Title: Κοινωνική ευαισθητοποίηση

Exercise Code:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modules: | Group size: | Duration: |
| 8. Situational Awareness | Large group | 30 min |

# Purpose:

* διαχείριση των συναισθημάτων με ένα χρήσιμο τρόπο σε σύγκριση με τους άλλους ανθρώπους

# Description:

Η κοινωνική ευαισθητοποίηση είναι η ικανότητα να ανιχνεύουμε με ακρίβεια τα συναισθήματα σε άλλους ανθρώπους και να καταλαβαίνουμε τι πραγματικά τους συμβαίνει. Συχνά αυτό σημαίνει να αντιλαμβανόμαστε τι σκέφτονται οι άλλοι άνθρωποι και τι αισθάνονται ακόμη και αν δεν αισθανόμαστε έτσι. Είναι εύκολο να παρασυρθούμε από τα συναισθήματά σας και να παραλείψουμε να εξετάσουμε την προοπτική της άλλης πλευράς. Η κοινωνική ευαισθητοποίηση σας εξασφαλίζει ότι θα παραμείνετε εστιασμένοι και θα αφομοιώσετε τις βασικές πληροφορίες.

Η άσκηση διεξάγεται με τον ακόλουθο τρόπο:

* Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες των τριών ατόμων, «Α», «Β» και «Γ».
* Ο «Α» θα προσποιηθεί ότι είναι υπεύθυνος δημοσίων σχέσεων.
* Ο «Β» θα προσποιηθεί ότι είναι ένας πελάτης ο οποίος αναφέρει σε 5 λεπτά ένα γεγονός που συνέβη με τους ακόλουθους όρους
* καθώς αναφέρει το γεγονός, θα επικοινωνήσει με φυσιολογικό τρόπο και τα έξι συναισθήματα που υπάρχουν στο φυλλάδιο.
* Ο «Α» θα αλληλεπιδράσει με τον «Β» αντανακλώντας τα συναισθήματά του (π.χ. εάν ο «Β» φαίνεται να είναι ευτυχής, ο «Α» υπόσχεται να είναι ευτυχισμένος) όσο καλύτερα μπορεί.
* Ο «C» θα παρατηρήσει σιωπηλός και θα προσέξει πώς πραγματοποιείται η επικοινωνία αποκλειστικά από συναισθηματική άποψη.
* Μετά από 5 λεπτά, ο «C» θα αναφέρει τις παρατηρήσεις τους στους άλλους δύο συμμετέχοντες, και στη συνέχεια ο «Β» θα πει πώς ένιωθε
* Καθένας από τους συμμετέχοντες, με τη σειρά, θα παίξει τους τρεις ρόλους.

# Material:

Ένα παγκάκι και δύο καρέκλες με συνημμένο τραπέζι

# Methods:

Καλλιέργεια συναισθηματικής νοημοσύνης, εμπειρική μάθηση

# Advice for Trainer:

Ο εκπαιδευτής θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, όχι μόνο μέσω του περιεχομένου του τι λένε, αλλά και μέσα από τη γλώσσα του σώματος και τον τόνο και την ένταση της φωνής. Στην πραγματικότητα, τα άτομα σε αυτό το είδος δραματοποίησης, τείνουν να κρύβονται πίσω από ένα αστείο προσωπείο. Επίσης, ο εκπαιδευτής αφιερώνει 5 λεπτά για κάθε γεγονός, εξηγώντας εξ αρχής ότι το σημαντικό δεν είναι να ολοκληρωθεί η αφήγηση του γεγονότος, αλλά η έκφρασή του.

# Handout:

Social awareness

# Source/Literature:

Προσαρμογή του LiberEta από:

Emotional Intelligence, Why Can Matter More Than IQ - Daniel Goleman -2009

Emotional Intelligence 2.0 - Travis Bradberry , Jean Greaves , Patrick Lencioni 2010