Co-funded by the European Union

Project nr: 2024-1-IT02-KA220-ADU-00025456

Edu4Impact LTTA – Μελέτη περίπτωσης 7

Γενικές πληροφορίες

- **Όνομα δραστηριότητας: Κοινή ηγεσία**
- **Πεδίο εκπαίδευσης SEL: Υπεύθυνη λήψη αποφάσεων**

1. Στόχος της δραστηριότητας

Ποιος είναι ο κύριος στόχος της δραστηριότητάς σας; Τι θέλετε να μάθουν ή να αναπτύξουν οι συμμετέχοντες;

Ο κύριος στόχος της δραστηριότητας είναι να βοηθήσει στη βελτίωση των γνωστικών δεξιοτήτων των ηλικιωμένων μέσω της λήψης αποφάσεων.

2. Ομάδα-στόχος

Για ποιον έχει σχεδιαστεί αυτή η δραστηριότητα; Να είστε όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένοι.

- **Τύπος συμμετεχόντων: ηλικιωμένοι (μέγιστο 8 συμμετέχοντες)**
- **Ηλικιακό εύρος: 65+**
- **Ειδικές ανάγκες (εάν υπάρχουν):**

    1. Γνωστική διέγερση;
    2. Κοινωνική συμμετοχή / κοινότητα;
    3. Βελτίωση της φυσικής κατάστασης;

3. Περιγραφή της δραστηριότητας

Περιγράψτε τη δραστηριότητα βήμα προς βήμα, ώστε να μπορούν άλλοι να την αναπαράγουν (π.χ. εισαγωγή, ανάπτυξη, κλείσιμο – αναστοχασμός)

Η δραστηριότητα αποτελείται από μια χορευτική άσκηση.

1. 8 ηλικιωμένοι στέκονται σε κύκλο. Σε καθέναν αντιστοιχίζεται ένας αριθμός.
2. Ένας από αυτούς (συνήθως ο αριθμός 1) είναι ο/η αρχηγός.
3. Ο/η αρχηγός ξεκινά την κίνηση και αποφασίζει ποιος ακολουθεί (π.χ. ο αριθμός 5).
4. Ο αριθμός 5 γίνεται ο/η νέος/α αρχηγός. Ο/η νέος/α αρχηγός αντιγράφει την πρώτη κίνηση και αποφασίζει μια νέα. Στη συνέχεια μεταβιβάζει τον ρόλο του/της αρχηγού στον επόμενο συμμετέχοντα (π.χ. στον αριθμό 3).
5. Ο αριθμός 3 γίνεται ο/η νέος/α αρχηγός και επαναλαμβάνει το βήμα.
6. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι όλοι να έχουν κάνει τουλάχιστον μία κίνηση.

Όσο περισσότερο διαρκεί η δραστηριότητα, τόσο πιο δύσκολη γίνεται. Ο/η εμψυχωτής/τρια μπορεί να αποφασίσει τη διάρκειά της σύμφωνα με τις ικανότητες των συμμετεχόντων.

Σε κάποιο σημείο (στο τέλος ή κατά τη διάρκεια ενός διαλείμματος, αφού όμως όλοι οι συμμετέχοντες έχουν κάνει τουλάχιστον μία κίνηση), ο/η εμψυχωτής/τρια ρωτά τους συμμετέχοντες:

Σε ποιον ρόλο αισθάνθηκαν πιο άνετα; Ως ακόλουθοι ή ως λήπτες αποφάσεων;

4. Αναπτυσσόμενη κοινωνικο-συναισθηματική δεξιότητα / ικανότητα

Σε ποια/ποιες κοινωνικο-συναισθηματικές ικανότητες στοχεύει η δραστηριότητά σας; (Αυτογνωσία, κοινωνική επίγνωση, υπεύθυνη λήψη αποφάσεων, αυτοδιαχείριση, δεξιότητες σχέσεων)

Εξηγήστε πώς αναπτύσσεται αυτή η ικανότητα μέσω της δραστηριότητας:

Η δραστηριότητα καλλιεργεί κυρίως την υπεύθυνη λήψη αποφάσεων, αλλά στοχεύει και σε όλες τις υπόλοιπες ικανότητες.

Υπεύθυνη λήψη αποφάσεων

Οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν δεξιότητες υπεύθυνης λήψης αποφάσεων όταν επιλέγουν τον επόμενο αρχηγό και αποφασίζουν πώς θα συμβάλουν στη σειρά των κινήσεων. Μαθαίνουν να λαμβάνουν αποφάσεις σε ομαδικό πλαίσιο, λαμβάνοντας υπόψη τη συμπερίληψη, τον συγχρονισμό και τη ροή της δραστηριότητας.

Αυτογνωσία

Η δραστηριότητα αναπτύσσει την αυτογνωσία, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν πώς αισθάνονται όταν αναλαμβάνουν διαφορετικούς ρόλους μέσα στην ομάδα. Βιώνοντας τόσο την ηγεσία όσο και την ακολούθηση, οι συμμετέχοντες αποκτούν μεγαλύτερη επίγνωση του επιπέδου αυτοπεποίθησης, των συναισθημάτων, των δυνατών σημείων και των προσωπικών ζωνών άνεσής τους.

Δεξιότητες σχέσεων

Η δραστηριότητα ενισχύει τις δεξιότητες σχέσεων μέσω της συνεργασίας, της παρατήρησης και της αμοιβαίας υποστήριξης. Οι συμμετέχοντες πρέπει να προσέχουν ο ένας τον άλλο, να σέβονται τη σειρά τους και να συνεργάζονται ώστε η δραστηριότητα να εξελίσσεται με θετικό και συνεργατικό τρόπο.

Κοινωνική επίγνωση

Οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν κοινωνική επίγνωση παρατηρώντας και προσαρμοζόμενοι στις ανάγκες, τις ικανότητες και τις εκφράσεις των άλλων στην ομάδα. Η δραστηριότητα προωθεί την ενσυναίσθηση, τη συμπερίληψη και τον σεβασμό για διαφορετικά επίπεδα αυτοπεποίθησης και συμμετοχής.

Αυτοδιαχείριση

Καθώς η χορευτική ακολουθία γίνεται μεγαλύτερη και πιο απαιτητική, οι συμμετέχοντες εξασκούν την αυτοδιαχείριση διατηρώντας τη συγκέντρωσή τους, ελέγχοντας το άγχος ή την αμηχανία και παραμένοντας ενεργοί καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας. Μαθαίνουν να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους και να παραμένουν ήρεμοι ενώ εκτελούν κινήσεις μπροστά σε άλλους.

5. Υλικά και απαιτούμενος χώρος

Τι χρειάζεστε για να υλοποιήσετε αυτή τη δραστηριότητα;

- Γυμναστήριο / υπαίθριος χώρος
- Συσκευή αναπαραγωγής μουσικής

6. Προσαρμογή σε διαφορετικά πλαίσια

Πώς ταιριάζει αυτή η δραστηριότητα στο επαγγελματικό σας πλαίσιο;

Η δραστηριότητα είναι χρήσιμη για την εισαγωγή των αρχών της SEL όταν πρόκειται για νέα έννοια (σε οργανισμούς, εταιρείες, ιδρύματα).

7. Αναμενόμενα αποτελέσματα

Ποιες αλλαγές αναμένετε στους συμμετέχοντες μετά από αυτή τη δραστηριότητα;

- Ικανότητα συντονισμού
- Ικανότητα λήψης αποφάσεων
- Μοίρασμα και ενίσχυση σχέσεων