

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



ERASMUS

Υλικό από το Επιμορφωτικό Σεμινάριο: «Συναισθηματική νοημοσύνη και δεξιότητες συμβουλευτικής για τον εκπαιδευτικό, το σχολικό και εκπαιδευτικό προσωπικό ενηλίκων» («Emotional intelligence and coaching skills for teacher, school and adult education staff»), το οποίο διοργάνωσε ο φορέας επιμόρφωσης ERASMUS LEARNING ACADEMY (ELA) και το παρακολούθησαν στην Ιταλία, τον Ιούλιο του 2022 οι καθηγήτριες Στέλλα Λυκογιαννάκη και Μαρία Μίλκα.

Δεξιότητες Coaching: Συναισθηματική Νοημοσύνη

Τι είναι για εσάς η Συναισθηματική Νοημοσύνη;

➤ **Τα είδη νοημοσύνης (Χάουαρντ Γκάρντνερ)**

Μέσω της εξέλιξης, οι άνθρωποι ανέπτυξαν διαφορετικούς τρόπους επεξεργασίας πληροφοριών, που οδήγησαν σε πολλαπλές δεξιότητες (που ονομάζονται «νοημοσύνη»).

-Λογικομαθηματική νοημοσύνη

-Φυσιοκρατική νοημοσύνη

-Κιναισθητική νοημοσύνη

-Γλωσσική νοημοσύνη

-Χωροταξική νοημοσύνη

-Μουσική νοημοσύνη

-**Διαπροσωπική νοημοσύνη**

-**Ενδοπροσωπική νοημοσύνη**

Οι δύο τελευταίες έννοιες ορίζονται ως «συναισθηματική νοημοσύνη»

➤ **Τα είδη νοημοσύνης**

Διαπροσωπική νοημοσύνη: Ικανότητα κατανόησης προθέσεων, κινήτρων και επιθυμιών των άλλων ανθρώπων, που επιτρέπουν να συνεργάζονται αρμονικά μέσα σε μια ομάδα.

Ενδοπροσωπική νοημοσύνη: Να έχουμε συνείδηση των συναισθημάτων μας και να μπορούμε να τα εκφράσουμε χωρίς να μας επηρεάζουν/ελέγχουν.

Να κατανοούμε τον εαυτό μας, τους φόβους μας, τα δυνατά μας σημεία και τις αδυναμίες μας. Να είμαστε σε θέση να χρησιμοποιήσουμε αυτές τις πληροφορίες για να επιδιώξουμε τους στόχους μας.

➤ **Τι είναι η Συναισθηματική Νοημοσύνη**

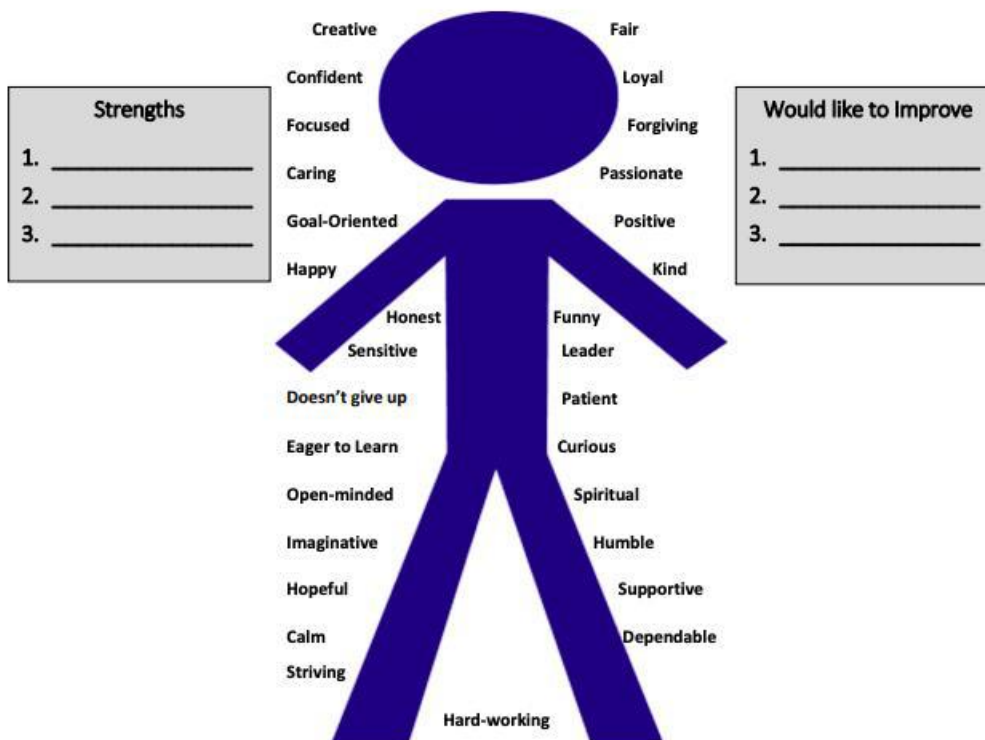
- Δημιουργήθηκε τη δεκαετία του 1990 από τον Daniel Goleman
- Η ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει τα συναισθήματά του, τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων, να κάνει διάκριση μεταξύ διαφορετικών συναισθημάτων και να χαρακτηρίζει κατάλληλα και να χρησιμοποιεί συναισθηματικές πληροφορίες για να καθοδηγήσει τη σκέψη και τη συμπεριφορά του.

