

1. Γενική – εξ αποστάσεως εκπαίδευση για ενήλικες με ειδικές ανάγκες

Από την έναρξη της πανδημίας τον Μάρτιο του 2020, όλοι οι οργανισμοί-συνεργάτες ήταν υποχρεωμένοι να μετατρέψουν την κατ' ιδίαν εκπαίδευση σε εξ αποστάσεως εκπαίδευση, η οποία ήταν ιδιαίτερα απαιτητική για τους ευπαθείς ενήλικες. Συγκεκριμένα, οι εκπαιδευτικοί άρχισαν να χρησιμοποιούν μεθόδους εξ αποστάσεως εκπαίδευσης με άτομα με ειδικές ανάγκες καθώς χρειάζονταν υποστήριξη και παρότρυνση για να ασχοληθούν με καθημερινές δραστηριότητες, να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους, να επεκτείνουν το κοινωνικό τους δίκτυο και να αναπτυχθούν προσωπικά.

2. Χαρακτηριστικά και εμπόδια της ομάδας στόχου

Στην ομάδα στόχου των ενηλίκων με ειδικές ανάγκες υπάρχουν άτομα με σωματικά προβλήματα, προβλήματα συμπεριφοράς ή/και αναπτυξιακά προβλήματα υγείας. Συγκεκριμένα, τα χαρακτηριστικά τους περιλαμβάνουν: φόβο ανικανότητας, ανεπαρκή συγκέντρωση / αδυναμία εστίασης σε μια εργασία / εύκολη απόσπαση προσοχής, χαμηλή αυτοεκτίμηση και κοινωνικό αποκλεισμό. Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι συμμετέχοντες μπορεί να έχουν δυσκολίες στην προετοιμασία των εργασιών, στην τήρηση των συναντήσεων και στην κατανόηση της ανάγνωσης.

Εμπόδια: Μερικοί από αυτούς έχουν χαμηλό επίπεδο ψηφιακών δεξιοτήτων, λιγοστή γνώση μιας ξένης γλώσσας και περιορισμένη πρόσβαση σε εργαλεία ΤΠΕ

3. Παρακίνηση της ομάδας στόχου για συμμετοχή σε δραστηριότητες εξ αποστάσεως εκπαίδευσης

Προκειμένου να παρακινηθεί και να ενδιαφερθεί η ομάδα στόχου να συμμετάσχει σε δραστηριότητες εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, ήταν σημαντικό να δημιουργηθεί ένα περιβάλλον στο οποίο να αισθάνονται ασφαλείς και αποδεκτοί. Εφαρμόστηκαν διάφορες προσεγγίσεις:

Συμμετοχή σε δραστηριότητες σε ομάδες με οικεία άτομα (γνωστούς / φίλους) - ανταλλαγή εμπειριών από την έναρξη της πανδημίας

Απεριόριστος αριθμός συμμετεχόντων (μίξη ομάδων)

Επαφή με ένα ευρύτερο δίκτυο ατόμων (υποστήριξη από μέλη της οικογένειας)

Χρήση γνώριμων σε αυτούς πλατφορμών (π.χ. τηλεφωνική επαφή / Facebook Messenger)

Διδασκαλία δεξιοτήτων υπολογιστή/ψηφιακών δεξιοτήτων ή/και βοήθεια με νέες πλατφόρμες (π.χ. συνέδρια Zoom).

Όλα αυτά τους βοήθησαν να συνειδητοποιήσουν ότι «δεν είναι αδύνατον να μάθουν από απόσταση», το οποίο έπειτα τους παρακίνησε.

4. Μέθοδοι εξ αποστάσεως εκπαίδευσης για ομάδες στόχου

Όνομα του εργαστηρίου	Μέθοδος εκπαιδευτικής κάρτας (flash card) για τη διδασκαλία της Αγγλικής ως δεύτερης γλώσσας
Μέθοδος	Παιχνιδοποίηση
Σκοπός/στόχοι	Αυτή η μέθοδος δίνει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε συζήτηση με σύντομες ερωτήσεις και απαντήσεις και να ενισχύσουν τη μνήμη και τη συγκέντρωσή τους.
Σύντομη περιγραφή	Ο εκπαιδευτής δείχνει εκπαιδευτικές κάρτες στους εκπαιδευόμενους με οπτική και λεκτική αναπαράσταση προκειμένου να μάθουν νέο λεξιλόγιο και πρέπει να απομνημονεύσουν κάθε λέξη.
Διαδικτυακά εργαλεία	Πλατφόρμα Zoom
Διδακτικά μέσα	Εκπαιδευτικές κάρτες
Προτεινόμενος αριθμός συμμετεχόντων	2 – 6
Διάρκεια	60 λεπτά
Αναλυτικές οδηγίες για το εργαστήριο	ΒΗΜΑ 1: Ο εκπαιδευτής δείχνει μια κάρτα στον εκπαιδευόμενο με οπτική και λεκτική αναπαράσταση (π.χ. όταν διδάσκετε τον καιρό, παρουσιάστε μια εκπαιδευτική κάρτα με εικόνα του ήλιου και από κάτω να παρουσιάσετε τη λέξη «ηλιόλουστος»). ΒΗΜΑ 2: Στη συνέχεια, η λεκτική αναπαράσταση κρύβεται και ο εκπαιδευόμενος πρέπει να πει τη λέξη. Οι εκπαιδευόμενοι προσπαθούν να ανακαλέσουν τη λύση που είναι γραμμένη σε μια εκπαιδευτική κάρτα. (Ο συσχετισμός της εικόνας με τη λέξη μαθαίνεται πιο εύκολα από τους μαθητές). ΒΗΜΑ 3: Εάν οι μαθητές βρίσκονται σε πιο προχωρημένο επίπεδο, ο εκπαιδευτής μπορεί να κάνει ερωτήσεις σχετικές με τις εικόνες που διδάσκονται (π.χ. Πώς είναι ο καιρός σήμερα; / Τι φοράμε όταν έχει ήλιο ...;)

