



Transcript | Εργαστήριο Ενδυνάμωσης

Στόχοι του μαθήματος

Η ενδυνάμωση των συμμετεχόντων με στόχο μια υγιή και βιώσιμη επιχειρηματική δραστηριότητα.

- Ποιοι είναι τα στερεότυπα γύρω από την επιχειρηματικότητα και την αναπηρία και πως επηρεάζουν τη ζωή μου;
- Ποια είναι τα δικά μου προσωπικά εμπόδια; Τι μπορώ να καταλάβω για αυτά καθώς τα παρατηρώ;
- Ποιες είναι οι πηγές δύναμης μου;
- Πως μπορώ να εμπνεύσω και να εμπνευστώ από τους άλλους;

Αριθμός Συμμετεχόντων: 15

Συνολική Διάρκεια: 180'

Το εκπαιδευτικό υλικό συνοδεύεται από επιπλέον ασκήσεις για τους συμμετέχοντες.

Υλικά και προετοιμασία χώρου:

- Γραφική ύλη:
 - ο post its (1 χρώμα αρκεί)
 - ο flipchart για να συλλέγονται τα post its από τις ασκήσεις
 - ο markers- μαρκαδόροι
 - ο A4
 - ο στυλό



- Στήσιμο χώρου:
 - ο ένας κύκλος με καρέκλες, ίδιες με τον αριθμό των συμμετεχόντων
 - ο και τραπέζια με καρέκλες τόσες, ώστε να χωριστούν σε ομάδες των 4-6 ατόμων

Περιεχόμενο

Εισαγωγή

Ο εκπαιδευτής συστήνεται στην ομάδα και περιγράφει τη φύση του εργαστηρίου και τι αναμένεται να γίνει σήμερα.

Το εργαστήριο έχει αυτογνωσιακό – βιωματικό χαρακτήρα και στόχος του είναι κάθε συμμετέχοντας να:

- ο Διευρύνει τους ορίζοντες του γύρω από τα προσωπικά του εμπόδια,
- ο Έρθει σε επαφή με το πως είναι στο εδώ και τώρα,
- ο Συνδεθεί με τους άλλους και τις δικές του πηγές δύναμης,
- ο Θέσει τους στόχους για το επόμενο επαγγελματικό διάστημα της ζωής του.

Δραστηριότητα 1η

Άσκηση γνωριμίας “Η Ιστορία του Ονόματός μου”

Χρόνος Υλοποίησης: 20’

Κάθε συμμετέχοντας αφηγείται πώς του δόθηκε το όνομά του και ότι γνωρίζει για την ιστορία του επιθέτου του.

Ενδεικτικές ερωτήσεις που καλούνται να απαντήσουν:

- ο Ποιος/-α το διάλεξε και γιατί;
- ο Σου αρέσει το όνομά σου;



- ο Πώς θα σου άρεσε να σε φωνάζουν;
- ο Πώς σε φωνάζουν οι συγγενείς και οι φίλοι/-ες σου;
- ο Από που προέρχεται το επίθετο σου;
- ο Γνωρίζεις αν σημαίνει κάτι;
- ο Υπάρχει κάποια ιστορία που συνδέεται με αυτό και θα ήθελες να μοιραστείς;

Στόχος του εκπαιδευτή είναι να δημιουργήσει ένα ωραίο κλίμα μοιράσματος, αφήνοντας χώρο σε κάθε συμμετέχοντα να μοιραστεί κάτι δικό του, να συνδεθεί ουσιαστικά με την ιστορία του και έτσι μέσα από αυτό, να ανοιχτεί στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.

Δραστηριότητα 2η

Άσκηση ενίσχυσης ομαδικού πνεύματος “Γινόμαστε ομάδες”

Χρόνος Υλοποίησης : 35’

Υλικά: μικρό όργανο παραγωγής ήχου

Οι συμμετέχοντες καλούνται να γνωριστούν μεταξύ τους, δημιουργώντας σταδιακά μεγαλύτερες ομάδες.

1η φάση: Βρίσκουν κάποιον που δεν γνωρίζουν και κάνουν ομάδα μαζί του.

Μοιράζονται μεταξύ τους, την τωρινή επαγγελματική τους κατάσταση, τι τους φέρνει εδώ σήμερα, αλλά και τι θα ήθελαν να αποκομίσουν από το σημερινό εργαστήριο.

2η φάση: Με το άκουσμα του ήχου, από δυάδες γίνονται τετράδες και ανταλλάσσουν τις ίδιες πληροφορίες μόνο που αυτήν τη φορά, ο καθένας θα παρουσιάσει το ταίρι του και όχι τον εαυτό του.

3η φάση: Με το άκουσμα του ήχου, από τετράδες γίνονται οχτάδες, όπου ο καθένας καλείται να παρουσιάσει τις πληροφορίες αυτού που κάθεται στα αριστερά του ή απέναντι του ή όπως αλλιώς θα ήθελαν οι ίδιοι.



