

**Παράρτημα Ι**  
**Περιγραφή σταδίων**

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Τίτλος<br>Δραστηριότητας | Δραστηριότητες που σπάνε τον πάγο.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Θέμα                     | Δραστηριότητες που σπάνε τον πάγο αναλυτικά.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Στόχος                   | Στόχος αυτών των δραστηριοτήτων είναι να καλλιεργήσουν μια θετική και χωρίς αποκλεισμούς ατμόσφαιρα μεταξύ των συμμετεχόντων, να ενθαρρύνουν την αλληλεπίδραση και τη δέσμευση, να οικοδομήσουν σχέσεις και να διευκολύνουν τη δημιουργία συνδέσεων και σχέσεων μέσα στην ομάδα. Βοηθούν στην άρση των εμποδίων, δημιουργούν μια αίσθηση συντροφικότητας και δημιουργούν ένα υποστηρικτικό περιβάλλον που ευνοεί τη μάθηση και τη συνεργασία.                                               |
| Ομάδα-στόχος             | Η ομάδα-στόχος για αυτές τις δραστηριότητες είναι εκπαιδευτές, μέντορες και εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας που συμμετέχουν στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα. Στόχος αυτών των δραστηριοτήτων είναι να διευκολύνουν τη δικτύωση, να ενθαρρύνουν την ανταλλαγή εμπειριών και προκλήσεων και να προωθήσουν την οικοδόμηση ομάδας μεταξύ των συμμετεχόντων.                                                                                                                                      |
| Διάρκεια                 | 30 λεπτά – 1 ώρα (ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Απαιτούμενα υλικά        | <b>Διασταυρούμενες συνεντεύξεις:</b><br><br>Στυλό και χαρτί για την καταγραφή σημειώσεων (προαιρετικά)<br><br>Χρονόμετρο ή χρονοδιακόπτης για την παρακολούθηση του χρόνου της συνέντευξης.<br><br><b>Κύκλος ενσυναίσθησης:</b><br><br>Ελεύθερος χώρος όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να σχηματίσουν έναν κύκλο.<br><br>Καρέκλες για τους συμμετέχοντες για να καθίσουν άνετα.<br><br>Προαιρετικά: Πίνακας σεμιναρίου και μαρκαδόροι για την καταγραφή βασικών πληροφοριών ή προβληματισμών. |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | <p><b>Θέματα νεολαίας σε κύκλο:</b><br/> Φύλλα πίνακα σεμιναρίου με ετικέτες με διάφορα θέματα που σχετίζονται με τη νεολαία (π.χ. ψυχική υγεία, ανεργία, πρόσβαση στην εκπαίδευση).</p> <p>Στυλό ή μαρκαδόροι για τους συμμετέχοντες για να γράψουν τις σκέψεις ή τις εμπειρίες τους στα φύλλα του πίνακα.</p> <p>Χώρος για την ανάρτηση των φύλλων του πίνακα στην αίθουσα.</p> <p>Δυνάμεις και υπερδυνάμεις:</p> <p>Στυλό και χαρτί για την καταγραφή των δυνάμεων και των υπερδυνάμεων.</p> <p>Προαιρετικά: Κοστούμια ή σκηνικά αντικείμενα για την ενίσχυση της οπτικοποίησης του alter ego του υπερήρωα (π.χ. κάπες, μάσκες).</p> <p>Προαιρετικά: Πίνακας σεμιναρίου και μαρκαδόροι για τους συμμετέχοντες να μοιραστούν το alter ego του υπερήρωά τους με την ομάδα.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>Βήματα εφαρμογής</p> | <p><b>Διασταυρούμενες συνεντεύξεις:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Προετοιμασία:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συνδυάστε ανα δύο τους συμμετέχοντες τυχαία.</li> <li>• Βεβαιωθείτε ότι κάθε ζευγάρι έχει έναν ήσυχο χώρο για τη διεξαγωγή συνεντεύξεων.</li> <li>• Ρυθμίστε ένα χρονόμετρο ή χρονοδιακόπτη.</li> </ul> </li> <li><b>Εφαρμογή:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εξηγήστε τον σκοπό της δραστηριότητας: να γνωριστούν καλύτερα.</li> <li>• Δώστε οδηγίες: Κάθε συμμετέχων θα έχει έναν καθορισμένο χρόνο για να πάρει συνέντευξη από τον συνάδελφό του και στη συνέχεια να αλλάξει ρόλους.</li> <li>• Ορίστε το χρονικό όριο για κάθε γύρο συνέντευξης (π.χ. 5 λεπτά ανά άτομο).</li> <li>• Ξεκινήστε το χρονόμετρο και καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να ξεκινήσουν τις συνεντεύξεις.</li> <li>• Κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων, ενθαρρύνετε ανοιχτές ερωτήσεις σχετικά με το υπόβαθρο, τα ενδιαφέροντα, τις εμπειρίες και τις φιλοδοξίες.</li> <li>• Μετά τον καθορισμένο χρόνο, δώστε σήμα στους συμμετέχοντες να αλλάξουν ρόλους.</li> <li>• Επαναλάβετε τη διαδικασία μέχρι κάθε συμμετέχων να έχει την ευκαιρία να πάρει συνέντευξη και να συνεντευξιαστεί.</li> </ul> </li> <li><b>Αναστοχασμός:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συγκεντρώστε όλη την ομάδα ξανά μαζί.</li> </ul> </li> </ol> |