Προσαρμογές στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση: τι πρέπει να προσέξουμε, πιθανά εμπόδια...	-Ενδέχεται να απαιτείται επιπλέον εκπαίδευση σχετικά με τον τρόπο χρήσης της πλατφόρμας Zoom (δεν χρησιμοποιείται τόσο συχνά όσο το Facebook messenger). -Η σύνδεση στο Διαδίκτυο μπορεί να είναι αδύναμη (πρέπει να ενθαρρύνουμε τους συμμετέχοντες να κάθονται κοντά στη συσκευή Wi-Fi για να έχουν καλύτερο σήμα). -Βεβαιωθείτε ότι τόσο εσείς όσο και οι συμμετέχοντες έχετε φορτισμένες ή συνδεδεμένες τις συσκευές για να αποφύγετε τη διακοπή λειτουργίας κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης. -Οι ενήλικες με ειδικές ανάγκες μπορούν εύκολα να γίνουν αφηρημένοι -Επιλέξτε πολύχρωμες εκπαιδευτικές κάρτες, αλλάξτε τον τόνο της φωνής σας για να διατηρήσετε την προσοχή τους και κάντε μικρά διαλείμματα όποτε είναι απαραίτητο. Οι κάρτες πρέπει να προετοιμαστούν εκ των προτέρων. -Στο τέλος της εκπαίδευσης ο εκπαιδευτής θα μπορούσε να ρωτήσει τους συμμετέχοντες ποιο λεξιλόγιο ενδιαφέρονται να μάθουν για την επόμενη φορά.
--	---

Όνομα του εργαστηρίου	Κοινή χρήση οθόνης δικτύου – Βρείτε τις διαφορές
Μέθοδος	Παιχνιδοποίηση
Σκοπός/στόχοι	Για ενίσχυση της μνήμης και της συγκέντρωσης
Σύντομη περιγραφή	Ο σύμβουλος χρησιμοποιεί τη μέθοδο παιχνιδοποίησης μέσω Zoom, όπου κοινοποιεί την οθόνη του ιστότοπου και παρουσιάζει δύο φωτογραφίες με ελάχιστες διαφορές - ο συμμετέχων πρέπει να βρει και να σημειώσει αυτές τις διαφορές κάνοντας κλικ στην οθόνη (ο ιστότοπος παρέχει άμεση ανατροφοδότηση). Ένα άλλο διαδικτυακό παιχνίδι μνήμης είναι αυτό στο οποίο οι συμμετέχοντες μπορούν να αναποδογυρίσουν την ηλεκτρονική κάρτα κάνοντας κλικ και να συμμετάσχουν ενεργά στο παιχνίδι (όριο χρόνου για επίλυση και προσπαθώντας έτσι να επιτύχουν το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα). Μόλις οι συμμετέχοντες νιώσουν αποδεκτοί και ασφαλείς σε ατομικές μορφές εργασίας, μπορούν να ομαδοποιηθούν σε μικρότερες ομάδες.
Διαδικτυακά εργαλεία	Πλατφόρμα Zoom
Διδακτικά μέσα	-
Προτεινόμενος αριθμός συμμετεχόντων	2 – 6
Διάρκεια	60 λεπτά
Αναλυτικές οδηγίες για το εργαστήριο	ΒΗΜΑ 1: Προετοιμαστείτε για το παιχνίδι εκ των προτέρων βρίσκοντας τις 2 εικόνες με ελάχιστες διαφορές από τον ιστότοπο πριν από την εκπαίδευση – βεβαιωθείτε ότι το επίπεδο δυσκολίας ταιριάζει στις ικανότητες των ενηλίκων με ειδικές ανάγκες. ΒΗΜΑ 2: Καθοδηγήστε τον συμμετέχοντα εάν δυσκολεύεται να βρει τις διαφορές, τοποθετώντας το ποντίκι πάνω σε μία από τις εικόνες (χωρίς να κάνετε κλικ σε αυτήν), ώστε να ξέρει πού να ψάξει. ΒΗΜΑ 3: Αν και ο ιστότοπος παρέχει άμεση ανατροφοδότηση, μπορείτε επίσης να επαινείτε

	τον συμμετέχοντα για κάθε σωστή απάντηση.
Προσαρμογές στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση: τι πρέπει να προσέξουμε, πιθανά εμπόδια...	-Ενδέχεται να απαιτείται επιπλέον εκπαίδευση σχετικά με τον τρόπο χρήσης της πλατφόρμας Zoom (δεν χρησιμοποιείται τόσο συχνά όσο το Facebook messenger). -Η σύνδεση στο Διαδίκτυο μπορεί να είναι αδύναμη (πρέπει να ενθαρρύνουμε τους συμμετέχοντες να κάθονται κοντά στη συσκευή Wi-Fi για να έχουν καλύτερο σήμα). -Βεβαιωθείτε ότι τόσο εσείς όσο και οι συμμετέχοντες έχετε φορτισμένες ή συνδεδεμένες τις συσκευές για να αποφύγετε τη διακοπή λειτουργίας κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης. -Οι ενήλικες με ειδικές ανάγκες μπορούν εύκολα να γίνουν αφηρημένοι γι' αυτό επιλέξτε πολύχρωμες εικόνες, αλλάξτε τον τόνο της φωνής σας για να διατηρήσετε την προσοχή τους και κάντε μικρά διαλείμματα όποτε είναι απαραίτητο.

Όνομα του εργαστηρίου	Παιχνίδι ρόλων (συνέντευξη)
Μέθοδος	Παιχνιδοποίηση
Σκοπός/στόχοι	Εκπαίδευση επαγγελματικών δεξιοτήτων σε άτομα με αναπηρίες για την ένταξή τους στην αγορά εργασίας.
Σύντομη περιγραφή	Ο εκπαιδευτής αναλαμβάνει τον ρόλο του συνεντευκτή ενώ ο μαθητής αναλαμβάνει τον ρόλο του αναζητητή εργασίας και συμμετέχουν σε μια συζήτηση ερωτήσεων και απαντήσεων. Η διαδικτυακή συνάντηση έχει οριστεί να γίνει σε συγκεκριμένη ώρα και μέρα όπως σε μια πραγματική συνέντευξη. Στη συνέχεια, δίνεται ανατροφοδότηση στον μαθητή για την απόδοσή του κατά τη διάρκεια της συνέντευξης.
Διαδικτυακά εργαλεία	Πλατφόρμα Zoom / Skype
Διδακτικά μέσα	Κάρτες με ερωτήσεις συνέντευξης (π.χ. Ποια είναι τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία σας;)
Προτεινόμενος αριθμός συμμετεχόντων	Ένας προς έναν
Διάρκεια	60 – 90 λεπτά
Αναλυτικές οδηγίες για το εργαστήριο	ΒΗΜΑ 1: Ο εκπαιδευτής αποφασίζει για μια θέση εργασίας κατάλληλη για τον συμμετέχοντα και συζητά με τον συμμετέχοντα εκ των προτέρων για τους ρόλους που θα αναλάβουν και οι δύο. ΒΗΜΑ 2: Ο εκπαιδευτής δίνει στον συμμετέχοντα την ώρα της ημέρας που θα πραγματοποιηθεί η συνέντευξη (εξάσκηση της συνέντευξης μερικές φορές από πριν) ΒΗΜΑ 3: Οι ερωτήσεις της συνέντευξης προετοιμάζονται εκ των προτέρων. ΒΗΜΑ 4: Μετά τη συνέντευξη, ο εκπαιδευτής παρέχει ανατροφοδότηση στον συμμετέχοντα σχετικά με το τι πρέπει να προσέξει την επόμενη φορά / πώς να απαντά σε συγκεκριμένες ερωτήσεις/ συνήθειες φράσεις που θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει.

Προσαρμογές στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση: τι πρέπει να προσέξουμε, πιθανά εμπόδια...	-Η σύνδεση στο Διαδίκτυο μπορεί να είναι αδύναμη (πρέπει να ενθαρρύνουμε τους συμμετέχοντες να κάθονται κοντά στη συσκευή Wi-Fi για να έχουν καλύτερο σήμα). -Βεβαιωθείτε ότι τόσο εσείς όσο και οι συμμετέχοντες έχετε φορτισμένες ή συνδεδεμένες τις συσκευές για να αποφύγετε τη διακοπή λειτουργίας κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης. -Δεν έχουν όλοι οι ενήλικες με ειδικές ανάγκες καθαρή ομιλία. Φροντίστε να τους πείτε να μιλάνε αργά και καθαρά, ειδικά σε μια διαδικτυακή συνέντευξη όπου μπορεί να υπάρχουν άλλοι ενοχλητικοί θόρυβοι.
--	---

Όνομα του εργαστηρίου	Γνωρίζοντας ο ένας τον άλλον / Παιχνίδια γνωριμίας σε εισαγωγικές ηλεκτρονικές συναντήσεις
Μέθοδος	Αφήγηση
Σκοπός/στόχοι	Βοηθά τους συμμετέχοντες να χαλαρώσουν και ταυτόχρονα να γνωριστούν καλύτερα.
Σύντομη περιγραφή	Οι συμμετέχοντες ζωγραφίζουν τον εαυτό τους σε ένα κομμάτι χαρτί και γράφουν το θετικό τους χαρακτηριστικό στο αρχικό του ονόματός τους. Στη συνέχεια μαντεύουν τις θετικές ιδιότητες των άλλων συμμετεχόντων και όταν τις μαντέψουν, κάθε συμμετέχων πρέπει να δώσει ένα παράδειγμα γιατί περιέγραψε τον εαυτό του με ένα συγκεκριμένο επίθετο.
Διαδικτυακά εργαλεία	Zoom / MS Teams / Messenger / Skype
Διδακτικά μέσα	Χαρτί και στυλό/μολύβι
Προτεινόμενος αριθμός συμμετεχόντων	2 – 8
Διάρκεια	30 λεπτά
Αναλυτικές οδηγίες για το εργαστήριο	ΒΗΜΑ 1: Παρουσιάστε την εργασία πρακτικά στον συμμετέχοντα: Δώστε ένα παράδειγμα παρουσιάζοντας το αρχικό του δικού σας ονόματος και ένα αντίστοιχο επίθετο. ΒΗΜΑ 2: Δώστε πιθανά περιγραφικά επίθετα στους συμμετέχοντες εκ των προτέρων ώστε να έχουν περισσότερες ιδέες (μπορείτε να κοινοποιήσετε έναν πίνακα στην οθόνη και να πληκτρολογήσετε μερικά παραδείγματα). ΒΗΜΑ 3: Δώστε τους λίγα λεπτά να ζωγραφίσουν και να σκεφτούν την εργασία τους ΒΗΜΑ 4: Στη συνέχεια, φωνάξτε το όνομα κάθε συμμετέχοντα όταν έρθει η σειρά του να παρουσιάσει. Υπενθυμίστε τους να μην διακόπτουν όταν μιλούν οι άλλοι.
Προσαρμογές στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση: τι πρέπει να προσέξουμε, πιθανά εμπόδια...	-Η σύνδεση στο Διαδίκτυο μπορεί να είναι αδύναμη (πρέπει να ενθαρρύνουμε τους συμμετέχοντες να κάθονται κοντά στη συσκευή Wi-Fi για να έχουν καλύτερο σήμα). -Βεβαιωθείτε ότι τόσο εσείς όσο και οι συμμετέχοντες έχετε φορτισμένες ή συνδεδεμένες τις συσκευές για να

	αποφύγετε τη διακοπή λειτουργίας κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης. -Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες έχουν χαρτί και στυλό/μολύβι μπροστά τους πριν ξεκινήσει η δραστηριότητα.

Όνομα του εργαστηρίου	Ιστορία του ονόματός μου
Μέθοδος	Αφήγηση
Σκοπός/στόχοι	Συχνά χρησιμοποιείται ως παιχνίδι γνωριμίας ή εισαγωγική δραστηριότητα ή για να εξερευνήσει θέματα από τη λογοτεχνία.
Σύντομη περιγραφή	Οι εκπαιδευόμενοι μοιράζονται τη σημασία ή την ιστορία πίσω από το πρώτο, το μεσαίο, το τελευταίο όνομα/επώνυμο ή το παρατσούκλι τους. Αυτή η στρατηγική απαιτεί δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης και λεκτική επικοινωνία.
Διαδικτυακά εργαλεία	zoom / MS teams / messenger / skype / viber
Διδακτικά μέσα	-
Προτεινόμενος αριθμός συμμετεχόντων	2 – 8
Διάρκεια	20 – 30 λεπτά
Αναλυτικές οδηγίες για το εργαστήριο	ΒΗΜΑ 1: Ξεκινήστε την εργασία κοινοποιώντας πρώτα την ιστορία του ονόματός σας. ΒΗΜΑ 2: Δώστε στους συμμετέχοντες λίγα λεπτά για να σκεφτούν την εργασία τους. ΒΗΜΑ 3: Φωνάξτε το όνομα κάθε συμμετέχοντα όταν έρθει η σειρά του να παρουσιάσει. Υπενθυμίστε τους να μην διακόπτουν όταν μιλούν οι άλλοι. Εάν δυσκολεύονται να σκεφτούν κάτι, κάντε τους ερωτήσεις για να ξεκινήσουν (π.χ. Σας αρέσει το όνομά σας; / Πήρες το όνομα σου από τον παππού σου; / Γιατί πιστεύεις ότι οι άνθρωποι σε φωνάζουν...;)
Προσαρμογές στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση: τι πρέπει να προσέξουμε, πιθανά εμπόδια...	-Μπορεί να απαιτείται επιπλέον εκπαίδευση σχετικά με τον τρόπο χρήσης διαδικτυακών πλατφορμών. -Η σύνδεση στο Διαδίκτυο μπορεί να είναι αδύναμη (πρέπει να ενθαρρύνουμε τους συμμετέχοντες να κάθονται κοντά στη συσκευή Wi-Fi για να έχουν καλύτερο σήμα). -Βεβαιωθείτε ότι τόσο εσείς όσο και οι συμμετέχοντες έχετε φορτισμένες ή συνδεδεμένες τις συσκευές για να αποφύγετε τη διακοπή λειτουργίας κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης.

