



ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

1. Συναισθηματική Νοημοσύνη

1.1. Τι είναι η Συναισθηματική Νοημοσύνη, η Αυτογνωσία, η Αυτοδιαχείριση

Απρίλιος, 2021

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	2
1. 1. Εκπαιδευτικοί στόχοι	2
1. 2. Ικανότητες	2
2. ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	3

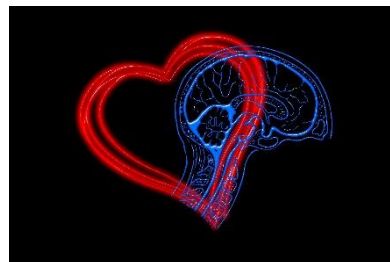


Erasmus+

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1. Εκπαιδευτικοί στόχοι

Το σχέδιο μαθήματος για εκπαιδευτές/τριες ενηλίκων και η αντίστοιχη παρουσίαση Power Point συμπληρώνουν το Εγχειρίδιο αυτοβοήθειας JIMINY. Το εν λόγω σχέδιο συμπεριλαμβάνει μεθόδους εκπαίδευσης, αρχεία με υλικό/πηγές τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους εκπαιδευτές/τριες ενηλίκων όταν προετοιμάζουν και παρουσιάζουν το περιεχόμενο του Εγχειριδίου στους/στις εκπαιδευόμενους/ες τους.



Η πρώτη ενότητα του Εγχειριδίου Αυτοβοήθειας Jiminy, με τον τίτλο «Συναισθηματική Νοημοσύνη», αποσκοπεί στο να θέσει τις βάσεις προκειμένου να γίνει αντιληπτή τόσο η σημασία της συναισθηματικής νοημοσύνης, όσο και το πως μπορούμε εμείς να τη βελτιώσουμε και να τη χρησιμοποιήσουμε στην προσωπική και επαγγελματική μας ζωή.

Το πρώτο μέρος αυτής της Εκπαιδευτικής Ενότητας περιέχει γενικές πληροφορίες για τη Συναισθηματική Νοημοσύνη (EQ), τα στοιχεία της, τα προνόμια του υψηλού EQ, όπως και εργαλεία για να αναπτύξουμε τη συναισθηματική μας ωριμότητα. Το πρώτο μέρος, επίσης, ασχολείται με τα πρώτα δύο τμήματα του EQ, συγκεκριμένα την Αυτογνωσία και την Αυτοδιαχείριση, τη σημασία τους και τρόπους για να αναπτύξουμε τις δεξιότητές μας σ' αυτούς τους δύο τομείς.

Οι εκπαιδευτικοί στόχοι, που θα πρέπει να έχουν κατά νου τους οι εκπαιδευτές/τριες ενηλίκων κατά την εκπαίδευση, παρατίθενται στην παρακάτω λίστα:

- A. Να γίνει κατανοητό ότι η Συναισθηματική Νοημοσύνη μαθαίνεται, εκπαιδεύεται και μπορεί συνεχώς να αναπτύσσεται
- B. Να γίνει κατανοητό τι είναι η Συναισθηματική Νοημοσύνη και να προσδιοριστούν τα οφέλη της αναπτυγμένης Συναισθηματικής Νοημοσύνης
- C. Να γίνει δυνατό να συνδεόμαστε πιο ουσιαστικά με συναδέλφους και άλλους ανθρώπους
- D. Να γίνει εφικτό να ελέγχουμε τα δικά μας συναισθήματα
- E. Να γίνεται αντιληπτό πώς τα συναισθήματα επηρεάζουν τη συμπεριφορά και την απόδοσή μας
- F. Να οριστεί και να εξασκηθεί η αυτογνωσία και η αυτοδιαχείριση, ώστε να μπορούμε να βελτιωθούμε ουσιαστικά και να συνυπάρχουμε καλύτερα σε μία ομάδα, ώστε να δημιουργηθεί ένα καλύτερο εργασιακό περιβάλλον για εμάς και τους/τις συναδέλφους μας

1.2. Ικανότητες

Οι ικανότητες και οι δεξιότητες που αναμένεται τόσο να αποκτήσουν οι μαθητευόμενοι/ες αφού λάβουν τα εφόδια της Ενότητας 1.1 όσο και να έχουν κατά νου τους οι Εκπαιδευτές/τριες Ενηλίκων κατά τη διδασκαλία αυτής της ενότητας είναι: συναισθηματική νοημοσύνη, ακριβής αυτοαξιολόγηση, αυτοπεποίθηση, αυτοέλεγχος, αξιοπιστία, ευσυνειδησία, προσαρμοστικότητα.



2. ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Οι εν λόγω εκπαιδευτικοί στόχοι και η επισυναπτόμενη παρουσίαση Power Point αποτελούν μια προτεινόμενη προσέγγιση σχετικά με τη παρεχόμενη εκπαίδευση στην ενότητα 1.1 «Τι είναι η συναισθηματική νοημοσύνη, η αυτεπίγνωση, η αυτοδιαχείριση». Κατόπιν προσεκτικής ανάγνωσης της εν λόγω ενότητας του Εγχειρίδιου αυτοβοήθειας JIMINY, τόσο οι εκπαιδευτικοί στόχοι όσο και η παρουσίαση Power Point θα πρέπει να προσαρμοστούν στις ανάγκες του ακροατηρίου σας και στον προσωπικό σας τρόπο διδασκαλίας.

Προτεινόμενος Χρόνος	Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες/Συμβουλές προς τους εκπαιδευτές	Υλικό	Πηγές
45 λεπτά	<ol style="list-style-type: none"> Καλωσόρισμα των εκπαιδευόμενων Συζήτηση για να σπάσει ο πάγος – Παρουσίαση του/της εκπαιδευτή/τριας και των εκπαιδευόμενων (Πηγή: https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-exercises/) – Βλ. Ως παράδειγμα τη διαφάνεια 2. Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να δημιουργήσουν δυο στήλες σε μια σελίδα χαρτιού και σημειώστε δυο ονόματα σε κάθετη μορφή, δηλαδή: το όνομά σας και το όνομα ενός φίλου ή μέλους της οικογένειάς σας που επηρέασαν τη ζωή σας. Κατόπιν, θα σημειώσουν ένα επίθετο που περιγράφει ένα από τα θετικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα για κάθε γράμμα το ονόματός τους. Κανόνες του μαθήματος – όλοι συνομολογούν στους κανόνες που όλοι θα πρέπει να σέβονται κατά τη διάρκεια του μαθήματος (όπως τα κινητά να είναι στο αθόρυβο, να τίθενται ερωτήσεις, η αρχή του ότι καμιά ερώτηση δεν είναι χαζή, η προσπάθεια για εποικοδομητική συζήτηση, το ότι είναι φυσιολογικό να διαφωνεί κάποιος/α με τους άλλους, η διαφωνία δεν θα πρέπει να λογίζεται προσωπικά ή ως επίθεση, διασκεδάστε και ευχαριστηθείτε (τη διαδικασία) κτλ.), σημειώστε τα σε ένα χαρτί παρουσίασης και ζητήστε όλοι να υπογράψουν το «εκπαιδευτικό συμβόλαιο» της τάξης. Εκπαιδευτικοί στόχοι και ικανότητες: παρουσιάστε τη διαφάνεια που περιέχει τους εκπαιδευτικούς στόχους και τις ικανότητες. 	<ol style="list-style-type: none"> Πίνακας παρουσίασης, διαφάνεια για το καλωσόρισμα Πίνακας παρουσιάσεων και μαρκαδόροι Παρουσίαση video μέσω προβολέα Διαφάνειες 1-6 	Κεφάλαιο 1.2. – Εκπαιδευτικοί στόχοι
30 λεπτά	Αρχική Αξιολόγηση	Αντίγραφα αρχικών τεστ για όλους τους/τις εκπαιδευόμενους/ες (μη συμπεριλαμβανομέ	Κεφάλαιο 5.1. -Αρχικό τεστ



Προτεινόμενος Χρόνος	Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες/Συμβουλές προς τους εκπαιδευτές	Υλικό	Πηγές
		νου του φύλλου απαντήσεων)	
2 λεπτά	Κεφάλαιο 2.1. Συναισθηματική ευφυΐα Παρουσιάστε τις θεματικές ενότητες του κεφαλαίου.	1. Παρουσίαση video μέσω προβολέα 2. Διαφάνεια 8	
30 λεπτά	Τι ορίζεται ως Συναισθηματική Νοημοσύνη και ποια η σημασία της Ξεκινήστε ρωτώντας τους συμμετέχοντες/ουσες σχετικά με τα είδη «ευφυΐας» που γνωρίζουν και σημειώστε σε έναν πίνακα παρουσιάσεων. Παρουσιάστε την ιδέα της συναισθηματικής ευφυΐας σε περίπτωση που δεν ειπώθηκε από τους συμμετέχοντες.	1. Πίνακας παρουσιάσεων και μαρκαδόροι 2. Παρουσίαση video μέσω προβολέα 3. Διαφάνειες 9 με 12	Κεφάλαιο 1.1 + Κεφάλαιο 2.1.1.
10 λεπτά	Συστατικά στοιχεία της συναισθηματικής νοημοσύνης Εξηγείστε το πληροφοριογράφημα (infographic)	1. Παρουσίαση video μέσω προβολέα 2. Διαφάνεια 13	Κεφάλαιο 2.1.2.
15 λεπτά	Προτερήματα του να έχει κανείς υψηλό βαθμό συναισθηματικής νοημοσύνης Διεξάγετε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με αυτά τα προτερήματα, ζητώντας από τους συμμετέχοντες/ουσες να δώσουν παραδείγματα σχετικά με αυτά τα προτερήματα.	1. Παρουσίαση video μέσω προβολέα 2. Διαφάνειες 14 με 15	Κεφάλαιο 2.1.3.
60 λεπτά ή λιγότερο ανάλογα με το πως ζητείται οι συμμετέχοντες να εκτελέσουν μια δραστηριότητα	Κλίμακα μέτρησης Friedman της συναισθηματικής ωριμότητας Παρουσιάστε την κεντρική ιδέα και ζητήστε από τους συμμετέχοντες/ουσες να κάνουν το τεστ είτε κατά τη διάρκεια του μαθήματος είτε υπό τη μορφή εργασίας για το σπίτι. Παρουσιάστε την επεξήγηση (της συναισθηματικής νοημοσύνης), αφού οι συμμετέχοντες/ουσες κάνουν το τεστ.	1. Παρουσίαση video μέσω προβολέα 2. Διαφάνειες 16 με 17 3. Ενημερωτικά φυλλάδια με το τεστ Friedman (χωρίς επεξήγηση)	Κεφάλαιο 2.1.4.
20 λεπτά	2.1.5. Μέθοδοι/Εργαλεία για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης Διεξάγετε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με αυτές τις μεθόδους, ζητώντας από τους συμμετέχοντες/ουσες να δώσουν παραδείγματα σχετικά με το πως μπορούν να τις εφαρμόσουν.	1. Παρουσίαση video μέσω προβολέα 2. Διαφάνεια 18	Κεφάλαιο 2.1.5.
	Επιπλέον πρακτικού τύπου ασκήσεις Παρουσιάστε την άσκηση 2 και ζητήστε από τους συμμετέχοντες/ουσες να εξασκηθούν πάνω σε αυτή για τις επόμενες μέρες, καθώς θα τη συζητήσετε στο τέλος της εβδομάδας.	1. Φυλλάδια-δείγματα με την άσκηση 2	Κεφάλαιο 3.2.
2 λεπτά	Κεφάλαιο 2.2 Αυτοεπίγνωση Παρουσιάστε τις θεματικές ενότητες του κεφαλαίου.	2. Παρουσίαση video μέσω προβολέα 3. Διαφάνεια 20	



Προτεινόμενος Χρόνος	Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες/Συμβουλές προς τους εκπαιδευτές	Υλικό	Πηγές
15 λεπτά	<p>2.2.1. Τι ορίζεται ως αυτεπίγνωση και ποια η σημασία της</p> <p>Παρουσιάστε τη διαφάνεια και διεξάγεται μια ομαδική συζήτηση σχετικά με τη σημασία της αυτεπίγνωσης- ζητήστε από τους συμμετέχοντες/ουσες να δώσουν παραδείγματα</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Παρουσίαση video μέσω προβολέα 2. Διαφάνεια 21 	Κεφάλαιο 2.2.1.
120 λεπτά	<p>2.2.2. (Τεχνική) Johari Window και τρόπος χρήσης της</p> <p>Εξηγείστε την τεχνική Johari Window και δώστε παραδείγματα περί του πως μπορεί να χρησιμοποιηθεί:</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://fatinsl.info/ • https://dreamscometrue.ro/what-you-see-from-joharis-window/ • https://eloysiuschiang.wordpress.com/2017/08/06/reflection-on-the-johari-window/ • https://kevan.org/johari <p>Σκεφτείτε και συζητήστε με τους συμμετέχοντες/ουσες μια λίστα επιθέτων σε δυο στήλες (δυνατά και αδύναμα σημεία), που μπορούν να περιγράψουν ένα άτομο (θα πρέπει προηγουμένως να προετοιμάσετε τη δική σας λίστα στον πίνακα παρουσιάσεων.</p> <p>Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα/ουσα μια άγραφη φόρμα Johari Window και μια λευκή σελίδα. Χωρίστε τους συμμετέχοντες/ουσες σε ομάδες 3 ατόμων και ζητήστε από κάθε ένα μέλος της ομάδας ξεχωριστά:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να επιλέξει τα επίθετα που αισθάνονται ότι τους περιγράφουν καλύτερα 2. Να επιλέξει τα χαρακτηριστικά που περιγράφουν καλύτερα καθένα από τα δυο άτομα στην ομάδα <p>Αφού ολοκληρωθεί αυτό το στάδιο από όλους τους συμμετέχοντες, ζητήστε τους να συζητήσουν κατ' ιδίαν με τις ομάδες τους και να συμπληρώσουν μόνοι τους τα γραφήματα τύπου Johari Window, ακολουθώντας τους παρακάτω κανόνες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σε ανοιχτό χώρο – επηρεάζει αυτό που διάλεξες για τον εαυτό σου, και αυτό που τα άλλα 2 άτομα διάλεξαν για εσένα • Σε μια τυφλή περιοχή – επηρεάζει αυτό (το επίθετο) που τα άλλα 2 άτομα επέλεξαν για εσένα; • Σε μια κρυφή περιοχή – επηρεάζει αυτό που εσύ επέλεξες για τον εαυτό σου, που όμως τα άλλα 2 άτομα δεν επέλεξαν για εσένα 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Παρουσίαση video μέσω προβολέα 2. Διαφάνεια 22 3. Φόρμες βάση του μοντέλου του Johari Window 4. Κενές σελίδες 	Κεφάλαιο 2.2.2. Οι σύνδεσμοι δίνονται στη στήλη 2



Προτεινόμενος Χρόνος	Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες/Συμβουλές προς τους εκπαιδευτές	Υλικό	Πηγές
	<ul style="list-style-type: none"> Σε μια άγνωστη περιοχή – επηρεάζει αυτό που ούτε εσύ, αλλά ούτε και τα άλλα 2 μέλη της ομάδας επέλεξαν για εσένα Πηγές για καλύτερη διεξαγωγή της εν λόγω άσκησης: <ul style="list-style-type: none"> https://www.seerinteractive.com/blog/the-johari-window-a-simple-exercise-to-improve-your-one-on-one-meetings/ https://productiveclub.com/johari-window/ Ολοκληρώστε την άσκηση με μια συζήτηση με όλους τους συμμετέχοντες.		
20 λεπτά	2.2.3. Κατηγορίες αυτεπίγνωσης και μέθοδοι/εργαλεία προκειμένου να αυξήσετε την αυτεπίγνωση Παρουσιάστε τη διαφάνεια και διεξάγετε μια ομαδική συζήτηση σχετικά τόσο με τις κατηγορίες αυτεπίγνωσης, όσο και με τις μεθόδους αύξησης της αυτεπίγνωσης- ζητήστε από τους συμμετέχοντες/ουσες να δώσουν παραδείγματα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Παρουσίαση video μέσω προβολέα 2. Διαφάνεια 23 	Κεφάλαιο 2.2.3.
60 λεπτά ή λιγότερο ανάλογα με το πως ζητείται οι συμμετέχοντες να εκτελέσουν μια δραστηριότητα	2.2.4. 16 Τεστ προσωπικότητας για αυτογνωσία Παρουσιάστε τη θεματική, ανοίξτε τον σύνδεσμο για το τεστ και εξηγήστε το. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες/ουσες να κάνουν το τεστ είτε κατά τη διάρκεια του μαθήματος, είτε ως εργασία για το σπίτι (στην περίπτωση που θα γίνει το τεστ ως εργασία για το σπίτι, την επόμενη μέρα, δεν θα πρέπει να ξεχάσετε να ρωτήσετε για τα αποτελέσματα).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Παρουσίαση video μέσω προβολέα 2. Διαφάνεια 24 	Κεφάλαιο 2.2.4.
	Επιπλέον ασκήσεις πρακτικής Παρουσιάστε την άσκηση 1 και ζητήστε από τους συμμετέχοντες/ουσες να εξασκηθούν κατά τις επόμενες μέρες, καθώς θα γίνει συζήτηση γύρω από αυτή την άσκηση με το πέρας του μαθήματος.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Φυλλάδια-δείγματα με την άσκηση 1 	Κεφάλαιο 3.1.
2 λεπτά	Κεφάλαιο 2.3. Αυτοδιαχείριση Παρουσιάστε τις θεματικές του κεφαλαίου.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Παρουσίαση video μέσω προβολέα 2. Διαφάνεια 26 	
15 λεπτά	Κεφάλαιο 2.3.1. Τι ορίζεται ως αυτοδιαχείριση και ποια η σπουδαιότητά του Παρουσιάστε τη διαφάνεια και διεξάγετε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με την αυτοδιαχείριση - ζητήστε να αναφέρουν παραδείγματα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Παρουσίαση video μέσω προβολέα 2. Διαφάνεια 27 	Κεφάλαιο 2.3.1.
15 λεπτά	Κεφάλαιο 2.3.2. Δεξιότητες αυτοδιαχείρισης και πως αναπτύσσονται	<ol style="list-style-type: none"> 1. Παρουσίαση video μέσω προβολέα 	Κεφάλαιο 2.3.2.



Προτεινόμενος Χρόνος	Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες/Συμβουλές προς τους εκπαιδευτές	Υλικό	Πηγές
	Διεξάγετε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με τους τρόπους με τους οποίους ένα άτομο μπορεί να βελτιώσει την αυτοδιαχείρισή του	2. Διαφάνεια 27	
	Επιπλέον ασκήσεις πρακτικής Παρουσιάστε την άσκηση 3 και ζητήστε από τους συμμετέχοντες/ουσες να εξασκηθούν πάνω σε αυτή για τις επόμενες μέρες	1. Φυλλάδια-δείγματα με την άσκηση 3	Κεφάλαιο 3.3.
60 λεπτά	Τελική αξιολόγηση Ζητήστε από τους συμμετέχοντες/ουσες να αρχίσουν να συμπληρώνουν τις φόρμες και μετά να συνεχίσουν να τις συμπληρώνουν στο σπίτι.	1. Αντίτυπα τελικών τεστ για όλους και όλες	Κεφάλαιο 5.2. -Τελικό τεστ
30 λεπτά	Συμπεράσματα και Σχόλια Διεξάγετε μια συζήτηση κατά ομάδες σχετικά με τα συμπεράσματα για την ενότητα μαθήματος 1.1. Εάν δεν διδάξετε άλλες ενότητες (υπό φυσιολογικές συνθήκες, θα πρέπει επίσης να διδάξετε την Ενότητα 1.2) ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν τη φόρμα σχολίων. Ευχαριστήστε τους εκπαιδευόμενους/ες για τη συμμετοχή τους.	1. Παρουσίαση video μέσω προβολέα 2. Διαφάνεια 31-33	