- Διευκολύνετε μια σύντομη συνεδρία προβληματισμού όπου οι συμμετέχοντες μοιράζονται τυχόν ενδιαφέρουσες ιδέες ή κοινά σημεία που ανακάλυψαν για τους συναδέλφους τους.

#### **Κύκλος ενσυναίσθησης:**

##### **1. Προετοιμασία:**

- Τοποθετήστε καρέκλες σε κύκλο για να διευκολύνετε την διαδικασία.
- Εξασφαλίστε ένα ήσυχο και άνετο περιβάλλον.

##### **2. Εφαρμογή:**

- Εξηγήστε τον σκοπό της δραστηριότητας: να καλλιεργήσετε την ενσυναίσθηση, την ενεργό ακρόαση και την εμπιστοσύνη.
- Καθορίστε κατευθυντήριες γραμμές: Οι συμμετέχοντες θα μοιραστούν εκ περιτροπής μια προσωπική εμπειρία ή πρόκληση, ενώ άλλοι θα ακούσουν προσεκτικά χωρίς διακοπή.
- Ζητήστε από τον πρώτο συμμετέχοντα να μοιραστεί και υπενθυμίστε στους άλλους να ακούσουν προσεκτικά.
- Επιτρέψτε σε κάθε συμμετέχοντα να μοιραστεί με τη σειρά του, διασφαλίζοντας ότι όλοι έχουν ίσες ευκαιρίες να μιλήσουν.
- Ενθαρρύνετε την ενσυναίσθηση και την κατανόηση αποθαρρύνοντας τις διακοπές ή την κριτική.

##### **3. Συζήτηση:**

- Διευκολύνετε μια σύντομη ομαδική συζήτηση αφού όλοι έχουν μοιραστεί, εστιάζοντας σε τυχόν κοινά θέματα ή συναισθήματα που προέκυψαν.

#### **Θέματα νεολαίας σε κύκλο:**

##### **1. Προετοιμασία:**

- Αναρτήστε φύλλα πίνακα γύρω από το δωμάτιο, το καθένα με ετικέτα με διαφορετικό θέμα που σχετίζεται με τη νεολαία.
- Χρήση στυλό ή μαρκαδόρων για τους συμμετέχοντες.

##### **2. Εφαρμογή:**

- Εξηγήστε τον σκοπό της δραστηριότητας: να οδηγήσει σε συζήτηση σχετικά με τις βασικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι νέοι.
- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να κινούνται κυκλικά γύρω από το δωμάτιο, αφιερώνοντας λίγα λεπτά σε κάθε φύλλο πίνακα σεμιναρίου.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εκφράσουν τις σκέψεις, τις ανησυχίες ή τις προσωπικές τους εμπειρίες που σχετίζονται με κάθε θέμα.
- Τονίστε τη σημασία του να διαβάζει ο καθένας τι έχουν γράψει οι άλλοι και να απαντούν εάν έχουν παρόμοιες εμπειρίες ή προοπτικές.

### 3. Συζήτηση:

- Διευκόλυνση μιας ομαδικής συζήτησης για τη διερεύνηση των βασικών προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι νέοι και τον εντοπισμό πιθανών τομέων δράσης ή υποστήριξης με βάση τις συνεισφορές που έγιναν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

#### **Δυνάμεις και υπερδυνάμεις:**

##### 1. Προετοιμασία:

- Συνδυάστε ανα δύο τους συμμετέχοντες τυχαία.
- Παρέχετε στυλό και χαρτί για κάθε ζευγάρι.