Όνομα του εργαστηρίου	Γραπτή αφήγηση με κάρτες αλληλουχίας
Μέθοδος	Αφήγηση
Σκοπός/στόχοι	Βελτίωση λεξιλογίου / επικοινωνίας, δημιουργικότητας / φαντασίας και ομαδικής εργασίας.
Σύντομη περιγραφή	Οι συμμετέχοντες δημιουργούν τη δική τους ιστορία με βάση μια σειρά εικόνων που δίνονται από τον εκπαιδευτή. Η ιστορία που δημιουργούν πρέπει να έχει αρχή, μέση και τέλος.
Διαδικτυακά εργαλεία	Zoom / MS Teams
Διδακτικά μέσα	Κάρτες αλληλουχίας / Εικόνες
Προτεινόμενος αριθμός συμμετεχόντων	2 – 8
Διάρκεια	60 – 90 λεπτά
Αναλυτικές οδηγίες για το εργαστήριο	ΒΗΜΑ 1: Ο εκπαιδευτής εμφανίζει μια σειρά από εικόνες (κάρτες) στην οθόνη. ΒΗΜΑ 2: Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε μικρές ομάδες. Όλες οι ομάδες έχουν την ίδια εργασία: για αυτό το υλικό, δημιουργήστε μια ιστορία (ονομάστε τους χαρακτήρες / περιγράψτε τι κάνουν / περιγράψτε τα συναισθήματά τους από την αρχή μέχρι το τέλος). ΒΗΜΑ 3: Κάθε συμμετέχων στη συνομιλία γράφει μία ή περισσότερες προτάσεις με συγκεκριμένη σειρά. Ο εκπαιδευτής έχει πρόσβαση και στις τρεις ομάδες και στη συνέχεια ανακοινώνει όλες τις τελικές ιστορίες. ΒΗΜΑ 4: Ο εκπαιδευτής ρωτά αν συμφωνούν όλοι και τι θέλουν να προσθέσουν. Εν κατακλείδι, διεξάγουν μια γενική συζήτηση, μοιράζονται τις σκέψεις τους και κάνουν εισηγήσεις.
Προσαρμογές στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση: τι πρέπει να προσέξουμε, πιθανά εμπόδια...	-Μπορεί να απαιτείται επιπλέον εκπαίδευση σχετικά με τον τρόπο χρήσης διαδικτυακών πλατφορμών. -Η σύνδεση στο Διαδίκτυο μπορεί να είναι αδύναμη (πρέπει να ενθαρρύνουμε τους συμμετέχοντες να

	κάθονται κοντά στη συσκευή Wi-Fi για να έχουν καλύτερο σήμα). -Βεβαιωθείτε ότι τόσο εσείς όσο και οι συμμετέχοντες έχετε φορτισμένες ή συνδεδεμένες τις συσκευές για να αποφύγετε τη διακοπή λειτουργίας κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης. - Οι ενήλικες με ειδικές ανάγκες μπορούν εύκολα να γίνουν αφηρημένοι - επιλέξτε πολύχρωμες εκπαιδευτικές κάρτες, αλλάξτε τον τόνο της φωνής σας για να διατηρήσετε την προσοχή τους και κάντε μικρά διαλείμματα όποτε είναι απαραίτητο. Οι κάρτες πρέπει να προετοιμαστούν εκ των προτέρων. - Η εκ των προτέρων διδασκαλία αφηγηματικών τεχνικών μπορεί επίσης να είναι χρήσιμη (π.χ. χρήση χρονολογικής σειράς, παρελθοντικοί χρόνοι, πλάγιος λόγος κ.λπ.).
--	---

