

1. Γενική - εξ αποστάσεως εκπαίδευση για ανέργους

Για την εύρεση εργασίας, οι άνεργοι θα πρέπει να διαθέτουν διάφορες γνώσεις, δεξιότητες, και ικανότητες, όλες από τις οποίες μπορούν να τις αποκτήσουν μέσω της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Αυτή η μέθοδος μάθησης είναι ιδιαίτερα ευνοϊκή, όταν η διαπροσωπική μάθηση δεν είναι εφικτή. Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση μπορεί να λάβει χώρα με τη μορφή ατομικής καθοδήγησης, ή μπορεί να πραγματοποιηθεί σε ομάδα. Το περιεχόμενο της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης για ανέργους μπορεί να ποικίλει. Είναι ζωτικής σημασίας, οι άνεργοι να μάθουν μόνο ό, τι χρειάζεται να μάθουν. Δίνεται έμφαση στις γνώσεις και τις δεξιότητες, οι οποίες θα φανούν χρήσιμες κατά την αναζήτηση εργασίας: μέσω της διερεύνησης των αναγκών και των δυνατοτήτων τους, της κατανόησης την αγορά εργασίας, του καθορισμού στόχων και της λήψης αποφάσεων, και της βελτίωσης των κοινωνικών δεξιοτήτων και της ικανότητας να παρουσιάζουν τον εαυτό τους στον εργοδότη (υποβολή αίτησης για θέση εργασίας, σύνταξη βιογραφικού σημειώματος, λήψη συνέντευξης για θέση εργασίας). Η προσωποκεντρική προσέγγιση είναι σημαντική για την εκπαίδευση των ανέργων.

2. Χαρακτηριστικά και εμπόδια της ομάδας-στόχου

Η ομάδα-στόχος που αποτελείται από ανέργους είναι πολύ ετερογενής ως προς το φύλο, την ηλικία, το επίπεδο εκπαίδευσης, τις βασικές ικανότητες, την εμπειρία στις ΤΠΕ, τη διάρκεια της ανεργίας, και άλλες προσωπικές περιστάσεις. Ένα χαρακτηριστικό που μοιράζονται όλα τα άτομα σε αυτήν την ομάδα-στόχο, είναι ότι δεν έχουν μόνιμη εργασία. Στα σημαντικά εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι άνεργοι περιλαμβάνεται το χαμηλό επίπεδο εκπαίδευσης και η ελλιπής ανάπτυξη ικανοτήτων, η ασυμβατότητα του επιπέδου εκπαίδευσης ή των δεξιοτήτων τους με τις ανάγκες της αγοράς εργασίας, η ανεπαρκής ή αρνητική προηγούμενη εμπειρία, διάφορα εμπόδια που επηρεάζουν την εργασία τους και απορρέουν από προσωπικές περιστάσεις (για παράδειγμα, το ωράριο εργασίας, το ύψος εισοδήματος), οι μορφές μη μόνιμης εργασίας, η χαμηλή αυτοεκτίμηση, η έλλειψη αυτοπεποίθησης, και τα εμπόδια πρόσβασης στην πληροφορία. Η ανεργία επομένως αυξάνει τον κίνδυνο ανεπαρκών οικονομικών δεξιοτήτων, ελλιπώς ανεπτυγμένων κοινωνικών δεξιοτήτων και κοινωνικού αποκλεισμού, προβλημάτων μέσα στις οικογένειες, και αρνητικών προτύπων συμπεριφοράς, που περνούν από γενιά σε γενιά, προβλημάτων υγείας, διαφόρων μορφών εθισμού, απάθειας, μορφών μη μόνιμης και αδήλωτης εργασίας, έλλειψης εμπιστοσύνης στο σύστημα και την εκπαίδευση, κτλ.

Λόγω των διάφορων εμποδίων, και ιδιαίτερα των οικονομικών δυσχερειών, οι άνεργοι συχνά αντιμετωπίζουν δυσκολία στην απόκτηση πρόσβασης σε ψηφιακές συσκευές και το Διαδίκτυο, τα οποία είναι απαραίτητα για την ένταξή τους στη διαδικασία της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Ένα άλλο χαρακτηριστικό αυτής της ομάδας-στόχου είναι ο γενικά χαμηλός ψηφιακός γραμματισμός, ιδιαίτερα εκείνων που είναι μεγαλύτερης ηλικίας, και έχουν χαμηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης. Η (αν)ετοιμότητά τους για εξ αποστάσεως εκπαίδευση συχνά επηρεάζεται από διάφορα στερεότυπα, τη δυσπιστία τους

απέναντι στη σύγχρονη τεχνολογία, τον αυξημένο φόβο για τις συσκευές, και την αβεβαιότητα και αμφιβολία τους για τις δικές τους ικανότητες. Το κίνητρό τους για ένταξη στην εκπαίδευση είναι χαμηλό. Συνεπώς, πριν την ένταξή τους στην εκπαίδευση, χρειάζονται πολλή ενθάρρυνση και βοήθεια, τόσο για την πρόσβαση σε συσκευές, όσο και για την εκπαίδευσή τους στη χρήση διαδικτυακών εργαλείων.

Καθ' όλη τη διαδικασία της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, η εν λόγω ομάδα αντιμετωπίζει των κίνδυνο εμφάνισης προβλημάτων στη συγκέντρωση και την απομνημόνευση. Αυτός είναι ο λόγος, για τον οποίο, διάφορα διασπαστικά στοιχεία στο περιβάλλον των ατόμων, μπορεί συχνά να επηρεάσουν αρνητικά την ικανότητά τους να επικεντρώσουν της προσοχή τους. Επειδή παρουσιάζουν δυσκολία συγκέντρωσης, κουράζονται ευκολότερα, και χρήζουν ειδικών μορφών μάθησης, στις οποίες να συμμετέχουν ενεργά. Παρά το γεγονός αυτό, μέλη αυτής της ομάδας συχνά μπορεί να είναι παθητικά και δύσπιστα, και για αυτόν τον λόγο, χρειάζονται άφθονη υποστήριξη από τον μέντορά τους, και αφιέρωση αρκετού χρόνου για ενεργό συμμετοχή, διατυπώνοντας απόψεις και θέτοντας ερωτήματα.