##### 2. Εφαρμογή:

- Εξηγήστε τον σκοπό της δραστηριότητας: να αναγνωρίσετε και να εκτιμήσετε ο ένας τα δυνατά σημεία του άλλου.
- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να μοιράζονται εκ περιτροπής τις δυνάμεις και τις μοναδικές τους ιδιότητες, ενώ ο συνάδελφός τους ακούει προσεκτικά.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να φανταστούν ότι έχουν ένα υπερηρωικό alter ego με βάση τα δυνατά σημεία του συντρόφου τους.
- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να περιγράψουν το υπερηρωικό alter ego τους, συμπεριλαμβανομένων των υπερδυνάμεών τους και πώς θα τις χρησιμοποιούσαν για να υποστηρίξουν τους νέους που έχουν ανάγκη.

##### 3. Αναταλλαγή απόψεων:

- Διευκολύνετε μια σύντομη συνεδρία ανταλλαγής απόψεων όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν τα υπερηρωικά alter ego τους με την ομάδα και να συζητήσουν το πώς τα δυνατά τους σημεία μπορούν να συμβάλουν στην υποστήριξη της νεολαίας.

#### **Διαδικτυακή δραστηριότητα για να σπάσει ο πάγος: Εικονική ανταλλαγή ιστοριών.**

##### Προετοιμασία:

- Πριν από τη συνεδρία, βεβαιωθείτε ότι η πλατφόρμα τηλεδιάσκεψης έχει ρυθμιστεί με ενεργοποιημένες τις αίθουσες των επιμέρους συσκέψεων. Αναθέστε τους συμμετέχοντες τυχαία σε αυτές τις μικρότερες ομάδες συζητήσεων για να διευκολύνετε την αλληλεπίδραση μεταξύ διαφορετικών ατόμων.
- Παροχή σαφών οδηγιών στους συμμετέχοντες εκ των προτέρων σχετικά με τη δραστηριότητα και τι μπορούν να περιμένουν.
- Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες είναι εξοικειωμένοι με τον τρόπο χρήσης των εργαλείων τηλεδιάσκεψης,

συμπεριλαμβανομένης της σίγασης/κατάργησης σίγασης, της ενεργοποίησης/απενεργοποίησης της κάμερας και της συμμετοχής σε αίθουσες επιμέρους συσκέψεων.

- Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες να βρουν έναν ήσυχο και άνετο χώρο κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας και να ελέγξουν ότι το μικρόφωνο και την κάμερά τους να λειτουργούν σωστά.

#### Εφαρμογή:

- Ξεκινήστε τη συνεδρία καλωσορίζοντας όλους και παρουσιάζοντας την δραστηριότητα: Ανταλλαγή εικονικής ιστορίας.
- Εξηγήστε τον σκοπό της δραστηριότητας, τονίζοντας ότι στοχεύει στην προώθηση της σύνδεσης και της κατανόησης μεταξύ των συμμετεχόντων μέσω της ανταλλαγής προσωπικών ιστοριών.
- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να μεταβούν στις αίθουσες επιμέρους συσκέψεων που τους έχουν ανατεθεί και ενημερώστε τους ότι θα μοιραστούν εκ περιτροπής μια σύντομη, ουσιαστική ιστορία από τη ζωή τους.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν ιστορίες για αξέχαστες εμπειρίες, προκλήσεις που έχουν ξεπεράσει, στιγμές προσωπικής ανάπτυξης, αναμνήσεις με NEET's, προκλήσεις που έχουν ξεπεράσει ως εκπαιδευτές ή οτιδήποτε άλλο αισθάνονται άνετα να μοιραστούν.
- Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες να ακούν ενεργά και προσεκτικά τις ιστορίες του άλλου, αποφεύγοντας να διακόπτουν ή να κρίνουν.
- Ορίστε ένα χρονικό όριο για κάθε γύρο κοινοποίησης ιστορίας, όπως 3-5 λεπτά ανά άτομο, ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας.
- Παρακολουθήστε τις αίθουσες επιμέρους συσκέψεων για να διασφαλίσετε ότι η δραστηριότητα λειτουργεί ομαλά και ότι όλοι οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να μοιραστούν και να ακούσουν.

