγορα, αποτελεσματικά και με σεβασμό στη διαδικασία ανάπτυξής τους. Αντί να επικεντρώνεται στα προβλήματα, η εστίαση γίνεται στις λύσεις, στους υπάρχοντες πόρους και στο προσωπικό δυναμικό. Η προσέγγιση ξεκινά εκεί όπου οι άνθρωποι έρχονται αντιμέτωποι με προκλήσεις, εμπόδια ή επιθυμίες για αλλαγή - είτε σε επαγγελματικό, ιδιωτικό είτε σε κοινωνικό πλαίσιο.

Ενδυνάμωση μέσω σαφήνειας, σχέσεων και δράσης

Το πρόγραμμα Erasmus+ «FEMPOWER – Βρες τις ρίζες σου και άνοιξε τα φτερά σου» στοχεύει στην υποστήριξη των γυναικών στην πορεία τους προς μεγαλύτερη αυτοδιάθεση, εσωτερική δύναμη και κοινωνική συμμετοχή. Χρησιμοποιούμε σκόπιμα δημιουργικές μεθόδους, σωματική εργασία και διαδικασίες που βασίζονται στον διάλογο για να προσελκύσουμε γυναίκες από ένα ευρύ φάσμα υποβάθρων.

- Η προσέγγιση ILP ταιριάζει απόλυτα σε αυτήν την έννοια επειδή:

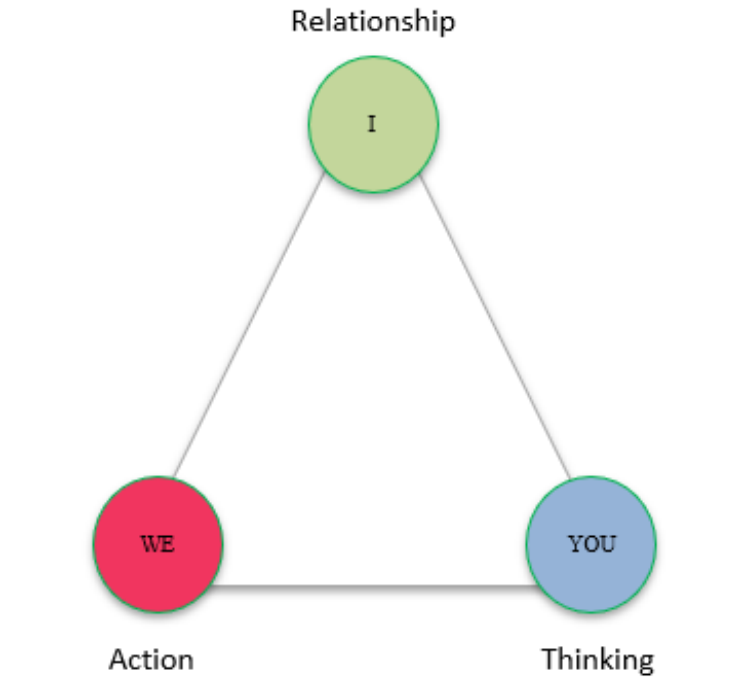
Είναι προσανατολισμένο στις λύσεις, εστιάζοντας όχι στα προβλήματα αλλά στις δυνατότητες.

- Ενισχύει την αυτοπεποίθηση και προάγει την εμπιστοσύνη στις ικανότητές του.
- Είναι μεθοδολογικά ευέλικτο, εύκολο στην κατανόηση και στην ενσωμάτωση στις διαδικασίες της ομάδας.
- Κάνει απτά τα πολύπλοκα προσωπικά ζητήματα χωρίς να καταβάλλει τους συμμετέχοντες.
- Είναι εκτιμητικό και μη διδακτικό, αλλά μάλλον προσανατολισμένο στους πόρους και προάγει την ανάπτυξη.

Έτσι, η ILP δημιουργεί έναν ασφαλή χώρο για αυτοστοχασμό και, ταυτόχρονα, μια δομημένη βάση για ενδυνάμωση σε διάφορα επίπεδα: ατομικά (ΕΓΩ), σε αλληλεπίδραση με άλλους (ΕΣΥ) και κοινωνικά (ΕΜΕΙΣ).

Το τρίγωνο ILP:
Σχέση – Σκέψη – Δράση

Ένα βασικό εργαλείο της ILP είναι το λεγόμενο «τρίγωνο ILP». Βοηθά στην κατανόηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς και εμπειρίας σε τρεις βασικές διαστάσεις:
Σχέση – Δράση – Σκέψη



Αυτά τα επίπεδα είναι αλληλένδετα, αλλά μπορούν επίσης να γίνουν ανισορροπημένα. Η ILP υποστηρίζει τους συμμετέχοντες στη διαφοροποίηση μεταξύ αυτών των επιπέδων και στην εξισορρόπηση τους. Για παράδειγμα, μια γυναίκα που επανειλημμένα διστάζει (επίπεδο σχέσης) και δεν καταφέρνει να λάβει αποφάσεις (επίπεδο δράσης) μαθαίνει στην ILP να διευκρινίζει τις αντιλήψεις της (επίπεδο σκέψης), να θέτει όρια και να αναλαμβάνει δράση.

Επίπεδα	Μορφή ενέργειας	Χρονική αναφορά	Εστίαση
Σχέση	Αγάπη	Παρόν	Αίσθηση/ Βίωση
Σκέψη	Νους	Παρελθόν	Αναγνώριση/ Κατανόηση
Πράξη	Δύναμη	Μέλλον	Εφαρμογή/ Υλοποίηση



Στο πλαίσιο του **FEMPOWER**, αυτή η προσέγγιση είναι ιδιαίτερα πολύτιμη, καθώς οι γυναίκες συχνά αντιμετωπίζουν προκλήσεις σε πολλά από αυτά τα επίπεδα – είτε εκφράζοντας τις ανάγκες τους, είτε εμπιστεύοντας τις δικές τους αποφάσεις είτε αποστασιοποιώντας τον εαυτό τους από τις κοινωνικές προσδοκίες.

Τύποι προσωπικότητας στην ILP - Κατανόηση και χρήση της διαφορετικότητας

Η ILP βασίζεται σε μια τυπολογία προσωπικότητας προσανατολισμένη στη διαδικασία με τρεις βασικούς τύπους:

Τύπος σχέσης: ευαίσθητος, με ενσυναίσθηση, χρειάζεται αρμονία
Τύπος σκέψης/ πραγματολογικός τύπος: αναλυτικός, δομημένος, σαφής σκέψη
Τύπος δράσης: πρακτικός/ ρεαλιστικός, αποφασιστικός, προσανατολισμένος στους στόχους

Κάθε τύπος έχει ορισμένα δυνατά σημεία – και τομείς προς ανάπτυξη. Η ILP προσφέρει μεθόδους για τον εντοπισμό και την ανάπτυξή τους με στοχευμένο τρόπο. Αυτό είναι χρήσιμο για το έργο της ενδυνάμωσης, ώστε να καταστήσουμε ορατή την ποικιλομορφία και να την εκτιμήσουμε.

Ειδικά σε ομάδες με γυναίκες από διαφορετικά υπόβαθρα και με διαφορετικές εμπειρίες ζωής, αυτή η προσέγγιση καθιστά δυνατή την ενσωμάτωση διαφορετικών προοπτικών, την κατανόηση των προτύπων επικοινωνίας και την προώθηση των ατομικών πόρων.

Ενσωμάτωση στις ενότητες του FEMPOWER

Στο έργο FEMPOWER, έχουμε ενσωματώσει την ILP ιδιαίτερα στην ενότητα 12 (Ισότητα των Φύλων και Διαφορετικότητα) και στην ενότητα 13 (Ενδυνάμωση με επίκεντρο το σώμα στην καθημερινή ζωή και καλλιτεχνικό τελικό έργο).

Στην Ενότητα 12, η ILP βοηθά τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τη δική τους θέση σε ένα κοινωνικό πλαίσιο. Οι συμμετέχοντες αναλύουν προσωπικές εμπειρίες ανισότητας, αλλά αναπτύσσουν επίσης νέες προοπτικές και συγκεκριμένα βήματα για δράση. Η άσκηση με «ανοιχτές προτάσεις» προωθεί την αυτοαναστοχασμό, ενώ το μοντέλο του τριγώνου «Εγώ – Εσύ – Εμείς» ενθαρρύνει τη βαθύτερη εμπλοκή.

Η Ενότητα 13 εστιάζει στο σώμα ως πόρο. Η ILP παρέχει μεθόδους για την εναρμόνιση της επίγνωσης του σώματος, των συναισθημάτων και της δράσης. Ασκήσεις όπως προτάσεις ενδυνάμωσης, κινητική εργασία και δημιουργικές μορφές έκφρασης συνδυάζονται με βήματα αναστοχασμού που επιτρέπουν τη μεταφορά στην καθημερινή ζωή.

Το LifeComp

Το περιεχόμενο του προγράμματος σπουδών Fempower βασίζεται σε επιλεγμένα στοιχεία του πλαισίου LifeComp που έχει δημοσιευτεί από την Ευρωπαϊκή Ένωση.
Το πλαίσιο LifeComp, το οποίο αναπτύχθηκε το 2020 από το Κοινό Κέντρο Ερευνών (JRC) της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, εστιάζει σε βασικές ικανότητες για τη δια βίου μάθηση.

Στόχος του LifeComp είναι να παρέχει ένα κοινό ευρωπαϊκό μοντέλο αναφοράς που περιγράφει συστηματικά τις προσωπικές, κοινωνικές και μαθησιακές ικανότητες και υποστηρίζει την ανάπτυξή τους σε όλη την τυπική, μη τυπική και άτυπη εκπαίδευση. Μπορεί να χρησιμεύσει ως βάση για τον σχεδιασμό προγραμμάτων σπουδών και μαθησιακών δραστηριοτήτων που προάγουν την προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη, καθώς και τη δια βίου μάθηση.

Για το έργο Fempower, ήταν ιδιαίτερα σημαντικό το γεγονός ότι το LifeComp αναδεικνύει τον τρόπο με τον οποίο η ατομική ανάπτυξη λαμβάνει χώρα πάντα σε κοινωνικά, πολιτιστικά και σχετιζόμενα με την εξουσία πλαίσια και αναγνωρίζει τον βασικό ρόλο της εκπαίδευσης στη μείωση των ανισοτήτων μεταξύ των φύλων.

Το LifeComp χωρίζεται σε τρεις τομείς ικανοτήτων, καθένας από τους οποίους περιλαμβάνει τρεις ικανότητες με τρεις πτυχές (επίγνωση – κατανόηση – δράση):
Προσωπικός Χώρος
Κοινωνικός Χώρος
Περιοχή Μάθησης για Μάθηση

Η δομή συχνά απεικονίζεται ως δέντρο, του οποίου τα κλαδιά συνεχίζουν να αναπτύσσονται και να διαιρούνται — συμβολίζοντας τη συνεχή προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη.

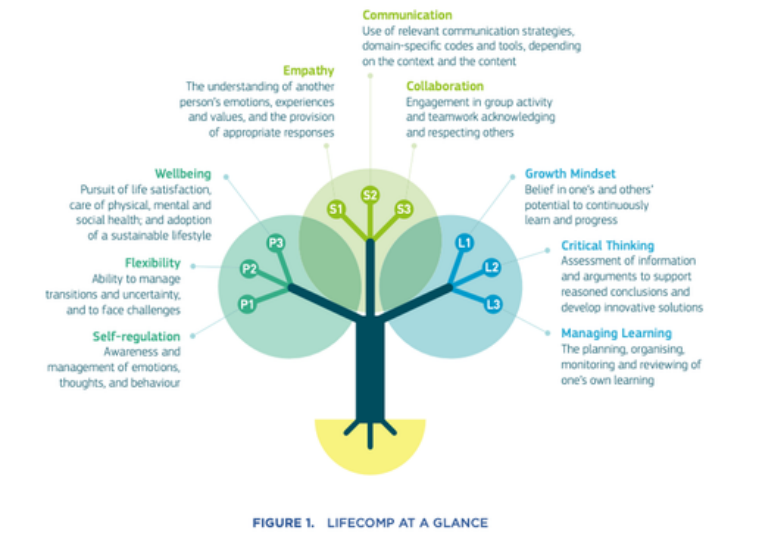


FIGURE 1. LIFECOMP AT A GLANCE



Ας ρίξουμε μια σύντομη ματιά στο πώς αυτοί οι τομείς ικανοτήτων μπορούν να εφαρμοστούν στο πλαίσιο του έργου για την ισότητα των φύλων.

Προσωπικός Χώρος
Ο Προσωπικός Τομέας περιλαμβάνει τις ικανότητες Αυτορρύθμιση, Ευελιξία και Ευεξία. Αυτές συνδέονται στενά με την αυτοαποτελεσματικότητα, την αυτονομία και την ανθεκτικότητα — παράγοντες ιδιαίτερα σημαντικοί για τις γυναίκες που πλοηγούνται σε πατριαρχικά συστήματα.

Αυτορρύθμιση
Αυτορρύθμιση σημαίνει η ικανότητα συνειδητής διαχείρισης των συναισθημάτων, των σκέψεων και των πράξεών κάποιου. Για τις γυναίκες, αυτή η ικανότητα είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς συχνά αντιμετωπίζουν πολλαπλές προσδοκίες και ευθύνες, ενώ παράλληλα βιώνουν έμμεση προκατάληψη ή έλλειψη αναγνώρισης. Το LifeComp, ωστόσο, τονίζει ότι το άγχος και η υπερφόρτωση συχνά έχουν δομικά αίτια. Η αυτορρύθμιση δεν θα πρέπει να νοείται ως η προσδοκία από τα άτομα να λύσουν κοινωνικά ριζωμένα προβλήματα μόνα τους.

Ευελιξία
Ευελιξία σημαίνει ικανότητα διαχείρισης αλλαγών, αβεβαιότητας και μεταβάσεων.
Από φεμινιστική άποψη, αυτό είναι ζωτικής σημασίας, καθώς οι εκπαιδευτικές και επαγγελματικές πορείες των γυναικών είναι συχνά μη γραμμικές — για παράδειγμα, λόγω εργασίας φροντίδας ή οικογενειακών ευθυνών.
Η LifeComp δεν θεωρεί τέτοιες διαδρομές ως ελλείψεις, αλλά ως πολύτιμες πηγές δεξιοτήτων και εμπειρίας.

Ευημερία
Η ευημερία γίνεται κατανοητή ολιστικά — συμπεριλαμβάνοντας σωματικές, συναισθηματικές, κοινωνικές και περιβαλλοντικές διαστάσεις. Το LifeComp τονίζει ότι παράγοντες όπως το φύλο, η κοινωνική θέση και ο πολιτισμός επηρεάζουν την ευημερία. Αυτό το καθιστά ένα χρήσιμο εργαλείο για την ανάδειξη των κινδύνων για την υγεία που σχετίζονται με το φύλο, του ψυχικού στρες και των διαρθρωτικών ανισοτήτων εντός εκπαιδευτικών πλαισίων.

Κοινωνικός Χώρος
Ο Κοινωνικός Τομέας — ο οποίος περιλαμβάνει την Ενσυναίσθηση, την Επικοινωνία και τη Συνεργασία — είναι ιδιαίτερα σημαντικός για τη φεμινιστική εκπαίδευση. Δίνει έμφαση στην ισότητα, την ένταξη και την εξάλειψη των διακρίσεων.

Ενσυναίσθηση
Το LifeComp ορίζει την ενσυναίσθηση όχι μόνο ως συναισθηματική ευαισθησία αλλά και ως γνωστική αντίληψη της οπτικής γωνίας — την ικανότητα να κατανοεί κανείς την οπτική γωνία ενός άλλου ατόμου.
Αυτό είναι το κλειδί για την αναγνώριση και την αντιμετώπιση των διακρίσεων, των στερεοτύπων και των ανισορροπιών εξουσίας. Το πλαίσιο επισημαίνει επίσης ότι οι αντιλήψεις μας διαμορφώνονται από την ένταξη σε ομάδες — μια κεντρική ιδέα στην έρευνα για την φεμινιστική ανισότητα.



Ανακοίνωση

Η επικοινωνία στο LifeComp περιγράφεται ως ευαίσθητη στο περιβάλλον και την ισχύ.
Στο πλαίσιο της εργασίας για την ισότητα, αυτό σημαίνει αναστοχασμό σχετικά με το ποιος μιλάει, πόσο χώρο καταλαμβάνει και ποιοι κανόνες επικοινωνίας ισχύουν.
Το μοντέλο υποστηρίζει εκπαιδευτικό έργο σχετικά με τη συμπεριληπτική γλώσσα, τον σεβασμό στον διάλογο και τη μείωση των μοτίβων κυριαρχίας.

Συνεργασία

Η συνεργασία βασίζεται στην ισότητα, την δίκαιη κατανομή καθηκόντων και την αναγνώριση διαφορετικών απόψεων.
Αυτή η προσέγγιση βρίσκει έντονη απήχηση στη φεμινιστική εκπαίδευση, καθώς προωθεί τη συλλογική ευθύνη, την αλληλεγγύη και τη συμμετοχή χωρίς ιεραρχία.

Μαθαίνοντας να μαθαίνω

Η ενότητα «Μαθαίνοντας για να Μαθαίνω» καλύπτει τη νοοτροπία ανάπτυξης, την κριτική σκέψη και τη διαχείριση της μάθησης.
Παίζει βασικό ρόλο στην χειραφετητική εκπαίδευση, επιτρέποντας στους μαθητές όχι μόνο να αποκτούν γνώσεις αλλά και να τις αμφισβητούν και να τις αντιμετωπίζουν κριτικά.

Κριτική Σκέψη

Το LifeComp τονίζει τη σημασία της αναγνώρισης των προκαταλήψεων, των δομών εξουσίας και της παραπληροφόρησης. Αυτή η ικανότητα δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές να αμφισβητούν τα στερεότυπα των φύλων, τις άνισες αναπαραστάσεις και τα συστήματα γνώσης που εισάγουν διακρίσεις.

Νοοτροπία ανάπτυξης

Η έννοια της νοοτροπίας ανάπτυξης απορρίπτει βιολογικές ή ουσιοκρατικές υποθέσεις σχετικά με την ικανότητα. Ευθυγραμμίζεται με τους στόχους ισότητας, τονίζοντας ότι η ικανότητα μπορεί να αναπτυχθεί και να γίνει κατανοητή , ανεξάρτητα από το φύλο.

Συμπέρασμα: LifeComp και Ενδυνάμωση των Γυναικών

Το LifeComp προσφέρει πολλούς πολύτιμους συνδέσμους προς την ισότητα των φύλων και τη φεμινιστική παιδαγωγική.
Συνδέει την προσωπική ανάπτυξη με την κοινωνική ευθύνη, αναγνωρίζει τις δομικές ανισότητες και προωθεί τις ικανότητες που είναι κεντρικές για τη δικαιοσύνη, τη συμμετοχή και τη δημοκρατική κουλτούρα.
Κατά την ανάπτυξη του προγράμματος σπουδών Fempower, το LifeComp αποτέλεσε σημαντική πηγή έμπνευσης. Ρίξτε μια ματιά στο πλαίσιο — είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο για τον σχεδιασμό μαθημάτων και μαθησιακών δραστηριοτήτων χωρίς αποκλεισμούς!

