



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union
FAVILLE: 2019-1-SK01-KA204-060711



Ενότητα 3

Κείμενο μελέτης 3

Παραδοτέο	IO1
Ημερομηνία	18 Φεβρουαρίου 2020
Συνέταιρος (οι)	ASTRA, ENTRE
Έκδοση	1.0
Κατάσταση	Τελικό
Διασπορά	
Σχόλια	



ZDRUŽENIE
PRE INOVÁCIE
A ROZVOJ



German Institute for
Adult Education
Leibniz Centre for
Lifelong Learning

ENTRE



idec

AbERTA

UNIVERSIDADE
www.uab.pt

Συνέταιροι FAVILLE

ASTRA - ZDRUZENIE PRE INOVACIE A ROZVOJ
Σλοβακία



DIE - Deutsches Institut für Erwachsenenbildung
Leibniz - Zentrum für Lebenslanges Lernen
Γερμανία



ENTRE, s.r.o.
Σλοβακία



ΕΑΠ – Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο
Ελλάδα



HT srl
Ιταλία



IDEC - AINTEK SYMBOULOI EPICHEIRISEON EFARMOGES
YPSILIS TECHNOLOGIAS EKPAIDEFSI ANONYMI ETAIREIA
Ελλάδα



UAb – Universidade Aberta
Πορτογαλία



Ευχαριστία: Το FAVILLE συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης υπό τη Συμφωνία Επιχορήγησης υπ' αριθμόν 2019-1-SK01-KA204-060711

Αποποίηση ευθύνης: Οι απόψεις και γνώμες που εκφράζονται σε αυτήν την έκδοση ανήκουν αποκλειστικά στους συγγραφείς και δεν αντανakλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής

Πίνακας Περιεχομένων

1.	Τα τρία επίπεδα της διευκόλυνσης.....	3
1.1.	Διευκόλυνση χώρου.....	3
1.2.	Διευκόλυνση ανθρώπων.....	3
1.3.	Διευκόλυνση διαδικασίας.....	3
2.	Εργαλεία και τεχνικές εικονικής διευκόλυνσης.....	4
2.1.	Σπάσιμο πάγου.....	4
2.2.	Εμπυρώσεις.....	6
2.3.	Δραστηριότητες Ομαδικότητας και Χτισίματος Ομάδας.....	9
2.4.	Δραστηριότητες Παραγωγής Ιδεών και Καινοτομίας.....	11
2.5.	Επίλυση Θεμάτων.....	12
2.6.	Ανάλυση Θεμάτων.....	15
2.7.	Δραστηριότητες Εργαστηρίου για τη Λήψη Αποφάσεων & τον Καθορισμό Στόχων.....	16
3.	Συμβουλές σωστής χρήσης εργαλείων και τεχνικών διευκόλυνσης σε εικονικό περιβάλλον.....	19
4.	Πηγές.....	22

1. Τα τρία επίπεδα της διευκόλυνσης

Ας μιλήσουμε για τον χώρο, τους ανθρώπους και τη διαδικασία της διευκόλυνσης. Πρέπει να αναλογιστείτε τα τρία αυτά αλληλοσυνδεόμενα επίπεδα διευκόλυνσης, εντός κι εκτός διαδικτύου. Η εικονική διευκόλυνση, όμως, απαιτεί μια ακόμη πιο προσεκτική και ακριβή προετοιμασία.

1.1. Διευκόλυνση χώρου

Αναλογιστείτε τον χώρο και τους περιβαλλοντικούς παράγοντες. Παρότι ο έλεγχός σας επί αυτών είναι περιορισμένος σε εικονικές συγκεντρώσεις, μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να βρίσκονται σε ήσυχο χώρο (και κυρίως με καλή και αξιόπιστη σύνδεση στο internet!). Επίσης, είναι σημαντικό να γίνονται διαλείμματα, αφού η συγκέντρωσή μας αποσπάται πιο εύκολα όταν είμαστε online. Αν δεν έχετε το περιθώριο να κάνετε μεγάλα διαλείμματα, τρίλεπτα διαλείμματα για να πιουν λίγο νερό, να πάνε τουαλέτα ή να πάρουν λίγο αέρα μπορούν να είναι πολύ αποτελεσματικά.