#### Αναστοχασμός:

- Μετά τον καθορισμένο χρόνο για την κοινή χρήση ιστοριών, συγκεντρώστε ξανά την ομάδα στην κύρια αίθουσα τηλεδιάσκεψης.
- Διευκολύνετε μια σύντομη συνεδρία προβληματισμού όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν τυχόν ιδέες ή κοινά θέματα που παρατήρησαν από τις ιστορίες που μοιράστηκαν.
- Παρέχετε προτροπές για να καθοδηγήσετε τον προβληματισμό, όπως ζητώντας από τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν κοινά σημεία, συνδέσεις ή στιγμές που είχαν απήχηση σε αυτούς.
- Ολοκληρώστε τη δραστηριότητα τονίζοντας τη σημασία της ενσυναίσθησης, της κατανόησης και της σύνδεσης στην οικοδόμηση μιας υποστηρικτικής κοινότητας και ευχαριστήστε τους συμμετέχοντες για τη συμμετοχή και το άνοιγμά τους.

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Μέθοδος                | <p>Οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για αυτές τις δραστηριότητες για το σπάσιμο του πάγου, επικεντρώνονται κυρίως στην προώθηση της αλληλεπίδρασης, της επικοινωνίας, της ενσυναίσθησης και της δημιουργικότητας μεταξύ των συμμετεχόντων. Δείτε πώς ευθυγραμμίζεται κάθε δραστηριότητα με την αντίστοιχη μέθοδο:</p> <p><b>1. Διασταυρούμενες συνεντεύξεις:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Μέθοδος:</b> Συνεντεύξεις από τους συνεργάτες.</li> <li>• <b>Περιγραφή:</b> Οι συμμετέχοντες διενεργούν προσωπικές συνεντεύξεις, κάνοντας εκ περιτροπής ερωτήσεις και ακούγοντας ενεργά τις απαντήσεις του συνεργάτη τους. Αυτή η μέθοδος ενθαρρύνει την αμοιβαία μάθηση, την ενσυναίσθηση και την οικοδόμηση σχέσεων.</li> </ul> <p><b>2. Κύκλος ενσυναίσθησης:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Μέθοδος:</b> Αναστοχαστική Ακρόαση.</li> <li>• <b>Περιγραφή:</b> Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν έναν κύκλο και μοιράζονται εκ περιτροπής προσωπικές εμπειρίες ή προκλήσεις, ενώ οι άλλοι ακούν προσεκτικά χωρίς διακοπή. Αυτή η μέθοδος προωθεί την ενσυναίσθηση, την ενεργό ακρόαση και την εμπιστοσύνη μεταξύ των συμμετεχόντων, προωθώντας μια υποστηρικτική και κατανοητή ατμόσφαιρα.</li> </ul> <p><b>3. Youth Issues Carousel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Μέθοδος:</b> Εκ περιτροπής συζήτηση</li> <li>• <b>Περιγραφή:</b> Οι συμμετέχοντες κινούνται γύρω από το δωμάτιο, προσθέτοντας εκ περιτροπής τις σκέψεις, τις ανησυχίες ή τις προσωπικές τους εμπειρίες που σχετίζονται με διάφορα θέματα που σχετίζονται με τη νεολαία και δημοσιεύονται σε φύλλα του πίνακα σεμιναρίων. Αυτή η μέθοδος ενθαρρύνει τον προβληματισμό, δημιουργεί συζήτηση και επιτρέπει στους συμμετέχοντες να συνεισφέρουν τις προοπτικές τους σε πολλαπλά θέματα.</li> </ul> <p><b>4. Δυνάμεις και υπερδυνάμεις:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Μέθοδος:</b> Δημιουργική απεικόνιση</li> <li>• <b>Περιγραφή:</b> Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν ζευγάρια και μοιράζονται εκ περιτροπής τις δυνάμεις και τις μοναδικές ιδιότητές τους, φανταζόμενοι ότι έχουν ένα υπερηρωικό alter ego βασισμένο στα δυνατά σημεία του συντρόφου τους. Αυτή η μέθοδος ενθαρρύνει τη δημιουργικότητα, τον θετικό αυτο-προβληματισμό και την αναγνώριση των ατομικών δυνατών σημείων, προωθώντας μια αίσθηση ενδυνάμωσης και υποστήριξης μεταξύ των συμμετεχόντων.</li> </ul> |
| Σύνδεσμοι/<br>Αναφορές |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