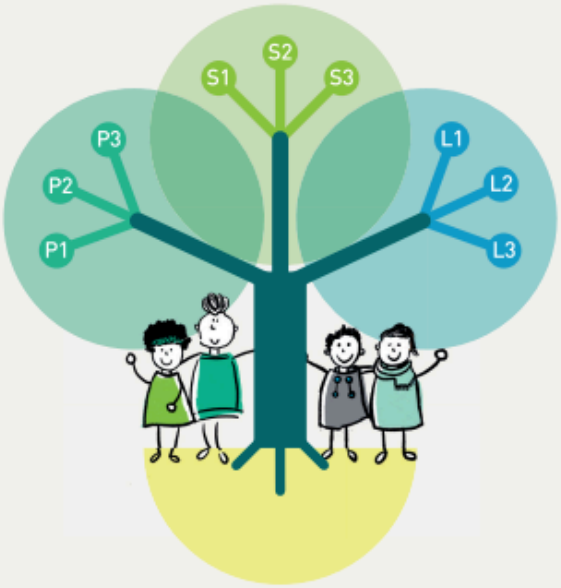
Πηγή (συμπεριλαμβανομένης της εικόνας): Sala, A., Punie, Y., Garkov, V., & Cabrera Giraldez, M. (2020). LifeComp: Το Ευρωπαϊκό Πλαίσιο για Προσωπικές, Κοινωνικές και Μαθησιακές Βασικές Ικανότητες. EUR 30246 EN. Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης, Λουξεμβούργο. ISBN 978-92-76-19418-7.



European Commission

LifeComp

A European competence framework for better lives in our uncertain world



P1 Self-regulation
Awareness and management of emotions, thoughts, and behaviour

P2 Flexibility
Ability to manage transitions and uncertainty, and to face challenges

P3 Wellbeing
Pursuit of life satisfaction, care of physical, mental and social health; and adoption of a sustainable lifestyle

S1 Empathy
The understanding of another person's emotions, experiences and values, and the provision of appropriate responses

S2 Communication
Use of relevant communication strategies, domain-specific codes and tools, depending on the context and the content

S3 Collaboration
Engagement in group activity and teamwork acknowledging and respecting others

L1 Growth Mindset
Belief in one's and others' potential to continuously learn and progress

L2 Critical Thinking
Assessment of information and arguments to support reasoned conclusions and develop innovative solutions

L3 Managing Learning
The planning, organising, monitoring and reviewing of one's own learning

Why is it important...

→ for your students?

Socioemotional competences boost students' academic success and give them increased chances to get job satisfaction, financial stability, and better health and wellbeing.

Today's students are likely to work with tools that do not exist yet. Having a growth mindset, being a critical thinker and being able to manage one own learning is key to thriving in a rapidly changing world.



→ for you and your school?

Life competences will increase the resilience of students and educators tackling current and future disruptions (Covid-19, environmental and financial crisis...)

Cultivating LifeComp competences will help you innovate education through learner-centred pedagogies.

To live and work in times of rapid technological innovation (automation, artificial intelligence), LifeComp can help you enhance the human skills needed for the future.



Joint Research Centre

© European Union, 2022 – JRC128777

Find out more at: https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en



Γυναικεία Υγεία

Η υγεία των γυναικών ξεκινά με την κατανόηση και την εμπιστοσύνη στο σώμα τους

Η υγεία των γυναικών περιλαμβάνει τόσο την ιατρική οπτική γωνία όσο και την προσωπική, ενσωματωμένη κατανόηση του σώματός τους — τα σήματα, τους ρυθμούς και τα συμπτώματά τους. Ξεκινά τη στιγμή που ένα κορίτσι αρχίζει να παρατηρεί συνειδητά το σώμα του, να το αισθάνεται, να το αμφισβητεί.

Το γυναικείο σώμα είναι ένα λεπτοσυντονισμένο σύστημα από την αρχή κιόλας. Ανταποκρίνεται σε εσωτερικές και εξωτερικές επιρροές: στο άγχος, στην ασφάλεια, στις σχέσεις, στη διατροφή, στον ρυθμό και στη συναισθηματική καταπόνηση. Η υγεία προκύπτει εκεί όπου αυτό το σύστημα κατανοείται και υποστηρίζεται — όχι εκεί όπου ελέγχεται ή καταστέλλεται.

Το γυναικείο σώμα λειτουργεί κυκλικά. Οι ορμόνες αλλάζουν καθ' όλη τη διάρκεια του μήνα — όπως και η ενέργεια, η συγκέντρωση, το συναισθηματικό άνοιγμα και η ανάγκη για ξεκούραση και απομόνωση. Αυτές οι διακυμάνσεις δεν είναι αδυναμίες. είναι σημάδια ενός έξυπνου βιολογικού ρυθμού. Ωστόσο, σε μια κοινωνία που επιβραβεύει τη συνέπεια και την απόδοση, πολλά κορίτσια και γυναίκες μαθαίνουν νωρίς να αγνοούν αυτόν τον ρυθμό. Μαθαίνουν να προσαρμόζονται — συχνά εις βάρος της επίγνωσης του σώματός τους. Και εδώ ξεκινά ένα ιατρικό ζήτημα που εδώ και καιρό δεν έχει κατονομαστεί.

Για δεκαετίες, η ιατρική έρευνα βασιζόταν κυρίως στο ανδρικό σώμα. Οι άνδρες θεωρούνταν το «πρότυπο», ενώ οι γυναίκες συχνά αποκλείονταν από τις μελέτες — εν μέρει λόγω ορμονικών διακυμάνσεων. Τα φάρμακα δοκιμάστηκαν κυρίως σε άνδρες συμμετέχοντες, οι δοσολογίες υπολογίστηκαν για τον ανδρικό μεταβολισμό και τα συμπτώματα ορίστηκαν σύμφωνα με τις τιμές αναφοράς των ανδρών.

Το γυναικείο σώμα συχνά αντιμετωπίζονταν ως εξαίρεση και όχι ως ένα ολοκληρωμένο βιολογικό σύστημα από μόνο του. Οι συνέπειες είναι ακόμη ορατές σήμερα.

Ένα πολύ γνωστό παράδειγμα είναι οι καρδιακές παθήσεις. Ενώ οι άνδρες συχνά βιώνουν έντονο πόνο στο στήθος που αντανακλά στο αριστερό χέρι, οι γυναίκες μπορεί να έχουν πολύ διαφορετικά προειδοποιητικά σημάδια - όπως ναυτία, πόνο στην πλάτη, υπερβολική κόπωση ή ζάλη. Επειδή αυτά δεν ταιριάζουν με τα τυπικά συμπτώματα των σχολικών βιβλίων, οι καρδιακές προσβολές των γυναικών διαγιγνώσκονται αργότερα ή παρερμηνεύονται συχνότερα.



Το ίδιο μοτίβο εμφανίζεται και στη θεραπεία του χρόνιου πόνου, των αυτοάνοσων νοσημάτων και των ορμονικών διαταραχών. Τα συμπτώματα των γυναικών συχνά υποβαθμίζονται ή ψυχολογικοποιούνται. Φράσεις όπως «Αυτό είναι φυσιολογικό», «Είναι απλώς άγχος» ή «Θα πρέπει να ζήσεις με αυτό» εξακολουθούν να είναι πολύ συχνές.

Όταν μια κουλτούρα διδάσκει στα κορίτσια να αγνοούν τους δικούς τους ρυθμούς — και η ιατρική βασίζεται σε ανδρικούς κανόνες — δημιουργούμε μια διπλή αορατότητα: κοινωνική και ιατρική.

Αυτό γίνεται ιδιαίτερα σαφές κατά την εφηβεία, η οποία πλέον ξεκινά νωρίτερα από ό,τι στις προηγούμενες γενιές, συχνά κατά τη διάρκεια του δημοτικού σχολείου. Το σώμα αλλάζει, το νευρικό σύστημα γίνεται πιο ευαίσθητο, τα συναισθήματα ενδυναμώνονται και η εικόνα του εαυτού αρχίζει να κυμαίνεται. Πολλά κορίτσια βιώνουν αυτή τη φάση χωρίς πραγματική υποστήριξη. Οι συζητήσεις για τους κύκλους, την επίγνωση του σώματος και τα συναισθήματα είναι σπάνιες - ή περιορίζονται σε ιατρικές εξηγήσεις.

Ωστόσο, αυτό που χρειάζονται περισσότερο τα κορίτσια σε αυτό το στάδιο είναι η ασφάλεια: γνώση που εξηγεί, λέξεις που ομαλοποιούν και καθοδήγηση που αντικαθιστά τον φόβο με κατανόηση.
Ο εμμηνορροϊκός κύκλος είναι το κλειδί για αυτή την κατανόηση. Είναι κάτι περισσότερο από μια βιολογική διαδικασία — είναι μια εσωτερική πυξίδα. Δείχνει πότε το σύστημα είναι ανθεκτικό, πότε χρειάζεται ξεκούραση, πότε είναι εφικτή η ανοιχτότητα και πότε η προστασία είναι απαραίτητη. Η γνώση του δικού μας κύκλου βοηθά στην έγκαιρη αναγνώριση των ορίων του στρες. Αυτή η επίγνωση αποτρέπει όχι μόνο τον σωματικό πόνο, αλλά και τη συναισθηματική υπερφόρτωση, την εξάντληση και το χρόνιο στρες.

Από μια ολιστική οπτική γωνία, η υγεία των γυναικών είναι επίσης υγεία του νευρικού συστήματος. Το γυναικείο σώμα είναι ευαίσθητο στη χρόνια ένταση, τη συναισθηματική ανασφάλεια, την πίεση χρόνου και τη συνεχή παραμέληση των προσωπικών αναγκών. Πολλά ορμονικά συμπτώματα δεν είναι δυσλειτουργίες αλλά σήματα: σημάδια ότι η προσαρμογή έχει διαρκέσει πολύ, ότι λείπει η ξεκούραση, ότι έχει χαθεί η εσωτερική ασφάλεια.

Το σώμα επικοινωνεί συνεχώς μαζί μας. Αυτό που χρειάζεται είναι και τα δύο - εμπιστοσύνη στην αντίληψή μας και ένα ιατρικό σύστημα που λαμβάνει σοβαρά υπόψη τις γυναικείες διαφορές.
Η υγεία των γυναικών σημαίνει ότι λαμβάνουν σοβαρά υπόψη τα συμπτώματα. Η αυτογνωσία δεν αντικαθιστά την ιατρική διάγνωση — τα συμπληρώνει. Ο επίμονος πόνος, η ασυνήθιστη κόπωση, οι έντονες αλλαγές στον κύκλο ή η αόριστη δυσφορία θα πρέπει πάντα να εξετάζονται ιατρικά. Οι ενημερωμένες γυναίκες κάνουν ερωτήσεις, παρακολουθούν τις αλλαγές και ζητούν δεύτερη γνώμη όταν χρειάζεται.

Το να παίρνεις τον εαυτό σου στα σοβαρά δεν είναι υπερευαισθησία - είναι ικανότητα.

Η υγεία των γυναικών σημαίνει ότι το σώμα ακούγεται. Ότι τα κορίτσια μαθαίνουν νωρίς να εμπιστεύονται τις αντιλήψεις τους. Ότι οι γυναίκες επιτρέπουν στον εαυτό τους να τηρούν τους ρυθμούς τους. Και ότι η γνώση μοιράζεται — πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα.



Η επίγνωση του κύκλου, ο συναισθηματικός γραμματισμός και η γνώση του σώματος είναι απαραίτητες δεξιότητες ζωής — και η βάση της πρόληψης για τη σωματική, συναισθηματική και ορμονική υγεία.

Μια νέα γενιά κοριτσιών δεν χρειάζεται τελειότητα. Χρειάζεται σύνδεση — ενήλικες που εξηγούν, υποστηρίζουν και αποτελούν παράδειγμα ότι το γυναικείο σώμα δεν είναι ένα πρόβλημα που πρέπει να διορθωθεί, αλλά ένα σύστημα που πρέπει να κατανοηθεί, σε κάθε πολιτισμό.

Η υγεία των γυναικών ξεκινάει ακριβώς εδώ:

- **με γνώση που ενδυναμώνει,**
- **με λόγια που ηρεμούν,**
- **με το θάρρος να πάρουμε τα συμπτώματα στα σοβαρά,**
- **και με εμπιστοσύνη στο σώμα κάποιου — ένα θαύμα που αξίζει να το ακούσουμε.**

Κείμενο της Lisa Jülich, Cycle Mentor (@zykluscoaching)



Η μέθοδος του Χάρακα προχωρώντας ένα βήμα μπροστά

Σύντομη περιγραφή

Η Μέθοδος Χάρακα είναι προσαρμοσμένη από το Motivational Interviewing και βοηθά τους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν τα κίνητρα, την αυτοπεποίθηση και την ετοιμότητα για αλλαγή με έναν απλό, μη επικριτικό τρόπο. Αντί να ζητηθεί από μια γυναίκα να κάνει μια μεγάλη αλλαγή στη ζωή της αμέσως, η μέθοδος την καλεί να προσδιορίσει πού βρίσκεται τώρα σε μια κλίμακα από το 1 έως το 10 και τι θα μπορούσε να τη βοηθήσει να προχωρήσει έστω και ένα βήμα μπροστά.

Αυτή η μέθοδος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να υποστηρίξει τις γυναίκες στον καθορισμό ρεαλιστικών προσωπικών στόχων, στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και στην αναγνώριση των υπαρχόντων πόρων τους. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για τις συμμετέχουσες που μπορεί να αισθάνονται καταβεβλημένες, κολλημένες, αβέβαιες για τον εαυτό τους ή φοβισμένες για την αποτυχία. Η μέθοδος σέβεται την τρέχουσα κατάσταση κάθε γυναίκας και αποφεύγει την πίεση. Βοηθά τις συμμετέχουσες να δουν ότι η αλλαγή δεν χρειάζεται να ξεκινήσει με ένα τέλειο σχέδιο. Μπορεί να ξεκινήσει με μια μικρή, πιθανή ενέργεια.

Αυτό είναι πολύ σχετικό με τα ευρήματα της ομάδας εστίασης του έργου FEMPOWER. Ορισμένες γυναίκες ονόμασαν βραχυπρόθεσμους στόχους όπως η εύρεση εργασίας, η βελτίωση της υγείας ή η ανάκτηση της επιμέλειας των παιδιών, ενώ άλλες βρήκαν την ιδέα του καθορισμού νέων στόχων και χρειάζονταν συγκεκριμένα παραδείγματα. Οι περισσότερες συμφώνησαν ότι ακόμη και ένας μικρός στόχος μπορεί να δώσει μια αίσθηση σκοπού και να αυξήσει την αυτοπεποίθηση.

Θεωρητικό υπόβαθρο

Στη Συνέντευξη Κινήτρων, οι χάρακες χρησιμοποιούνται συνήθως για να διερευνηθεί η σημασία, η αυτοπεποίθηση και η ετοιμότητα. Η αρχική προσέγγιση χρησιμοποιεί συχνά μια κλίμακα 0-10. Για παράδειγμα, ο Χάρακας Σημασίας ρωτά πόσο σημαντική είναι μια αλλαγή, ενώ οι ερωτήσεις παρακολούθησης διερευνούν γιατί το άτομο επέλεξε αυτόν τον αριθμό και τι θα μπορούσε να το βοηθήσει να προχωρήσει σε έναν ελαφρώς υψηλότερο αριθμό. Ο Χάρακας Εμπιστοσύνης χρησιμοποιείται για να διερευνηθεί πόσο σίγουρο αισθάνεται το άτομο για την πραγματοποίηση μιας αλλαγής και η συνιστώμενη παρακολούθηση δεν είναι να μεταπηδήσει από έναν χαμηλό αριθμό στο 10, αλλά να ρωτήσει τι θα βοηθούσε το άτομο να προχωρήσει σε έναν ελαφρώς υψηλότερο αριθμό.

Αυτό είναι σημαντικό επειδή το κίνητρο δεν αντιμετωπίζεται ως ένα σταθερό προσωπικό χαρακτηριστικό. Το SAMHSA περιγράφει το κίνητρο ως δυναμικό και μεταβλητό, και η Συνέντευξη Κινήτρων υποστηρίζει την αλλαγή μέσω της συνεργασίας, της αποδοχής, της συμπόνιας και της επίκλησης αντί για την πίεση ή την εξουσία.

Η μέθοδος ευθυγραμμίζεται επίσης με το πλαίσιο του LifeComp, ιδίως στην αυτορρύθμιση, τη νοοτροπία ανάπτυξης και τη διαχείριση της μάθησης. Το LifeComp υπογραμμίζει τη σημασία της αυτογνωσίας, του καθορισμού στόχων, της παρακίνησης του εαυτού, της αναζήτησης υποστήριξης, της ανάπτυξης ανθεκτικότητας και αυτοπεποίθησης, καθώς και της μάθησης σε όλη τη ζωή.



Πώς να χρησιμοποιήσετε τη μέθοδο

Σκοπός
Να βοηθηθούν οι συμμετέχοντες να προσδιορίσουν έναν προσωπικό στόχο και να τον αναλύσουν σε ένα ρεαλιστικό επόμενο βήμα, ενισχύοντας παράλληλα την αυτογνωσία, την αυτοαποτελεσματικότητα και την αυτοπεποίθηση.

Κατάλληλο για
Αυτή η μέθοδος μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε:

- Ενότητα 1: Εισαγωγή και αυτοκριτική
- Ενότητα 3: Προσωπική ανάπτυξη και καθορισμός στόχων
- Ενότητα 5: Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και διαχείριση άγχους
- Ενότητα 6: Δικτύωση και αυτο-μάρκετινγκ

Είναι ιδιαίτερα κατάλληλο όταν εργάζεστε με γυναίκες που αισθάνονται καταβεβλημένες, έχουν χαμηλή αυτοπεποίθηση, βιώνουν κοινωνική ευαλωτότητα ή δυσκολεύονται να θέσουν αφηρημένους στόχους.

Διάρκεια
20–35 λεπτά

Υλικά
Μια εκτυπωμένη κλίμακα από το 1 έως το 10, χαρτί, στυλό, προαιρετικές κάρτες δαπέδου με αριθμούς από το 1 έως το 10, αυτοκόλλητα ή χρωματιστοί μαρκαδόροι.

Βήμα προς βήμα άσκηση

Βήμα 1. Επιλέξτε μία περιοχή
Ο συντονιστής καλεί τους συμμετέχοντες να επιλέξουν έναν τομέα στον οποίο θα ήθελαν να αισθάνονται πιο δυνατοί ή να προχωρήσουν. Παραδείγματα μπορεί να περιλαμβάνουν: αυτοφροντίδα, αυτοπεποίθηση, επικοινωνία, αναζήτηση εργασίας, αίτημα υποστήριξης, καθορισμό ορίων, εκμάθηση κάτι νέου, διαχείριση άγχους, συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες, έκφραση γνώμης ή φροντίδα της υγείας.
Ο συντονιστής θα πρέπει να τονίσει ότι ο στόχος δεν χρειάζεται να είναι μεγάλος. Θα πρέπει να είναι κάτι πραγματικό και ουσιαστικό για τον συμμετέχοντα.
Παράδειγμα διατύπωσης συντονιστή:
«Σκέψου έναν τομέα της ζωής σου όπου θα ήθελες κάτι να είναι λίγο καλύτερο. Όχι τέλειο. Απλώς λίγο καλύτερο.»