1.2. Διευκόλυνση ανθρώπων

Αναλογιστείτε τρία στοιχεία – συναισθήματα, σχέσεις και συμμετοχή. Επειδή δεν είστε παρόντες με τους συμμετέχοντες, ίσως είναι πιο δύσκολο να καταλαβαίνετε τι αισθάνονται και τι βιώνουν σε μια εικονική συγκέντρωση. Είναι, λοιπόν, ακόμη πιο σημαντικό να βρείτε άλλους τρόπους να πιάνετε τον παλμό της ομάδας, π.χ. μέσω πιο συχνών «μίνι τσεκ-ιν» (επιδοκιμασία / αποδοκιμασία). Όσον αφορά στις σχέσεις, η ατμόσφαιρα μπορεί να διαφέρει αρκετά, ανάλογα με το αν οι συμμετέχοντες γνωρίζονται μεταξύ τους ή είναι τελείως ξένοι. Σε κάθε περίπτωση, είναι σημαντικό να αναφέρετε εξαρχής κάποιους κανόνες που θα θέλατε να σέβονται, όταν αλληλεπιδρούν μεταξύ τους (π.χ. ασφαλής χώρος, ενεργητική ακρόαση, δεκτικότητα και τρωτότητα, να μην καταλαμβάνουν πολύ χώρο...). Τέλος, αν και είναι λίγο πιο δύσκολο αυτό, είναι σημαντικό να συμπεριλαμβάνετε τους συμμετέχοντες όσο πιο πολύ γίνεται. Χρησιμοποιείτε το chat για να συγκεντρώσετε τις απορίες τους, τις παρατηρήσεις τους ή τα σχόλιά τους. Ζητήστε τους να σηκώνουν τα χέρια τους για να απαντούν στις ερωτήσεις σας. Χωρίστε τους σε μικρότερες ομάδες, για να προάγετε το βαθύτερο δέσιμο και ανταλλαγή απόψεων... Μην ξεχνάτε ότι δημιουργείτε έναν χώρο στον οποίο θα συνδεθούν, θα μάθουν και θα συνεργαστούν. Όχι έναν χώρο για να ακούτε μόνο τον εαυτό σας να μιλά!

1.3. Διευκόλυνση διαδικασίας

Αναλογιστείτε τρία στοιχεία – πληροφορίες, επιχειρήσεις και ενέργεια. Ως εικονικοί διευκολυντές, είναι πολύ σημαντικό να παρέχετε στην ομάδα σαφείς και ακριβείς πληροφορίες, την κατάλληλη στιγμή και στην κατάλληλη μορφή. Για παράδειγμα, βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες γνωρίζουν πώς να μπουν στην εικονική συγκέντρωση και αν χρειάζεται να έχουν κάνει κάποια συγκεκριμένη προετοιμασία. Εξηγήστε τους τη ροή της συγκέντρωσης εξ αρχής και δώστε τους συμβουλές για το πώς να χρησιμοποιούν την πλατφόρμα που επιλέξατε. Διασαφηνίστε τα επόμενα βήματα και τις επακόλουθες διαδικασίες μετά το πέρας της συγκέντρωσης. Αυτό συνδέεται με τις λειτουργίες και με τη διασφάλιση της ομαλής ροής της εικονικής συγκέντρωσης – διαθέτετε όλον τον απαραίτητο τεχνικό εξοπλισμό και

τα υλικά για τις δραστηριότητές σας; Τέλος, είστε επίσης υπεύθυνοι για τη διαχείριση της ενέργειας της ομάδας. Παρότι κάθε συμμετέχων είναι υπεύθυνος για τον βαθμό συμμετοχής του στην εικονική συγκέντρωση (πράγμα που θα πρέπει να τους υπενθυμίζετε), ως εικονικοί διευκολυντές, μπορείτε να κάνετε πολλά για να μεγιστοποιήσετε τη μαθησιακή εμπειρία μέσω της ροής του προγράμματος. Το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε είναι να σχεδιάζετε το πρόγραμμα πολύ νωρίτερα με τη βοήθεια των συν-διευκολυντών σας, φροντίζοντας να έχει καλοσχεδιασμένη ροή ούτως ώστε να μην πέφτει η ενέργεια. Μην ξεχνάτε, όμως, να είστε ευέλικτοι και να προσαρμόζετε τις δραστηριότητές σας, αν διαπισθανθείτε ότι η ομάδα χρειάζεται κάτι διαφορετικό από αυτό που έχετε σχεδιάσει.

