



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



Εταίρος: Guarani Association

ΤΙΤΛΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΖΩΗΣ				ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 25 ώρες
ΣΤΟΧΟΙ Η ενότητα έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να γνωρίσουν καλύτερα τους εαυτούς τους, να προβληματιστούν για τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους, προκειμένου να σχεδιάσουν καλύτερα την προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη. Οι ασκήσεις θα χρησιμεύσουν ως ανταλλαγή γνώσεων και εμπειριών μεταξύ εκείνων που συμμετέχουν στην εκπαίδευση. Οι συμμετέχοντες θα προσδιορίσουν τις δικές τους δεξιότητες και θα αναλογιστούν τις αλλαγές που θα μπορούσαν να εισαγάγουν στη ζωή τους. Η ενότητα αποσκοπεί στη βελτίωση της διαδικασίας λήψης αποφάσεων στη ζωή των νέων μεταναστριών και άλλων εκπαιδευομένων από όλες τις ηλικίες.				
ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ				
Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας οι εκπαιδευόμενοι θα μπορούν να:				
ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ	ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΠΟΔΟΣΗΣ	ΓΝΩΣΗ	ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ ΚΙ ΕΥΘΥΝΗ
<p>Σπείρα ζωής - οι εκπαιδευόμενοι ολοκληρώνουν τη δική τους σπείρα ζωής, κάνοντας δεσμούς με τις εμπειρίες.</p> <p>Αντανακλαστική Πρακτική - ο εκπαιδευτής παρουσιάζει το διάγραμμα στους εκπαιδευόμενους και τη συνάφειά του στην επαγγελματική ζωή κάποιου</p> <p>Κληρονομιά της εμπειρίας και κληρονομιά της καταπίεσης - ο εκπαιδευτής χρησιμοποιεί τη θεωρία της πολιτισμικής ταυτότητας για να διερευνήσει τη διαδικασία ανάπτυξης μη-κατασταλτικής</p>	<p>Εντοπισμός εμπειριών ζωής Τα αποτελέσματα της σπείρας ζωής μοιράζονται σε ζεύγη Ομαδική συζήτηση για τα αποτελέσματα</p> <p>Ολοκλήρωση της άσκησης σε ένα φύλλο εργασίας Σύνδεση του μοντέλου της Ανακλαστικής Πρακτικής με την προσωπική αυτογνωσία (από τη Σπείρα Ζωής) Ανάλυση επαγγελματικών επιδόσεων</p> <p>Καθιερωμένες συνδέσεις μεταξύ της Σπείρας Ζωής και της Ανακλαστικής Πρακτικής και των επιπτώσεων τους στην προσωπική προκατάληψη Ομαδική συζήτηση για την</p>	<ul style="list-style-type: none">• Προσδιορίζουν την αίσθηση της ευαισθητοποίησης του εαυτού• Προσδιορίζουν μερικές από αυτές τις εμπειρίες ζωής, οι οποίες μπορεί να έχουν επηρεάσει τη στάση και τη συμπεριφορά τους και των άλλων• Αναγνωρίζουν την ανάγκη ανάπτυξης Αντανακλαστικής Πρακτικής προκειμένου να διαμορφώσουν μια κατάλληλη σχέση με τους άλλους• Γνωρίζουν πώς να επιτύχουν την αντίληψη των επιπτώσεων όλων των μορφών καταπίεσης	<ul style="list-style-type: none">• Εξηγούν τη διαφορά μεταξύ της προσωπικής αυτογνωσίας και της Ανακλαστικής Πρακτικής• Εξηγούν τις αρχές της Ανακλαστικής Πρακτικής ως χρήσιμο εργαλείο στη ζωή κάποιου• Κατανοούν τη Θεωρία Πολιτισμικής Ταυτότητας και διαχείριση των επιπτώσεων της καταπίεσης• Περιγράφουν διαφορετικούς τρόπους μάθησης και προσδιορίζουν τα προτιμώμενα στυλ• Μπορούν να εντοπίσουν σαφείς οδούς υποστήριξης και	<ul style="list-style-type: none">• Αποδεικνύουν την κατάλληλη και αποτελεσματική εφαρμογή της Ανακλαστικής Πρακτικής• Εξετάζουν τις προσωπικές αντιδράσεις στις επιπτώσεις της καταπίεσης• Εξετάζουν τα επίπεδα και την ποικιλία των προσωπικών προκαταλήψεων• Μπορούν να αναλύσουν πώς μπορεί να αναπτυχθεί η ευαισθητοποίηση σε νέες και κατάλληλες συμπεριφορές• Μπορούν να εφαρμόσουν μορφές μάθησης στη δική τους διαδικασία εκμάθησης