Όνομα του εργαστηρίου	Καταιγισμός ιδεών
Μέθοδος	Προσωποκεντρική προσέγγιση
Σκοπός/στόχοι	Ο στόχος είναι να ληφθούν υπόψη οι επιθυμίες, οι προτιμήσεις και τα επιθυμητά αποτελέσματα του ατόμου, να προωθηθεί η ευημερία του και να εντοπιστεί μαζί με το άτομο και την οικογένειά του πώς να χρησιμοποιήσει καλύτερα τη φροντίδα και να το υποστηρίξουν για να επιτύχει τα επιθυμητά αποτελέσματα.
Σύντομη περιγραφή	Σχεδιάστε και κάντε καταιγισμό ιδεών με το άτομο για ό,τι σχετίζεται με την εκπαίδευσή του. Επικεντρωθείτε στις ικανότητες και δεξιότητες του ατόμου και δημιουργήστε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα, μην εστιάζετε στους χαρακτηρισμούς, στα στατιστικά στοιχεία και στη διάγνωση.
Διαδικτυακά εργαλεία	Αυτό μπορεί να γίνει μέσω του ιστότοπου Mind Meister https://www.mindmeister.com/ και της συζήτησης μέσω διαδικτυακών πλατφορμών που προσφέρουν κοινή χρήση οθόνης (π.χ. Zoom).
Διδακτικά μέσα	-
Προτεινόμενος αριθμός συμμετεχόντων	Ένας προς έναν
Διάρκεια	Μέχρι 1,5 ώρα
Αναλυτικές οδηγίες για το εργαστήριο	Βήμα 1: Προετοιμάστε τον συμμετέχοντα: Δημιουργήστε ένα άνετο περιβάλλον συνάντησης για τη συνεδρία. Βήμα 2: Δώστε στο άτομο άφθονο χρόνο ησυχίας στην αρχή της συνεδρίας για να γράψει όσες περισσότερες δικές του ιδέες μπορεί. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να μοιραστούν τις ιδέες τους. Βήμα 3: Καθοδηγήστε τη συζήτηση: Ως συντονιστής, θα πρέπει να μοιραστείτε ιδέες εάν έχετε, αλλά αφιερώστε τον χρόνο και την ενέργειά σας υποστηρίζοντας τον μαθητή σας και καθοδηγώντας τη συζήτηση. Επικεντρωθείτε σε ένα θέμα κάθε φορά και επαναφέρετε τον μαθητή εάν αποσυντονιστεί. Αν και εσείς καθοδηγείτε τη

	συζήτηση, θυμηθείτε να τους αφήσετε να διασκεδάσουν ενώ κάνουν καταγισμό ιδεών. Καλοδεχτείτε τη δημιουργικότητα και ενθαρρύνετε τους να βρουν όσο το δυνατόν περισσότερες ιδέες, ανεξάρτητα από το αν είναι πρακτικές ή μη πρακτικές. Εάν η συνεδρία καταγισμού ιδεών είναι μεγάλη, κάντε πολλά διαλείμματα, ώστε τα άτομα να μπορούν να μένουν συγκεντρωμένα. Βήμα 4: Αναλάβετε δράση και καταγράψτε το εκπαιδευτικό πρόγραμμα.
Προσαρμογές στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση: τι πρέπει να προσέξουμε, πιθανά εμπόδια...	-Η σύνδεση στο Διαδίκτυο μπορεί να είναι αδύναμη (πρέπει να ενθαρρύνουμε τους συμμετέχοντες να κάθονται κοντά στη συσκευή Wi-Fi για να έχουν καλύτερο σήμα). -Βεβαιωθείτε ότι τόσο εσείς όσο και οι συμμετέχοντες έχετε φορτισμένες ή συνδεδεμένες τις συσκευές για να αποφύγετε τη διακοπή λειτουργίας κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης. -Εάν ο ιστότοπος "mind meister" είναι πολύ περίπλοκος για τον συμμετέχοντα, θα μπορούσατε να κάνετε κοινή χρήση της οθόνης και να σχεδιάσετε ένα παράδειγμα για το πώς να κάνουν καταγισμό των ιδεών τους.