2. Εργαλεία και τεχνικές εικονικής διευκόλυνσης

Στη συνέχεια του κειμένου μας, θα δούμε αναλυτικά τις κύριες ομάδες εργαλείων, τεχνικών και μεθόδων που ταιριάζουν στη διευκόλυνση της εικονικής μάθησης και των εικονικών εκδηλώσεων. Φυσικά, δεν καλύπτονται όλα τα είδη και εργαλεία στο παρόν.

2.1. Σπάσιμο πάγου

Το σπάσιμο του πάγου είναι σημαντικό σε εκδηλώσεις όπου η επικοινωνία και η άνεση των συμμετεχόντων κρίνονται σημαντικά. Βοηθά να διασφαλιστεί η ισότητα των παραβρισκόμενων, καθώς και το να αναγνωρίζουν τα αποτελέσματα της διάσκεψης ή του μαθήματος. Πρόκειται για διαδικασίες οι οποίες γκρεμίζουν τα φράγματα που υψώνουν ανάμεσα στα μέλη μιας ομάδας ή σε έναν χώρο εργασίας οι ιεραρχίες, τα οργανογράμματα, οι τίτλοι, και διάφορα άλλα χαρακτηριστικά. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμες, όταν δεν γνωρίζονται μεταξύ τους οι συμμετέχοντες. Μπορούν, όμως, να «ζεστάνουν» την αίθουσα, ακόμη κι όταν οι συμμετέχοντες γνωρίζονται. Μια μέθοδος σπασίματος του πάγου μπορεί να προκαλέσει συζητήσεις, γέλια, και να βοηθήσει να ξεκινήσει η συγκέντρωση με τους συμμετέχοντες να νιώθουν άνετα εξ αρχής.

Παλιότερα το σπάσιμο του πάγου θεωρούταν απλά «ένας ευχάριστος τρόπος να ξεκινήσει μια διάσκεψη». Συνήθως διαρκούσε γύρω στα 2 λεπτά, ακολουθούμενα από 58 λεπτά ψυχρών, επιχειρηματικών συζητήσεων.

Οι καιροί, όμως, έχουν αλλάξει. Με τις έρευνες να δείχνουν πόσο σημαντικά είναι τα οφέλη αυτού του «ζεστάματος», οι δραστηριότητες αυτές γίνονται **όλο και πιο προεξέχουσες**. Το δε 2020 που οι διασκέψεις μεταφέρθηκαν στο διαδίκτυο, η σημασία του σπασίματος του πάγου έγινε ακόμη πιο σαφής.

► Οφέλη του Σπασίματος του Πάγου σε Εικονικές Διασκέψεις

- Μεγαλύτερος βαθμός συμμετοχής – Το πιο γνωστό όφελος του σπασίματος του πάγου είναι ότι βοηθά τους συμμετέχοντες να χαλαρώσουν πριν μπουν στο «ψητό». Ενθαρρύνοντας τους πάντες να συμμετέχουν εξ αρχής, δίνουμε έναυσμα για τη συνέχεια. Όσοι συμμετέχουν στην αρχή μιας

διάσκεψης είναι πιθανό να συμμετέχουν καθ' όλη της τη διάρκεια. Πράγμα ιδιαίτερα σημαντικό σε μια εικονική διάσκεψη, όπου είναι πανεύκολο να «χαζέψει» κάποιος.