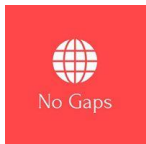
<p>πρακτικής</p> <p>Οι εκπαιδευόμενοι ολοκληρώνουν το μάθημα «Κουίζ-Πως μαθαίνω» και συζητούν πρώτα τα αποτελέσματα σε ζεύγη και στη συνέχεια σε ομάδα</p> <p>Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τη θεωρία προσκόλλησης και οι εκπαιδευόμενοι αναλύουν πρώτα ατομικά, στη συνέχεια σε ζευγάρια και σε μια ομάδα</p> <p>Ο εκπαιδευτής εξηγεί τις θεωρίες συμβουλευτικής και τις συζητά με την ομάδα</p>	<p>πολιτιστική ταυτότητα</p> <p>Προσδιορισμένα εργαλεία για την ανάπτυξη μη καταπιεστικών πρακτικών</p> <p>Καλύτερη γνώση που επιτυγχάνεται στη διαδικασία αυτοδιδασκαλίας</p> <p>Τα αποτελέσματα συζητούνται σε ζεύγη</p> <p>Συμπεράσματα της ομάδας</p> <p>Ανάλυση της ανάγκης για όρια στις σχέσεις της ζωής</p> <p>Ατομική αντανάκλαση των προσκολλήσεων κάθε ζωής</p> <p>Κοινές εμπειρίες σε ζευγάρια και σε μια ομάδα</p> <p>Η χρήση αναγνωρισμένων θεωριών παροχής συμβουλευτικής</p> <p>Διαπίστωση τρόπων καλύτερης συμπεριφοράς στη ζωή</p>	<ul style="list-style-type: none">• Κατανόηση του τι μπορεί να σταματήσει τους ανθρώπους από το να μάθουν• Κατανόηση της διαδικασίας εκμάθησης• Γνωρίζουν τη βάση των θεωριών προσκόλλησης• Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η συμπεριφορά επηρεάζει τις σχέσεις της ζωής	<p>ανεξαρτησίας</p> <ul style="list-style-type: none">• Μπορούν να προσδιορίσουν τον τρόπο με τον οποίο η προσκόλληση μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα δημιουργίας σχέσεων και ενεργοποιήσεων για βία	<ul style="list-style-type: none">• Μπορούν να εφαρμόσουν θεωρίες προσκόλλησης στην πράξη• Είναι σε θέση να επιδείξουν συνεργατικούς και δημοκρατικούς τρόπους εργασίας
---	--	---	--	--

ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ

Υλικά που καθορίζονται σε κάθε υποενότητα

Ασκήσεις και φύλλα εργασίας, που παρέχονται σε κάθε υποενότητα

Αναφορές και πρόσθετη βιβλιογραφία διαθέσιμη ανά υποενότητα



ΕΝΟΤΗΤΑ – ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΖΩΗΣ

Η ενότητα αρχίζει με έμφαση στην κληρονομιά της εμπειρίας, προκειμένου το να κατανοήσει την πρόοδο που βιώνει αυτή τη στιγμή. Μια αναλογία θα ήταν η προετοιμασία του εδάφους πριν από τη φύτευση των σπόρων. Οι δεξιότητες και οι ικανότητες προστίθενται όταν αντικατοπτρίζονται οι στάσεις και οι ιδιότητες.