Βήμα 2. Χάρακας σπουδαιότητας
Οι συμμετέχοντες σημειώνουν την απάντησή τους στην κλίμακα:
Πόσο σημαντική είναι αυτή η αλλαγή για μένα αυτή τη στιγμή;
1 = καθόλου σημαντικό
10 = εξαιρετικά σημαντικό



Τότε απαντούν:

- Γιατί επέλεξα αυτόν τον αριθμό και όχι έναν χαμηλότερο;
- Τι μου λέει αυτό για το τι έχει σημασία για μένα;
- Τι θα έκανε αυτό το νούμερο ένα σημείο υψηλότερο;

Αυτό το μέρος βοηθά τις γυναίκες να συνδέσουν τον στόχο με τις αξίες, τις ανάγκες και τους προσωπικούς τους λόγους. Το κλειδί είναι να αναρωτηθούν «Γιατί αυτός ο αριθμός και όχι χαμηλότερος;», επειδή βοηθά τη συμμετέχουσα να αναγνωρίσει ότι υπάρχει ήδη κάποιο κίνητρο.

Βήμα 3. Χάρακας εμπιστοσύνης

Οι συμμετέχοντες σημειώνουν την απάντησή τους στη δεύτερη κλίμακα:
Πόσο σίγουρη νιώθω ότι μπορώ να κάνω ένα μικρό βήμα;
1 = καθόλου σίγουρη
10 = απόλυτα σίγουρη

- Τότε απαντούν:
- Γιατί επέλεξα αυτόν τον αριθμό και όχι έναν χαμηλότερο;
- Ποια δυνατά σημεία, εμπειρία ή υποστήριξη μου δίνουν ήδη κάποια αυτοπεποίθηση;
- Τι θα με βοηθούσε να ανέβω ένα βαθμό ψηλότερα;
- Ποιος ή τι θα μπορούσε να με στηρίξει;

Αυτό είναι το πιο σημαντικό κομμάτι. Αν μια γυναίκα πει «Είμαι μόνο στο 2», ο συντονιστής δεν την πιέζει προς το 10. Αντίθετα, η ερώτηση γίνεται:
«Τι θα σε βοηθούσε να μετακινηθείς από το 2 στο 3;» Αυτή η μετατόπιση κάνει τη μέθοδο ενδυναμωτική αντί να την καταβάλλεις.

Βήμα 4. Ένα μικρό επόμενο βήμα

Οι συμμετέχοντες γράφουν μια ρεαλιστική ενέργεια που θα μπορούσαν να αναλάβουν μέσα στην επόμενη εβδομάδα.

- Παραδείγματα:
- Θα πάω για μια βόλτα 10 λεπτών μία φορά αυτή την εβδομάδα.
- Θα ζητήσω από ένα άτομο πληροφορίες σχετικά με ένα μάθημα.
- Θα γράψω τρία πράγματα στα οποία είμαι καλός.
- Θα συμμετάσχω σε μία ομαδική δραστηριότητα.
- Θα ετοιμάσω μια πρόταση που μπορώ να χρησιμοποιήσω όταν χρειάζεται να πω όχι.
- Θα ενημερώσω ένα μέρος του βιογραφικού μου.
- Θα τηλεφωνήσω ή θα στείλω μήνυμα σε κάποιον που μπορεί να με υποστηρίξει.

- Ο συντονιστής μπορεί να χρησιμοποιήσει την εξής δομή προτάσεων:
- «Το επόμενο μικρό μου βήμα είναι...»
- «Θα το κάνω μέχρι να...»
- «Η υποστήριξη που χρειάζομαι είναι...»
- «Αν κάτι μπει εμπόδιο, μπορώ να...»



Βήμα 5. Στοχασμός

Οι συμμετέχοντες μπορούν να αναστοχαστούν ατομικά, σε ζευγάρια ή σε ομάδες.

- Ερωτήσεις αναστοχασμού:
- Τι παρατήρησα στον εαυτό μου;
- Ήταν πιο εύκολο να σκεφτεί κανείς ένα μικρό βήμα παρά μια μεγάλη αλλαγή;
- Τι με βοήθησε να νιώσω έστω και λίγο πιο σίγουρος/η;
- Τι υποστήριξη χρειάζομαι από τον εαυτό μου ή από άλλους;
- Ποιος αριθμός θα έδειχνε πρόοδο την επόμενη φορά;

Προαιρετική έκδοση ομάδας: Ανθρώπινος Χάρακας

Αυτό μπορεί να είναι πιο ενεργό και ενδιαφέρον. Τοποθετήστε αριθμούς από το 1 έως το 10 στο πάτωμα. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σταθούν δίπλα στον αριθμό που αντικατοπτρίζει την τρέχουσα αυτοπεποίθησή τους ή την ετοιμότητά τους. Το εγχειρίδιο εκπαίδευσης για τη Συνέντευξη Κινήτρων χρησιμοποιεί αυτό το είδος χάρακα δαπέδου για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να τοποθετηθούν φυσικά σε μια κλίμακα από το 0 έως το 10 και στη συνέχεια να αναλογιστούν γιατί επέλεξαν αυτό το μέρος και τι θα μπορούσε να τους βοηθήσει να ανέβουν ψηλότερα.

Χρησιμοποιήστε το αυτό με προσοχή. Οι συμμετέχοντες δεν πρέπει να αναγκάζονται να εξηγήσουν δημόσια τον αριθμό τους.
Μπορούν απλώς να σταθούν όρθιοι, να παρατηρήσουν πού βρίσκονται και να γράψουν ιδιωτικά.

- Πιθανές ερωτήσεις για τον συντονιστή:
- «Τι σε βοήθησε να σταθείς σε αυτόν τον αριθμό και όχι χαμηλότερα;»
- «Τι θα έκανε δυνατό να κάνουμε ένα βήμα μπροστά;»
- «Τι είδους υποστήριξη θα το έκανε αυτό ευκολότερο;»

Σημειώσεις συντονιστή

Ο συντονιστής θα πρέπει να αποφεύγει να ερμηνεύει τους χαμηλούς αριθμούς ως αποτυχία. Ένας χαμηλός αριθμός είναι χρήσιμη πληροφορία. Μπορεί να δείχνει ότι ο στόχος είναι πολύ μεγάλος, πολύ ασαφής, δεν έχει προσωπικό νόημα ή ότι ο συμμετέχων χρειάζεται περισσότερη υποστήριξη.
Αποφύγετε να ρωτήσετε:

- «Γιατί δεν είσαι στο 10;»
- «Γιατί δεν έχεις περισσότερο κίνητρο;»
- «Γιατί δεν το έχεις κάνει ήδη αυτό;»

Καλύτερες ερωτήσεις είναι:

- «Τι κάνει αυτό ήδη 2 και όχι 0;»
- «Τι σε βοήθησε να φτάσεις ως εδώ;»
- «Τι θα έκανε δυνατό ένα μικρό βήμα;»



Φυλλάδιο συμμετεχόντων «Ο Χάρακας μου: Ένα Βήμα Μπροστά»

Η αλλαγή ή ο στόχος που θέλω να σκεφτώ: _____

1. Πόσο σημαντικό είναι αυτό για μένα αυτή τη στιγμή;

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Επέλεξα αυτόν τον αριθμό επειδή: _____

_____

Γιατί είναι αυτός ο αριθμός και όχι χαμηλότερος; _____

_____

Τι θα με βοηθούσε να ανέβω ένα βαθμό ψηλότερα;

_____

_____

2. Πόσο σίγουρη νιώθω ότι μπορώ να κάνω ένα μικρό βήμα;

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Επέλεξα αυτόν τον αριθμό επειδή: _____

_____

Ποια δυνατά σημεία ή υποστήριξη έχω ήδη;: _____

_____

Τι θα με βοηθούσε να προχωρήσω ένα βαθμό ψηλότερα; _____

_____



3. Το μικρό επόμενο μου βήμα

Ένα μικρό πράγμα που μπορώ να κάνω αυτή την εβδομάδα:
_____

_____

Πότε θα το κάνω: _____

_____

Ποιος ή τι μπορεί να με υποστηρίξει:
_____

_____

Αν υπάρξει εμπόδιο, μπορώ: _____

_____

_____

Πηγές: Miller, W. R., & Rollnick, S. (2013). Συνέντευξη με βάση τα κίνητρα: Βοηθώντας τους ανθρώπους να αλλάξουν (3η έκδοση). Guilford Press.
Διοίκηση Υπηρεσιών Κατάχρησης Ουσιών και Ψυχικής Υγείας. (2019). Ενίσχυση Κινήτρων για Αλλαγή στη Θεραπεία Διαταραχών Χρήσης Ουσιών. Πρωτόκολλο Βελτίωσης Θεραπείας (TIP), Τεύχος 35. SAMHSA.
Δίκτυο Εκπαιδευτών για Συνεντεύξεις Κινήτρων. (2020). Εγχειρίδιο Εκπαίδευσης Νέων Εκπαιδευτών. Δίκτυο Εκπαιδευτών για Συνεντεύξεις Κινήτρων.
Sala, A., Punie, Y., Garkov, V., & Cabrera Giraldez, M. (2020). LifeComp: Το Ευρωπαϊκό Πλαίσιο για Προσωπικές, Κοινωνικές και Μαθησιακές Βασικές Ικανότητες. Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Το τσαλακωμένο άτομο
Πώς οι λέξεις, οι προσδοκίες και τα στερεότυπα αφήνουν σημάδια

Αυτή η μέθοδος λειτουργεί άψογα για το έργο FEMPOWER, επειδή το έργο έχει ως στόχο να βοηθήσει τις γυναίκες να αναγνωρίσουν τα δυνατά τους σημεία, να μειώσουν τα επιβλαβή στερεότυπα, να οικοδομήσουν την αυτοεκτίμησή τους και να αναλογιστούν τους ρόλους, τις αξίες και τους εσωτερικούς τους πόρους. Αυτό ακριβώς προσδιορίζει η έκθεση της ομάδας εστίασης ως σκοπό της δραστηριότητας.

Το βασικό μήνυμα θα πρέπει να είναι:
Οι λέξεις, τα στερεότυπα, η κρίση και τα επαναλαμβανόμενα αρνητικά μηνύματα μπορούν να αφήσουν σημάδια. Η θετική υποστήριξη και η επανόρθωση έχουν σημασία, αλλά δεν σβήνουν απλώς τη ζημιά. Ενδυνάμωση σημαίνει αναγνώριση των σημαδιών, δόσιμο νοήματος σε αυτά και ανοικοδόμηση της αξιοπρέπειας, της υποστήριξης και της αυτοπεποίθησης.

Αποφύγετε να λέτε πολύ έντονα τη φράση «το άτομο δεν είναι πια το ίδιο», γιατί μπορεί να ακούγεται απελπιστικό. Καλύτερα: **«Το άτομο εξακολουθεί να έχει αξία, αξιοπρέπεια και δυνατότητες, αλλά μπορούμε να δούμε ότι αυτό που συνέβη άφησε σημάδια. Αυτά τα σημάδια χρειάζονται φροντίδα, υποστήριξη και χρόνο»**.
Αυτό το κρατάει ενδυναμωτικό.

Σύντομη περιγραφή
Το «Τσακισμένο Άτομο» είναι μια άσκηση δημιουργικού αναστοχασμού που βοηθά τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν πώς τα επαναλαμβανόμενα αρνητικά μηνύματα, τα στερεότυπα, η κρίση και ο αποκλεισμός μπορούν να επηρεάσουν την εικόνα του εαυτού, την αυτοπεποίθηση και την αίσθηση αξίας ενός ατόμου. Η άσκηση χρησιμοποιεί μια χάρτινη φιγούρα ως συμβολική αναπαράσταση ενός ατόμου. Καθώς κατονομάζονται τα επιβλαβή μηνύματα, η χάρτινη φιγούρα σταδιακά τσαλακώνεται. Αργότερα, οι συμμετέχοντες προσπαθούν να επιδιορθώσουν τη φιγούρα μέσω υποστηρικτικών λέξεων, συγγνώμης και επιβεβαιωτικών μηνυμάτων. Παρόλο που το χαρτί μπορεί να ξεδιπλωθεί, τα σημάδια παραμένουν ορατά.

Η μέθοδος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να διερευνηθεί πώς οι γυναίκες μπορεί να εσωτερικεύουν επιβλαβείς κοινωνικές προσδοκίες, όπως το να είναι «δεν είναι αρκετά καλές», «πολύ συναισθηματικές», «μόνο μητέρες», «πολύ μεγάλες για να μάθουν», «δεν είναι κατάλληλες για ηγεσία» ή «εξαρτώνται από άλλους». Η μέθοδος υποστηρίζει τον αναστοχασμό σχετικά με τα συναισθηματικά τραύματα, την αυτοεκτίμηση, την επικοινωνία, την ενσυναίσθηση, την αλληλεγγύη και τη σημασία των υποστηρικτικών περιβαλλόντων.
Συνδέεται ιδιαίτερα καλά με τα ευρήματα της ομάδας εστίασης του FEMPOWER, όπου οι γυναίκες μίλησαν για την ανάγκη να ακουστούν, να γίνουν αποδεκτές χωρίς κριτική, να τους προσφέρονται ίσες ευκαιρίες και να υποστηριχθούν ώστε να ακολουθήσουν τα όνειρά τους χωρίς να υποτιμώνται ή να εμποδίζονται.



Αυτή η άσκηση μπορεί να υποστηρίξει αρκετές ενότητες FEMPOWER:

- Ενότητα 1: Εισαγωγή και αυτοκριτική – αναγνώριση του πώς τα εξωτερικά μηνύματα διαμορφώνουν την εικόνα του εαυτού.
- Ενότητα 2: Επικοινωνία και αυτοπαρουσίαση – διερεύνηση του πώς οι λέξεις επηρεάζουν την αυτοπεποίθηση και την ορατότητα.
- Ενότητα 3: Προσωπική ανάπτυξη και καθορισμός στόχων – προσδιορισμός των όσων χρειάζονται θεραπεία πριν μια γυναίκα μπορέσει να προχωρήσει.
- Ενότητα 7: Ισότητα των Φύλων και Διαφορετικότητα – συζήτηση για τα στερεότυπα, τις διακρίσεις και τις κοινωνικές προσδοκίες.
- Ενότητα 8: Ενδυνάμωση με επίκεντρο το σώμα και καλλιτεχνικό τελικό έργο – χρησιμοποιώντας μια οπτική, συμβολική και ενσωματωμένη μέθοδο.

Θεωρητικό υπόβαθρο

Η μέθοδος μπορεί να συνδεθεί με στερεότυπα φύλου, ψυχοκοινωνική ευεξία, πρακτικές που βασίζονται στο τραύμα και κοινωνικοσυναισθηματική μάθηση.

Το Συμβούλιο της Ευρώπης περιγράφει τα στερεότυπα φύλου ως σοβαρό εμπόδιο για την πραγματική ισότητα των φύλων, επειδή περιορίζει την ανάπτυξη ταλέντων, ικανοτήτων, εκπαιδευτικών και επαγγελματικών εμπειριών και ευκαιριών ζωής. Αυτό παρέχει μια ισχυρή αιτιολόγηση για τη χρήση της άσκησης όχι ως δραστηριότητα εκφοβισμού, αλλά ως εργαλείου για την ανάδειξη του συναισθηματικού και πρακτικού αντίκτυπου των επαναλαμβανόμενων μηνυμάτων που αφορούν το φύλο.

Το πλαίσιο LifeComp είναι επίσης σχετικό επειδή περιλαμβάνει την αυτορρύθμιση, την ενσυναίσθηση, την επικοινωνία, τη συνεργασία, την ευημερία και τη νοοτροπία ανάπτυξης ως προσωπικές, κοινωνικές και ικανότητες μάθησης-για-μάθηση. Αυτές οι ικανότητες είναι διδακτικές και μπορούν να αναπτυχθούν σε τυπικά, μη τυπικά και άτυπα μαθησιακά περιβάλλοντα.

Επειδή η άσκηση μπορεί να αγγίξει ευαίσθητες εμπειρίες, θα πρέπει να διεξάγεται με τρόπο που να βασίζεται στο τραύμα. Το SAMHSA υπογραμμίζει την ασφάλεια, την εμπιστοσύνη, την υποστήριξη από ομοτίμους, τη συνεργασία, την ενδυνάμωση, τη φωνή και την επιλογή ως βασικές αρχές που βασίζονται στο τραύμα και τονίζει την ανάγκη αποφυγής της επανατραυματοποίησης. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο οι συμμετέχοντες δεν πρέπει ποτέ να πιέζονται να αποκαλύψουν προσωπικές εμπειρίες.



Βήμα προς βήμα Άσκηση: Ομαδική έκδοση

Σκοπός
Να βοηθηθούν οι συμμετέχοντες να αναλογιστούν πώς τα επιβλαβή μηνύματα, τα στερεότυπα και η κρίση μπορούν να επηρεάσουν την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση και την αίσθηση των δυνατοτήτων των γυναικών, και να προσδιοριστεί το είδος της υποστήριξης που βοηθά στην αποκατάσταση της βλάβης. **Χρόνος**: 30–45 λεπτά

- **Υλικά**
- Μια χάρτινη φιγούρα κομμένη εκ των προτέρων
- Δείκτες
- Έτοιμες κάρτες με επιβλαβή μηνύματα
- Έτοιμες κάρτες υποστηρικτικών μηνυμάτων
- Πίνακας παρουσιάσεων ή πίνακας
- Προαιρετικά: επιθέματα, αυτοκόλλητα, χρωματιστό χαρτί, ταινία

Βήμα 1. Παρουσιάστε το σχήμα
Ο συντονιστής δείχνει ένα άτομο από χαρτί και λέει: «Σήμερα αυτό το άτομο από χαρτί θα αντιπροσωπεύει μια γυναίκα. Δεν είναι μία από εμάς, αλλά μπορεί να έχει εμπειρίες που πολλές γυναίκες αναγνωρίζουν. Ας της δώσουμε ένα όνομα». Οι συμμετέχοντες επιλέγουν ένα ουδέτερο φανταστικό όνομα. Σημαντικό: μην χρησιμοποιείτε το όνομα ενός συμμετέχοντα, συναδέλφου, τοπικού ατόμου ή οποιουδήποτε γνωστού στην ομάδα.

Βήμα 2. Επιβλαβή μηνύματα
Αντί να ζητάτε από τους συμμετέχοντες να επινοούν ελεύθερα προσβολές, θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν έτοιμες κάρτες. Αυτό είναι ασφαλέστερο και διατηρεί τη δραστηριότητα επικεντρωμένη στο θέμα του εργαστηρίου.

- Παραδείγματα επιβλαβών μηνυμάτων:
- «Είσαι υπερβολικά συναισθηματικός.»
- «Δεν είσαι αρκετά δυνατός για να ηγηθείς.»
- «Πρέπει να σκέφτεσαι τους άλλους πριν από τον εαυτό σου».
- «Είσαι απλώς μια μητέρα.»
- «Είσαι πολύ μεγάλος για να ξεκινήσεις κάτι καινούργιο.»
- «Δεν έχεις αρκετή μόρφωση.»
- «Κανείς δεν θα σε προσλάβει.»
- «Δεν θα τα καταφέρεις μόνος σου.»
- «Πρέπει να είσαι ευγνώμων για όσα έχεις.»
- «Είσαι εγωιστής αν φροντίζεις τον εαυτό σου.»
- «Μιλάς πάρα πολύ.»
- «Φέρεις δυσκολία όταν θέτεις όρια.»
- «Δεν φαίνεσαι αρκετά επαγγελματίας.»
- «Γυναίκες σαν εσένα δεν πετυχαίνουν.»
- «Ο κόσμος θα γελάσει αν προσπαθήσεις.»



Κάθε συμμετέχων διαβάζει μία κάρτα φωναχτά ή σιωπηλά. Μετά από κάθε μήνυμα, τσαλακώνει απαλά ένα κομμάτι του χάρτινου ατόμου.

Ο συντονιστής θα πρέπει να πει: «Δεν τα λέμε αυτά επειδή συμφωνούμε με αυτά. Δείχνουμε πώς μηνύματα σαν κι αυτό μπορούν να επηρεάσουν κάποιον με την πάροδο του χρόνου».

Βήμα 3. Παρατηρήστε το τσαλακωμένο άτομο
Όταν το χάρτινο άτομο τσαλακωθεί πλήρως, τοποθετήστε το στο κέντρο.
Ρώτα:
«Τι παρατηρείς;» «Τι της συνέβη;» «Τι είδους μηνύματα την επηρέασαν περισσότερο;» «Τι μπορεί να συμβεί σε ένα άτομο που ακούει αυτά τα πράγματα πολλές φορές;» «Πώς θα μπορούσε αυτό να επηρεάσει την αυτοπεποίθησή του, την επικοινωνία του, τις αποφάσεις του ή τους στόχους του;» Κρατήστε τη συζήτηση γενική. Μην ρωτήσετε: «Σας έχει συμβεί αυτό;» Αντ' αυτού ρωτήστε: «Πού ακούν οι γυναίκες μερικές φορές τέτοια μηνύματα;» Πιθανές απαντήσεις: οικογένεια, σχολείο, χώρος εργασίας, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, θεσμοί, σχέσεις, δημόσιοι χώροι, πολιτισμικές προσδοκίες.

Βήμα 4. Επισκευή και υποστήριξη
Τώρα δώστε ξανά τη φιγούρα στον άλλον. Κάθε συμμετέχων λέει κάτι υποστηρικτικό και προσπαθεί να ισιώσει ένα μέρος του χαρτιού.
Παραδείγματα:

- «Σου αξίζει σεβασμός.»
- «Η φωνή σου μετράει.»
- «Επιτρέπεται να ζητήσεις βοήθεια.»
- «Είσαι περισσότερος από ένας ρόλος.»
- «Μπορείτε να μάθετε με τον δικό σας ρυθμό.»
- «Επιτρέπεται να θέσεις όρια.»
- «Έχεις δυνατά σημεία.»
- «Δεν είσαι μόνη.»
- «Το παρελθόν σου δεν ορίζει ολόκληρο το μέλλον σου.»
- «Επιτρέπεται να καταλαμβάνεις χώρο.»
- «Μπορείτε να ξεκινήσετε με ένα μικρό βήμα.»
- «Αξίζεις ευκαιρίες.»

Βήμα 5. Κύρια αντανάκλαση
Ο συντονιστής λέει: «Μπορούμε να ξεδιπλώσουμε το χαρτί. Μπορούμε να ζητήσουμε συγγνώμη. Μπορούμε να προσφέρουμε υποστήριξη. Αυτό έχει σημασία. Αλλά τα σημάδια δεν εξαφανίζονται αμέσως. Γι' αυτό η ενδυνάμωση δεν αφορά μόνο το να λέμε «να έχεις αυτοπεποίθηση». Αφορά επίσης την αναγνώριση του τι έχει επηρεάσει την αυτοπεποίθηση, τη δημιουργία ασφαλέστερης υποστήριξης και την υποβοήθηση ενός ατόμου να ανοικοδομηθεί βήμα προς βήμα».



Έκδοση 1-2-1

Αυτό μπορεί επίσης να λειτουργήσει και στην ατομική υποστήριξη, αλλά με πιο ήπιο τρόπο.
Αντί να προσβάλλει φωναχτά το άτομο που χειρίζεται τα χαρτιά, ο συντονιστής μπορεί να ετοιμάσει κάρτες και να ζητήσει από τον συμμετέχοντα να επιλέξει ποια μηνύματα του φαίνονται σχετικά στην κοινωνία, όχι απαραίτητα προσωπικά.

- Το άτομο μπορεί να ταξινομήσει τις κάρτες σε τρεις στοίβες:
- Μηνύματα που ακούν συχνά οι γυναίκες
- Μηνύματα που έχω ακούσει ή νιώσει
- Μηνύματα που θέλω να απορρίψω

Στη συνέχεια, ο συμμετέχων τσαλακώνει το χαρτί μόνο αν το θέλει. Μια άλλη επιλογή είναι να σχεδιάσει γραμμές, σημάδια ή μικρές πτυχώσεις αντί να το τσαλακώσει εντελώς.
Η φάση της επιδιόρθωσης μπορεί να γίνει μια άσκηση προσωπικής ανθεκτικότητας:

- «Ποιο μήνυμα θα θέλατε να δώσετε σε αυτό το άτομο;»
- «Τι χρειαζόταν να ακούσει νωρίτερα;»
- «Ποια υποστήριξη θα τη βοηθούσε τώρα;»
- «Ποιο όριο θα μπορούσε να την προστατεύσει;»
- «Ποια δύναμη είναι ακόμα ορατή;»
- «Ποιο μικρό βήμα θα μπορούσε να κάνει;»

Στο τέλος, ο συμμετέχων μπορεί να προσθέσει γύψους, χρώματα ή λέξεις στο χάρτινο σχήμα. Ο στόχος δεν είναι να γίνει το χαρτί ξανά τέλειο. Ο στόχος είναι να δείξουμε ότι το άτομο εξακολουθεί να είναι πολύτιμο και μπορεί να υποστηριχθεί.

Ασφαλέστερη προσαρμογή για ευάλωτες ομάδες

Για γυναίκες με ψυχοκοινωνικές αναπηρίες, ιστορικό τραύματος, χαμηλή αυτοπεποίθηση ή υψηλή συναισθηματική ευαισθησία, θα ήταν καλό να χρησιμοποιήσετε μια πιο ήπια εκδοχή:

- Αντί να τσαλακώνουν ολόκληρο το άτομο σε μια μπάλα, οι συμμετέχοντες κάνουν μια μικρή δίπλωση για κάθε επιβλαβές μήνυμα.
- Αντί για προσβολές, χρησιμοποιήστε «βαριά μηνύματα» ή «περιοριστικά μηνύματα».
- Αντί για δημόσια κοινοποίηση, οι συμμετέχοντες μπορούν να γράφουν ή να επιλέγουν κάρτες σιωπηλά.
- Αντί για «συγγνώμη», χρησιμοποιήστε «επισκευή», «υποστήριξη» ή «αυτό που χρειάζεται τώρα».

Αυτό αποτρέπει την υπερβολική ένταση της δραστηριότητας.

Χρήσιμη πρόταση για συντονιστή: «Δεν χρειάζεται να μοιραστείτε τίποτα προσωπικό. Μπορείτε να μιλήσετε για τις γυναίκες γενικά, για την κοινωνία ή για το φανταστικό πρόσωπο».



Σημαντικές σημειώσεις διευκόλυνσης

- Η μέθοδος είναι ισχυρή, αλλά χρειάζεται όρια.
- Μην αφήνετε τους συμμετέχοντες να προσβάλλουν ελεύθερα το άτομο που μιλάει σε χαρτί με σκληρό ή χαοτικό τρόπο. Σε ένα εργαστήριο πρόληψης του εκφοβισμού αυτό μπορεί να λειτουργήσει, αλλά στο FEMPOWER μπορεί να γίνει πολύ σκληρό ή προκλητικό. Οι προετοιμασμένες κάρτες είναι καλύτερες.
- Μην χρησιμοποιείτε προσωπικές προσβολές από την ομάδα, εκτός εάν ο συμμετέχων επιλέξει να γράψει κατ' ιδίαν.
- Μην τελειώσετε με το «είναι πληγωμένη για πάντα». Τελειώστε με αξιοπρέπεια, υποστήριξη και ανάρρωση.
- Αποφύγετε την αναγκαστική συγχώρεση. Μια συγγνώμη δεν επανορθώνει αυτόματα τη ζημιά. Η καλύτερη ερώτηση είναι: «Τι απαιτεί η πραγματική επανόρθωση;»
- Μην το μετατρέψεις αυτό σε τοξική θετικότητα. Το «Είσαι καταπληκτικός» είναι ωραίο, αλλά η υποστήριξη σημαίνει επίσης ευκαιρίες, ασφάλεια, πρακτική βοήθεια, σεβασμό, όρια και χρόνο.
- Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό επειδή ο ΠΟΥ σημειώνει ότι οι επαναλαμβανόμενες ή πολλαπλές εμπειρίες βίας και κακοποίησης μπορούν να έχουν μακροχρόνιες συνέπειες για τη σωματική και ψυχική υγεία και οι επιπτώσεις μπορεί να επιμένουν ακόμη και μετά τη διακοπή της κακοποίησης. Ακόμα και όταν αυτή η άσκηση δεν αφορά συγκεκριμένα τη βία, η ίδια προσοχή είναι χρήσιμη: ορισμένοι συμμετέχοντες μπορεί να συνδέσουν το θέμα με οδυνηρές εμπειρίες.
- Το «Συρρικνωμένο Άτομο» είναι μια συμβολική άσκηση που βοηθά τους συμμετέχοντες να δουν πώς τα επαναλαμβανόμενα επιβλαβή μηνύματα μπορούν να επηρεάσουν την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση μιας γυναίκας. Μια χάρτινη φιγούρα χρησιμοποιείται για να αναπαραστήσει μια φανταστική γυναίκα. Καθώς οι συμμετέχοντες διαβάζουν περιοριστικά μηνύματα που συνδέονται με στερεότυπα, κρίση, αποκλεισμό ή κοινωνική πίεση, η χάρτινη φιγούρα σταδιακά συρρικνώνεται. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες προσφέρουν υποστηρικτικά λόγια και προσπαθούν να λειάνουν ξανά το χαρτί. Οι ορατές ρυτίδες γίνονται μεταφορά για συναισθηματικά σημάδια: η υποστήριξη και η επιδιόρθωση έχουν σημασία, αλλά η βλάβη δεν πρέπει να ελαχιστοποιείται.
- Η άσκηση δεν έχει σκοπό να παρουσιάσει τις γυναίκες ως πληγωμένες. Αντιθέτως, βοηθά τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν ότι η αξιοπρέπεια και οι δυνατότητες παραμένουν, ακόμη και όταν ένα άτομο έχει επηρεαστεί από αρνητικές εμπειρίες. Η μέθοδος ανοίγει τη συζήτηση σχετικά με το τι χρειάζονται οι γυναίκες για να ξαναχτίσουν την αυτοπεποίθησή τους: επικοινωνία με σεβασμό, αλληλεγγύη, ασφαλείς χώρους, πρακτική υποστήριξη, όρια, αυτοφροντίδα και ευκαιρίες συμμετοχής.
- Η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να διερευνηθεί ο αντίκτυπος των στερεοτύπων φύλου, των κοινωνικών προσδοκιών, των διακρίσεων, της συναισθηματικής πίεσης και της εσωτερικευμένης αυτοαμφισβήτησης. Είναι κατάλληλη για ομαδική εργασία και μπορεί να προσαρμοστεί για ατομικές συνεδρίες. Ο συντονιστής θα πρέπει να χρησιμοποιεί αρχές που βασίζονται στο τραύμα, να διασφαλίζει την εθελοντική συμμετοχή και να αποφεύγει να ζητά από τους συμμετέχοντες να αποκαλύψουν προσωπικές εμπειρίες.

Πηγές: Συμβούλιο της Ευρώπης. Καταπολέμηση των στερεοτύπων των φύλων και του σεξισμού.
SAMHSA. Προσεγγίσεις και προγράμματα που βασίζονται στο τραύμα.
Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. Κατανόηση και αντιμετώπιση της βίας κατά των γυναικών: Συνέπειες στην υγεία.
Sala, A., Punie, Y., Garkov, V., & Cabrera Giraldez, M. (2020). LifeComp: Το Ευρωπαϊκό Πλαίσιο για Προσωπικές, Κοινωνικές και Μαθησιακές Βασικές Ικανότητες. Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Φύλλο Ανασκόπησης - Συμμετέχοντα

Το θρυμματισμένο άτομο: Αναστοχασμός

Ένα επιβλαβές μήνυμα που ακούν πολλές γυναίκες είναι:

_____ _____

_____

Αυτό το μήνυμα μπορεί να επηρεάσει μια γυναίκα με τους εξής τρόπους:

_____

_____ _

Ένα υποστηρικτικό μήνυμα που μπορεί να χρειαστεί είναι:

_____

_____

Η υποστήριξη δεν είναι μόνο λόγια. Ένα πρακτικό πράγμα που θα μπορούσε να τη βοηθήσει είναι:

_____

_____

Ένα μήνυμα που θέλω να απορρίψω είναι:

_____

_____

Ένα μήνυμα που θέλω να κουβαλήσω μαζί μου είναι:

_____

_____



Γυναίκες που βρήκαν τα φτερά τους



Γυναίκες που βρήκαν τα φτερά τους

Μια συλλογή από ιστορίες δυναμικών γυναικών

Στις επόμενες σελίδες, θα βρείτε ιστορίες γυναικών από όλες τις χώρες-εταίρους αυτού του έργου - Γερμανία, Ελλάδα, Λιθουανία και Ισπανία.

Μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε ως έμπνευση και μπορείτε ακόμη και να συνεργαστείτε μαζί τους με μια ομάδα.

Για να βρείτε μεθόδους χρήσης της αφήγησης ιστοριών για εκπαιδευτικούς σκοπούς, μπορείτε να ανατρέξετε στο δωρεάν υλικό και την πλατφόρμα μάθησης «Ιστορίες για Ενδυνάμωση» (σε 6 διαφορετικές γλώσσες): https://storiesforempowerm.wixsite.com/activities



Άνγκελα Μέρκελ

Ομοσπονδιακός Καγκελάριος

Στο Τέμπλιν, μια πόλη στην περιοχή Ούκερμαρκ, ζούσε ένα κορίτσι που ονομαζόταν Άντζελα. Όταν ήταν επτά ετών, καθόταν στην εκκλησία με τη μητέρα της ενώ ο πατέρας της κήρυττε. Ξαφνικά, η μητέρα της άρχισε να κλαίει.

«Τι συμβαίνει;» ρώτησε η Άντζελα.
«Χτίζουν ένα τείχος», απάντησε η μητέρα της. «Θέλουν να δημιουργήσουν σύνορα μεταξύ Ανατολικής και Δυτικής Γερμανίας».

Η Άντζελα έμεινε άναυδη. Αναρωτήθηκε γιατί οι άνθρωποι χωρίζουν τους άλλους με φράχτες και τοίχους. Κατά την άποψή της, ο καθένας θα έπρεπε να είναι ελεύθερος να πηγαίνει όπου θέλει.

Αλλά οι άνθρωποι στην Ανατολική Γερμανία όχι μόνο δεν επιτρεπόταν να ταξιδέψουν στη Δύση. Δεν τους επιτρεπόταν ούτε να ακούν δυτικούς ραδιοφωνικούς σταθμούς ή να παρακολουθούν δυτική τηλεόραση. Η Άντζελα άκουγε κρυφά δυτικό ραδιόφωνο για να μάθει τι πραγματικά συνέβαινε στη χώρα της.

Αφού τελείωσε το σχολείο, σπούδασε φυσική με στόχο να γίνει καθηγήτρια. Ωστόσο, η Στάζι, η μυστική αστυνομία της ΛΔΓ, της ξεκαθάρισε ότι μια επιστημονική καριέρα θα ήταν δυνατή μόνο αν συμφωνούσε να κατασκοπεύει άλλους ανθρώπους για τη μυστική υπηρεσία. Η Άντζελα αρνήθηκε και ως εκ τούτου δεν έγινε ποτέ καθηγήτρια.



Όταν έπεσε το Τείχος του Βερολίνου, εργαζόταν σε ένα ερευνητικό εργαστήριο. Τηλεφώνησε στη μητέρα της και της είπε: «Νομίζω ότι είμαστε ελεύθεροι τώρα και μπορούμε να πάμε στη Δύση». Και αυτό όντως συνέβη.

Το έντονο ενδιαφέρον της Άντζελα για τη χώρα της την οδήγησε τελικά στην πολιτική. Τελικά, έγινε ακόμη και Ομοσπονδιακή Καγκελάριος της Ομοσπονδιακής Δημοκρατίας της Γερμανίας — μιας χώρας που καταλάβαινε τα βάσανα που προκαλούν τα τείχη και δεν ήθελε ποτέ ξανά να διαιρεθεί.

Αμαλία Φλέμινγκ

Ιατρός και Πολιτικός



Η Αμαλία Φλέμινγκ υπήρξε μία από τις σημαντικότερες Ελληνίδες του 20ού αιώνα, καθώς διακρίθηκε τόσο στον χώρο της επιστήμης όσο και στον αγώνα για τη δημοκρατία και τα ανθρώπινα δικαιώματα. Γεννήθηκε το 1912 και σπούδασε ιατρική, ακολουθώντας μια πορεία προσφοράς προς τον άνθρωπο και την κοινωνία. Υπήρξε σύζυγος του σπουδαίου επιστήμονα Αλεξάντερ Φλέμινγκ, του ανακαλύπτη της πενικιλίνης, όμως και η ίδια ανέπτυξε ξεχωριστή προσωπικότητα και έντονη κοινωνική δράση.
Η Αμαλία Φλέμινγκ είναι ιδιαίτερα σημαντική γιατί δεν περιορίστηκε μόνο στην επιστημονική της ιδιότητα. Κατά τη διάρκεια της δικτατορίας στην Ελλάδα αγωνίστηκε ενεργά ενάντια στο αυταρχικό καθεστώς, υπερασπιζόμενη τη δημοκρατία και την ελευθερία. Για τη δράση της αυτή διώχθηκε, γεγονός που δείχνει το θάρρος και την αποφασιστικότητά της. Μετέπειτα συνέχισε να προσφέρει μέσα από την πολιτική και την κοινωνική της παρουσία.

Η σημασία της Αμαλίας Φλέμινγκ για την Ελλάδα είναι μεγάλη, επειδή αποτελεί παράδειγμα γυναίκας με επιστημονική κατάρτιση, ήθος, κοινωνική ευαισθησία και αγωνιστικό πνεύμα. Η ζωή της δείχνει πως μια γυναίκα μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά τόσο στην επιστήμη όσο και στην υπεράσπιση των αξιών της δημοκρατίας και της ανθρώπινης αξιοπρέπειας.

“Γεννήθηκα Ελληνίδα και αυτό είναι μια ανίατη ασθένεια που τίποτε και κανείς δεν μπορεί να θεραπεύσει ή να αλλάξει.”

Κάρμεν Αμάγια

Χορεύτρια
Φλαμένκο



Η Κάρμεν Αμάγια ήταν γνωστή ως «La Capitana» (Η Καπετάνισσα). Σε ηλικία μόλις 4 ετών, τραγουδούσε και χόρευε ήδη δίπλα στον πατέρα της, έναν κιθαρίστα φλαμένκο.