Όνομα του εργαστηρίου	Μοντέλο επιτηρητή
Μέθοδος	Προσέγγιση μεταξύ συνομηλίκων
Σκοπός/στόχοι	Πρωωθεί τη συζήτηση μεταξύ των εκπαιδευόμενων. Η άμεση αλληλεπίδραση μεταξύ των μαθητών πρωωθεί την ενεργό μάθηση και την ενεργό συμμετοχή.
Σύντομη περιγραφή	Περιλαμβάνει τελειόφοιτους μαθητές που διδάσκουν μικρότερους μαθητές. Ο τελειόφοιτος μαθητής μπορεί να είναι από μεγαλύτερη τάξη ή πιο ικανός.
Διαδικτυακά εργαλεία	Zoom, MS Teams, ή Skype
Διδακτικά μέσα	Εικόνες (στο παράδειγμά μας, εικόνες που δείχνουν διαφορετικά συναισθήματα)
Προτεινόμενος αριθμός συμμετεχόντων	3 (τελειόφοιτος μαθητής, μαθητής δημοτικού, συντονιστής)
Διάρκεια	Μέχρι 1 ώρα (ανάλογα με τον αριθμό των εργασιών και τις ικανότητες των συνομηλίκων)
Αναλυτικές οδηγίες για το εργαστήριο	1) Ο συντονιστής εμφανίζει διάφορες εικόνες στην οθόνη (π.χ. για αναγνώριση συναισθημάτων). Το άτομο με λιγότερες δεξιότητες μπορεί να συμμετάσχει σε άσκηση μνήμης όπου προσπαθεί να βρει την ίδια φωτογραφία ή απλώς να προσπαθήσει να αναγνωρίσει το συναίσθημα. 2) Το άτομο με περισσότερες δεξιότητες λειτουργεί ως υποστηρικτής/μέντορας για το άτομο με λιγότερες δεξιότητες και τον/τη βοηθά μόνο όταν δυσκολεύεται να ανταποκριθεί στην εργασία. Σε αυτό το παράδειγμα, το άτομο με λιγότερες δεξιότητες μπορεί να μιμηθεί το συναίσθημα χρησιμοποιώντας την έκφραση του προσώπου ώστε ο άλλος μαθητής να το μαντέψει ευκολότερα. 3) Ο συντονιστής δίνει στους συμμετέχοντες οποιαδήποτε αναγκαία ανατροφοδότηση.
Προσαρμογές στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση: τι πρέπει να προσέξουμε, πιθανά εμπόδια...	- Μπορεί να απαιτείται επιπλέον εκπαίδευση σχετικά με τον τρόπο χρήσης διαδικτυακών πλατφορμών. -Η σύνδεση στο Διαδίκτυο μπορεί να είναι αδύναμη

	(πρέπει να ενθαρρύνουμε τους συμμετέχοντες να κάθονται κοντά στη συσκευή Wi-Fi για να έχουν καλύτερο σήμα). -Βεβαιωθείτε ότι τόσο εσείς όσο και οι συμμετέχοντες έχετε φορτισμένες ή συνδεδεμένες τις συσκευές για να αποφύγετε τη διακοπή λειτουργίας κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης. -Οι ενήλικες με ειδικές ανάγκες μπορούν εύκολα να γίνουν αφηρημένοι - επιλέξτε πολύχρωμες εικόνες, αλλάξτε τον τόνο της φωνής σας για να διατηρήσετε την προσοχή τους και κάντε μικρά διαλείμματα όποτε είναι απαραίτητο. Οι εικόνες πρέπει να προετοιμαστούν εκ των προτέρων.
--	--

Όνομα του εργαστηρίου	Εργαστήρι χορού / μαγειρικής
Μέθοδος	Επεξήγηση, Παρουσίαση, Πρακτική εξάσκηση
Σκοπός/στόχοι	Ενισχύει τις δεξιότητες επικοινωνίας, ακρόασης και παρατήρησης. Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να κάνουν πράξη αυτό που βλέπουν και ακούν, ενώ παράλληλα βελτιώνουν τη σωματική τους υγεία.
Σύντομη περιγραφή	Αυτή η μέθοδος θα μπορούσε να χωριστεί σε μια σειρά διαδικτυακών συνεδριών. Οι πρώτες συνεδρίες περιλαμβάνουν προετοιμασία και στη συνέχεια συμμετοχή σε μια συζήτηση για διάφορα θέματα. Οι επόμενες συνεδρίες περιλαμβάνουν την παρακολούθηση και παρουσίαση των εργαστηρίων (στην περίπτωση αυτή, χορού ή/και μαγειρικής) και στις τελικές συνεδρίες οι συμμετέχοντες μπορούν να ασχοληθούν με πρακτική εξάσκηση.
Διαδικτυακά εργαλεία	Zoom / MS Teams
Διδακτικά μέσα	-
Προτεινόμενος αριθμός συμμετεχόντων	10 το πολύ
Διάρκεια	1 ώρα (παρουσίαση μια φορά την εβδομάδα)
Αναλυτικές οδηγίες για το εργαστήριο	ΒΗΜΑ 1: ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ / ΣΥΖΗΤΗΣΗ: • Πριν από τη συνάντηση, οι συμμετέχοντες αναζητούν πληροφορίες από τις οικογένειές τους, διαδίκτυο, βιβλία κ.λπ. • Κάθε συμμετέχων προετοιμάζεται για το θέμα. • Αναζητήστε τρέχουσες πληροφορίες από το διαδίκτυο και απλοποιήστε τις. • Οι συμμετέχοντες εκφράζουν τις ανησυχίες τους (σχετικά με τον Covid-19) και γίνεται συζήτηση για θέματα ταμπού, προσωπικά ή ιδιωτικά θέματα. ΒΗΜΑ 2: ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ / ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ: • Εξ αποστάσεως δημιουργικά εργαστήρια χορού • Προετοιμαστείτε για το εργαστήριο εκ των προτέρων γιατί είναι πιο δύσκολο να είναι