Λόγω των ελλιπώς ανεπτυγμένων κοινωνικών δεξιοτήτων, οι άνεργοι δυσκολεύονται περισσότερο να αναπτύξουν και να συνάψουν σχέσεις χωρίς διαπροσωπική επαφή. Καθώς η εξ αποστάσεως εκπαίδευση μειώνει τις πιθανότητες άμεσης επαφής και δημιουργίας αυθεντικών σχέσεων, υπάρχει ο κίνδυνος, οι άνεργοι να μην μπορέσουν να ενωθούν πραγματικά ως ομάδα. Η έλλειψη κοινωνικών δεξιοτήτων μπορεί επίσης να εκφραστεί ως άγνοια και/ή μη τήρηση των εθιμοτυπικών κανόνων (για παράδειγμα, η καθυστερημένη προσέλευση, η αδιαφορία για τη σωματική εμφάνιση, η διακοπή των άλλων ενώ μιλούν, η χρήση ακατάλληλης γλώσσας...), τα οποία μπορεί να ενοχλήσουν, και ακόμη και να αποθαρρύνουν τους υπόλοιπους συμμετέχοντες.

3. Παρακίνηση της ομάδας-στόχου να συμμετέχει σε δραστηριότητες εξ αποστάσεως εκπαίδευσης

Η παρακίνηση των ανέργων προέρχεται από την επιθυμία τους να αναπτύξουν διάφορες δεξιότητες και ικανότητες που χρειάζονται, προκειμένου να προσληφθούν από κάποιον εργοδότη. Για τους ίδιους, η εκπαίδευση μπορεί να αντιπροσωπεύει ένα μέσο αποκόμισης προσωπικού οφέλους, και έναν τρόπο επίτευξης των στόχων τους. Επίσης, συχνά παρακινούνται από την οικονομική ενίσχυση που σχετίζεται με την ένταξή τους στη διαδικασία της εκπαίδευσης. Οι ιδιαιτερότητες ορισμένων ομάδων ανέργων μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα στην εσωτερική παρακίνηση, και αυτός είναι ο λόγος, για τον οποίο, η εξωτερική ενθάρρυνση είναι ιδιαίτερα σημαντική στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Η σύνδεση και η συνεργασία με τις κρατικές υπηρεσίες απασχόλησης παίζουν σημαντικό ρόλο σε αυτό το πλαίσιο, ενώ τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι σημαντικά για τη διάδοση των πληροφοριών.

Ένα από τα κύρια προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι άνεργοι κατά τη συμμετοχή τους στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση, είναι η έλλειψη πρόσβασης στις απαραίτητες συσκευές

και το Διαδίκτυο. Μπορεί να διαθέτουν έξυπνο κινητό (smartphone), αλλά να μην έχουν πάντοτε υπολογιστή άμεσα διαθέσιμο, και αυτός είναι λόγος, για τον οποίο τα διαδικτυακά εργαλεία για την εξ αποστάσεως εκπαίδευση θα πρέπει να τροποποιούνται, ή να παρέχονται στους συμμετέχοντες άλλες μορφές βοήθειας για την απόκτηση πρόσβασης σε αυτές τις συσκευές. Χρειάζονται πολλή ενθάρρυνση, όσον αφορά τη χρήση ψηφιακών συσκευών και διαδικτυακών εργαλείων. Λόγω του χαμηλού επιπέδου ψηφιακού γραμματισμού τους, χρειάζονται βοήθεια για την εγκατάσταση εφαρμογών και την εγγραφή, καθώς και επιπλέον εκπαίδευση, για να μπορέσουν να χρησιμοποιήσουν τα διαδικτυακά εργαλεία, αλλά και συνεχή πρόσβαση σε βοήθεια, για την επίλυση τεχνικών προβλημάτων και ζητημάτων. Η εκπαίδευσή τους μπορεί να πραγματοποιηθεί σε ομάδες, ενώ κάποιοι μπορεί να προτιμούν την ατομική βοήθεια. Οι οδηγίες σχετικά με τη χρήση των συσκευών μπορεί να διαβιβαστούν είτε σε γραπτή μορφή, ως εκπαιδευτικό βίντεο, ή μέσω τηλεφωνικής κλήσης.

Κατά τη διαδικασία της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, οι μέντορες μπορεί να εκμεταλλευθούν το γεγονός ότι οι άνεργοι παρακινούνται από την ανάγκη τους για κοινωνική συναναστροφή. Οι συναντήσεις τους μπορεί να τροποποιηθούν, με τρόπο που αφήνει άφθονο χρόνο για συζήτηση και ανταλλαγή νέων. Ένα ενθαρρυντικό μαθησιακό περιβάλλον μπορεί να δημιουργηθεί, μοιράζοντας φιλοφρονήσεις και επαίνους, και διευκολύνοντας ταυτόχρονα τους συμμετέχοντες να ανταλλάξουν τις εμπειρίες τους και να δείξουν την πρόοδό τους. Καθώς οι άνεργοι προσελκύονται από τη δυνατότητα ενεργούς συμμετοχής και ένταξης στην εκπαίδευση, ο μέντορας θα πρέπει να επιλέξει δυναμικές, διαδραστικές, και δημιουργικές μεθόδους και στρατηγικές εργασίας που επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να χαρούν και να διασκεδάσουν. Θα είναι πιο εύκολο για τους συμμετέχοντες να ενδιαφερθούν για περιεχόμενο που πιστεύουν ότι είναι χρήσιμο και συναρπαστικό, και κάθε πιθανή μονοτονία μπορεί να καταπολεμηθεί, μέσω επισκέψεων από ενδιαφέροντες επισκέπτες. Η διάρκεια των συναντήσεων μπορεί να χρειαστεί να τροποποιηθεί (συντομευθεί), καθώς οι άνεργοι παρουσιάζουν την τάση να εμφανίζουν προβλήματα συγκέντρωσης. Μία άλλη λύση σε αυτό το πρόβλημα θα μπορούσε να είναι η ένταξη περισσότερων διαλειμμάτων που θα προορίζονταν για συζήτηση και κοινωνική συναναστροφή.

Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση μπορεί να παρακινήσει τους ανέργους, επειδή αυτοί μπορούν να εξοικονομήσουν χρόνο και έξοδα, και είναι επίσης πιο κατάλληλη και ασφαλής από άποψη υγείας, καθώς μειώνει τον κίνδυνο να μολυνθούν από τον Covid ή οποιαδήποτε άλλη μεταδοτική ασθένεια.

4. Μέθοδοι εξ αποστάσεως εκπαίδευσης για τις ομάδες-στόχου

Όνομα του εργαστηρίου	Αυτός/ή είμαι Εγώ
Μέθοδος	Σχεδίαση
Σκοπός/στόχοι	Σε χαλαρό περιβάλλον, οι συμμετέχοντες εξερευνούν ποιοι είναι, και τα επαγγελματικά ενδιαφέροντά τους, και παρακινούνται για το περιεχόμενο που θα ακολουθήσει. Η ευεξία τους βελτιώνεται μέσω της δημιουργικής έκφρασης.
Σύντομη περιγραφή	Κάθε συμμετέχων σχεδιάζει μία εικόνα του εαυτού του σε οποιαδήποτε μορφή (ως άτομο, ζώο, φυτό, αντικείμενο, έννοια...) Ο καθένας παρουσιάζει το σχέδιό του, και τα χαρακτηριστικά, τα ενδιαφέροντα, και τις αρετές του που απεικονίζονται στην εικόνα.
Διαδικτυακά εργαλεία	Βιντεοδιάσκεψη (όπως Zoom, MS Teams...)
Διδακτικά βοηθήματα	• Κομμάτι χαρτί • Μολύβια, έγχρωμα μολύβια, έγχρωμα στυλό • Μουσική
Προτεινόμενος αριθμός συμμετεχόντων	Μέχρι 8
Διάρκεια	45-60 λεπτά
Οδηγίες βήμα προς βήμα για το εργαστήριο	1. Ο μέντορας δίνει οδηγίες για το σχέδιο. Οι συμμετέχοντες ετοιμάζουν τα απαραίτητα εφόδια. 2. Ο μέντορας παίζει μουσική που δημιουργεί χαλαρή ατμόσφαιρα και ενθαρρύνει τη δημιουργικότητα. 3. Οι συμμετέχοντες σχεδιάζουν και χρωματίζουν οποιαδήποτε μορφή του εαυτού τους (ως ατόμου, ζώου, φυτού, αντικειμένου, ή έννοιας). 4. Κάθε συμμετέχων παρουσιάζει το σχέδιό

	του. Το δείχνουν στους άλλους με την κάμερα, και μιλούν για τον εαυτό τους με τη βοήθεια της εικόνας. Ο μέντορας τους ενθαρρύνει με περισσότερες ερωτήσεις (αρετές, ενδιαφέροντα, συναισθήματα...), και τους βοηθά να εξερευνήσουν τα χαρακτηριστικά, τα ενδιαφέροντα, και τα πλεονεκτήματά τους. 5. Ο μέντορας σημειώνει τις απαντήσεις του κάθε συμμετέχοντα. Καθώς το εργαστήριο ολοκληρώνεται, μοιράζεται την οθόνη του, και συνοψίζει τον σκοπό του εργαστηρίου. 6. Το εργαστήριο κλείνει με συζήτηση - αξιολόγηση: Τι ανακάλυψαν οι συμμετέχοντες για τον εαυτό τους; Πώς νιώθουν;
Προσαρμογές στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση: σε τι θα πρέπει να επιτείνουμε την προσοχή, πιθανά εμπόδια...	1. Είναι σημαντικό η εργασία να πραγματοποιηθεί σε χαλαρή ατμόσφαιρα, όπου η ομάδα νιώθει ενωμένη, οι τεχνικές σχεδίασης δεν κρίνονται, και τα σχέδια γίνονται δεκτά όπως είναι. 2. Τα εφόδια θα πρέπει να παρέχονται εκ των προτέρων, σε περίπτωση που κάποιος από τους συμμετέχοντες δεν έχει χαρτί και μολύβια. 3. Αν είναι δυνατόν, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να σκανάρουν και να στείλουν ή να μοιραστούν τα σχέδια τους, έτσι ώστε όλοι να μπορούν να τα δουν καλά. 4. Αργότερα, οι συμμετέχοντες μπορεί να επιχειρήσουν να βρουν και να αντιστοιχίσουν διάφορα επαγγέλματα, με τα ενδιαφέροντα που παρουσίασαν (ο μέντορας παρουσιάζει τις περιγραφές διάφορων επαγγελμάτων).

Όνομα του εργαστηρίου	Ποια είναι η αλήθεια;
Μέθοδος	Υπέρ και κατά
Σκοπός/στόχοι	Μέσω συζήτησης, οι συμμετέχοντες επιχειρούν να ανατρέψουν στερεότυπα σχετικά με την αγορά εργασίας.
Σύντομη περιγραφή	Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε δύο ομάδες. Η μία ομάδα υπερασπίζεται, ενώ η άλλη απορρίπτει, μία συγκεκριμένη άποψη που σχετίζεται με τα στερεότυπα της αγοράς εργασίας. Οι ομάδες εναλλάσσονται στην υπεράσπιση ή απόρριψη των απόψεων.
Διαδικτυακά εργαλεία	Βιντεοδιάσκεψη (όπως Zoom, MS Teams...)
Διδακτικά βοηθήματα	Μολύβι και χαρτί
Προτεινόμενος αριθμός συμμετεχόντων	4 - 10
Διάρκεια	60 - 90 λεπτά
Οδηγίες βήμα προς βήμα για το εργαστήριο	1. Ο μέντορας παρέχει μία επιλογή αρνητικών δηλώσεων ή στερεοτύπων που σχετίζονται με την αγορά εργασίας. Παραδείγματα: α. Δεν αξίζει τον κόπο να εργάζεσαι β. Δεν υπάρχουν δουλειές γ. Πρέπει να έχει γνωριμίες για να βρεις δουλειά (πρέπει να γνωρίζεις τα κατάλληλα άτομα) δ. Οι εργοδότες δεν προσλαμβάνουν εργαζόμενους μεγαλύτερης ηλικίας 2. Ο μέντορας δίνει οδηγίες για εργασία. Επιλέγει και παρουσιάζει την πρώτη άποψη που συζητείται από τις ομάδες. 3. Ο μέντορας χωρίζει τους συμμετέχοντες σε δύο ομάδες, σε δύο ξεχωριστές εικονικές αίθουσες, και αποφασίζει ποια ομάδα θα