➤ **Οι 5 πυλώνες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης του Goleman**

- **αυτογνωσία:** ικανότητα να έχω επίγνωση των δικών μου συναισθημάτων καθώς συμβαίνουν
- **αυτοέλεγχος:** να διαχειρίζομαι τα συναισθήματά μου και να κατανοώ αν είναι σκόπιμο να τα εκφράσω
- **κίνητρο:** επιμονή να θέτω στόχους και να τους επιδιώκω, ανεξάρτητα από τις περιστάσεις
- **ενσυναίσθηση:** ικανότητα να βιώνω αυτό που νιώθει ο άλλος
- **κοινωνικές δεξιότητες:** να κατανοώ και να αναπτύσσω τις κοινωνικές μου δεξιότητες

➤ **Αυτογνωσία και αυτοέλεγχος:**

Να νιώθω άνετα με τις σκέψεις και τα συναισθήματά μου και να κατανοώ πώς αυτά επηρεάζουν τους άλλους. Να αναγνωρίζω και να διαχειρίζομαι τα συναισθήματά μου, χωρίς να τους επιτρέπω να με ελέγχουν.



➤ Χάρτης Επίγνωσης

- Επιλέξτε ένα συναίσθημα με το οποίο συνήθως παλεύετε.
- Συμπληρώστε τον Χάρτη Επίγνωσης: γράψτε κάτι που λέτε συνήθως, κάτι που συνήθως σκέφτεστε και κάτι που συνήθως κάνετε όταν νιώθετε αυτά τα συναισθήματα.
- Θυμηθείτε μία κατάσταση στην οποία αισθανθήκατε έτσι. Αφιερώστε 5 λεπτά για να σκεφτείτε ατομικά στο πόσο κατάλληλο ήταν το συναίσθημά σας για την κατάσταση αυτή και πώς θα μπορούσατε να το ελέγξετε και να το χειριστείτε καλύτερα.

➤ Αυτοέλεγχος

Να αναγνωρίζεις και να διαχειρίζεσαι τα συναισθήματά σου, χωρίς να τους επιτρέπεις να σε ελέγχουν.

Self Control Activity

Name the Emotion

- I'm feeling...
examples: Angry, Sad, Stressed
- I felt like....

(describe in few words)

Identify the cause

- I was....
(where)
- I remember noticing...

Identify the behaviour

- When I felt _____,
I _____
(behaviour, action)
- What I wish I had done was _____

Challenge the emotion

- Was my _____ (feeling) appropriate to the situation?
- Is this situation a distress that I can control?
- If it is out of my control, is this a distress I have to accept and tolerate?

➤ **Κίνητρο**

ΕΞΥΠΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ!