4η φάση: Στο τελευταίο άκουσμα του ήχου επιστρέφουν όλοι στην ολομέλεια. Με βάση τα όσα συζητήσαν στις ομάδες τους, ο εκπαιδευτής ζητάει από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν μια ερώτηση που θα ήθελαν να τους απαντηθεί με κάποιο τρόπο, φεύγοντας από εδώ σήμερα, χωρίς να το μοιραστούν με τους υπόλοιπους.

Είναι σημαντικό ο εκπαιδευτής να έχει κατά νου ότι ο αριθμός των ομάδων δεν χρειάζεται να είναι ακριβής και πως αν υπάρχει χρόνος μπορούν να μιλήσουν ελεύθερα μεταξύ τους.

Στόχος είναι να έρθουν σε επαφή με την επαγγελματική/προσωπική τους πορεία στο εδώ και τώρα και κυρίως να γίνουν ομάδα, να συνδεθούν μεταξύ τους και να νιώσουν οικειότητα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν ο χρόνος είναι ήδη περιορισμένος από την 1η δραστηριότητα ο εισηγητής μπορεί να κόψει την 3η φάση.

Δραστηριότητα 3η

Brainstorming σε ομάδες "Οι Μύθοι γύρω από την Αναπηρία και την Επιχειρηματικότητα"

Χρόνος Υλοποίησης: 35'

Υλικά: τραπέζια, καρέκλες σε κύκλο

Οι συμμετέχοντες καλούνται να μοιραστούν μεταξύ τους σε ομάδες, όσους περισσότερους μύθους ή στερεότυπα τους έρχονται στο μυαλό γύρω από την αναπηρία και την επιχειρηματικότητα.

Στη συνέχεια ένα μέλος από κάθε ομάδα μας παρουσιάζει τα όσα συζητήθηκαν στην ολομέλεια

Ενδεικτικές ερωτήσεις αναστοχασμού στην ολομέλεια:

- ο Πώς επηρεάζουν αυτοί οι μύθοι η ζωή σας;



- ο Πόσους από αυτούς τους μύθους ενστερνίζεστε;
- ο Μπορούν κάποιοι μύθοι να συγκρούονται μεταξύ τους;
- ο Ποιοι από αυτούς είναι πραγματικά εμπόδια;

Στόχος: Εδώ είναι σημαντικό να ακουστούν όλα τα στερεότυπα που βιώνουν στη ζωή τους, καθώς και τα εμπόδια που υπάρχουν. Δεν είναι στόχος μειώσουμε τη βαρύτητα τους, όσο να ακουστούν διαφορετικές απόψεις και να αποδομηθούν όσα εμπόδια αποτελούν στερεότυπα. Πολλά από τα στερεότυπα μπορεί να εσωτερικευθούν ως προσωπικά εμπόδια ή να αποτελέσουν τις βάση για τα εξωτερικά εμπόδια που βιώνουν (κοινωνική διάσταση της αναπηρίας)

Για το χωρισμό των ομάδων ο εισηγητής μπορεί να χρησιμοποιήσει τις προηγούμενες 4αδες ή να τους χωρίσει όπως κάθονται ή να τους αφήσει να χωριστούν μόνοι τους.

Ενδεικτικοί Μύθοι που μπορεί να συζητήσει περαιτέρω ο εισηγητής

- ο Έλλειψη ικανοτήτων
- ο Εξάρτηση από άλλους
- ο Περιορισμένες ευκαιρίες αγοράς
- ο Έλλειψη ανθεκτικότητας
- ο Οίκτος ή μοναδική εστίαση στην αναπηρία, παραβλέποντας δεξιότητες και επιτεύγματα
- ο Δυσκολία στην ανάληψη ρίσκου
- ο Στίγμα ή μεροληψία (σύνδεση αναπηρίας με ανικανότητα)
- ο Έλλειψη υποστήριξης



Διάλειμμα 10'

Με την επιστροφή από το διάλειμμα ο εκπαιδευτής μπορεί να ζητήσει από τους συμμετέχοντες να δηλώσουν τη διάθεση τους με ένα γρήγορο δελτίου καιρού. Τι καιρό έχει μέσα μου; (Προαιρετικό με βάση το χρόνο)

Δραστηριότητα 4η

Άσκηση σε ομάδες "Η Πυθία"

Χρόνος Υλοποίησης: 30'

A Φάση – Διατύπωση προσωπικού εμποδίου

Οι συμμετέχοντες καλούνται να σκεφτούν ένα προσωπικό εμπόδιο που αντιμετωπίζουν στη δημιουργία μιας δικής τους επιχείρησης.

Το εμπόδιο αυτό θα μπορούσε να είναι πρακτικό, όπως "δεν γνωρίζω αγγλικά" ή προσωπικό, όπως "δεν πιστεύω ότι μπορώ να τα καταφέρω" ή "δεν ξέρω με τι θα μου άρεσε να ασχοληθώ".