	υπερασπίζεται, και ποια θα απορρίψει, την επιλεγμένη άποψη. 4. Στις ξεχωριστές αίθουσές τους, η κάθε ομάδα βρίσκει τουλάχιστον 5-6 λόγους, υπέρ ή κατά. Ένα μέλος κάθε ομάδας σημειώνει τις απαντήσεις σε ένα κομμάτι χαρτί. 5. Όταν οι ομάδες επιστρέψουν στην κύρια αίθουσα, εναλλάσσονται στην παρουσίαση των λόγων τους για υπέρ ή τα κατά. Η ομάδα που υπερασπίζεται την άποψη, αρχίζει τη συζήτηση, και η ομάδα που την απορρίπτει, απαντά, και ούτω καθεξής. Οι συμμετέχοντες μπορούν να συμπεριλάβουν επιπλέον απαντήσεις κατά την ανταλλαγή. 6. Το τέλος της συζήτησης συνοδεύεται από αναστοχασμό/προβληματισμό, στον οποίο, συζητούν για την εμπειρία και τα ευρήματά τους. 7. Ο μέντορας επιλέγει μία άλλη άποψη, και οι ρόλοι των ομάδων αντιστρέφονται (η ομάδα που πριν υπερασπίστηκε την άποψη, γίνεται τώρα η ομάδα που την απορρίπτει, και το αντίστροφο). 8. Οι συμμετέχοντες επιστρέφουν στις ξεχωριστές εικονικές αίθουσές τους, όπου ανταλλάσσουν απόψεις, υπέρ και κατά, και διεξάγουν από κοινού συζήτηση στην κύρια αίθουσα. 9. Η άσκηση ολοκληρώνεται με την τελική αξιολόγηση, στην οποία, οι συμμετέχοντες μοιράζονται την εμπειρία τους σχετικά με το πώς ένιωσαν στους διαφορετικούς ρόλους, και πώς ο ρόλος επηρέασε την άποψή τους.
--	---

Προσαρμογές στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση: σε τι θα πρέπει να επιτείνουμε την προσοχή, πιθανά εμπόδια...	1. Ο μέντορας θα πρέπει να διαθέτει προηγμένη γνώση των διαδικτυακών εργαλείων (διαχωρισμός των ομάδων σε ξεχωριστές αίθουσες). 2. Είναι λογικό, η άσκηση να συμπεριλάβει ζυγό αριθμό στερεοτύπων, έτσι ώστε κάθε συμμετέχων να έχει την ευκαιρία να υπερασπιστεί και να απορρίψει τουλάχιστον μία άποψη. 3. Είναι πιθανόν, κάποιος από τους συμμετέχοντες να δυσκολευτεί πολύ να υπερασπιστεί ή να απορρίψει την άποψη, ή να αρνηθεί να το κάνει, λόγω ισχυρών προσωπικών απόψεων σχετικά με τη δήλωση. Σε αυτήν την περίπτωση, θα χρειαστεί επιπλέον ενθάρρυνση.
---	--

Όνομα του εργαστηρίου	Τι χρώμα είναι τα μάτια σου;
Μέθοδος	Μέθοδος παρατήρησης, αντίληψης, και συναισθήματος
Σκοπός/στόχοι	Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων: οι συμμετέχοντες βελτιώνουν την αυτοπεποίθησή τους, και γνωρίζουν τη σημασία της οπτικής επαφής με τα άτομα, με τα οποία συνομιλούν.
Σύντομη περιγραφή	Οι συμμετέχοντες γνωρίζουν τη σημασία της οπτικής επαφής μέσω της προσωπικής εμπειρίας: συστήνονται, καθώς κοιτάζουν μία φωτογραφία ματιών, χωρίς να έχουν οπτική επαφή, και διατηρώντας ταυτόχρονα οπτική επαφή.
Διαδικτυακά εργαλεία	Βιντεοδιάσκεψη (όπως Zoom, MS Teams...)
Διδακτικά βοηθήματα	Φωτογραφία ματιών
Προτεινόμενος αριθμός συμμετεχόντων	Μέχρι 10
Διάρκεια	45 - 60 λεπτά
Οδηγίες βήμα προς βήμα για το εργαστήριο	1. Ο μέντορας περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο θα διεξαχθεί το εργαστήριο. 2. Οι συμμετέχοντες συσκέπτονται και γράφουν τρεις προτάσεις για τον εαυτό τους. 3. Ο μέντορας και οι συμμετέχοντες αποφασίζουν τη σειρά με την οποία θα μιλήσουν. 4. Ο μέντορας μοιράζεται την οθόνη του που δείχνει μία εικόνα με μάτια. Οι συμμετέχοντες εναλλάσσονται με βάση τη σειρά που έχει συμφωνηθεί, και λένε τρεις προτάσεις που έγραψαν ενώ κοίταζαν την εικόνα.