Συγκεκριμένος

Μετρήσιμος

Επιτεύξιμος

Σχετικός

Χρονικά οριοθετημένος

Παράδειγμα: «Θα βελτιώσω τη σχέση με τον συνάδελφό μου»

Είναι ένας ΕΞΥΠΝΟΣ στόχος;

- Δεν είναι αρκετά συγκεκριμένος
- Δεν λέει πότε θα το πετύχουμε
- Δεν λέει πόσες σχολικές τάξεις
- Δεν λέει πώς θα το κάνουμε

ΕΙΝΑΙ ΚΑΚΟΓΡΑΜΜΕΝΟΣ ΣΤΟΧΟΣ

➤ **Ο Έξυπνος στόχος μου για την Υποστηρικτική Τάξη**

- **Γράψτε ξανά τον στόχο: «Θα μάθω πώς να διδάσκω στους μαθητές μου τι είναι η ενσυναίσθηση και πώς να την αναπτύσσουν» σε μια πιο έξυπνη εκδοχή.**

Συγκεκριμένος

Μετρήσιμος

Επιτεύξιμος

Σχετικός

Χρονικά οριοθετημένος

Παράδειγμα

«Χρησιμοποιώντας μη τυπικές μεθόδους εκπαίδευσης και ομαδικές δραστηριότητες θα αυξήσουμε την επίγνωση της ενσυναίσθησης σε 3 τμήματα της 10ης και της 11ης τάξης κατά τη διάρκεια πέντε εργαστηρίων τον Μάιο και τον Ιούνιο του 2022. Στο τέλος του χρονικού πλαισίου θα αξιολογήσουμε τα αποτελέσματα με ένα γραπτό ερωτηματολόγιο».

➤ Ο έξυπνος στόχος σας

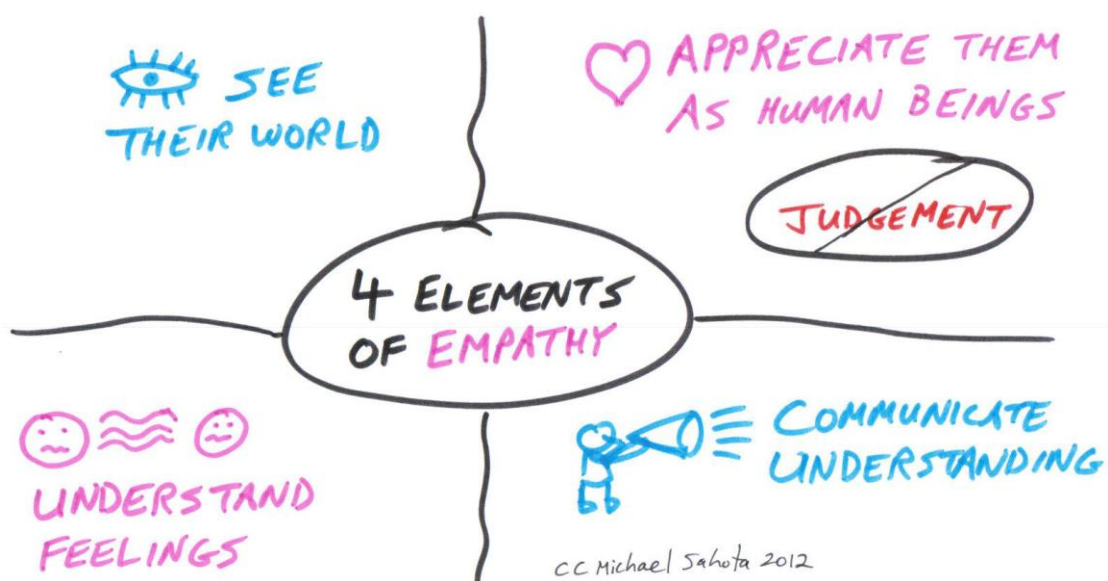
• Τώρα προσπαθήστε να γράψετε έναν έξυπνο στόχο για τον εαυτό σας! Τι θέλετε να πετύχετε με τους μαθητές σας; Πώς; Μέχρι πότε; Πώς θα το μετρήσετε;

➤ Κοινωνικές δεξιότητες: κατανόηση των κοινωνικών σχέσεων

Είναι σημαντικό για τους νέους να κατανοήσουν τη διαφορά μεταξύ των σχέσεων: στενοί φίλοι, γνωστοί, διαδικτυακοί «φίλοι», για να διακρίνουν μεταξύ των ανθρώπων ποιους μπορούν πραγματικά να εμπιστευτούν.

