



Enhancing the social inclusion  
of low-income single parents

# Ικανότητα Επικοινωνίας στη Μητρική Γλώσσα

## Δραστηριότητες



ASOCIATIA HABILITAS  
Centru de resurse și formare profesională



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

## Μη λεκτική επικοινωνία

1. Κόψτε μερικά κομμάτια χαρτί. Σε κάθε κομμάτι χαρτί, καταγράψτε μία διάθεση ή ψυχολογική κατάσταση όπως ένοχος/η, χαρούμενος/η, καχύποπτος/η, παρανοϊκός/ή, προσβεβλημένος/η ή ανασφαλής. Διπλώστε τα κομμάτια χαρτί και βάλτε τα σε ένα μπουλ. Θα χρησιμοποιηθούν ως θέματα.
2. Τώρα, πάρτε ένα θέμα από το μπουλ και διαβάστε την πρόταση: «Πρέπει όλοι μας να μαζέψουμε τα υπάρχοντά μας και να μετακομίσουμε σε άλλο κτήριο το συντομότερο δυνατόν!» εκφράζοντας παράλληλα τη διάθεση που έχετε επιλέξει. Προσπαθήστε να το παίξετε με τους ομότιμους σας και να ανταλλάξετε σχόλια. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε διαδικτυακές πλατφόρμες όπως Miro, Jamboard η Centimeter για να καταγράψετε ανωνύμως σε «post its», αλλά λάβετε υπόψη σας ότι αυτές οι εφαρμογές συνήθως απατούν κάποιου είδους σύνδεση. Για έναν απλό τρόπο, μπορείτε να παίξετε διαδικτυακώς χωρίς αυτό, κάθε άτομο διαβάζει την πρόταση εκφράζοντας την διάθεση που αισθάνεται αυτή τη στιγμή, και οι άλλοι/ες προσπαθούν να μαντέψουν αυτή τη διάθεση.
3. Ο/Η καθένας/μία από εσάς θα πρέπει να καταγράψει τις υποθέσεις που έκανε για κάθε «ομιλητή/ρια» την ώρα που διάβαζε τη λέξη στο χαρτάκι του/της.

## Άσκηση Καθρεφτισμού

1. Η ίδια η καρδιά της ενεργητικής ακρόασης είναι η ικανότητα να ακούμε τι λέει κάποιος και να το κατανοούμε τόσο καλά, ώστε να το παραφράζουμε με τέτοιο τρόπο που να επιβεβαιώνει ότι η κατανόηση μας ταιριάζει με το επιδιωκόμενο από εκείνον μήνυμα. Αυτό είναι γνωστό ως καθρεφτισμός και είναι μία θεμελιώδης δεξιότητα στην οποία αξίζει να εξασκηθείτε.
2. Ξεκινήστε απλά. Απλώς ζητήστε από έναν/μία φίλο/η, τον/τη σύντροφο ή ένα μέλος της οικογένειας να σας πει πολύ στοιχειώδες, όπως τι έφαγε για πρωινό σήμερα. Εσείς θα πρέπει να μπορέσετε να επαναλάβει όσα ακούσατε με αρκετή ακρίβεια.



- Έπειτα, ενθαρρύνετε σταδιακά τον/την ομιλητή/ρια να μοιραστεί μαζί σας όλο και πιο πολύπλοκες ιδέες και έννοιες. Μπορείτε να προσπαθήσετε να πραγματοποιήσετε αυτή την άσκηση διαδικτυακά με έναν/μία φίλο/φίλη ή με ένα μέλος της οικογένειας.
3. Ο/Η ακροατής/ρια χρειάζεται να θυμάται ότι η δουλειά του/της δεν είναι να προσπαθεί να επιλύσει τα προβλήματα που εγείρει ο/η ομιλητής/ρια ή να επικρίνει την επικοινωνία τους με κανένα τρόπο. Οφείλει απλώς να κατανοήσει αρκετά καλά το μήνυμα, ώστε το άλλο άτομο να συμφωνήσει με τη διατύπωση του/της.
  4. Μπορεί να ακούγεται σαν μία απλή άσκηση, αλλά άνθρωποι που δεν είναι συνηθισμένοι στον καθρεφτισμό μπορεί να εκπλαγούν με τον βαθμό δυσκολίας του. Συχνά η τάση μας είναι να θέλουμε να ρωτήσουμε επιπλέον ερωτήσεις (εκτός από αυτές που είναι διευκρινιστικές) ή να πούμε μία δική μας ιστορία ή να προσφέρουμε τη γνώμη μας ως απάντηση σε κάτι που ειπώθηκε. Μπορεί να είναι μία πρόκληση αρχικά απλώς το να αναλογιστούμε, να κατανοήσουμε και να παραφράσουμε και να μην κάνουμε τίποτε άλλο. Ωστόσο, τα οφέλη που μπορείτε να αποκομίσετε από την ανάπτυξη μία άρτιας επικοινωνίας είναι εξίσου πολύτιμα.