	5. Αφού τελειώσουν, ο μέντορας εκτελεί έναν σύντομο ενδιάμεσο αναστοχασμό για να δει πώς ένιωσαν οι συμμετέχοντες και πώς εξέλαβαν την οπτική επαφή τους με τη φωτογραφία. 6. Η άσκηση συνεχίζεται σε ζευγάρια. Ο μέντορας χωρίζει τους συμμετέχοντες σε δύο ξεχωριστές εικονικές αίθουσες. Οι συμμετέχοντες σε ζευγάρια διαβάζουν δυνατά τις προτάσεις που έχουν ετοιμάσει, και ο καθένας τους το κάνει δύο φορές: α. Σε πρώτη φάση, λένε τις προτάσεις ενώ κοιτούν σε αντίθετη κατεύθυνση ο ένας από τον άλλον. β. Σε δεύτερη φάση, λένε τις τρεις προτάσεις ενώ διατηρούν οπτική επαφή με το ταίρι τους. γ. Το ζευγάρι αναστοχάζεται: αφού τελειώσει την άσκηση, συζητά σχετικά με το πώς ένιωσε, τι βίωσε και παρατήρησε, και συζητά τυχόν διαφορές ανάμεσα στις δύο φάσεις, κτλ. 7. Αναστοχασμός μέσα στην ομάδα. Οι συμμετέχοντες καλούνται να επιστρέψουν στην κύρια αίθουσα, όπου το κάθε ζευγάρι περιγράφει τη διαδικασία και τα ευρήματα της άσκησης. 8. Ο μέντορας συνοψίζει τα ευρήματα και προσθέτει σε αυτά τις θεωρητικές βάσεις της σημασίας της οπτικής επαφής. Στη συνέχεια, εξετάζει με ποιον τρόπο η άσκηση επηρέασε τους συμμετέχοντες.
Προσαρμογές στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση: σε τι θα πρέπει να επιτείνουμε την προσοχή, πιθανά εμπόδια...	1. Ο μέντορας θα πρέπει να διαθέτει προηγμένη γνώση των διαδικτυακών εργαλείων (διαχωρισμός των ομάδων σε ξεχωριστές αίθουσες). Σε περίπτωση τεχνικών δυσκολιών, η άσκηση μπορεί να διεξαχθεί με όλη την ομάδα, χωρίς διαχωρισμό.

	2. Σε περίπτωση τεχνικών δυσκολιών, ή αν οι συμμετέχοντες δεν διαθέτουν πρόσβαση σε κατάλληλο εξοπλισμό, το πρώτο μέρος της άσκησης μπορεί να πραγματοποιηθεί σχεδιάζοντας δύο μάτια σε ένα κομμάτι χαρτί, ενώ ο ρόλος που έχει το ταίρι στο δεύτερο μέρος της άσκησης μπορεί να εκπληρωθεί από ένα μέλος του σπιτιού.
	3. Εάν δεν είναι δυνατή η διαίρεση σε ξεχωριστές αίθουσες, ο μέντορας μπορεί να χωρίσει σε ζευγάρια τους συμμετέχοντες και να αποφασίσει για τη σειρά με την οποία θα μιλήσουν. Με αυτόν τον τρόπο, όλη η ομάδα μπορεί να πραγματοποιήσει την άσκηση μαζί.

Όνομα εργαστηρίου	Μάντεψε αν μπορείς
Μέθοδος	Παιχνιδιοποίηση
Σκοπός/στόχοι	Οι συμμετέχοντες εξοικειώνονται με διάφορα επαγγέλματα μέσα από ένα παιχνίδι
Σύντομη περιγραφή	Οι συμμετέχοντες προσπαθούν να μαντέψουν διαφορετικά επαγγέλματα. Κάνοντας ερωτήσεις προσπαθούν να συγκεντρώσουν όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες για κάθε επάγγελμα. Το παιχνίδι τελειώνει όταν μαντέψουν όλα τα επαγγέλματα. Συνοψίζουν τα χαρακτηριστικά κάθε επαγγέλματος και ολοκληρώνουν με μια ομαδική συζήτηση στην οποία αξιολογούν τις πρόσφατα αποκτηθείσες γνώσεις τους.
Διαδικτυακά εργαλεία	Τηλεδιάσκεψη (όπως Zoom, MS Teams...) Ομαδικός ψηφιακός πίνακας (όπως Jamboard, Notepad...)
Διδακτικά αξεσουάρ	Φωτογραφίες επαγγελμάτων: https://www.mojaizbira.si/novice/poklicne-kartice
Προτεινόμενος αριθμός συμμετεχόντων	Μέχρι 8
Διάρκεια	60 – 90 λεπτά
Οδηγίες βήμα - βήμα για το εργαστήριο	1. Ο μέντορας ετοιμάζει φωτογραφίες των επαγγελμάτων (μία φωτογραφία ανά συμμετέχοντα) 2. Κάθε συμμετέχων λαμβάνει τη φωτογραφία που του έχει ανατεθεί στα προσωπικά του μηνύματα. Ο συμμετέχων γίνεται ο «φύλακας» του επαγγέλματος που του έχει ανατεθεί. 3. Οι συμμετέχοντες και ο μέντορας αποφασίζουν για μια σειρά με την οποία οι συμμετέχοντες θα μαντέψουν τα επαγγέλματα (για παράδειγμα, με αλφαβητική σειρά). 4. Οι συμμετέχοντες/ φύλακες του επαγγέλματος παίρνουν ένα χαρτί και σημειώνουν το όνομα και τα χαρακτηριστικά του επαγγέλματος που φαίνονται στη φωτογραφία που έχουν λάβει: περιγραφή, τι κάνει, κατάλληλος χώρος εργασίας, εξοπλισμός/εργαλεία,

	προϊόν /υπηρεσία, γνώση/δεξιότητα, ψυχοφυσικές δυνατότητες, συνθήκες εργασίας, κίνδυνοι... 5. Οι συμμετέχοντες μαντεύουν τα επαγγέλματα των υπολοίπων, ένας προς ένα, ακολουθώντας τη συμφωνημένη σειρά ομιλίας. Ξεκινούν με το πρώτο επάγγελμα στη λίστα. Όταν έρθει η σειρά του, κάθε άτομο μπορεί να κάνει μια ερώτηση. Η ερώτηση πρέπει να διαμορφωθεί με τρόπο που να επιτρέπει στον “φύλακα” να απαντήσει με ΝΑΙ ή ΟΧΙ. Κάθε ερώτηση πρέπει να είναι διαφορετική από τις προηγούμενες, ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να λαμβάνουν όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες για κάθε επάγγελμα. Ο μέντορας καταγράφει τις ερωτήσεις που απαντήθηκαν με ΝΑΙ στον ομαδικό ψηφιακό πίνακα. Όταν αποκαλυφθούν αρκετές πληροφορίες, ο επόμενος συμμετέχωντας μπορεί να δοκιμάσει και να μαντέψει το όνομα του επαγγέλματος. Εάν δεν τα καταφέρει, οι συμμετέχοντες συνεχίζουν να κάνουν ερωτήσεις. Το παιχνίδι τελειώνει όταν μαντέψουν το επάγγελμα. 6. Ο συμμετέχωντας που “φρουρεί” το επάγγελμα συνοψίζει τα χαρακτηριστικά του επαγγέλματος με τη βοήθεια των σημειώσεων που είναι γραμμένες στον ψηφιακό πίνακα. Οι συμμετέχοντες ανταλλάσσουν οποιαδήποτε εμπειρία σχετικά με το επάγγελμα. 7. Το παιχνίδι συνεχίζεται με τους συμμετέχοντες να μαντεύουν το επόμενο επάγγελμα. 8. Όταν το παιχνίδι τελειώσει, ακολουθεί μια συζήτηση που βοηθά τους μέντορες να ελέγξουν τα αποτελέσματα του παιχνιδιού. Ο μέντορας μπορεί να χρησιμοποιήσει ερωτήσεις για να ενθαρρύνει τη συζήτηση (για παράδειγμα, Τι μάθατε; Ποιο επάγγελμα σας εξέπληξε περισσότερο; Ποιο επάγγελμα σας άρεσε ιδιαίτερα; Γιατί; Ποιες είναι οι βασικές δεξιότητες κάθε/όλων επαγγελμάτων;)
Προσαρμογές στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση: τι πρέπει να προσέξουμε,	1. Σε περίπτωση που οι συμμετέχοντες δεν μπορούν να δουν αρκετά καλά τη φωτογραφία που τους έχει ανατεθεί, ο μέντορας μπορεί να σημειώσει το όνομα του επαγγέλματος.

πιθανά εμπόδια...	2. Αριθμός συμμετεχόντων: Εάν η ομάδα είναι μεγάλη, ο μέντορας μπορεί να μειώσει ή να περιορίσει τον αριθμό των επαγγελματιών (για παράδειγμα, δύο "φύλακες" ανά επάγγελμα). Το παιχνίδι μπορεί επίσης να παιχτεί με έναν μόνο συμμετέχοντα με τον οποίο ο μέντορας μπορεί εναλλάξ να προσπαθήσει να μαντέψει τα επαγγέλματα. 3. Εάν οι συμμετέχοντες χάσουν την συγκέντρωση τους, ο μέντορας μπορεί να προσθέσει ένα διάλειμμα ή να καταλήξει σε συμφωνία με τους συμμετέχοντες για τη διακοπή/ολοκλήρωση του παιχνιδιού. 4. Είναι ζωτικής σημασίας η σειρά με την οποία οι συμμετέχοντες θα κάνουν ερωτήσεις να συμφωνηθεί εκ των προτέρων. Αυτό εμποδίζει όλους να κάνουν ερωτήσεις ταυτόχρονα και διασφαλίζει ότι κάθε συμμετέχωντας θα έχει τη σειρά του να μαντέψει. 5. Ο μέντορας ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να κάνουν διαφορετικές ερωτήσεις και να προσπαθήσουν να αποκτήσουν όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες για τα επαγγέλματα.
-------------------	--

Όνομα εργαστηρίου	Ο καλύτερος εγώ
Μέθοδος	Μέθοδος βαθμολόγησης
Σκοπός/στόχοι	Μέσα από αυτό το εργαστήριο, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν για τη σημασία μιας γραπτής εισαγωγής σε έναν εργοδότη, για βασικά στοιχεία και τα πιο συχνά λάθη και μαθαίνουν πώς να βελτιώσουν τη γραπτή τους εισαγωγή.
Σύντομη περιγραφή	Οι συμμετέχοντες ανταλλάσσουν τις γραπτές εισαγωγές (βιογραφικά με συνοδευτική επιστολή ή αιτήσεις για εργασία) που χρησιμοποιούν όταν αναζητούν εργασία ή που ετοίμασαν πριν από το εργαστήριο με βάση τις οδηγίες του μέντορα. Καθένας τους διαβάζει και στη συνέχεια βαθμολογεί τις γραπτές εργασίες των συναδέλφων του και δίνει σχόλια με προτάσεις βελτίωσης.
Διαδικτυακά εργαλεία	Τηλεδιάσκεψη (όπως Zoom, MS Teams...) Ομαδικός ψηφιακός πίνακας (όπως Jamboard, Notepad...) E-mail ή κανονική αλληλογραφία
Διδακτικά αξεσουάρ	Στυλό και χαρτί
Προτεινόμενος αριθμός συμμετεχόντων	Μέχρι 10
Διάρκεια	60 – 90 λεπτά
Οδηγίες βήμα - βήμα για το εργαστήριο	1. Δίνονται οδηγίες στους συμμετέχοντες πριν από τη συνάντηση: επιλέγουν μία από τις γραπτές εισαγωγές στον εργοδότη ή προετοιμάζουν μια εισαγωγή με βάση τις οδηγίες του μέντορα. Οι γραπτές εισαγωγές αποστέλλονται στον μέντορα μέσω e-mail ή κανονικού ταχυδρομείου. Ο μέντορας συγκεντρώνει τις γραπτές