	«αυθόρμητο». Απαιτείται πλαίσιο, μια ιδέα ή ένα θέμα • Μερικές φορές η ομάδα είναι πολύ δημιουργική και οι συμμετέχοντες μπορούν να παρασυρθούν στη ροή του χορού. • Δημιουργήστε πολλές εργασίες χορού για ενήλικες με ειδικές ανάγκες. ΒΗΜΑ 3: ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ: • Απαιτείται σωματική δραστηριότητα: Δείξτε τις ασκήσεις στους συμμετέχοντες (π.χ. μαγειρικές δεξιότητες) • Ορισμένοι συμμετέχοντες μπορούν να έχουν βοήθεια από την οικογένεια και μερικοί από αυτούς να έχουν βοήθεια με μια επίσκεψη του μέντορα και ζωντανή παρουσίαση του τρόπου σύνδεσης με το εξ αποστάσεως εργαστήριο.
Προσαρμογές στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση: τι πρέπει να προσέξουμε, πιθανά εμπόδια...	- Μπορεί να απαιτείται επιπλέον εκπαίδευση σχετικά με τον τρόπο χρήσης διαδικτυακών πλατφορμών. -Η σύνδεση στο Διαδίκτυο μπορεί να είναι αδύναμη (πρέπει να ενθαρρύνουμε τους συμμετέχοντες να κάθονται κοντά στη συσκευή Wi-Fi για να έχουν καλύτερο σήμα). -Βεβαιωθείτε ότι τόσο εσείς όσο και οι συμμετέχοντες έχετε φορτισμένες ή συνδεδεμένες τις συσκευές για να αποφύγετε τη διακοπή λειτουργίας κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης. -Για κάθε βήμα, είτε πρόκειται για επεξήγηση, παρουσίαση ή πρακτική εξάσκηση, ο εκπαιδευτής πρέπει να είναι προετοιμασμένος εκ των προτέρων. Βρείτε τραγούδια / εργασίες που είναι εύκολο να ακολουθήσουν οι ενήλικες με ειδικές ανάγκες.

Όνομα του εργαστηρίου	Εργαστήρι δημιουργικής τέχνης
Μέθοδος	Δημιουργική εργασία
Σκοπός/στόχοι	Ενισχύει τη δημιουργικότητα και το να αισθανθεί κάποιος καλύτερα μέσω της τέχνης.
Σύντομη περιγραφή	Εργαστήριο δημιουργικής τέχνης για άτομα (21+) με νοητική αναπηρία μέσω του προφίλ τους ή του γονέα τους στο Facebook. Αφορά την εικαστική θεραπεία – οι συμμετέχοντες ζωγραφίζουν αυτό που τους ενοχλεί. Ακολουθεί συζήτηση / ανατροφοδότηση.
Διαδικτυακά εργαλεία	Facebook Messenger
Διδακτικά μέσα	Χαρτί και στυλό/μολύβι
Προτεινόμενος αριθμός συμμετεχόντων	5 – 6
Διάρκεια	30 – 60 λεπτά
Αναλυτικές οδηγίες για το εργαστήριο	ΒΗΜΑ 1: Παρουσιάστε την εργασία πρακτικά στον συμμετέχοντα: Δώστε ένα παράδειγμα παρουσιάζοντας αυτό που σας ενοχλεί και σχεδιάστε το συναίσθημα στην οθόνη. ΒΗΜΑ 2: Στη συνέχεια δώστε παραδείγματα συναισθημάτων και τρόπους για να τα σχεδιάσουν. ΒΗΜΑ 3: Δώστε στους συμμετέχοντες λίγα λεπτά για να ζωγραφίσουν και να σκεφτούν την εργασία τους. ΒΗΜΑ 4: Έπειτα, φωνάξτε το όνομα κάθε συμμετέχοντα όταν έρθει η σειρά του να παρουσιάσει. Υπενθυμίστε τους να μην διακόπτουν όταν μιλούν οι άλλοι. ΒΗΜΑ 5: Συζητήστε και δώστε ανατροφοδότηση.
Προσαρμογές στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση: τι πρέπει να προσέξουμε, πιθανά εμπόδια...	-Η σύνδεση στο Διαδίκτυο μπορεί να είναι αδύναμη (πρέπει να ενθαρρύνουμε τους συμμετέχοντες να κάθονται κοντά στη συσκευή Wi-Fi για να έχουν καλύτερο σήμα). -Βεβαιωθείτε ότι τόσο εσείς όσο και οι συμμετέχοντες έχετε φορτισμένες ή συνδεδεμένες τις συσκευές για να αποφύγετε τη διακοπή λειτουργίας κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης. -Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες έχουν χαρτί και στυλό/μολύβι μπροστά τους πριν ξεκινήσει η δραστηριότητα.