## Τι ακούτε;

1. Το παιχνίδι αυτό παίζεται εύκολα, αλλά δεν είναι τόσο εύκολο να αναδειχθεί κάποιος/α νικητής/ήτρια. Απαιτεί πλήρη προσοχή και ενεργητική ακρόαση εκ μέρους των συμμετεχόντων/ουσών. Συγκεντρώστε την ομάδα των συμμετεχόντων/ουσών και μοιράστε μία κόλλα χαρτιού και ένα στίλο ή μολύβι σε κάθε παίκτη/ρια.. Μπορείτε να πραγματοποιήσετε αυτήν την δραστηριότητα με φίλους/φίλες ή ένα μέλος της οικογένειας σας.
2. Ύστερα, πείτε τους ότι θα τους δώσετε προφορικές οδηγίες βήμα-βήμα για να σχεδιάσουν ένα αντικείμενο. Για παράδειγμα, μπορείτε να τους δώσετε οδηγίες του τύπου: «Σχεδιάστε έναν κύκλο μέσα στο τετράγωνο, έτσι ώστε να χωράει ακριβώς στη μέση του τετραγώνου. Σχεδιάστε μέσα στον κύκλο 2 ευθείες που θα τέμνονται



και θα διαιρούν τον κύκλο σε 4 ίσα μέρη». Η άσκηση μπορεί να γίνει σταδιακά πιο δύσκολη προσαρμόζοντας κατάλληλα κάθε οδηγία. Αν η ομάδα δεν ακούσει τις οδηγίες προσεκτικά, δεν θα έχει ελπίδες να ολοκληρώσει την άσκηση με επιτυχία. Αν παίζετε διαδικτυακώς μπορείτε να δώσετε στους/στις συμμετέχοντες/συμμετέχουσες τις ίδιες οδηγίες και να παίζετε με τον ίδιο τρόπο. Εάν παίζετε με ένα μόνο άτομο μπορείτε να κάνετε το σχέδιο λίγο πιο περίπλοκο. Βρείτε στο Διαδίκτυο μία αφηρημένη ζωγραφιά, φωτογραφία ή σχέδιο και δώστε στο άτομο λεπτομερείς οδηγίες αναφορικά με τον τρόπο σχεδίασης της/του. Για να το κάνετε πιο εύθυμο, πραγματοποιείστε γύρους.



## Ωρα να ελέγξετε τις γνώσεις σας...

1. Κατά τη διάρκεια των συνομιλιών, χρησιμοποιώ συχνά βλεμματική επαφή .....1 2 3 4 5
2. Κατά τη διάρκεια συνομιλιών, ανοίγω συχνά νέα θέματα συζήτησης .....1 2 3 4 5
3. Κατά τη διάρκεια των συνομιλιών, δεν αισθάνομαι την ανάγκη να διακόψω το άτομο που μιλάει.....1 2 3 4 5
4. Προσπαθώ να ρυθμίζω την ταχύτητα της ομιλίας μου ανάλογα με το κοινό στο οποίο απευθύνομαι.....1 2 3 4 5
5. Όταν μιλάω, σπανίως κάνω νευρικές κινήσεις ή παίζω με διάφορα αντικείμενα (π.χ. μολύβι, δαχτυλίδια, μαλλιά κλπ.).....1 2 3 4 5
6. Όταν μιλάω, αποφεύγω τις παύσεις, τη σιωπή και «γεμίσματα» του τύπου «εεε», «ας πούμε», «χμ» κτλ. ....1 2 3 4 5
7. Όταν μιλάω, προσπαθώ να αποπνέει εμπιστοσύνη ο τόνος της φωνής μου (ούτε πολύ έντονος ούτε νευρικός).....1 2 3 4 5
8. Κατά τη διάρκεια των συνομιλιών, κάνω ερωτήσεις, αφού παρακολουθήσω τα λεγόμενα του/των συνομιλητή/ών μου.....1 2 3 4 5
9. Προσπαθώ να ενθαρρύνω τους ανθρώπους με τους οποίους συνομιλώ να συμμετέχουν στο θέμα που συζητάμε .....1 2 3 4 5
10. Προσπαθώ να χρησιμοποιώ χιούμορ ή να αναφέρω διάφορες ιστορίες στις συνομιλίες μου .....1 2 3 4 5
11. Κατά τη διάρκεια των συνομιλιών, προσπαθώ να μην μιλάω πολύ για τον εαυτό μου.....1 2 3 4 5
12. Κατά τη διάρκεια των συνομιλιών, προσπαθώ να ελέγχω την ένταση της φωνής μου (ούτε πολύ δυνατή ούτε πολύ χαμηλή).....1 2 3 4 5



Συνολική βαθμολογία

Συγκριτικά Πρότυπα:

Συνολική βαθμολογία 12–24= Χαμηλή ικανότητα επικοινωνίας

Συνολική βαθμολογία 25–47= Μέτρια ικανότητα επικοινωνίας

Συνολική βαθμολογία 48–60= Υψηλή ικανότητα επικοινωνίας

Ερμηνεία του Αποτελέσματος

Ικανότητα επικοινωνίας είναι ο βαθμός στον οποίο εξασκείτε συχνά επικοινωνιακές συμπεριφορές, που είναι γνωστό πως είναι αποτελεσματικές. Αυτό δεν είναι τόσο ένα μέτρο του τι επικοινωνείτε, αλλά περισσότερο ένα μέτρο του πόσο καλά επικοινωνείτε. Είναι ένα μέτρο της ποιότητας του πώς χρησιμοποιείτε τη φωνή σας, του βαθμού στον οποίο ακούτε και συμμετέχετε ενεργά σε συζητήσεις, πώς χρησιμοποιείτε μη λεκτικές συμπεριφορές, χιούμορ και άλλες τεχνικές για να στηρίξετε το μήνυμά σας.

Εάν η βαθμολογία που συγκεντρώσατε είναι 12-24 βαθμοί, αυτό ενδεχομένως να σημαίνει ότι εξακολουθούν να υπάρχουν σημαντικά περιθώρια για να βελτιώσετε την ικανότητα επικοινωνίας σας. Λαμβάνοντας υπόψη ότι η ικανότητα να επικοινωνούμε άρτια είναι θεμελιώδης σε πολλά επιχειρηματικά περιβάλλοντα, θα σας συμβουλεύαμε να προσπαθήσετε να βελτιωθείτε περαιτέρω σε αυτόν τον τομέα.

Εάν η βαθμολογία σας είναι στο υψηλό εύρος, αυτό μπορεί να υποδεικνύει ότι είστε αρκετά αποτελεσματικός στην επικοινωνία. Ωστόσο, υπάρχουν πολλοί λόγοι να συνεχίσετε να τελειοποιείτε τις δεξιότητές σας. Πάντα υπάρχει περιθώριο βελτίωσης.

Εάν η βαθμολογία που συγκεντρώσατε είναι 48-60 βαθμοί, αυτό σημαίνει ότι μάλλον είστε αρκετά αποτελεσματικός/ή σε θέματα επικοινωνίας. Ωστόσο, υπάρχουν άπειροι λόγοι για όποιον/α επιθυμεί να προχωρήσει στην τελειοποίηση των ικανοτήτων του/της.