	εισαγωγές και τις προωθεί σε άλλον συμμετέχοντα. Όταν το κάνει αυτό, ο μέντορας πρέπει να προσέχει να μην στείλει την εισαγωγή πίσω στον συγγραφέα της. 2. Στη συνάντηση, η ομάδα λαμβάνει οδηγίες από τον μέντορα. 3. Οι συμμετέχοντες εργάζονται πρώτα ατομικά: καθένας από αυτούς αναλαμβάνει το ρόλο του εργοδότη και διαβάζει τη γραπτή εισαγωγή που έλαβαν μέσω e-mail ή κανονικού ταχυδρομείου. Ο μέντορας μπορεί να τους βοηθήσει κατά την προετοιμασία της ανατροφοδότησης κάνοντας περαιτέρω ερωτήσεις: α. Στη συνάντηση, η ομάδα λαμβάνει οδηγίες από τον μέντορα. β. Τι τους άρεσε περισσότερο στη γραπτή εισαγωγή; γ. Τι δεν τους άρεσε; Λείπει κάποια πληροφορία; δ. Υπάρχει κάποια υπερβολική πληροφόρηση; ε. Ο συγγραφέας παρουσιάστηκε κατάλληλα στον εργοδότη; ζ. Προτάσεις για βελτίωση... Περαιτέρω ερωτήσεις ή υπενθυμίσεις μπορούν να κοινοποιηθούν στην οθόνη. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να χρησιμοποιήσουν την τεχνική σάντουιτς ανάδρασης. 4. Στη συνέχεια ο μέντορας μοιράζεται τα γραπτά έργα στην οθόνη, ένα προς ένα. Ο συμμετέχων που βαθμολόγησε το γραπτό παρουσιάζει τον εαυτό του και μεταδίδει τα ευρήματά του, τις απόψεις και τις προτάσεις του για βελτίωση. Μπορούν επίσης να λάβουν μέρος και οι υπόλοιποι συμμετέχοντες.
--	--

	5. Μετά τις παρουσιάσεις όλων των γραπτών εργασιών και τα σχόλιά τους, οι συμμετέχοντες και ο μέντορας συνοψίζουν τα κύρια χαρακτηριστικά μιας καλής γραπτής εισαγωγής σε έναν εργοδότη. Ο μέντορας καταγράφει αυτά τα χαρακτηριστικά στον εικονικό πίνακα. 6. Ο μέντορας ολοκληρώνει το εργαστήριο με έναν προβληματισμό: οι συμμετέχοντες μιλούν για την εμπειρία τους και πώς ένωσαν διαβάζοντας τις εισαγωγές και λαμβάνοντας τους βαθμούς από τους συναδέλφους τους. Βρήκαν τα σχόλια χρήσιμα; Πώς θα αλλάξουν/βελτιώσουν την εισαγωγή τους; Πώς τους έκανε να νιώθουν;
Προσαρμογές στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση: τι πρέπει να προσέξουμε, πιθανά εμπόδια...	1. Είναι σημαντικό όλοι οι συμμετέχοντες να προετοιμαστούν για τη συνάντηση νωρίτερα (επιλέξτε και γράψτε το βιογραφικό τους και στείλτε το στον μέντορά τους). 2. Ο μέντορας πρέπει να διασφαλίσει ότι οι συμμετέχοντες είναι καλά προετοιμασμένοι και εξοικειωμένοι με τον σωστό τρόπο ανατροφοδότησης. 3. Το εργαστήριο διεξάγεται σε ομάδα όπου οι συμμετέχοντες γνωρίζονται καλά και η ατμόσφαιρα είναι ευχάριστη. 4. Πριν από το εργαστήριο, ο μέντορας αξιολογεί εάν οι συμμετέχοντες είναι σε θέση ή όχι να διαβάσουν ένα κείμενο και να παρουσιάσουν τα σχόλιά τους. 5. Ο μέντορας μπορεί να αποφασίσει να αφήσει έξω την ατομική βαθμολόγηση των εισαγωγών. Σε αυτή την περίπτωση, ο μέντορας μοιράζεται τα γραπτά έργα στην οθόνη και τα διαβάζει δυνατά, ενώ οι συμμετέχοντες κάνουν σχόλια και

	προτάσεις για βελτίωση. 6. Ο μέντορας μπορεί επίσης να διεξάγει αυτήν τη μέθοδο μεμονωμένα, με έναν μόνο συμμετέχοντα, οπότε ο μέντορας προετοιμάζει την ανατροφοδότηση.
--	--

Όνομα του εργαστηρίου	Ας παίξουμε ρόλους
Μέθοδος	Παιχνίδι ρόλων
Σκοπός/στόχοι	Μέσα από την προσωπική εμπειρία (βάζοντας τον εαυτό τους στη θέση κάποιου άλλου), οι συμμετέχοντες αποκτούν τις δεξιότητες που απαιτούνται για μια επιτυχημένη συνέντευξη εργασίας. Εξοικειώνονται με πιθανές ερωτήσεις και απαντήσεις, συνειδητοποιούν τη μη λεκτική επικοινωνία τους και σκέφτονται τα συναισθήματά τους.
Σύντομη περιγραφή προς βήμα για το εργαστήριο	Σε ομάδες των τριών, οι συμμετέχοντες “παίζουν” τη συνέντευξη για δουλειά: ένας από αυτούς παίζει το ρόλο του εργοδότη, ένας από αυτούς παίζει το ρόλο του αναζητητή εργασίας και ένας από αυτούς είναι παρατηρητής. Εάν είναι δυνατόν, η συνομιλία πρέπει να ηχογραφηθεί. Η ομάδα παρακολουθεί τις ηχογραφήσεις, οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις εμπειρίες και τα συναισθήματά τους και αξιολογούν τις συνομιλίες.
Διαδικτυακά εργαλεία	Τηλεδιάσκεψη (όπως Zoom, MS Teams...)
Διδακτικά αξεσουάρ	• Υπενθύμιση για την εισαγωγή του ατόμου που αναζητά εργασία • Λίστα ερωτήσεων του εργοδότη για τη συνέντευξη • Υπενθύμιση για τον παρατηρητή: λεκτική (περιεχόμενο) / μη λεκτική επικοινωνία (έκφραση προσώπου, φωνή, βλέμμα, γλώσσα του σώματος...)
Προτεινόμενος αριθμός συμμετεχόντων	6 – 12 άτομα