Ανήκε σε μια οικογένεια με επτά παιδιά και ζούσαν σε ένα πολύ φτωχό προάστιο της Βαρκελώνης, αν και η οικογένειά της καταγόταν από το Σακρομόντε, τη γειτονιά των τσιγγάνων και του φλαμένκο στη Γρανάδα της Ισπανίας.

Χόρευε για να επιβιώσει μέχρι την ηλικία των 11 ετών, όταν έκανε το άλμα και εμφανίστηκε σε μια ταινία για πρώτη φορά και αργότερα σε παραστάσεις σε ολοένα και πιο αναγνωρισμένα θέατρα.

Με το πραξικόπημα και τον εμφύλιο πόλεμο στην Ισπανία, μετανάστευσε στην Αμερική, όπου γνώρισε αυξανόμενη επιτυχία και κατάφερε να βελτιώσει τις συνθήκες διαβίωσης της οικογένειάς της. Εργάστηκε μέχρι τις τελευταίες ημέρες της σύντομης ζωής της, όταν πέθανε σε ηλικία 45 ετών από νεφρική νόσο.

Η δύναμη της Κάρμεν πηγάζει από τη γενναιοδωρία της και το μοναδικό της στυλ χορού, το οποίο έφερε επανάσταση στο φλαμένκο για τις γυναίκες αμφισβητώντας τους παραδοσιακούς κανόνες. Ανταποκρίθηκε στα συναισθήματά της και ήταν η πρώτη γυναίκα που φόρεσε παντελόνι αντί για φόρεμα.

Η ελευθερία των «χτυπημάτων» της (zapateado) απέπνεε δεξιοτεχνία και ρυθμικό πλούτο, που άφησε ανεξίτηλο το στίγμα στις επόμενες γενιές γυναικών χορευτριών φλαμένκο. Για εκείνη, το φλαμένκο ήταν συναίσθημα, ψυχή και πάθος, και ο χορός της φαινόταν να πηγάζει από την καταπιεσμένη οργή και βία, γεγονός που την οδήγησε να τον ερμηνεύσει με εκπληκτική ταχύτητα και δύναμη.

Μαριάν Πίτζεν

Δημιουργός και Διευθύντρια του Μουσείου Γυναικών

Η Marianne Pitzen, γεννημένη στη Στουτγάρδη το 1948, μετακόμισε στη Βόννη τη δεκαετία του 1970, όπου ίδρυσε την γκαλερί «Circulus» και το περιοδικό «Circular», και όπου δραστηριοποιήθηκε σε γυναικείες και αστικές πρωτοβουλίες όπως οι «Frauen formen ihre stadt» και «Frau + Futura». Το 1981 ίδρυσε το πρώτο στον κόσμο Μουσείο Γυναικών στη Βόννη, το οποίο διευθύνει έκτοτε και το οποίο έχει διαμορφώσει τόσο έντονα που συχνά θεωρείται ως «μουσείο Marianne-Pitzen».



Το Μουσείο Γυναικών αντιλαμβάνεται την τέχνη ως πολιτική πρακτική και επικεντρώνεται σε εκθέσεις γυναικών καλλιτεχνών που συνδέουν το έργο τους με φεμινιστικούς αγώνες και κοινωνικές συγκρούσεις. Τα θέματα κυμαίνονται από σουφραζέτες μέχρι το #MeToo, από το δικαίωμα ψήφου των γυναικών μέχρι τα σύγχρονα κινήματα διαμαρτυρίας. Παράλληλα με τις εκθέσεις, το μουσείο συλλέγει και ερευνά επίσης την γυναικεία τέχνη και την ιστορία των γυναικών, διατηρεί αρχεία και μια εξειδικευμένη βιβλιοθήκη για τις γυναίκες στην τέχνη, την πολιτική και την κοινωνία.



Η ομάδα του έργου με τη Marianne Pitzen (5η από αριστερά)

Το 2014, η πόλη της Βόννης επιχείρησε να μειώσει τη χρηματοδότηση και κήρυξε το Μουσείο Γυναικών «ολοκληρωμένο», αλλά η Marianne Pitzen απάντησε με μια ευρεία, διεθνή εκστρατεία, κινητοποιώντας υποστηρικτές και δωρητές. Το αποτέλεσμα ήταν μια στρατηγική ανατροπή: ο γυναικείος σύλλογος αγόρασε το πρώην κτίριο του πολυκαταστήματος στο Nordstadt της Βόννης για 510.000 ευρώ μέσω μιας ειδικά συσταθείσας μη κερδοσκοπικής εταιρείας («Stiftung sichere Zukunft – Museum der Frauen gGmbH»), χωρίς τραπεζικά δάνεια. Έχοντας εξασφαλίσει την κυριότητα, η Marianne Pitzen και οι «κυρίες» της σχεδίασαν εκτεταμένες ανακαινίσεις, συμπεριλαμβανομένου ενός νέου σχεδιασμού αυλής, μιας ιδέας φωτισμού, ακόμη και ενός φωτεινού ροζ εξωτερικού χώρου για την 40ή επέτειο το 2021 - πάντα με το χαρακτηριστικό της μείγμα σοβαρότητας και σκανταλιάρικου χιούμορ.

Η Marianne Pitzen συνεχίζει να είναι η μακροχρόνια διευθύντρια, καλλιτέχνιδα και δημόσιο πρόσωπο του ιδρύματος. Ενσαρκώνει έναν συνδυασμό καλλιτεχνικής πρακτικής, θεσμικής επιμονής και φεμινιστικού ακτιβισμού, και το Frauenmuseum παραμένει ένας πεισματικά ανεξάρτητος χώρος στο σημείο τομής της τέχνης, της πολιτικής και της ιστορίας των γυναικών.

Ελένη Γλύκατζη-Αρβελέρ

Ιστορικός





Η Ελένη Γλύκατζη-Αρβελέρ είναι μία από τις σημαντικότερες Ελληνίδες ιστορικούς, με ειδίκευση στη βυζαντινή ιστορία. Γεννήθηκε το 1926 και διακρίθηκε διεθνώς για το επιστημονικό της έργο, συμβάλλοντας ουσιαστικά στη μελέτη και την κατανόηση του Βυζαντίου και της ευρωπαϊκής ιστορίας. Η πορεία της στον ακαδημαϊκό χώρο υπήρξε ιδιαίτερα επιτυχημένη και αναγνωρισμένη.

Αποτελεί μια εμβληματική μορφή, καθώς έγινε η πρώτη γυναίκα πρύτανης στο Πανεπιστήμιο της Σορβόννης στο Παρίσι, σπάζοντας σημαντικά κοινωνικά και επαγγελματικά στερεότυπα της εποχής της. Με την επιτυχία της απέδειξε ότι οι γυναίκες μπορούν να διακριθούν και να ηγηθούν σε τομείς που παραδοσιακά κυριαρχούνταν από άνδρες.

Η Ελένη Γλύκατζη-Αρβελέρθεωρείται σπουδαία γυναίκα όχι μόνο για την επιστημονική της προσφορά, αλλά και για το παράδειγμα που προσφέρει. Μέσα από το έργο και τη δράση της προωθεί αξίες όπως η παιδεία, η δημοκρατία και η ισότητα, εμπνέοντας νέες γενιές να επιδιώκουν τη γνώση και την πρόοδο.

Μαριάνα Πινέδα

Αγωνίστρια για τα Κοινωνικά Δικαιώματα



Η Μαριάνα γεννήθηκε στη Γρανάδα της Ισπανίας το 1804. Έλαβε ελάχιστη στοργή στα πρώτα της χρόνια, καθώς οι γονείς της δεν είχαν παντρευτεί ποτέ επίσημα και η μητέρα της έφυγε από κοντά της όταν ήταν παιδί. Παρά ταύτα, μεγάλωσε δυνατή και συνήθισε στις αντιξοότητες υπό τη φροντίδα συγγενών. Στα δεκαπέντε της, παντρεύτηκε τον Μανουέλ Περάλτα, έναν Φιλελεύθερο αξιωματούχο μεγαλύτερο από αυτήν, με τον οποίο απέκτησε δύο παιδιά. Ωστόσο, ο θάνατος του συζύγου της άφησε τη Μαριάνα χήρα με σημαντικές υλικές και συναισθηματικές ευθύνες, ενώ ήταν ακόμα πολύ νέα.

Κατά τη διάρκεια του ταραγμένου πλαισίου του ισπανικού φιλελευθερισμού, η Μαριάνα αποφάσισε να πάρει θέση και ασπάστηκε τις φιλελεύθερες ιδέες, άνοιξε το σπίτι της ως καταφύγιο για πολιτικούς κρατούμενους και ανέλαβε ρίσκα για να υποστηρίξει τον αγώνα της ελευθερίας. Μία από τις πιο αξιοσημείωτες πράξεις της ήταν η βοήθειά της στην απόδραση ενός ηγέτη των Φιλελευθέρων που είχε καταδικαστεί σε θάνατο, φέρνοντάς του τα άμφια ενός μοναχού για να μπορέσει να δραπετεύσει από τη φυλακή.

Το 1831, οι αρχές ανακάλυψαν στο σπίτι της μια σημαία κεντημένη με τις λέξεις «Ισότητα, Ελευθερία και Νόμος». Συνελήφθη για συνωμοσία και της προσφέρθηκε χάρη στη δίκη αν πρόδιδε τους συντρόφους της, αλλά εκείνη αρνήθηκε.

Καταδικάστηκε και εκτελέστηκε σε ηλικία μόλις 26 ετών. Η κληρονομιά της μεγάλωσε μετά τον θάνατό της και έγινε ένα φιλελεύθερο σύμβολο και ηρωική φιγούρα. Η φιγούρα της ενέπνευσε καλλιτέχνες όπως ο Φεντερίκο Γκαρθία Λόρκα, ο οποίος έγραψε ένα έργο για τη ζωή της, και έχει χαιρετιστεί ως σύμβολο της δέσμευσης των γυναικών στην καταπολέμηση της καταπίεσης.



Σόφι Σολ

Μαχήτρια της Αντίστασης

Ήταν κάποτε ένα κορίτσι που το έλεγαν Σόφι. Ζούσε σε μια πόλη με **φυλακή** και συχνά στεκόταν έξω από αυτήν για να παίξει το φλάουτό της για έναν συγκεκριμένο κρατούμενο. Η μελωδία που έπαιζε εξέφραζε τις ελεύθερες σκέψεις της. Ήλπιζε ότι ο άντρας στο κελί θα μπορούσε να την ακούσει - ήταν ο πατέρας της.



Είχε φυλακιστεί επειδή είχε μιλήσει ανοιχτά κατά των Εθνικοσοσιαλιστών και του ηγέτη τους, Αδόλφου Χίτλερ.

Στην αρχή, η Σόφι υποστήριζε τον Χίτλερ. Μαζί με τον αδελφό της Χανς, συμμετείχε σε πορείες που οργάνωνε το κόμμα του. Αλλά με την πάροδο του χρόνου, διάβαζε αναφορές για τα τρομερά εγκλήματα που διέπραξαν οι Ναζί, ειδικά για τη μαζική δολοφονία των Εβραίων. Τότε συνειδητοποίησε ότι ο πατέρας της είχε δίκιο από την αρχή: ο Αδόλφος Χίτλερ ήταν κακός άνθρωπος.

Η Σόφι και ο Χανς άλλαξαν την άποψή τους για τον λεγόμενο «Φύρερ» (= ηγέτη). Κατάλαβαν ότι το ναζιστικό καθεστώς ήταν θεμελιωδώς κακό και ίδρυσαν μια ομάδα αντίστασης με το όνομα «Το Λευκό Ρόδο». Μέσω φυλλαδίων, κάλεσαν τον γερμανικό πληθυσμό να αντισταθεί στους Ναζί.

Ωστόσο, κατάσκοποι βρίσκονταν παντού — σε σχολεία, εκκλησίες, πανεπιστήμια και στους δρόμους. Όποιος τολμούσε να επικρίνει τον Χίτλερ έπρεπε να περιμένει ότι θα αναφερόταν στην αστυνομία και θα συλλαμβανόταν. Η Σόφι δεν πτοήθηκε από αυτό. Ήταν πεπεισμένη ότι η αντίσταση ήταν το σωστό και δεν φοβόταν τις συνέπειες.

Κάποτε είπε: «Πώς μπορεί κανείς να περιμένει να επικρατήσει ένας δίκαιος σκοπός όταν σχεδόν κανείς δεν είναι πρόθυμος να θυσιάσει πλήρως τον εαυτό του γι' αυτόν;»

Η Σόφι, ο Χανς και άλλα μέλη του Λευκού Ρόδου συνελήφθησαν και εκτελέστηκαν από τους Ναζί. Ωστόσο, το θάρρος τους ενέπνευσε ανθρώπους σε όλο τον κόσμο να υπερασπιστούν την ελευθερία.

Κατερίνα Σακελλαροπούλου

Δικαστικός και νομικός, η πρώτη γυναίκα Πρόεδρος της Ελληνικής Δημοκρατίας.



Η Κατερίνα Σακελλαροπούλου είναι μία από τις πιο σημαντικές σύγχρονες Ελληνίδες, καθώς υπήρξε η πρώτη γυναίκα Πρόεδρος της Ελληνικής Δημοκρατίας. Γεννήθηκε το 1956 στη Θεσσαλονίκη και σπούδασε νομικά. Διακρίθηκε στον χώρο της Δικαιοσύνης και έγινε Πρόεδρος του Συμβουλίου της Επικρατείας, πριν εκλεγεί το 2020 στο ανώτατο αξίωμα της χώρας.

Η εκλογή της αποτελεί σημαντικό σταθμό για την ισότητα των φύλων στην Ελλάδα, καθώς δείχνει ότι οι γυναίκες μπορούν να φτάσουν στις υψηλότερες θέσεις ευθύνης και να διαδραματίσουν πρωταγωνιστικό ρόλο στη δημόσια ζωή. Με τη στάση και το έργο της προβάλλει αξίες όπως η δημοκρατία, τα ανθρώπινα δικαιώματα και ο σεβασμός στον πολίτη.

«Η ισότητα δεν είναι δεδομένη, είναι διαρκής διεκδίκηση.»

Λούρντες Πάστορας

Κοινωνιολόγος και Τραγουδίστρια



Το 1981, σε ένα χωριό της Ανδαλουσίας στην Ισπανία, γεννήθηκε ένα κορίτσι ονόματι Λούρντες Πάστορας. Στο σπίτι της, κιθάρες, χειροκροτήματα και κόπλα τραγουδούσαν για τη ζωή, συνοδευόμενα από τη σταθερή φωνή της μητέρας της, Ραφαέλα Πάστορα, μιας γυναίκας που πίστευε στην ισότητα των γυναικών. Ανάμεσα στις ηχώ του φλαμένκο και τα λόγια της μητέρας της, η Λούρντες έμαθε ότι η τέχνη θα μπορούσε επίσης να είναι μια μορφή αγώνα.

Σπούδασε κοινωνιολογία στο Πανεπιστήμιο της Γρανάδας, πεπεισμένη ότι η κατανόηση του κόσμου ήταν το πρώτο βήμα για τη μεταμόρφωσή του, αλλά η φωνή της την καλούσε να τραγουδήσει. Έτσι, άρχισε να χαράζει το δικό της μονοπάτι, ενώνοντας τη μουσική και την κοινωνική δέσμευση.

Μεταμόρφωσε το φλαμένκο, συνδυάζοντάς το με ρυθμούς ρούμπα, μπουλερίες, τζαζ, ποπ και κουβανέζικου σον, και το γέμισε με λέξεις που μιλούσαν για ισότητα, ελευθερία και μνήμη. Στο «φεμινιστικό μαρτινέτο» της, διακήρυξε: «Θέλουμε να είμαστε οι ιδιοκτήτες μας· γεννιόμαστε ελεύθερες, αδελφές». Κάθε στίχος, κάθε χτύπος, είναι μια διακήρυξη ανεξαρτησίας.

Η αφοσίωσή της επεκτάθηκε πέρα από τη σκηνή, εργαζόμενη ενεργά για τα δικαιώματα των γυναικών, ενώ η τέχνη της συνέχισε να αναπτύσσεται με τον ίδιο επαναστατικό παλμό. Στο άλμπουμ της "The Revolution Around the Corner" (2023), διέσωσε τις φωνές των φιμωμένων γυναικών και τις έφερε στο παρόν για να μας υπενθυμίσει ότι ο αγώνας συνεχίζεται.

Σήμερα, η Lourdes Pastor συνεχίζει να τραγουδά και να χτίζει. Η ιστορία της δείχνει ότι η επανάσταση μπορεί να έχει ρυθμό, ότι ο φεμινισμός μπορεί επίσης να χορευτεί και ότι μια φωνή μπορεί να πυροδοτήσει πολλές άλλες.

Λασκαρίνα Μπουμπουλίνα

Διοικήτρια

Η Λασκαρίνα Μπουμπουλίνα αποτελεί μία από τις πιο εμβληματικές γυναικείες μορφές της ελληνικής ιστορίας. Γεννήθηκε το 1771 και συνδέθηκε άμεσα με την Ελληνική Επανάσταση του 1821, καθώς αφιέρωσε μεγάλο μέρος της περιουσίας και της ζωής της στον αγώνα για την ελευθερία. Προερχόμενη από τις Σπέτσες, διέθετε ισχυρή προσωπικότητα, αποφασιστικότητα και βαθύ πατριωτισμό, στοιχεία που την ανέδειξαν σε ξεχωριστή μορφή της εποχής της.

Η συμβολή της στον Αγώνα υπήρξε πολύ σημαντική. Με δικά της χρήματα εξόπλισε πλοία και στήριξε έμπρακτα τις πολεμικές επιχειρήσεις των Ελλήνων. Παράλληλα, συμμετείχε ενεργά σε σημαντικά γεγονότα της Επανάστασης και απέδειξε πως το θάρρος, η δύναμη και η αγωνιστικότητα δεν αποτελούν χαρακτηριστικά που ανήκουν μόνο στους άνδρες. Σε μια εποχή όπου ο ρόλος των γυναικών ήταν περιορισμένος, η Μπουμπουλίνα κατάφερε να ξεπεράσει τα κοινωνικά στερεότυπα και να γράψει τη δική της σπουδαία πορεία στην ιστορία.



Η Μπουμπουλίνα είναι σημαντική Ελληνίδα όχι μόνο για τη δράση της στον εθνικό αγώνα, αλλά και γιατί αποτελεί διαχρονικό σύμβολο γενναιότητας, αυτοθυσίας και γυναικείας δύναμης. Η ζωή και η προσφορά της εμπνέουν μέχρι σήμερα, υπενθυμίζοντας ότι οι γυναίκες μπορούν να διαδραματίσουν καθοριστικό ρόλο στην κοινωνία και στην ιστορία. Για τον λόγο αυτό, η μορφή της παραμένει ζωντανή στη συλλογική μνήμη του ελληνικού λαού ως πρότυπο ηρωισμού και προσφοράς.

«Θα νικήσουμε ή θα πεθάνουμε, αλλά δεν θα αφήσουμε τους Έλληνες σκλάβους.»