Τους αποτρέπει από το να ανοίγονται πολύ εύκολα σε ανθρώπους που δεν γνωρίζουν πραγματικά, ή τους δίνει την ευχέρεια να σχηματίσουν πιο συγκεκριμένη αντίληψη του τι είναι **ΦΙΛΟΣ**.

➤ Τι είναι η Ενσυναίσθηση – ... και σε τι διαφέρει από τη Συμπάθεια



➤ **BINGO ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ – Αναγνώριση και αποφυγή παραγόντων καταστροφικών για την ενσυναίσθηση**

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ

ΠΑΡΗΓΟΡΙΑ

ΑΦΗΓΗΣΗ ΙΣΤΟΡΙΑΣ

ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

ΕΞΗΓΗΣΕΙΣ

ΔΙΕΥΘΕΤΗΣΗ/ΔΙΟΡΘΩΣΗ

ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

Διορθώνοντάς το

- A: Ανησυχώ μήπως δεν έχω αρκετά χρήματα για να πληρώσω τους λογαριασμούς μου αυτόν τον μήνα.
- B: Θα σου δανείσω τα χρήματα.

Ενθαρρύνοντας

- A: Ρίξε μια ματιά στην ουλή μου από το ατύχημα με το ποδήλατο.
- B: Αυτό δεν είναι τίποτα, πρέπει να δεις αυτό που έχω εγώ στο γόνατό μου.

Αφήγηση ιστορίας

- A: Με καθυστέρησε η κίνηση για 2 ώρες και με υψηλή θερμοκρασία χωρίς κλιματισμό.
- B: Αυτό μου θυμίζει την ώρα που η πτήση μας καθυστέρησε, αλλά ήμασταν ήδη στην καμπίνα και δεν μας δόθηκε η ευκαιρία να περιμένουμε έξω και έκανε τόσο ζέστη εκεί μέσα...

Παρηγορώντας

- A: Νιώθω τόσο λυπημένος που το δικαστήριο αποφάσισε να πάει ο γιος μου σε κέντρο απεξάρτησης.
- B: Δεν φταις εσύ, είσαι καλός γονιός. Έκανες ό,τι καλύτερο μπορούσες.

Συμβουλευόντας

- A: Είναι τρομακτικό για μένα να σηκώνομαι και να μιλάω μπροστά σε κόσμο.
- B: Νομίζω ότι πρέπει να παρακολουθήσετε σεμινάριο ομιλίας σε κοινό.

Συμπαραστέκοντας

- A: Μόλις έλαβα πίσω την αναφορά του εργαστηρίου και ήταν αυτό που φοβόμουν περισσότερο
- B: Μην στεναχωριέσαι, πάμε να φάμε.

Ρωτώντας

- A : Προσπαθώ να απαλλαγώ από αυτό το βάρος και απλώς νιώθω απογοητευμένος.
- B: Πότε αρχίσατε για πρώτη φορά να αντιμετωπίζετε αυτό το πρόβλημα;

Δίνοντας εξηγήσεις

- A: Είμαι αναστατωμένος. Υποσχέθηκες να είσαι εδώ στις 11 και τώρα είναι περασμένα μεσάνυχτα.
- B: Ο λόγος που άργησα είναι γιατί συνέβη ένα ατύχημα στον αυτοκινητόδρομο και κολλήσαμε στην κίνηση.

Ενσυναίσθηση

- A: Έχω τόσα πολλά να κάνω σήμερα.
- B: Καταλαβαίνω ότι νιώθεις φορτωμένος.

Περαιτέρω αναφορά/Βιβλιογραφία

- Goleman, Daniel. (1995). Συναισθηματική Νοημοσύνη.
- Goleman, Daniel. (2000). Εργασία με Συναισθηματική Νοημοσύνη.

"Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό."