

Εργαστήριο 1: <Ενσυναίσθηση >

Αναπτύχθηκε από < IDEA>

Σύντομη επισκόπηση:

Δώστε μια σύντομη εισαγωγή στα θέματα που θα καλυφθούν (1 - 2 παράγραφοι).

Η εργασία με κοινωνικά αποκλεισμένα άτομα απαιτεί συγκεκριμένες δεξιότητες ενσυναίσθησης. Αυτοί οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν συχνά δύσκολες εμπειρίες, χαμηλή αυτοεκτίμηση, συναισθηματικά και κοινωνικά εμπόδια. Η ενσυναίσθηση επιτρέπει μια βαθύτερη κατανόηση της κατάστασής τους και βοηθά στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης, η οποία είναι απαραίτητη για την αποτελεσματική υποστήριξη και εκπαίδευση. Στόχος αυτής της παρουσίασης είναι να αναπτύξει την ικανότητα να υιοθετεί μια ενσυναισθητική προσέγγιση στα κοινωνικά αποκλεισμένα άτομα, βοηθώντας τους εκπαιδευτές να τα υποστηρίξουν καλύτερα στη διαδικασία κοινωνικής ένταξης.

Μαθησιακά Αποτελέσματα του Εργαστηρίου:

Μέχρι το τέλος του εργαστηρίου, οι επαγγελματίες ΕΕΚ θα....	καταλάβουν τι είναι η ενσυναίσθηση και γιατί είναι ζωτικής σημασίας στην εργασία με κοινωνικά αποκλεισμένα άτομα.
	αναπτύξουν δεξιότητες στην ενσυναισθητική ακρόαση και την αναγνώριση των συναισθηματικών αναγκών των περιθωριοποιημένων ατόμων.
	μάθουν τεχνικές για την υποστήριξη και την ενδυνάμωση κοινωνικά αποκλεισμένων ατόμων σε εκπαιδευτικά και κοινωνικά πλαίσια.
	έχουν μεγαλύτερη επίγνωση των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν τα περιθωριοποιημένα άτομα και θα είναι σε θέση να ανταποκριθούν σε αυτές τις προκλήσεις με κατανόηση και υποστήριξη.
	καταλάβουν τι είναι η ενσυναίσθηση και γιατί είναι ζωτικής σημασίας στην εργασία με κοινωνικά αποκλεισμένα άτομα.

Επισκόπηση του Εργαστηρίου:

Περιγραφή των μαθησιακών δραστηριοτήτων, συμπεριλαμβανομένων μεθόδων και οδηγιών προς τον ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ	Χρόνος (λεπτά)	Υλικά και πόροι (Συμπεριλαμβανομένων των συνδέσμων)
<u>Έντυπο αξιολόγησης εισαγωγής και προ-εργαστηρίου (αξιολόγηση του πραγματικού επιπέδου ικανοτήτων των επαγγελματιών ΕΕΚ στον τομέα του εργαστηρίου)</u>	<u>20 λεπτά</u>	<u>Φύλλο εισόδου</u> Η ενσυναίσθηση είναι μια απαραίτητη δεξιότητα για τους ανθρώπους που εργάζονται με κοινωνικά αποκλεισμένα άτομα. Είτε πρόκειται για κάποιον που αντιμετωπίζει ανεργία, έλλειψη στέγης ή οποιαδήποτε μορφή περιθωριοποίησης, η κατανόηση των προοπτικών, των συναισθημάτων και των αγώνων του είναι το κλειδί για την προώθηση της εμπιστοσύνης, της δέσμευσης και της προόδου σε περιβάλλοντα κατάρτισης. Σε αυτό το εργαστήριο, θα διερευνήσουμε πώς η ενσυναίσθηση μπορεί να μεταμορφώσει τον τρόπο με τον οποίο ασχολούμαστε με κοινωνικά αποκλεισμένες ομάδες, βοηθώντας τους να αισθάνονται ότι τους νιώθουν και τους υποστηρίζουν. Εσείς, ως εκπαιδευτές, είστε σε μοναδική θέση να δημιουργήσετε έναν ασφαλή χώρο όπου τα άτομα μπορούν να ξεπεράσουν τα εμπόδια, να ανακτήσουν την εμπιστοσύνη τους και να ξεκινήσουν το ταξίδι τους προς την επανένταξη. Ο στόχος αυτής της συνεδρίας είναι να εμβαθύνει την κατανόησή σας για την ενσυναίσθηση, να σας εξοπλίσει με πρακτικά εργαλεία ενσυναίσθησης και να σας προετοιμάσει να χειριστείτε πολύπλοκες συναισθηματικές καταστάσεις που

		μπορεί να προκύψουν στην εργασία σας με περιθωριοποιημένους πληθυσμούς. Για να αξιολογηθεί η υπάρχουσα κατανόηση και στάση των συμμετεχόντων απέναντι στην ενσυναίσθηση, θα διεξαχθεί μια αξιολόγηση πριν από το εργαστήριο. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στην προσαρμογή του εργαστηρίου ώστε να ανταποκρίνεται στις συγκεκριμένες ανάγκες της ομάδας: Φόρμα αξιολόγησης πριν από το μάθημα. Αυτή η σύντομη αξιολόγηση πριν από το εργαστήριο θα χρησιμεύσει ως σημείο εκκίνησης, επιτρέποντάς μας να αντιμετωπίσουμε τα κενά γνώσης, να διευκρινίσουμε τις παρανοήσεις και να παράσχουμε σχετικά παραδείγματα και στρατηγικές για την ενίσχυση των ενσυναισθητικών προσεγγίσεων κατά τη διάρκεια της συνεδρίας.
<u>Παρουσίαση με διαδραστικά στοιχεία</u>	<u>30 λεπτά</u>	Διαφάνειες Σύνδεση με αλληλεπιδραστικές εφαρμογές παρουσίασης που θα χρησιμοποιηθούν
<u>Δραστηριότητα ολόκληρης της ομάδας [1]:</u>	<u>15 λεπτά</u>	Χαρτογράφηση φραγμού ενσυναίσθησης

		• Κάθε ομάδα λαμβάνει ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού και ένα σύνολο αυτοκόλλητων σημειώσεων. • Στόχος της ομάδας είναι να δημιουργήσει έναν χάρτη των εμποδίων που αντιμετωπίζουν τα κοινωνικά αποκλεισμένα άτομα στο πλαίσιο της εκπαίδευσης, της εργασίας και της καθημερινής ζωής (π.χ. έλλειψη οικονομικής υποστήριξης, κοινωνική απομόνωση, δυσκολίες επικοινωνίας). • Στη συνέχεια, οι ομάδες συζητούν πώς η ενσυναίσθηση μπορεί να βοηθήσει να ξεπεραστούν αυτά τα εμπόδια, γράφοντας λύσεις σε νέες αυτοκόλλητες σημειώσεις. Στόχος: Κατανοήστε τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα περιθωριοποιημένα άτομα και διερευνήστε τρόπους ενσυναίσθησης για να τις ξεπεράσετε.
<u>Δραστηριότητα ολόκληρων ομάδων [2]:</u>	<u>15 λεπτά</u>	Αντικατοπτρίζοντας τα συναισθήματα (20 λεπτά)

		• Οι συμμετέχοντες συμμετέχουν σε ζευγάρια. • Ένα άτομο μοιράζεται μια συναισθηματική κατάσταση (μπορεί να σχετίζεται με την εργασία ή μια επαγγελματική πρόκληση) και το καθήκον του άλλου ατόμου είναι να ακούσει ενεργά και να αντικατοπτρίσει τα συναισθήματα που ακούει (π.χ., «Ακούω ότι αισθανθήκατε απογοητευμένοι σε αυτή την κατάσταση επειδή...»). • Μετά τον καθορισμένο χρόνο, οι ρόλοι αλλάζουν. Στόχος: Ανάπτυξη δεξιοτήτων ενεργητικής και ενσυναισθητικής ακρόασης.
<u>Δραστηριότητα ολόκληρων ομάδων [...]: (προσθέστε όσες σειρές σχεδιάζετε)</u>	<u>20 λεπτά</u>	1. Ενσυναισθητικοί διάλογοι (30 λεπτά) • Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες των τριών. Κάθε ομάδα λαμβάνει ένα σενάριο που απεικονίζει μια δύσκολη κατάσταση με ένα κοινωνικά αποκλεισμένο άτομο (π.χ. ένα άτομο με ιστορικό έλλειψης στέγης αισθάνεται απόρριψη από άλλους κατά τη διάρκεια ενός εργαστηρίου).

		• Ένα άτομο παίζει το ρόλο του εκπαιδευτή, ένα άλλο το αποκλεισμένο άτομο και το τρίτο ενεργεί ως παρατηρητής. • Το καθήκον του εκπαιδευτή είναι να διεξάγει έναν διάλογο με ενσυναίσθηση για να βοηθήσει το αποκλεισμένο άτομο να αισθάνεται κατανοητό και υποστηριζόμενο. • Μετά από κάθε σενάριο, η ομάδα συζητά τις ενσυναισθητικές ενέργειες που έγιναν και πώς μπορούν να βελτιωθούν. Στόχος: Εφαρμογή δεξιοτήτων ενσυναίσθησης σε δύσκολες καταστάσεις που περιλαμβάνουν κοινωνικό αποκλεισμό. 3 σενάρια: Σενάριο 1: Σε ένα κοινοτικό εργαστήριο με στόχο να βοηθήσει τους ανθρώπους να επανενταχθούν στο εργατικό δυναμικό, η Άννα, η οποία έχει ιστορικό έλλειψης στέγης, παρατηρεί τους άλλους συμμετέχοντες να ψιθυρίζουν και να κρατούν αποστάσεις από αυτήν. Αισθάνεται τη δυσφορία τους και αποφεύγει να εμπλακεί στις ομαδικές συζητήσεις. Όταν της ζητείται να μοιραστεί τις σκέψεις της, η Άννα διστάζει, νιώθοντας ότι οι αγώνες του παρελθόντος την έχουν ήδη αποκλείσει στα μάτια των άλλων. Ο συντονιστής παρατηρεί την απόσυρση της Άννας, αλλά δεν
--	--	---

		παρεμβαίνει, αφήνοντάς την να αισθάνεται ακόμα πιο απομονωμένη και ανεπιθύμητη. Σενάριο 2: Κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας κατάρτισης δεξιοτήτων για μακροχρόνια ανέργους, ο Piotr, ο οποίος πέρασε αρκετά χρόνια ζώντας στους δρόμους, μοιράζεται τις σκέψεις του σχετικά με την επινοητικότητα σε δύσκολες καταστάσεις. Ένας άλλος συμμετέχων κάνει ένα απαξιωτικό σχόλιο, υπονοώντας ότι η εμπειρία του Piotr δεν σχετίζεται με την αγορά εργασίας. Νιώθοντας αμηχανία και απόρριψη, ο Piotr αποσύρεται στη σιωπή για το υπόλοιπο της συνεδρίας, με τον ενθουσιασμό του να συνεισφέρει να συνθλίβεται από την έλλειψη αποδοχής από τους άλλους. Σενάριο 3: Σε μια συνάντηση ομάδας υποστήριξης για άτομα που ξεπερνούν τον εθισμό και την έλλειψη στέγης, η Ούρσουλα, η οποία επιτέλους στέκεται ξανά στα πόδια της, μιλάει για την επιθυμία της να βρει σταθερή απασχόληση. Καθώς μιλάει, παρατηρεί ότι δύο άλλοι συμμετέχοντες κυλούν διακριτικά τα μάτια τους, σαφώς σκεπτικοί για τις πιθανότητές της. Η Ούρσουλα, ήδη αμήχανη, παραπαίει και διακόπτει τη συνεισφορά της, νιώθοντας ότι οι προσπάθειές της να ξαναχτίσει τη ζωή της δεν λαμβάνονται σοβαρά υπόψη από τους άλλους στην ομάδα. Η αίσθηση της απόρριψης βαθαίνει την ανασφάλεια και το φόβο της αποτυχίας.
--	--	--

<u>Προαιρετική δραστηριότητα [...]:</u>	<u>20 λεπτά</u>	Παιχνίδι ρόλων με ενσυναίσθηση • Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες των τριών: ένα άτομο παίζει το ρόλο ενός κοινωνικά αποκλεισμένου ατόμου, ένα άλλο ενεργεί ως εκπαιδευτής και το τρίτο άτομο είναι παρατηρητής. • Το καθήκον του εκπαιδευτή είναι να οδηγήσει μια συζήτηση με το αποκλεισμένο άτομο, επιδεικνύοντας ενσυναίσθηση ακούγοντας ενεργά, επικυρώνοντας τα συναισθήματα και προσφέροντας υποστήριξη. • Μετά από 10 λεπτά, ο παρατηρητής παρέχει ανατροφοδότηση σχετικά με το πόσο καλά ο εκπαιδευτής χρησιμοποίησε την ενσυναίσθηση στη συζήτηση. • Οι ρόλοι εναλλάσσονται, έτσι ώστε όλοι να βιώνουν κάθε θέση. Στόχος: Εξασκηθείτε στην ενσυναισθητική επικοινωνία και μάθετε να πλοηγείστε σε συναισθηματικά δύσκολες αλληλεπιδράσεις.
<u>Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση εργαστηρίου</u>	<u>30 λεπτά</u>	Στο τέλος της συνεδρίας, θα πραγματοποιήσουμε μια συνεδρία ανατροφοδότησης, συμπληρώστε πρώτα τη <u>φόρμα αξιολόγησης</u>, θα μπορούσαμε επίσης να συζητήσουμε αυτό:

		• Τι μάθαμε για την ενσυναίσθηση στο πλαίσιο του κοινωνικού αποκλεισμού; • Ποια άσκηση ήταν η πιο πολύτιμη για εσάς και γιατί; • Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίσαμε όταν προσπαθήσαμε να κατανοήσουμε την προοπτική των περιθωριοποιημένων ατόμων; • Ποιες δεξιότητες ενσυναίσθησης θα θέλατε να αναπτύξετε περαιτέρω στο μέλλον; Κάθε ομάδα ή άτομο θα έχει την ευκαιρία να μοιραστεί τις σκέψεις του σχετικά με τις προκλήσεις και τις επιτυχίες που σχετίζονται με την υιοθέτηση μιας ενσυναισθητικής προσέγγισης στην εργασία με κοινωνικά αποκλεισμένα άτομα.
--	--	---

Πρόσθετοι πόροι για να εξερευνήσει ο εκπαιδευτής:

- Μερικές ιδέες ομαδικής δραστηριότητας για να εργαστείτε στην Ενσυναίσθηση: <https://www.sessionlab.com/library/empathy>
- Μια φαινομενολογική μελέτη σχετικά με τις εμπειρίες ενσυναίσθησης μεταξύ κοινωνικών λειτουργών που εργάζονται με αναγκαστικούς μετανάστες: <https://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordId=5010715&fileId=5010890>
- "Κοίτα με στα μάτια": Ενσυναίσθηση και μετάδοση τραύματος στη διαδικασία προσδιορισμού του πρόσφυγα: https://www.researchgate.net/profile/Cecile-Rousseau/publication/44638720_Look_Me_in_the_Eye_Empathy_and_the_Transmission_of_Trauma_in_the_Refugee_Determination_Process/links/54ef47b60cf2495330e1d5e6/Look-Me-in-the-Eye-Empathy-and-the-Transmission-of-Trauma-in-the-Refugee-Determination-Process.pdf