Σεφόρα Βάργκας

Δικηγόρος



Γεννημένη το 1980 σε μια οικογένεια Ρομά στη Σεβίλλη της Ισπανίας, η Σεφόρα γρήγορα κατάλαβε ότι οι γυναίκες Ρομά έπρεπε να κερδίσουν την ελευθερία τους. Αν και μεγάλωσε ανάμεσα στους παραδοσιακούς κώδικες της κοινότητάς της, όπου πολλά έθιμα χαρακτήριζαν μονοπάτια κλειστά για τις γυναίκες, αρνήθηκε να αποδεχτεί αυτά τα όρια και αποφάσισε να μελετήσει και να υπερασπιστεί τα δικαιώματά τους.

Σπούδασε και έγινε μία από τις λίγες γυναίκες Ρομά της γενιάς της που απέκτησε πτυχίο νομικής. Ίδρυσε τον Σύνδεσμο για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα και την Ισότητα των Ρομά (APROIDEG), μέσω του οποίου προωθεί την εκπαίδευση, την απασχόληση και την ενδυνάμωση των γυναικών εντός και εκτός της κοινότητας των Ρομά.

Η Σεφόρα έχει καταγγείλει δημόσια τους αναγκαστικούς γάμους, τη σεξιστική βία και κάθε πρακτική που αρνείται την ελευθερία των γυναικών, χωρίς να απαρνείται την ταυτότητά της ως Ρομά. Αυτή η διπλή υπεράσπιση του πολιτισμού της και η ισότητά της την έχουν καταστήσει μια προσωπικότητα που αγωνίζεται ενάντια στον ρατσισμό και την πατριαρχία. Το μήνυμά της είναι σαφές: «Δεν υπάρχει σεβασμός για τον πολιτισμό χωρίς σεβασμό για τις γυναίκες που τον διατηρούν».

Η δουλειά της την έχει οδηγήσει να δώσει διεθνή συνέδρια και να εμφανιστεί στα μέσα ενημέρωσης, αλλά έχει επίσης αντιμετωπίσει εσωτερική κριτική. Έχει δεχτεί απειλές και απόρριψη επειδή αμφισβήτησε τις δομές εξουσίας, αλλά έχει μείνει ακλόνητη. Σε συνεντεύξεις, επαναλαμβάνει ότι η σιωπή δεν προστατεύει ποτέ: «Τα κορίτσια Ρομά πρέπει να γνωρίζουν ότι μπορούν να σπουδάζουν, να παίρνουν αποφάσεις και να ζουν χωρίς φόβο».

Σοφία Μπεκατώρου

Αθλήτρια



Η Σοφία Μπεκατώρου είναι μία από τις σημαντικότερες σύγχρονες Ελληνίδες, καθώς έχει ξεχωρίσει τόσο στον αθλητισμό όσο και στην κοινωνική ζωή. Γεννήθηκε στην Αθήνα στις 26 Δεκεμβρίου 1977 και έγινε γνωστή ως σπουδαία αθλήτρια της ιστιοπλοΐας. Στην πορεία της κατέκτησε σημαντικές διακρίσεις, με κορυφαίες το χρυσό ολυμπιακό μετάλλιο στους Αγώνες της Αθήνας το 2004 και το χάλκινο μετάλλιο στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2008. Παράλληλα, είχε πολλές επιτυχίες και σε παγκόσμια και ευρωπαϊκά πρωταθλήματα, γεγονός που την καθιέρωσε ως μία από τις πιο σημαντικές μορφές της ελληνικής ιστιοπλοΐας.

Η σημασία της, όμως, δεν περιορίζεται μόνο στις αθλητικές της επιτυχίες. Το 2021 η Σοφία Μπεκατώρουμίλησε δημόσια για τη σεξουαλική κακοποίηση που είχε υποστεί στον χώρο του αθλητισμού, σπάζοντας τη σιωπή και δίνοντας θάρρος σε πολλές γυναίκες να μιλήσουν και εκείνες. Η πράξη αυτή θεωρήθηκε καθοριστική για την ενίσχυση του ελληνικού #MeToo, καθώς άνοιξε έναν ευρύτερο δημόσιο διάλογο για την κακοποίηση, την έμφυλη βία και την προστασία των θυμάτων. Έτσι, η Μπεκατώρου αποτελεί σήμερα σύμβολο δύναμης, αξιοπρέπειας και αλήθειας.

Γι’ αυτό η Σοφία Μπεκατώρου θεωρείται σημαντική Ελληνίδα του 21ου αιώνα: επειδή συνδύασε την αριστεία στον αθλητισμό με την τόλμη να υπερασπιστεί την αξιοπρέπεια και τα δικαιώματα των γυναικών. Με τη στάση της απέδειξε ότι μια γυναίκα μπορεί όχι μόνο να διακρίνεται, αλλά και να εμπνέει ολόκληρη την κοινωνία με το παράδειγμά της.

«Έχω πετύχει διακρίσεις για τη χώρα μας, έχοντας χάσει το σημαντικότερο αγαθό ως προσωπικότητα: την αγάπη προς τον εαυτό μου».

Νερίνγκα Τρινκάιτε

Διευθυντρία του Κέντρου Τουριστικών και Επιχειρηματικών Πληροφοριών της Περιφέρειας Σιαουλιάι, Λέκτορας



Φωτογραφία: Ρενάτα Τσβοϊνικοβιένε

Τι σας βοήθησε να μην φοβάστε να αλλάξετε κατεύθυνση και να προχωρήσετε μπροστά;

Μέχρι σήμερα, η επαγγελματική μου ζωή περιστρέφεται γύρω από τρεις κύριους τομείς: την εκπαίδευση, τα μέσα ενημέρωσης (επικοινωνία) και τον τουρισμό. Ο τελευταίος είναι ακόμα νέος – μόλις ενός έτους περίπου. Είμαι απίστευτα χαρούμενη που εργάζομαι σε ένα τόσο μοναδικό μέρος όπως ο Λόφος των Σταυρών. Ταυτόχρονα, δεν έχω εγκαταλείψει ποτέ εντελώς την εκπαίδευση – συνέχισα να εργάζομαι ως δασκάλα, λέκτορας και εκπαιδεύτρια.

Όταν ξεκίνησε ο πόλεμος στην Ουκρανία, ήμουν από τις πρώτες εθελοντές δασκάλους στο Σιαουλιάι που συνεργάστηκαν με ουκρανικές ομάδες. Σήμερα, διεξάγω εκπαιδευτικά σεμινάρια και συμβουλευτικές υπηρεσίες και σύντομα θα γίνω οδηγός. Πρέπει να παραδεχτώ ότι μόλις τώρα συνειδητοποίησα ότι δεν είμαι η καλύτερη δασκάλα του εαυτού μου - ο χρόνος είναι. Όταν δεν υπάρχει ανάπτυξη και η καθημερινότητα μετατρέπεται σε ρουτίνα, ο άνθρωπος απλώς μαραίνεται.

Μια λιθουανική παροιμία λέει: Αν φοβάσαι τον λύκο, μην πας στο δάσος. Υποθέτω ότι ποτέ δεν φοβήθηκα αυτόν τον λύκο - και ούτε θα φοβηθώ.

Υπήρξαν στιγμές που δεν ήξερες τι θα ακολουθούσε; Τι έκανες τότε;
Η απάντηση είναι απλή: να ενεργείς, όχι να περιμένεις. Το να βλέπεις και να ακούς περισσότερα από τους άλλους ήταν πάντα ο στόχος μου. Το να θέλω από μόνο του δεν είναι αρκετό. Στην ηλικία των 25 ετών, ανέλαβα μια διοικητική θέση στο σχολείο - το αποκαλώ «πουλημένο χρόνο». Αυτού του είδους η δουλειά δεν αποδίδει ποτέ πραγματικά. Το κατάλαβα πολύ αργότερα, αλλά δεν το μετανιώνω. Εκατοντάδες πρώην μαθητές με χαιρετούν στον δρόμο, και αυτό δείχνει ότι ο χρόνος ήταν ουσιαστικός.
Πιστεύω ότι η εκπαίδευση είναι ο πιο δυνατός τομέας εργασίας. Νιώθω απόλυτα σαν στο σπίτι μου μπροστά σε κοινό. Ωστόσο, ταυτόχρονα, η επιθυμία να εξερευνήσω νέους τομείς ήταν πάντα εκεί. Κανένας από αυτούς τους τομείς δεν ήταν εύκολος.

Οι πρώτες μέρες ήταν συχνά γεμάτες σημάδια. Την πρώτη μου μέρα στην τηλεόραση Šiauliai, χτύπησα το κεφάλι μου σε μια κολόνα τόσο δυνατά που ξέσπασαν σπίθες – ήξερα ότι δεν θα ήταν εύκολο. Η δουλειά στα μέσα ενημέρωσης ήταν δύσκολη αλλά απίστευτα συναρπαστική. Πάνω από είκοσι χρόνια, χτίστηκαν χιλιάδες επαφές – σχέσεις με ανθρώπους, το πιο πολύτιμο πράγμα από όλα.
Μου αρέσει να λέω: όσο πιο δύσκολο είναι, τόσο πιο ενδιαφέρον γίνεται. Μια συμβουλή: μην μετανιώνετε ποτέ για τις αποφάσεις που παίρνετε. Μην φοβάστε να πάρετε ρίσκα. Μπορεί να μην είναι εύκολο. Μπορεί να απογοητευτείτε κατά καιρούς, αλλά οι προκλήσεις μόνο σας ενδυναμώνουν και σας σκληραίνουν. Η καθημερινή ανάπτυξη είναι αυτό που κάνει τη ζωή συναρπαστική.



Φωτογραφία: Ρενάτα Τσβοϊνκοβιένε



Υπήρξε ποτέ μια στιγμή που σκέφτηκες: «Ίσως αυτό να είναι αρκετό, ίσως αυτό να μην είναι για μένα»; Τι σε βοήθησε να συνεχίσεις;

Κάποτε, ρώτησα έναν Φραγκισκανό μοναχό πώς αισθάνεται όταν του λένε ότι πρέπει να εγκαταλείψει έναν τόπο υπηρεσίας και να μετακομίσει αλλού. Η απάντησή του επιβεβαίωσε αυτό που ήδη γνώριζα: «Το χειρότερο είναι να νιώθεις πολύ άνετα». Μονοτονία, συνήθεια, προσκόλληση - και, φυσικά, η ζώνη άνεσης. Αν σκεφτόμαστε μόνο τον εαυτό μας, η επιτυχία θα είναι βραχύβια. Αλλά αν σκεφτούμε τους άλλους - την υπηρεσία, την κλίση και την αναζήτηση - τότε δοκιμάζοντας νέα πεδία και νέα μονοπάτια, νιώθουμε απαραίτητοι και ζωντανοί.

Θέλω να δημιουργώ, να εξερευνώ και να νιώθω συνεχώς πείνα. Αυτό αναπόφευκτα σημαίνει ότι μπαίνουμε σε άβολες καταστάσεις - αλλά αυτό είναι που μας ωθεί μπροστά. Οι γυναίκες συχνά υποτιμούν τον εαυτό τους. Φράσεις όπως «Είμαι πολύ μεγάλη» ή «Δεν θα τα καταφέρω» με θυμώνουν. Δεν έχουν καν προσπαθήσει ακόμα και ήδη τα παρατάνε. Όπως λέει και η παροιμία: τα μάτια φοβούνται, αλλά τα χέρια κάνουν τη δουλειά.

Ποτέ δεν έχω δεχτεί φράσεις όπως «δεν ξέρω», «ίσως» ή «όχι για μένα». Τέτοια γλώσσα με παραλύει. Το εσωτερικό κίνητρο πάντα βοηθάει. Όσο δύσκολη κι αν είναι η μέρα που έρχεται, το να λέω ήσυχα «Μπορώ» το πρωί μου δίνει φτερά. Έχω ένα ελάττωμα - δεν μου αρέσει να αναβάλλω δυσάρεστες εργασίες και συχνά τις αφήνω για την τελευταία στιγμή. Τα πράγματα δεν πάνε πάντα ομαλά. Μερικές φορές πρέπει να πατάς πάνω σε κάρβουνα και να καλυφθείς από αιθάλη. Αυτό που με βοηθά να μην τα παρατάω είναι η πίστη στον εαυτό μου. Πάντα λέω: αν έχεις χέρια, πόδια και κεφάλι - προχώρα.

Τι θα κάνατε διαφορετικά σήμερα αν μπορούσατε να επιστρέψετε στον εαυτό σας πριν από 10-15 χρόνια;

Παράξενη ερώτηση. Δεν θα άλλαζα τίποτα. Κάθε μέρα και κάθε χρόνος είναι ένα δώρο. Θυμάμαι ακόμα τον εαυτό μου στα τριάντα μου, στην Ιταλία, στο νησί της Σαρδηνίας, σε ένα φεστιβάλ φολκλόρ. Δεν χόρευα ούτε τραγουδούσα - κρατούσα τη λιθουανική σημαία. Και ήμουν χαρούμενη. Όταν μαθαίνεις να εκτιμάς τα μικρά πράγματα, δεν νιώθεις πλέον την ανάγκη να αλλάξεις το παρελθόν. Μου αρέσει να θυμάμαι. Είμαι συναισθηματική. Το σπίτι μου είναι γεμάτο αναμνήσεις.



Ποια εσωτερική ποιότητα ανακαλύψατε μόνο μέσω της εμπειρίας;
Η εμπειρία είναι δυνατή. Είναι πιο εύκολο για μένα να λέω αυτά με τα οποία ακόμα παλεύω - δεν έμαθα ποτέ πώς να λέω «όχι». Αυτή είναι η αδυναμία μου. Μια άλλη αδυναμία είναι η υπερβολική ανοιχτότητα. Αστειεύομαι ότι δεν μπορώ να κρατήσω τη γλώσσα μου πίσω από τα δόντια μου. Επίσης, δεν μου αρέσουν οι καθυστερημένες απαντήσεις - το «όχι» είναι επίσης μια απάντηση. Πιστεύω ότι η μεγαλύτερη δύναμη είναι η ικανότητα να μοιράζεσαι - ψωμί, ιδέες και καλά λόγια. Να προσφέρεις ένα χέρι βοήθειας χωρίς να περιμένεις ευγνωμοσύνη. Απλώς να κάνεις το καλό.

Τι σημαίνει για εσάς η λέξη «επιτυχία» σήμερα;
Η εργασία μου στα μέσα ενημέρωσης με δίδαξε αμέτρητες φορές έναν κανόνα: Εσύ σχεδιάζεις, ο Θεός γελάει. Πάνω από δεκαπέντε χρόνια, έμαθα να αλλάζω σχέδια αμέσως και να παίρνω αποφάσεις επί τόπου. Μερικές φορές δεν είχα άλλη επιλογή - έπρεπε να βαφτώ και να βγω ζωντανά στον αέρα. Δεν μπορείς να δείξεις φόβο ή συναίσθημα. Έμαθα να «απενεργοποιούμαι» προσωρινά.
Για μένα, η επιτυχία είναι η ανακάλυψη – η εκμάθηση νέων πραγμάτων. Και, φυσικά, οι άνθρωποι. Η επιτυχία μου είναι η δίδυμη αδερφή μου, η Γκιτάνα. Ξεκινήσαμε την καριέρα μας στο ίδιο σχολείο και, παρόλο που οι επαγγελματικοί μας δρόμοι αποκλίνουν, αυτή παραμένει η πιο αξιόπιστη κριτικός, σύντροφος και πηγή έμπνευσής μου.

Έχει αλλάξει η κατανόησή σας για την επιτυχία με την πάροδο του χρόνου;
Η επιτυχία είναι κάτι περισσότερο από ένα Σαββατοκύριακο σε ένα εμπορικό κέντρο ή διακοπές all-inclusive. Για μένα, η επιτυχία είναι η αυτοέκφραση. Βλέπω τον εαυτό μου ως δημιουργό - και αυτό είναι ισχυρό. Συχνά ρωτάω τους άλλους: τι σας κάνει ενδιαφέροντες; Στην αρχή, οι άνθρωποι εκπλήσσονται, μετά βρίσκουν απαντήσεις - περισσότερες από μία. Θέλω να παρακινήσω όσους αισθάνονται πιο αδύναμοι, να τους ενθαρρύνω, να τους εμπνεύσω, μερικές φορές ακόμη και να τους προκαλέσω - όλα αυτά ώστε να μπορέσουν να κάνουν ένα βήμα μπροστά και να γευτούν την επιτυχία. Όταν λειτουργεί, είμαι απίστευτα χαρούμενη. Τότε νιώθω περήφανη που είμαι δασκάλα της ζωής.

Αν μια σκέψη ή μια συμβουλή μπορούσε να φτάσει σε άλλες γυναίκες, ποια θα ήταν αυτή;
Πάντα έχω αρκετές. Ποτέ μην εγκαταλείπεις τον εαυτό σου. Δεν υπάρχουν αδύνατες καταστάσεις - μόνο αχρησιμοποίητες ευκαιρίες. Αν δεν αγαπάς τον εαυτό σου, κανείς άλλος δεν θα το κάνει. Αν δεν αφιερώνεις στον εαυτό σου τουλάχιστον 20 λεπτά την ημέρα, η μέρα σου είναι χαμένη. Εξέπληξε τον εαυτό σου κάθε μέρα. Μην φοβάσαι να είσαι διαφορετικός. Χαμογελάσε. Και μάλιστα αγκάλιασε τον μεγαλύτερο εχθρό σου στις σκέψεις σου - τότε θα γελάσεις πραγματικά.

Γκιτάνα Τρινκάιτε

Ειδική καθηγήτρια Λιθουανικής γλώσσας και λογοτεχνίας, Γυμνάσιο Šiauliai Julius Janonis



Φωτογραφία: Šarūnas Mažeika

Τι θα κάνατε διαφορετικά σήμερα αν μπορούσατε να επιστρέψετε στον εαυτό σας πριν από 10-15 χρόνια;

Ειλικρινά, ποτέ δεν σκέφτηκα πραγματικά να αλλάξω κάτι στη ζωή μου, ακόμα κι αν είχα μια τέτοια ευκαιρία. Πάντα ένιωθα υποστήριξη, προσοχή και θετική αναγνώριση από τους γύρω μου. Αυτό μου χάρισε αμέτρητες χαρούμενες στιγμές όπου μπορούσα να νιώθω περήφανη για τον εαυτό μου και να νιώθω σεβασμό από τους άλλους. Προσπαθώ επίσης να κοιτάζω μπροστά αντί για πίσω - ίσως αυτός είναι ο κύριος λόγος για τον οποίο δεν θα άλλαζα τίποτα. Υπάρχουν ακόμα τόσα πολλά που θέλω να κάνω.

Ποια εσωτερική ποιότητα ή δύναμη ανακαλύψατε μόνο μέσω της εμπειρίας, όχι αμέσως;

Πιστεύω ότι όλα όσα αποκτά ένας άνθρωπος προέρχονται από την εμπειρία. Φυσικά, υπάρχουν έμφυτες ιδιότητες, αλλά χρειάζονται το κατάλληλο περιβάλλον για να αναπτυχθούν. Ως εσωτερική ποιότητα, ανακάλυψα τη δημιουργικότητα· ως δύναμη - την υπεύθυνη ηγεσία. Αυτές δεν προέκυψαν αμέσως. Ορισμένες δραστηριότητες, δεσμεύσεις προς τους άλλους και πρωτοβουλίες σταδιακά τους βοήθησαν να αναπτυχθούν και να ενδυναμωθούν - ιδιότητες που οι άνθρωποι που με γνωρίζουν τώρα αναγνωρίζουν και εκτιμούν.



Τι σημαίνει για εσάς να είστε μια δυνατή γυναίκα; Έχει να κάνει με τον αγώνα ή με το να επιτρέψετε στον εαυτό σας να είναι αυτή που είστε;

Πρώτα απ 'όλα, χαίρομαι που θέλω να είμαι δυνατή. Αυτή η επιθυμία ανοίγει ευκαιρίες για δράση εδώ και τώρα, για συνειδητή λήψη αποφάσεων, για πίστη στα αποτελέσματα και για ελπίδα στην επιτυχία. Στην πραγματικότητα, το να μην αγωνίζεσαι αλλά να επιτρέπεις στον εαυτό σου να είναι αυθεντικός φέρνει τη μεγαλύτερη χαρά στη ζωή και μια αίσθηση ολοκλήρωσης.

Τι θα θέλατε να γνωρίζουν τα κορίτσια για τον εαυτό τους πριν μεγαλώσουν;

Νομίζω ότι όλοι πρέπει να κατανοήσουν μια απλή αλήθεια: η ζωή είναι όμορφη και οι άνθρωποι γεννιούνται για να δημιουργούν αυτή την ομορφιά. Το να «**μεγαλώνεις**» εξαρτάται από το πόσο μπορείς να αποκαλέσεις ένα άτομο τον δημιουργό της δικής του ζωής. Υπάρχουν άνθρωποι, άλλωστε, που δεν μεγαλώνουν ποτέ πραγματικά.

Τι σας έχει ενδυναμώσει περισσότερο ως γυναίκα – η δουλειά, οι άνθρωποι ή οι εμπειρίες της ζωής;

Πιστεύω ότι ο άνθρωπος διαμορφώνεται και ενδυναμώνεται από τον ίδιο τον χρόνο – χρόνο που περιλαμβάνει το επάγγελμα που έχει επιλέξει, τους ανθρώπους που γνώρισε στην πορεία και, φυσικά, τις καθημερινές εμπειρίες. Κάθε μέρα είναι μια ανακάλυψη των άλλων και του εαυτού του.



Φωτογραφία: Ρενάτα Τσβοϊνικοβιένε

Η διδασκαλία απαιτεί πολλούς εσωτερικούς πόρους. Πώς φροντίζεις τον εαυτό σου όταν νιώθεις κουρασμένος;

Υπάρχει ένα ρητό: βρες μια δουλειά που αγαπάς και δεν θα χρειαστεί να δουλέψεις ούτε μια μέρα στη ζωή σου. Είμαι πεπεισμένος ότι έχω καταφέρει ακριβώς αυτό. Οι εσωτερικοί μου πόροι μοιάζουν με μια ανεξάντλητη πηγή μέσα μου. Απλώς απολαμβάνω να κάνω αυτό που θέλω και αυτό που μπορώ να κάνω – να χτίζω σχέσεις με νέους, να τους ενθαρρύνω να αγαπούν και να σέβονται τη μητρική τους γλώσσα, να ενδιαφέρονται για τον τοπικό πολιτισμό, να εκτιμούν ό,τι έχει δημιουργηθεί και να γίνονται δημιουργοί της δικής τους ζωής.

«Κάθε μέρα είναι μια ανακάλυψη των άλλων και του εαυτού μου»

Elmyra Baljanaitë - Πιάτα

Μία αξιωματικός των Λιθουανικών Ενόπλων Δυνάμεων μέχρι το μεδούλι



Όταν η προσφορά γίνεται τρόπος ζωής

Η Λοχαγός Ελμίρα Μπαλγιανάιτε-Πλάτερ είναι αξιωματικός των Λιθουανικών Ενόπλων Δυνάμεων μέχρι το βάθος της ύπαρξής της. Για εκείνη, η θητεία δεν είναι απλώς ένα σύνολο καθηκόντων ή μια στολή — είναι μια εσωτερική στάση, μια ευθύνη και μια συνεχής, συνειδητή επιλογή.

Αγαπά βαθιά τη Λιθουανία — την ιστορία της, τους αγώνες της για ελευθερία και τον λαό της. Αυτή η αγάπη δεν εκφράζεται μέσω δηλώσεων, αλλά μέσω καθημερινών πράξεων: μέσω της προσφοράς, μέσω του σώματος, μέσω των κοινοτήτων που ενώνει και ενδυναμώνει. Σήμερα, η Ελμίρα υπηρετεί στην Περιφερειακή Στρατιωτική Διοίκηση Σιαουλιάι, ωστόσο το εύρος των δραστηριοτήτων της ξεπερνά κατά πολύ τα τυπικά όρια της στρατιωτικής θητείας. Είναι ένα άτομο για το οποίο η πειθαρχία και η δημιουργικότητα δεν είναι αντίθετες, αλλά συμπληρωματικές δυνάμεις.

Εθνοαθλητισμός - Όχι Νοσταλγία, αλλά Ζωντανός Πολιτισμός

Ο εθνοαθλητισμός κατέχει ξεχωριστή θέση στη ζωή της Ελμίρα, ιδιαίτερα το παραδοσιακό λιθουανικό παιχνίδι ριτινίς. Είναι μια από τις πιο ενεργές και ορατές υποστηρίκτριες αυτού του παραδοσιακού αθλήματος στην περιοχή Σιαουλιάι. Η Ελμίρα όχι μόνο αγωνίζεται η ίδια, αλλά συμβάλλει επίσης στην οικοδόμηση ομάδας, στην οργάνωση αγώνων και στη μετάδοση παραδόσεων στις νεότερες γενιές. Η γυναικεία ομάδα του Σιαουλιάι, της οποίας η Ελμίρα είναι μέλος, κατέκτησε την πρώτη θέση στο Πρωτάθλημα Γυναικών Ριτινίς της Λιθουανίας, αποδεικνύοντας ότι ο εθνοαθλητισμός δεν είναι ένα λείψανο του παρελθόντος, αλλά μια ζωντανή δραστηριότητα που χτίζει την κοινότητα. Οι εκδηλώσεις που σηματοδοτούν την 100ή επέτειο του εθνοαθλητισμού στο Σιαουλιάι τόνισαν για άλλη μια φορά τη σημασία του όχι μόνο για τον αθλητισμό, αλλά και για την πολιτιστική ταυτότητα, τη συνοχή της κοινότητας και την ιστορική μνήμη.



Ιστορία Δεν Απλώς Αφηγείται - Την Ενσαρκώνει

Οι αναπαραστάσεις της στρατιωτικής ιστορίας αποτελούν μια ακόμη ισχυρή διάσταση του έργου της Ελμίρα. Δεν είναι απλώς μια παρατηρήτρια — εισέρχεται στην ιστορία με ολόκληρη την παρουσία, την πειθαρχία και το αίσθημα ευθύνης της. Δεν είναι τυχαίο ότι οι άνθρωποι την αποκαλούν συχνά Εμιλία.

Η Εμίλια Πλιατερίτε δεν είναι απλώς μια ιστορική προσωπικότητα ή ένα πρότυπο για την Ελμίρα. Αντιπροσωπεύει μια πυξίδα βασισμένη σε αξίες — ένα σύμβολο θάρρους, αποφασιστικότητας και επιλογής για δράση. Αυτή η σύνδεση αντικατοπτρίζεται επίσης στις ιστορικές περιηγήσεις με θέμα την Εξέγερση του 1830–1831 που διοργανώνει η Ελμίρα στο Σιαουλιάι, όπου η ιστορία γίνεται βιωματική εμπειρία και ο ρόλος των γυναικών είναι ορατός και αναγνωρισμένος.

Η Ελμίρα μιλάει επίσης δημόσια — σε συζητήσεις και ραδιοφωνικές εκπομπές — για την Εμίλια Πλιατερύτε και τον ρόλο των γυναικών στις ιστορικές αναπαραστάσεις, τονίζοντας ότι οι γυναίκες δεν βρίσκονταν στο περιθώριο της ιστορίας, αλλά ήταν ενεργά μέλη της.

Ηγεσία, το Σώμα και η Ετοιμότητα για Ακραίες Συνθήκες

Παράλληλα με τις ιστορικές και αθλητικές της δραστηριότητες, η Ελμίρα διοργανώνει συνεδρίες ηγεσίας και εκπαιδεύσεις για την ετοιμότητα για ακραίες συνθήκες. Αυτές οι δραστηριότητες συνδυάζουν τη στρατιωτική της εμπειρία, τη σωματική της εκπαίδευση και τη βαθιά κατανόηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς.

Σε αυτές τις συνεδρίες, η σωματική ετοιμότητα είναι σημαντική — αλλά εξίσου απαραίτητη είναι η εσωτερική πειθαρχία, η ικανότητα να παραμένει κανείς προσγειωμένος υπό πίεση και η ευθύνη για τον εαυτό του και τους άλλους. Η Ελμίρα δεν διδάσκει ηρωισμό. Διδάσκει ρεαλιστική, καθημερινή δύναμη.



Υπηρεσία προς τους ανθρώπους - Εξίσου σημαντική με την υπηρεσία προς το κράτος

Οι δραστηριότητες της Elmyra περιλαμβάνουν επίσης κοινωνικές πρωτοβουλίες, ιδιαίτερα εκείνες που επικεντρώνονται στην ενδυνάμωση των μητέρων, των οικογενειών και των κοινοτήτων. Υποστηρίζει ενεργά πρωτοβουλίες που αφορούν τη μητρότητα, την ψυχική υγεία και την υποστήριξη σε επίπεδο κοινότητας.

Μια τέτοια πρωτοβουλία, η «Mama mums rūpi» («Οι Μητέρες Μετράνε για Εμάς»), βραβεύτηκε με το Προεδρικό Βραβείο «Λιθουανικής Δύναμης» και επισκέφθηκε το Σιαουλιάι.

Αυτός ο τομέας της δουλειάς της αποκαλύπτει μια άλλη πλευρά της Ελμίρα — την ικανότητά της να είναι παρούσα με τους ανθρώπους, να ακούει, να υποστηρίζει και να φέρνει τους άλλους κοντά όχι μέσω υποχρέωσης, αλλά μέσω γνήσιας ανθρώπινης σύνδεσης.



Η στρατιωτική θητεία συχνά συνδέεται με δύναμη και πειθαρχία. Ποια εσωτερική ποιότητα σας βοήθησε να αντέξετε τις πιο δύσκολες στιγμές;
Ο μεγαλύτερος αντίπαλος είμαστε συνήθως εμείς οι ίδιοι. Το πιο σημαντικό είναι να μην σταματήσουμε. Ένα ακόμη μικρό βήμα μπροστά. Αυτή είναι η τέχνη των μικρών βημάτων.

Υπήρξε κάποια στιγμή που έπρεπε να είσαι δυνατός όχι επειδή το ήθελες, αλλά επειδή έπρεπε; Ποιος σε στήριξε τότε;
Όσο είμαστε ζωντανοί, όλα είναι δυνατά. Συντηρούσα τον εαυτό μου. Πάντα έλεγα: Θα τα παρατήσω μόνο αν πεθάνω. Από παιδί, είχα μια φιγούρα εξουσίας - την Λοχαγό Εμίλια Πλιατερίτε. Αν οι γυναίκες τότε μπορούσαν να ξεπεράσουν τέτοιες δυσκολίες, γιατί να μην μπορούσα κι **εγώ;**

Πώς κατανοείτε τη δύναμη σήμερα — εξακολουθεί να έχει να κάνει με την υπομονή ή και με το να επιτρέπετε στον εαυτό σας να τα παρατήσει;
Κάθε κατάσταση είναι διαφορετική. Μερικές φορές χρειάζεται να αφήσεις τον έλεγχο και μερικές φορές χρειάζεται να τον διατηρήσεις μέχρι την τελευταία στιγμή.

Πώς άλλαξε η μητρότητα την άποψή σας για τον εαυτό σας ως γυναίκα και ως επαγγελματία;
Με εμπλούτισε. Μαθαίνω συνεχώς από τα παιδιά μου. Κάθε μέρα μαθαίνουν πώς να ζουν — καλωσορίζουν τον ήλιο και το πρωί με χαρά και είναι χαρούμενα που βρίσκονται εδώ και τώρα. Και πάλι, είναι η τέχνη των μικρών βημάτων.

Τι ήταν πιο δύσκολο να εξισορροπηθεί - το καθήκον προς το κράτος ή το καθήκον προς τον εαυτό σου;
Καθήκον απέναντι στον εαυτό μου. Πάντα βάζω τον εαυτό μου σε δεύτερη μοίρα. Μερικές φορές είναι πιο εύκολο για μένα να κάνω πράγματα για τους άλλους παρά για τον εαυτό μου**.**

«Όσο είμαστε ζωντανοί, όλα είναι πιθανά.»



Τι θα θέλατε να γνωρίζουν άλλες γυναίκες για τη μητρότητα και την ισχυρή επαγγελματική ταυτότητα, κάτι για το οποίο σπάνια γίνεται λόγος;
Οι γυναίκες είναι συνεχώς στην υπηρεσία — ειδικά όσες έχουν παιδιά. Κατά τη γνώμη μου, αυτή είναι η πιο αγνή μορφή προσφοράς, που διαρκεί μια ζωή, από την πρώτη κιόλας ανάσα ενός παιδιού. Η προσφορά είναι σημαντική, αλλά τα παιδιά μεγαλώνουν πολύ γρήγορα. Δεν μπορείς να πάρεις πίσω αυτόν τον χρόνο. Θα έλεγα λοιπόν: να αγκαλιάζεσαι πιο συχνά, να λες «σ' αγαπώ» πιο συχνά. Και ίσως να σκεφτείς να αναθέσεις κάποια από την εργασία σου, έστω και προσωρινά.

Πώς καταλαβαίνετε πότε είναι η ώρα να σταματήσετε και να φροντίσετε τον εαυτό σας;
Συχνά δεν ξέρουμε πώς να ξεκουραστούμε — πιέζουμε τον εαυτό μας μέχρι να «σπάσουμε». Ή το σώμα αρχίζει να μιλάει μέσα από την ασθένεια. Ακόμα μαθαίνω. Αυτό που με βοηθάει περισσότερο είναι η πειθαρχία και ο προγραμματισμός: το να τρώω στην ώρα μου, να γυμνάζομαι, να κοιμάμαι και να διατηρώ μια ρουτίνα.

Είναι εύκολο για εσάς να ζητήσετε βοήθεια; Αν όχι, τι σας βοήθησε να μάθετε;
Τα παιδιά μου.

Υπήρξαν στιγμές που νιώσατε «έξω από τα στερεότυπα»; Πώς το αντιμετωπίσατε αυτό;
Συνεχώς. Έμαθα να αποδέχομαι τον εαυτό μου.



Αν μπορούσες να μιλήσεις στον νεότερο εαυτό σου πριν επιλέξεις αυτό το μονοπάτι, τι θα έλεγες;
Είμαι πολύ περήφανη για σένα. Απλώς μην ξεχνάς τον εαυτό σου, αγαπητή μου.

Τι σημαίνει να είσαι γυναίκα σε ένα περιβάλλον που συχνά κυριαρχείται από την ανδρική κουλτούρα;
Νιώθω ο εαυτός μου εκεί. Μπορώ να ξεφύγω από τον συμβατικό τρόπο σκέψης, να δω τις προκλήσεις διαφορετικά και να λύσω καθημερινά και επαγγελματικά ζητήματα δημιουργικά — μερικές φορές πολύ απλά.
Αν μια σκέψη από την εμπειρία σας μπορούσε να στηρίξει μια άλλη γυναίκα, ποια θα ήταν αυτή;
Μπορείς να κάνεις τα πάντα. Να κυνηγάς πάντα τα όνειρά σου. Κάθε στόχος είναι εφικτός αν εργαστείς για αυτόν. Όλα ξεκινούν με την πίστη ότι ΜΠΟΡΕΙΣ.



Κάρτες Συναισθημάτων και Στάσεις Σώματος

Στάση «Όχι»

Σκοπός και θέματα: Για την εξερεύνηση της ικανότητάς μας να λέμε «όχι» στον εαυτό μας και στους άλλους, τα όρια, τι δεν θέλουμε, την αντίδραση στην κακοποίηση κ.λπ.
Σημειώσεις: χρησιμοποιείται συχνά με λεκτικό «όχι» στην μητρική γλώσσα. Εμπνευσμένο από το καράτε. Ασφάλεια: ενδεχομένως πολύ ενοχλητική (καθώς και ενδυναμωτική), καθώς μπορεί να σχετίζεται με παραβιάσεις. Οι διαφορές φύλου είναι συχνές. Χειριστείτε με προσοχή.





Στάση «Κάνοντας Χώρο»



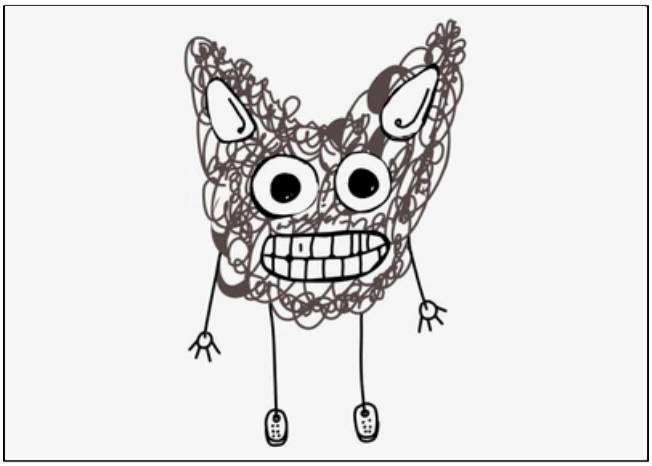


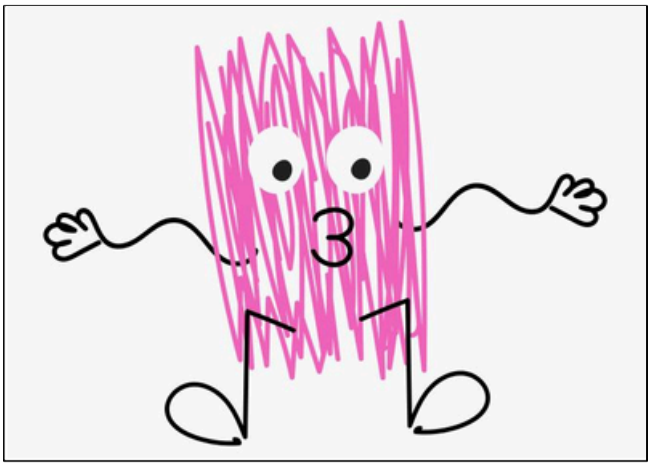
Σκοπός και θέματα: για την εξερεύνηση της κατάληψης χώρου, της κοινωνικής εκφραστικότητας, της εξωστρέφειας, της δημοσιότητας, της προβολής και της φήμης. Ήχος / αναπνοή: «αααααααα», τονισμένη η εκπνοή

Από το βιβλίο: «The Coach's Embodied Toolkit» των Mark Walsh & Christina Dohr, 2024, Unicorn Slayer Press

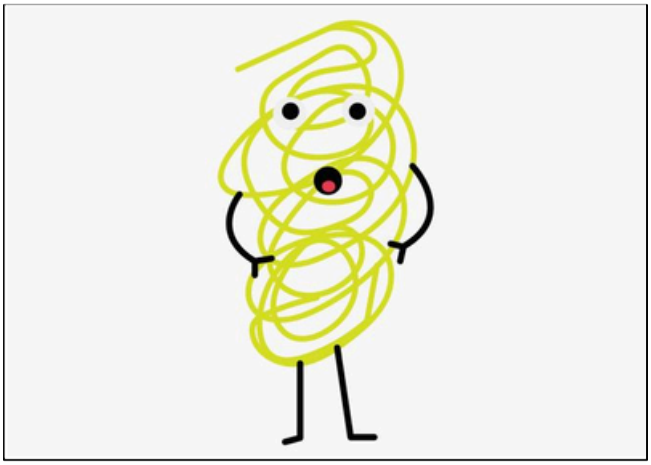


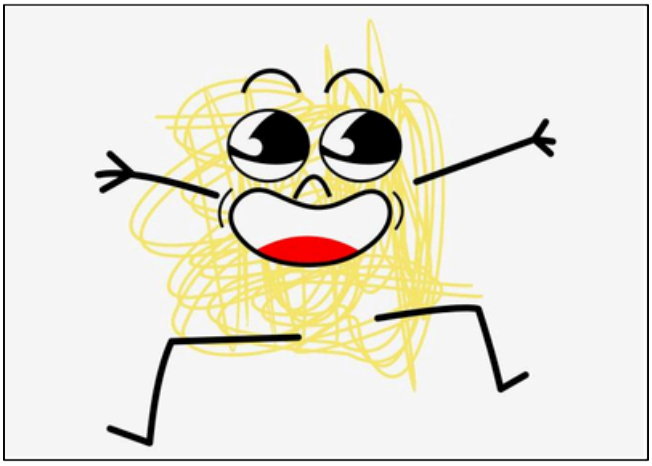


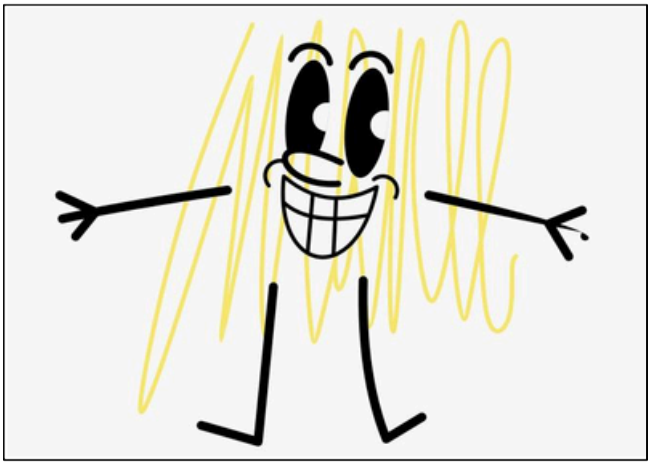


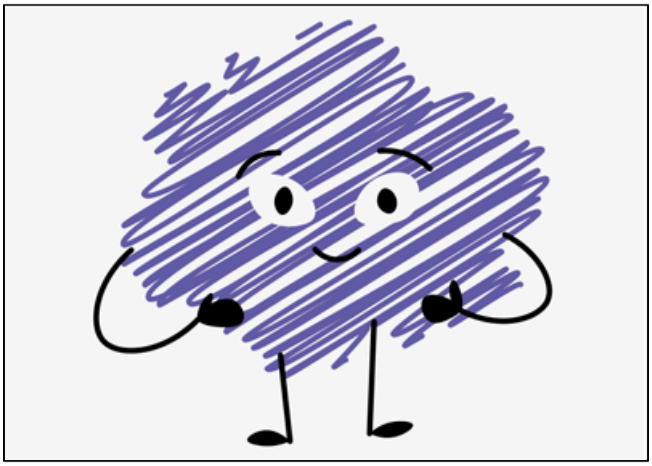




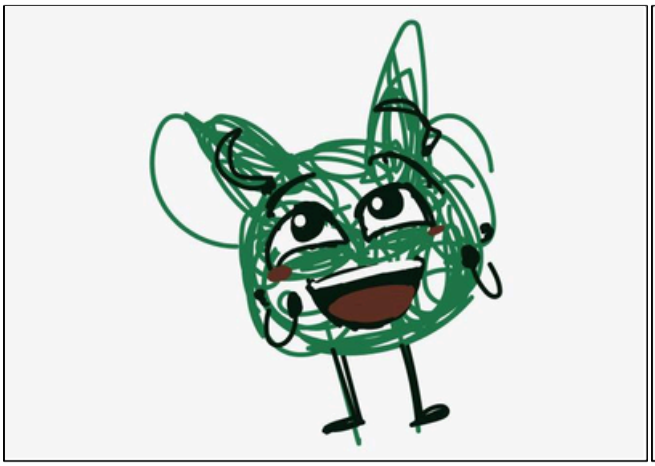
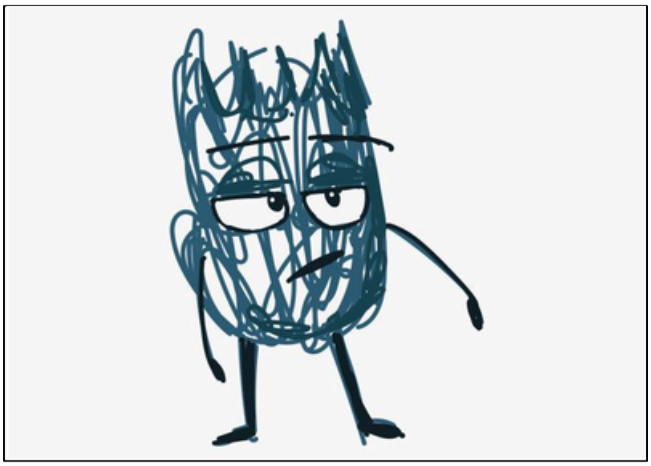


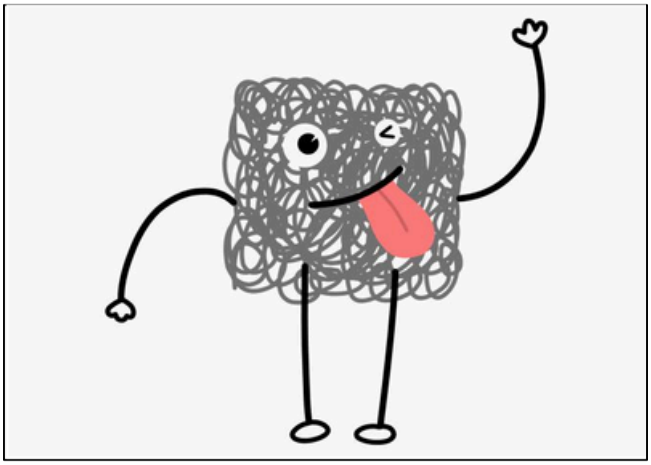


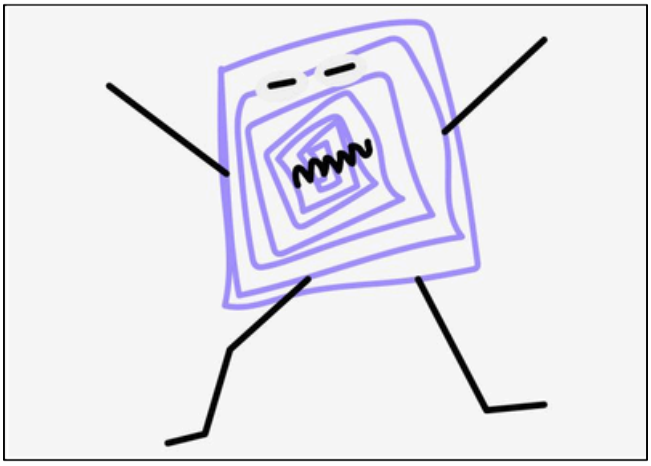
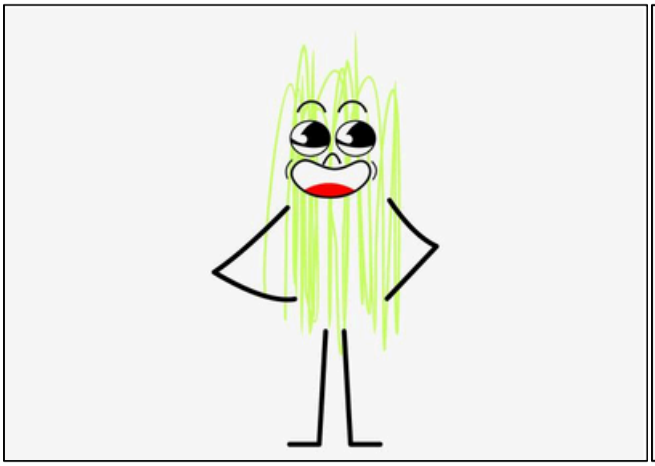
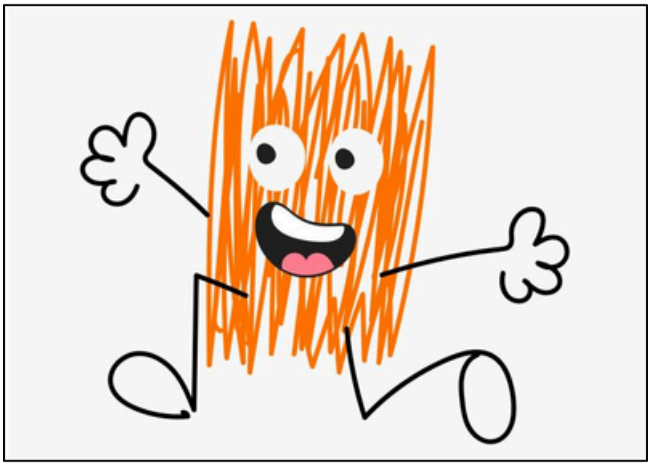


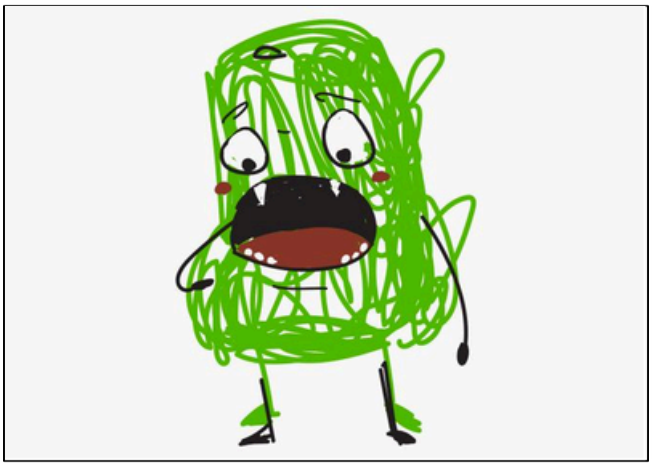


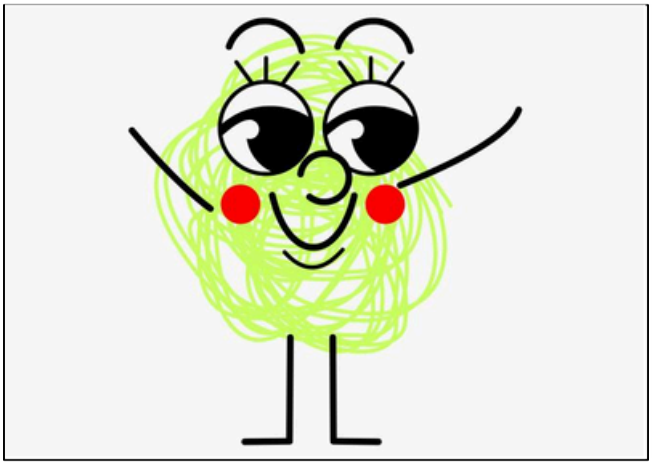


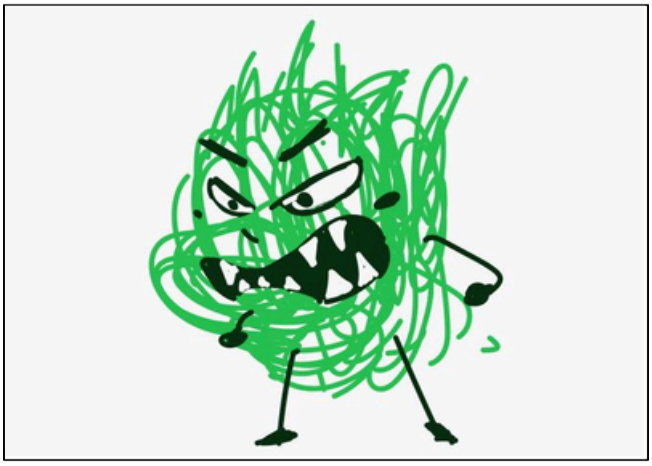
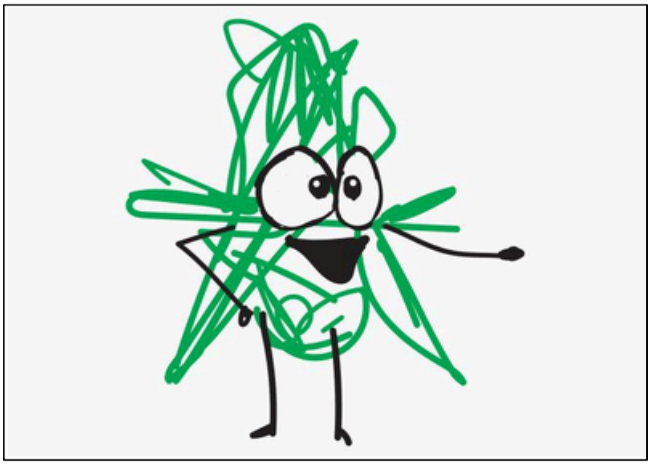



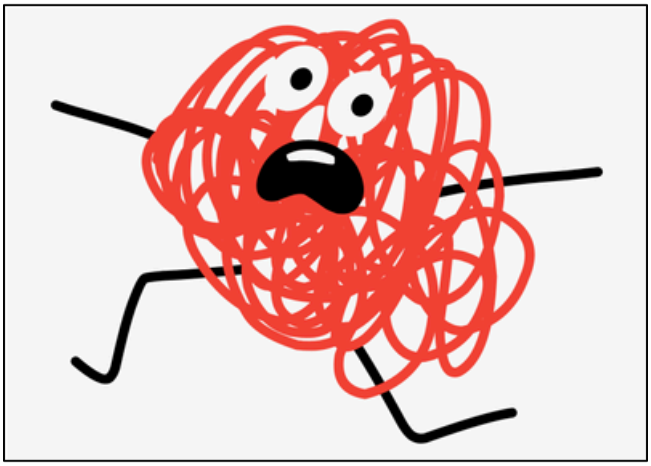


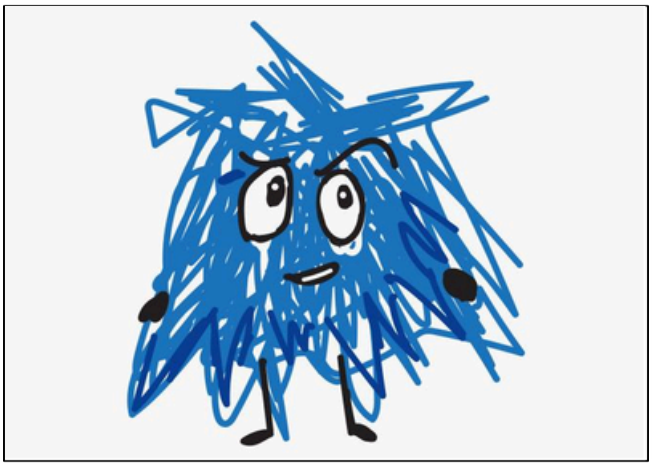




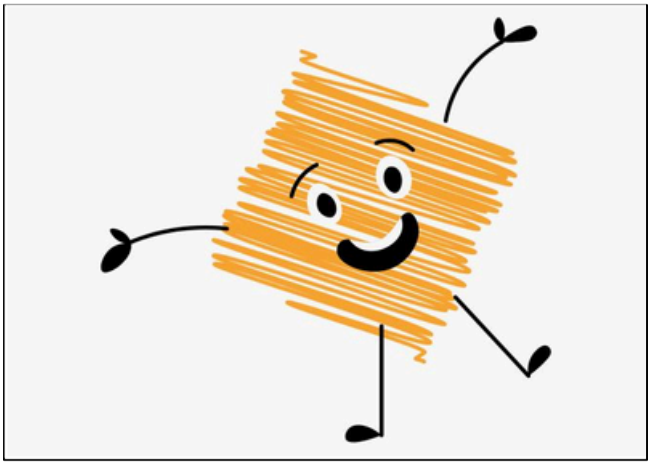


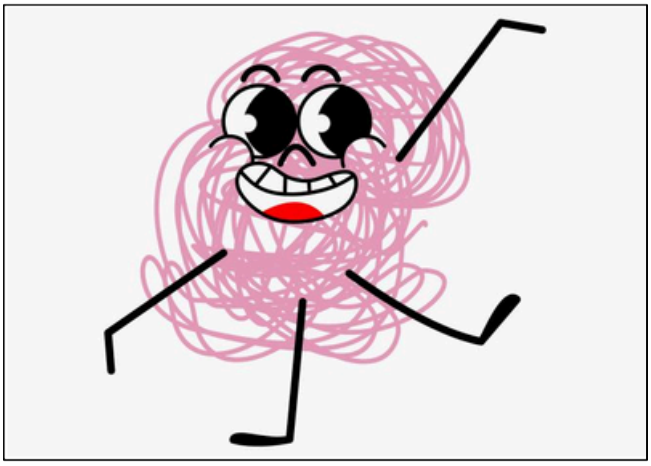
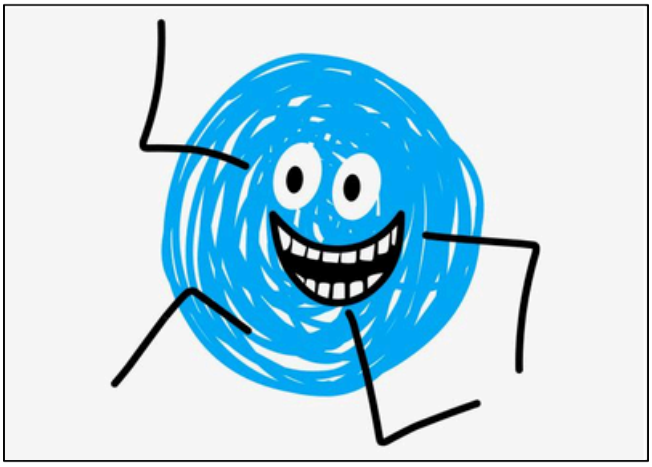







Εταίροι έργου

Systeme in Bewegung e.V.

systemeinbewegung.de

SOCIALINIS HUBAS

socialinishubas.lt

FEMEDUBEART

femedubeart.org

AIFED
Asociación de Innovación, Formación y Empleo para el Desarrollo Sostenible

aifed.es

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

CC BY SA

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι, ωστόσο, μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Εθνικού Φορέα. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο Εθνικός Φορέας φέρουν ευθύνη γι' αυτές.