


Παράρτημα 2 – Πρότυπο δραστηριότητας παρότρυνσης για δράση
Θέμα: Πλοήγηση στις σχέσεις

Θεματική Περιοχή	Σχέσεις πλοήγησης
Τίτλος δραστηριότητας	Χτίζοντας θετικές σχέσεις
Τύπος πόρου	Δραστηριότητα Αυτοβοήθειας
φωτογραφία	

<p style="text-align: center;">Διάρκεια Δραστηριότη ας (σε λεπτά)</p>		<p style="text-align: center;">Μαθησιακ ό αποτέλεσμ α</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Αναπτύξτε δεξιότητες διαπροσωπικής επικοινωνίας για την οικοδόμηση και τη διατήρηση υγιών σχέσεων. • Προσδιορίστε τα χαρακτηριστικά των υγιών και ανθυγιεινών σχέσεων και κατανοήστε τη σημασία της τοποθέτησης ορίων. • Δείξτε κατανόηση των διαφορετικών τύπων σχέσεων και την επίδραση πολιτιστικών και κοινωνικών παραγόντων στη δυναμική των σχέσεων. • Εξασκήστε στρατηγικές για επίλυση συγκρούσεων και αποτελεσματική επίλυση προβλημάτων στις σχέσεις. • Προσδιορίστε προσωπικές αξίες και πεποιθήσεις που επηρεάζουν την οικοδόμηση και τη διατήρηση σχέσεων.
<p style="text-align: center;">Στόχος της δραστηριότη ας</p>	<p>Η ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας για τις Σχέσεις Πλοήγησης θα δώσει στους μαθητές την ευκαιρία να αναλογιστούν τις τρέχουσες σχέσεις τους και να εντοπίσουν τομείς για ανάπτυξη και βελτίωση. Συμμετέχοντας σε αυτή τη δραστηριότητα αυτοβοήθειας, οι νέοι θα κατανοήσουν καλύτερα τη δυναμική των υγιών σχέσεων και πώς να επικοινωνούν αποτελεσματικά με τους άλλους. Θα είναι επίσης εξοπλισμένοι με πρακτικά εργαλεία και στρατηγικές για την</p>		

<p>Υλικά που απαιτούνται για τη δραστηριότητα</p>	<p>οικοδόμηση και τη διατήρηση θετικών σχέσεων στην προσωπική τους ζωή .</p> <p>Στυλό μολύβι Φύλλο εργασίας</p>
<p>Οδηγίες βήμα προς βήμα</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να αναλογιστείτε τις τρέχουσες σχέσεις σας, τόσο προσωπικές όσο και επαγγελματικές, και καταγράψτε μερικές από τις θετικές πτυχές αυτών των σχέσεων. 2. Προσδιορίστε τυχόν τομείς όπου πιστεύετε ότι θα μπορούσαν να βελτιωθούν στις σχέσεις τους, όπως η επικοινωνία, τα όρια ή η επίλυση συγκρούσεων. 3. Διαβάστε προσεκτικά τις βασικές αρχές της θετικής επικοινωνίας, όπως η ενεργητική ακρόαση, η καθαρή έκφραση και η αποφυγή κατηγοριών και κριτικής. 4. Ασκήστε αυτές τις αρχές παίζοντας κοινά σενάρια ρόλων, όπως η επίλυση μιας διαφωνίας με έναν φίλο ή συνάδελφο ή η επικοινωνία των ορίων με έναν ρομαντικό σύντροφο. 5. Ερευνήστε και μοιραστείτε μερικές συμβουλές για την οικοδόμηση και τη διατήρηση θετικών σχέσεων, όπως να αφιερώνετε χρόνο ο ένας για τον άλλον, να δείχνετε εκτίμηση και να σέβεστε τις διαφορές του άλλου. 6. Δημιουργήστε ένα προσωπικό σχέδιο δράσης για τη βελτίωση των σχέσεών σας, θέτοντας συγκεκριμένους στόχους και στρατηγικές για την εφαρμογή θετικών αλλαγών.
<p>Πρότυπο</p>	<p>Φύλλο εργασίας</p>