

Finding Your Voice On Relationship Skills

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ



Δεξιότητες
σχέσεων

ΥΛΙΚΑ



Κανένα

ΧΡΟΝΟΣ



10 λεπτά ανά
εκκινητή
συζητήσεως

1. Τι?

- + Μια δραστηριότητα που χτίζει αποτελεσματικές συνήθειες επικοινωνίας και υπογραμμίζει τη σημασία των διαπροσωπικών δεξιοτήτων για την ανάπτυξη ουσιαστικών σχέσεων.

2. Γιατί ?

- + Η επιτυχής μετάβαση στην ενήλικη ζωή απαιτεί την ικανότητα δημιουργίας και διατήρησης υγιών και ικανοποιητικών σχέσεων με διαφορετικά άτομα και ομάδες. Οι υγιείς σχέσεις χτίζονται πάνω σε ένα πλαίσιο δεξιοτήτων επικοινωνίας, ενεργής ακοής, προθυμίας να εκτιμηθούν πολλαπλες προοπτικές, επίλυση σύγκρουσεων χωρίς βία και την προθυμία να αναζητήσουν και να προσφέρουν βοήθεια όταν χρειάζεται.

3. Πως ?

- + Οδηγήστε πέντε συνειδητές αναπνοές για να αγκυροβολήσετε την προσοχή του συμμετέχοντα/ες στην παρούσα στιγμή.
- + Επιλέξτε μια ερώτηση από την προτεινόμενη λίστα εκκινητές συζητήσεων για να καταλύσετε τη συζήτηση.
- + Κάθε εκκινητής συζητήσεων χρησιμεύει ως μία δραστηριότητα 10 λεπτών.

Το Ηξερες ?

Για να διαπρέψουν στη ζωή, οι νέοι πρέπει να έχουν μια σταθερή κατανόηση του πώς τα συναισθήματα και οι πράξεις τους επηρεάζουν τους ανθρώπους γύρω τους. Οσο πιο ικανός είναι ένας νέος άνθρωπος στη σχέση και τον τρόπο που δουλεύει με τους άλλους, τόσο πιο επιτυχημένος θα είναι.

Finding Your Voice On Relationship Skills

4. Εκκίνητες Συζητήσεις

Παρακολουθήστε ποιες ερωτήσεις έχετε καλύψει, τοποθετώντας ένα σημάδι επιλογής στο πλαίσιο στα αριστερά κάθε ερώτησης.

- Μοιραστείτε μια ιστορία μιας στιγμής που δεν δώσατε την πλήρη προσοχή σας σε κάποιον. Πώς πιστεύεις ότι τους έκανε να νιώθουν ?
- Σκεφτείτε κάποιον στη ζωή σας με τον οποίο μπορείτε να είστε πραγματικά ο εαυτός σας. Ποιες ιδιότητες ενσωματώνει αυτό το άτομο που σας επιτρέπουν να αισθάνεσαι έτσι?
- Μοιραστείτε μια στιγμή που η συνεργασία με άλλους έδειξε μια καλύτερη πλευρά του Εαυτού σας.
- Μοιραστείτε μια στιγμή που ήταν δύσκολο να συνεργαστείτε. Πώς θα μπορούσατε να καλλιεργήσετε καλύτερες δεξιότητες συνεργασίας στο μέλλον ?
- Μοιραστείτε μια ιστορία κάποια στιγμή όταν η γλώσσα του σώματος κάποιου άλλου σας έκανε να επικοινωνήσετε διαφορετικά .
- Ποιά είναι η πιο μακροχρόνια φίλια που έχετε συναντήσει η που έχετε βιώσει?
- Ονομάζεται μία ιδιότητα που έχετε την οποία θα θέλατε να εγκαταλείψετε.
- Αφηγηθείτε μια ιστορία που συναντήσατε κάποιον από μια άλλη κουλτούρα ή θρησκεία.
- Τι μάθατε για αυτούς και για τον εαυτό σας?
- Τι ρόλο παίζει να ακούς και να έχεις υπομονή στις σχέσεις σας ?
- Μοιράσου μια ιστορία κάποια στιγμή που μάλωσες με έναν φίλο και συμφιλιωθήκατε. Πώς διόρθωσες το ρήγμα στη σχέση σου?
- Μοιραστείτε μια ιστορία κάποια στιγμή όταν 'ησουν συμπονετικός. Τι παρατηρήσατε?
- Περιγράψτε μια στιγμή που κοντράρατε κάποιον επειδή συμπεριφέρθηκε άδικα. Πώς επηρέασε αυτό τη σχέση σας?
- Πώς η αποδοχή των ατελειών σας επηρεάζει την ικανότητά σας να σχετίζεστε με τους άλλους?