Διάρκεια	60 – 90 λεπτά
Οδηγίες βήμα-βήμα για το εργαστήριο	1. Ο μέντορας δίνει οδηγίες για το παιχνίδι ρόλων. Οι συμμετέχοντες και ο μέντορας εξετάζουν το υλικό ή τον εξοπλισμό. 2. Στη συνομιλία, ο μέντορας ανεβάζει υλικό και για τους τρεις ρόλους: αναζητητής εργασίας, εργοδότης και παρατηρητής. 3. Ο μέντορας χωρίζει τους συμμετέχοντες σε ομάδες των τριών και τους βάζει σε ξεχωριστές αίθουσες. Ο μέντορας επιλέγει επίσης το επάγγελμα για κάθε συνέντευξη εργασίας εκ των προτέρων. 4. Οι συμμετέχοντες καταλήγουν σε συμφωνία για το πώς να αναθέσουν ρόλους μόνοι τους. Χρησιμοποιούν το υλικό στη συνομιλία για να προετοιμαστούν για τους ρόλους τους: α. Αναζητητής εργασίας: προετοιμάζει μια σύντομη εισαγωγή για τον εργοδότη (η εισαγωγή πρέπει να διαρκέσει ένα λεπτό) β. Εργοδότης: επιλέγει 3-5 ερωτήσεις από τη λίστα ερωτήσεων γ. Παρατηρητής: εξοικειώνεται με την υπενθύμιση να είναι παρατηρητικός/ή, παρακολουθεί το χρόνο και ενθαρρύνει την έναρξη της συζήτησης 5. Παιχνίδι ρόλων (10 λεπτά): α. Το άτομο που αναζητά εργασία παρουσιάζει για λίγο τον εαυτό του στον εργοδότη. β. Ο εργοδότης κάνει ερωτήσεις στο άτομο που αναζητά εργασία και το άτομο που αναζητά εργασία απαντά γ. Ο παρατηρητής παρακολουθεί τη συνομιλία, τη λεκτική και μη λεκτική

	επικοινωνία των συμμετεχόντων 6. Αξιολόγηση σε ξεχωριστές αίθουσες: κάθε συμμετέχων περιγράφει την εμπειρία του με τον ρόλο του: α. Αναζητητής εργασίας: πώς τους έκαναν να νιώθουν οι ερωτήσεις, πώς αποφάσισαν την απάντησή τους, ποια σημεία βρήκαν πρόκληση... β. Εργοδότης: πώς/γιατί επέλεξαν τις ερωτήσεις, ήταν ευχαριστημένοι με τις απαντήσεις, πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια της συνέντευξης, πώς θα απαντούσαν στις ίδιες ερωτήσεις... γ. Παρατηρητής: πώς απάντησαν το άτομο που αναζητούσε εργασία και ο εργοδότης, παρατηρήσεις για τη λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία, πιθανές σημειώσεις για το τι θα μπορούσε να είχε γίνει διαφορετικά 7. Κοινή αξιολόγηση: οι συμμετέχοντες εγκαταλείπουν τις ξεχωριστές αίθουσες και επιστρέφουν στην κύρια αίθουσα. Κάθε ομάδα δίνει μια αναφορά για τη συνέντευξη εργασίας της: πώς πήγε η εισαγωγή, ποιες ερωτήσεις έκανε ο εργοδότης, πώς απάντησε ο αιτών εργασία, πώς συμπεριλήφθηκε η μη λεκτική επικοινωνία στη συζήτηση... Ο μέντορας κάνει περαιτέρω ερωτήσεις για να ενθαρρύνει τους παρουσιαστές και να αποσπάσει απαντήσεις από άλλους συμμετέχοντες. 8. Ο μέντορας και οι συμμετέχοντες συνοψίζουν τις οδηγίες για τον τρόπο προετοιμασίας για μια συνέντευξη εργασίας.
Προσαρμογές στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση: τι πρέπει να προσέξουμε, πιθανά εμπόδια...	1. Σε περίπτωση που οι συμμετέχοντες δεν μπορούν να ανοίξουν τα συνημμένα (υπενθυμίσεις), ο μέντορας θα πρέπει να τα παρουσιάσει αναλυτικά σε όλη την ομάδα.

	2. Ο μέντορας θα πρέπει να έχει προηγμένες γνώσεις διαδικτυακών εργαλείων (διαίρεση των ομάδων σε ξεχωριστές αίθουσες). Πρέπει να ελέγξουν εάν οι συμμετέχοντες είναι κατανοημένοι κατάλληλα. Σε περίπτωση τεχνικών δυσκολιών, η άσκηση μπορεί να πραγματοποιηθεί με όλη την ομάδα, χωρίς διαχωρισμό. 3. Εάν ο χωρισμός σε διαφορετικά δωμάτια δεν είναι δυνατός, το παιχνίδι ρόλων λαμβάνει χώρα μπροστά σε όλη την ομάδα. 4. Πριν από το εργαστήριο, ο μέντορας επιλέγει γνωστά επαγγέλματα για το παιχνίδι ρόλων. Οι συμμετέχοντες μπορούν να αλλάξουν το επάγγελμα που τους έχει ανατεθεί εάν το επιθυμούν. 5. Εάν οι συμμετέχοντες δεν μπορούν να συμφωνήσουν για τον τρόπο ανάθεσης των ρόλων, ο μέντορας τους αναθέτει αντ' αυτού. 6. Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων, ο μέντορας ελέγχει τις αίθουσες και παρατηρεί τους συμμετέχοντες, τους δίνει σημειώσεις και τους υποστηρίζει. 7. Εάν το επιτρέπουν οι γνώσεις και οι τεχνικές δυνατότητες, ο μέντορας και οι συμμετέχοντες μπορούν να ηχογραφήσουν τις συνεντεύξεις. Στη συνέχεια, η ομάδα παρακολουθεί τις ηχογραφήσεις κατά την αξιολόγηση. 8. Εάν ο μέντορας κρίνει ότι το εργαστήριο μπορεί να είναι πολύ απαιτητικό για τους συμμετέχοντες, μπορεί να συντάξει ένα σενάριο για κάθε δωμάτιο. 9. Εάν υπάρχει αρκετός χρόνος, οι συμμετέχοντες μπορούν να αλλάξουν ρόλους
--	--

	(ο καθένας από αυτούς παίζει και τους τρεις ρόλους).
--	--