Στη συνέχεια ο εκπαιδευτής ζητάει από τους συμμετέχοντες να μετατρέψουν αυτό το εμπόδιο σε ερώτηση. "Πως μπορώ να ...;"

Είναι σημαντικό ο εκπαιδευτής να βοηθήσει στη διατύπωση της ερώτησης αν κάποιος δυσκολεύεται. Η ερώτηση χρειάζεται να είναι συγκεκριμένη. Αν κάποιος έχει καταγράψει παραπάνω από ένα εμπόδια, είτε διαμορφώνει μια ερώτηση που τα περικλείει, εφόσον μπορεί να βρει μια σύνδεση μεταξύ τους, είτε διαλέγει ένα από αυτά και το μετατρέπει σε ερώτηση.

B Φάση - Πυθία

Μόλις έχουν τις ερωτήσεις έτοιμες χωρίζονται σε 4άδες. Κάθε ένας θέτει το ερώτημα του στην ομάδα και οι υπόλοιποι καλούνται να του κάνουν ερωτήσεις με σκοπό να διευκρινίσει τον τρόπο που βλέπει το θέμα. Στο κάθε ένα ερώτημα αντιστοιχούν 3 λεπτά.



Μέσα σε αυτά τα 3 λεπτά η ομάδα κάνει ερωτήσεις συνεχόμενα χωρίς σταματημό. Όταν ολοκληρωθεί ο χρόνος, ο επόμενος θέτει το ερώτημα του και η ομάδα ξεκινάει εκ νέου τις ερωτήσεις της. Αν είναι εφικτό τους ζητάμε να καταγράψουν τις ερωτήσεις που τους γίνονται.

Προσοχή:

- ✓ Δεν επιτρέπεται κανένα είδους συμβουλής ή σχολιασμού ή εξιστόρησης προσωπικής εμπειρίας, πάρα μόνο ερωτήσεις που αντίστοιχα μπορούν να είναι είτε πρακτικές, είτε προσωπικές/αυτογνωσιακές.
- ✓ Αν δεν υπάρχει έμπνευση μεταξύ των ερωτήσεων δεν μιλάνε μεταξύ τους, μένουν στη σιωπή, έως ότου κάποιος να σκεφτεί κάτι που θέλει να ρωτήσει.
- ✓ Οι ερωτήσεις δεν γίνονται με τη σειρά, αλλά με βάση την έμπνευση.
- ✓ Είναι σημαντικό να στηθούν οι ομάδες με βάση τις ανάγκες τους. Ο εκπαιδευτής μπορεί να ζητήσει από την ομάδα να είναι σε κύκλο ή η μια καρέκλα να κοιτάει μπροστά και οι υπόλοιπες πίσω της προς την ίδια κατεύθυνση.

Γ Φάση: Σύντομη Αναπλαισίωση

Κατά την επιστροφή τους στην ολομέλεια ο εκπαιδευτής ζητάει από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τη διαδικασία. Πώς τους φάνηκε και αν άλλαξε καθόλου η εστίαση του προβλήματος;

Δραστηριότητα 5η

Ατομικός αναστοχασμός και ομαδικό μοίρασμα “Πηγες Δύναμης”

Χρόνος Υλοποίησης: 20’

Ο εκπαιδευτής ζητάει από τους συμμετέχοντες να κάτσουν αναπαυτικά στην καρεκλά τους, να κλείσουν τα μάτια τους και να προσπαθήσουν να αφουγκραστούν τα όσα συμβαίνουν γύρω σου αυτή τη στιγμή.



Στη συνέχεια τους ζητάει να συνδεθούν με τις πηγές δύναμης τους. Είναι αυτές που τους έφεραν εδώ σήμερα, που τους βοήθησαν να ξεπεράσουν τις δυσκολίες τους και τα όσα εμπόδια εμφανίστηκαν στη ζωή τους.

Ενδεικτικές ερωτήσεις θα μπορούσαν να είναι:

- ο Εσένα ποιες είναι οι πηγές δύναμης σου;
- ο Πως σε έχουν στηρίξει μέχρι τώρα;

Στη συνέχεια μοιράζονται αυτές τις πηγές δύναμης τους σε ομάδες ή στην ολομέλεια ανάλογα με το διαθέσιμο χρόνο

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν ο χρόνος πιέζει μπορεί να παραληφθεί το μοίρασμα.

Κλείσιμο

Χρόνος Υλοποίησης 20'

Στην ολομέλεια γίνεται το κλείσιμο της σημερινής συνάντησης. Ένας ένας αναλογίζεται τον τρόπο με τον οποίο φεύγει, τι κρατάει από την σημερινή μέρα, αν απαντήθηκε με κάποιο τρόπο το ερώτημα που είχε θέσει στην αρχή του εργαστηρίου και οτιδήποτε άλλο θα ήθελε να μοιραστεί.

Γενικά

Το εργαστήρι ενδυνάμωσης είναι αρκετά πιεσμένο χρονικά. Για αυτό και είναι σημαντικό ο κάθε εκπαιδευτής να μπορεί να προσαρμόζει τη ροή με βάση τις ανάγκες τις ομάδες. Ο εκπαιδευτής δεν πρέπει να ξεχνάει να ενθαρρύνει το μοίρασμα των συμμετεχόντων, χωρίς απαραίτητα να κατευθύνει τη συζήτηση προς μια κατεύθυνση. Τέλος είναι σημαντικό να ενημερώσει τους συμμετέχοντες για το πρόσθετο υλικό.