Άλλα στοιχεία περιλαμβάνουν:

- Στυλ μάθησης
- Προτιμώμενοι τρόποι μάθησης
- Η αντανάκλαστική πρακτική
- Η πρακτική κατά των διακρίσεων
- Ταυτότητα

Οι εκπαιδευόμενοι θα αναλογιστούν τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους για να σχεδιάσουν καλύτερα την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη της ζωής τους.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ	
Δια ζώσης	6 ώρες
Εκπαίδευση Online	18 ώρες
Αιολόγηση/αυτοαξιολόγηση	1 ώρα

Υποενότητα 1	
1. Τίτλος υποενότητας: Αυτογνωσία	Συνολική διάρκεια: 3 ώρες
2. Στόχοι της υποενότητας: <ul style="list-style-type: none">• Να αναγνωρίσουν την αίσθηση της ανάπτυξης συνειδητοποίησης του εαυτού τους• Να προσδιορίσουν κάποιες από αυτές τις εμπειρίες ζωής, οι οποίες μπορεί να έχουν επηρεάσει τη συμπεριφορά του ατόμου και των άλλων• Να κατανοήσουν τις επιπτώσεις όλων των μορφών καταπίεσης	
3. Περιεχόμενο <p>Οι εκπαιδευόμενοι θα εργαστούν σε διάφορες ασκήσεις, καθοδηγούμενες από τον εκπαιδευτή, προκειμένου να αναλύσουν τη ζωή τους και να γνωρίσουν καλύτερα τις προσωπικές τους ικανότητες, οι οποίες θα μπορούσαν να τους βοηθήσουν στις μελλοντικές τους επιδόσεις. Τα κύρια θέματα που θα συζητηθούν περιλαμβάνουν:</p> <ul style="list-style-type: none">• Σπείρα ζωής, όπου οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να συμπληρώσουν σημαντικά γεγονότα από τη	



ζωή τους, ξεκινώντας από το εσωτερικό της σπείρας, προς τα έξω. Μπορούν να εντοπίσουν ορισμένα θέματα που ξεχωρίζουν από τη σπείρα τους, τα οποία μπορεί να είναι σημαντικά για να προβληματιστούν και να συζητήσουν.

- Η κληρονομιά της Εμπειρίας, όπου οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να σκεφτούν γιατί έχουν επιλέξει αυτόν τον τομέα εργασίας και μπορούν να μοιραστούν τα σημαντικά γεγονότα στη ζωή τους που πιστεύουν ότι έχουν συμβάλει στην εργασία σε αυτόν τον τομέα.
- Η κληρονομιά της καταπίεσης, όπου οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να σκεφτούν ένα παράδειγμα δυνητικής διάκρισης από τη δική τους εμπειρία (σεξισμός / ρατσισμός κλπ.) Και πώς μπορούν να εφαρμόσουν τις συζητούμενες θεωρίες για να φτάσουν σε διαφορετικό αποτέλεσμα.

4. Πόροι:

1. Στυλό, χαρτί flip chart, κόλλες, πρόσβαση στο διαδίκτυο, υλικά τέχνης (play-do, χρωματιστά στυλό)
2. Ασκήσεις, φύλλα εργασίας τυπωμένα:
 - Σπείρα ζωής
 - Φύλλο εργασίας της αντανάκλαστικής πρακτικής
 - Θεωρία Πολιτιστικής Ταυτότητας
 - Η κληρονομιά της εμπειρίας και της καταπίεσης

5. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτής της υποενότητας οι εκπαιδευόμενοι θα μπορούν να :

Γνώση	Δεξιότητες	Αυτονομία κι Ευθύνη
<ul style="list-style-type: none">• Προσδιορίζουν την αίσθηση της ανάπτυξης της συνείδησης του εαυτού σας• Προσδιορίζουν μερικές από αυτές τις εμπειρίες ζωής, οι οποίες μπορεί να έχουν επηρεάσει τη στάση και τη συμπεριφορά του / της και αυτές των άλλων• Να αναγνωρίσουν την ανάγκη ανάπτυξης Αντανάκλαστικής Πρακτικής προκειμένου να διαμορφώσουν μια κατάλληλη	<ul style="list-style-type: none">• Εξηγήσουν τη διαφορά μεταξύ της προσωπικής αυτογνωσίας και της Ανακλαστικής Πρακτικής• Εξηγήσουν τις αρχές της Ανακλαστικής Πρακτικής ως χρήσιμο εργαλείο στη ζωή κάποιου• Κατανόηση της Θεωρίας Πολιτιστικής Ταυτότητας και διαχείριση των επιπτώσεων της καταπίεσης	<ul style="list-style-type: none">• Αποδεικνύουν την κατάλληλη και αποτελεσματική εφαρμογή της Ανακλαστικής Πρακτικής• Εξετάζουν τις προσωπικές αντιδράσεις στις επιπτώσεις της καταπίεσης• Εξετάζουν τα επίπεδα και την ποικιλία των προσωπικών προκαταλήψεων



σχέση με τους άλλους

- Να γνωρίζουν πώς να επιτύχουν την αντίληψη των επιπτώσεων όλων των μορφών καταπίεσης

6. Μεθοδολογική προσέγγιση

6.1. Σπείρα Ζωής κι Εκπαίδευσης – ο εκπαιδευτής ολοκληρώνει τη δική του σπείρα ζωής στην ομάδα, κάνοντας συνδέσεις με τις εμπειρίες. Οι εκπαιδευόμενοι κάνουν τη δική τους και μοιράζονται τα αποτελέσματα σε ζεύγη και στη συνέχεια να παρουσιάσουν στην ομάδα (το επίπεδο αποκάλυψης πρέπει να συζητηθεί και να συμφωνηθεί)

6.2. Αντανακλαστική Πρακτική - εισάγετε την ιστορία της Ανακλαστικής Πρακτικής και τη συνάφεια της με τη δουλειά σας – ο εκπαιδευτής παρουσιάζει το διάγραμμα και συνδέει το μοντέλο με την προσωπική αυτογνωσία (από τη Σπείρα Ζωής). Πλήρης άσκηση στο φύλλο εργασίας

6.3. Η κληρονομιά της εμπειρίας και η κληρονομιά της καταπίεσης – ο εκπαιδευτής δημιουργεί συνδέσεις μεταξύ της σπείρας ζωής και της αντανακλαστικής πρακτικής και της επίδρασή τους στην προσωπική προκατάληψη. Χρησιμοποιώντας τη θεωρία της πολιτισμικής ταυτότητας για να διερευνήσει τη διαδικασία ανάπτυξης μη-κατασταλτικής πρακτικής (ασκ. 6.3)

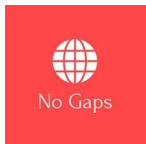
7. Αναφορές

Daly, Mary (Personal Comm. 1993) Self in Relation As opposed to Individual Self

PACE Personal Development Ltd (1994) London

Wilson, George (2007) Levels of Reflective Practice

8. Αξιολόγηση [ασκήσεις αυτό-ανάκλασης]



Υποενότητα 2	
1. Τίτλος υποενότητας: Δεξιότητες Ανάπτυξης	Συνολική Διάρκεια: 3 ώρες
2. Στόχοι της υποενότητας: <ul style="list-style-type: none">• Να δημιουργηθούν ικανότητες ανθεκτικότητας και μετασχηματισμού στους εκπαιδευόμενους• Να βελτιώσει τη μαθησιακή διαδικασία τους• Να αναλύει και να διαχειρίζεται καλύτερα τη συμπεριφορά της ζωής	
3. Περιεχόμενο <p>Οι εκπαιδευόμενοι θα εργαστούν σε διάφορες ασκήσεις, καθοδηγούμενες από τον εκπαιδευτή, προκειμένου να αναλύσουν τη διαδικασία μάθησης και να προσδιορίσουν τα σημεία για βελτίωση. Θα προβληματιστούν σχετικά με τους τύπους συμπεριφοράς που επηρεάζουν τις προσωπικές και επαγγελματικές τους σχέσεις και θα μάθουν πώς να διαχειρίζονται καλύτερα τη συναισθηματική και κοινωνική ζωή τους.</p> <p>Τα κύρια θέματα που θα συζητηθούν περιλαμβάνουν:</p> <ul style="list-style-type: none">• Διαχείριση των συναισθημάτων, όπου οι εκπαιδευόμενοι θα χρησιμοποιήσουν ένα σύστημα βαθμολόγησης για να μάθουν πως μαθαίνουν και πώς να διαχειρίζονται καλύτερα τη διαδικασία μάθησης.• Κατανόηση σχετικών θεωριών, όπου οι εκπαιδευόμενοι θα αναλύσουν τον συναισθηματικό τους δεσμό με ένα άλλο άτομο και την επιρροή του στην προσωπική και επαγγελματική ζωή.• Στυλ μάθησης και δεξιότητες, όπου οι μαθητές θα συζητήσουν διαφορετικές θεωρίες ΜCT για να τους βοηθήσουν να κατανοήσουν και να διαχειριστούν καλύτερα τη συμπεριφορά τους στη ζωή.	
4. Πόροι (έντυπα φύλλα εργασίας): <ol style="list-style-type: none">1. Quiz- πως μαθαίνω2. Περίγραμμα των μαθησιακών στυλ3. Θεωρία Προσκόλλησης4. Θεωρίες συμβουλευτικής	
5. Μαθησιακά Αποτελέσματα	

Με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης αυτής οι εκπαιδευόμενοι θα μπορούν να:

Γνώση	Δεξιότητες	Αυτονομία κι Ευθύνη
<ul style="list-style-type: none">• Κατανόηση του τι μπορεί να σταματήσει τους ανθρώπους από το να μάθουν• Κατανόηση της διαδικασίας εκμάθησης• Γνώση της βάσης των θεωριών προσκόλλησης• Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η συμπεριφορά επηρεάζει τις σχέσεις της ζωής	<ul style="list-style-type: none">• Περιγράφει διαφορετικούς τρόπους μάθησης και προσδιορίζει τα προτιμώμενα συλ• Μπορεί να εντοπίσει σαφείς διαδρομές υποστήριξης και ανεξαρτησίας• Μπορεί να προσδιορίσει τον τρόπο με τον οποίο η προσκόλληση μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα δημιουργίας σχέσεων και ενεργοποιήσεων για βία	<ul style="list-style-type: none">• Μπορεί να αναλύσει πώς μπορεί να αναπτυχθεί η ευαισθητοποίηση σε νέες και κατάλληλες συμπεριφορές• Μπορεί να εφαρμόσει μορφές μάθησης στη δική του διαδικασία εκμάθησης• Μπορεί να εφαρμόσει θεωρίες προσκόλλησης στην πράξη• Είναι σε θέση να επιδείξει συνεργατικούς και δημοκρατικούς τρόπους εργασίας

6. Μεθοδολογική προσέγγιση (φύλλα εργασίας διαθέσιμα στο τέλος της υπομονάδας)

6.1. Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να ολοκληρώσουν το «Πώς μαθαίνω - Quiz» και να συζητήσουν τα αποτελέσματα σε ζεύγη - πώς επηρεάζει αυτό το πώς μαθαίνουμε και πώς μπορούμε να προσαρμόσουμε τους τρόπους μάθησης για τη βελτίωση της διαδικασίας; Πώς μπορούμε να εργαστούμε για την εκμάθηση με άλλους τρόπους;

6.2. Παραδώστε τη θεωρία προσκόλλησης και αναλύστε την ανάγκη για όρια στις σχέσεις της ζωής. Ατομική αντανάκλαση πρώτα, στη συνέχεια, ανταλλαγή εμπειριών σε ζεύγη, ακολουθούμενη από ομαδική συζήτηση.

6.3. Εξηγήστε τις θεωρίες συμβουλευτικής και συζητήστε με την ομάδα - ποιες γνωρίζουν και χρησιμοποιούν; Πώς θα μπορούσαν αυτές οι θεωρίες να τους βοηθήσουν να επιτύχουν καλύτερη συμπεριφορά και σχέσεις στη ζωή;

7. Αναφορές

Main, M & Solomon, J., (1990). In Greenberg, M. T., Cicchetti, D., & Cummings, M. (Eds.). Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention (pp. 121-160). The University of Chicago Press: Chicago



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



Orbach, Susie (1999) Towards Emotional Literacy Virago Press

Schön, Donald (2009) How Professionals Think in Action

8. Αξιολόγηση

[Ερωτηματολόγιο Αυτό-αξιολόγησης]