- Καλύτερη ανταλλαγή ιδεών – Πέραν του ότι είναι πιο ενεργητικοί, οι συμμετέχοντες είναι πιο πιθανό να παραθέσουν τις καλύτερες ιδέες τους. Ένας πολύ σημαντικός λόγος που οι υπάλληλοί σας δεν καταθέτουν τις καλύτερες ιδέες τους σε δια ζώσης διασκέψεις είναι ότι φοβούνται την επίκριση. Online λογισμικό που επιτρέπει την ανωνυμία των συμμετεχόντων και που είναι συμβατό με το Zoom μπορεί να μας βοηθήσει να βγάλουμε ό,τι καλύτερο έχουμε μέσα μας.
- Ισότητα – Με το σπάσιμο του πάγου, έχουν βήμα *οι πάντες*. Τα φράγματα ανάμεσα στους διάφορους εργασιακούς τίτλους γκρεμίζονται. Ή ακόμη κι αυτά ανάμεσα σε διαφορετικές κουλτούρες, δεδομένης της παγκοσμιοποίησης. Επιτρέπουν ακόμη και στον πιο ήσυχο συμμετέχοντα (αυτόν με την κλειστή κάμερα και μικρόφωνο) να παραθέσει σπουδαίες ιδέες που θα ενισχύσουν τη συμμετοχή.
- Προαγωγή της ομαδικότητας από μακριά – Τα μέλη της ομάδας σας μπορεί να αισθάνονται αποσυνδεδεμένα μεταξύ τους, αν έχουν μήνες να βρεθούν στο γραφείο. Τι καλύτερο για να ζωντανέψετε την ομαδικότητά τους, από το να σπάσετε τον πάγο; Μπορείτε να το κάνετε μέσω ομαδικών κουίζ, δραστηριοτήτων ή ανοικτών ερωτήσεων, τα οποία μπορούν να αναθερμάνουν τη συνεργατικότητα στην ομάδα σας.
- Μαθαίνετε καλύτερα την ομάδα σας – Ορισμένοι άνθρωποι προσαρμόζονται καλύτερα στο να δουλεύουν από το σπίτι, σε σχέση με άλλους – αυτό είναι αδιαμφισβήτητο. Σπάζοντας τον πάγο στις εικονικές διασκέψεις, μπορείτε να νιώσετε τη διάθεση που επικρατεί και να προσαρμόσετε τη διάσκεψη ανάλογα.

► Πότε να Σπάτε τον Πάγο στις Εικονικές Διασκέψεις

Αφού σπάσετε τον πάγο, η ομάδα σας θα νιώθει πιο άνετα. Ας δούμε κάποιες περιστάσεις που αυτό μπορεί να φέρει κάποια από τα οφέλη που αναφέραμε.

- Έναρξη κάθε διάσκεψης – Καλά διαβάσατε, *κάθε* διάσκεψης. Τα οφέλη που θα δρέψετε στα 5 λεπτά που θα σας πάρει είναι υπερβολικά μεγάλα για να μην το κάνετε κάθε φορά.
- Νέα ομάδα – Οι τηλεδιασκέψεις με ξένους μπορούν να είναι τρομακτικές. Αν είναι να κρατήσει καιρό η συνεργασία σας, καλά θα κάνετε να διαλύσετε αυτόν το πάγο όσο πιο γρήγορα κι αποτελεσματικά γίνεται.
- Μετά από κάποια συγχώνευση – Υπάρχει πάντα λίγη έχθρα, όταν δύο ομάδες από δύο εταιρείες αναγκάζονται ξαφνικά να συνεργαστούν. Σπάζοντας σταθερά τον πάγο σε κάθε διαδικτυακή συγκέντρωση βοηθάτε να υποχωρήσουν οι υποψίες για «τους άλλους» και να υπάρχει μια κοινή συνεννόηση.
- Στο κλείσιμο – Ποιος λέει ότι ο πάγος πρέπει να σπάει μόνο στην αρχή; Εντάξει, πρέπει, αλλά μπορεί να σπάει και στο κλείσιμο. Σπάζοντας τον πάγο στο τέλος μιας διάσκεψης σπάει η βαριά ατμόσφαιρα που δημιουργήσαν 55 λεπτά επιχειρηματικών συζητήσεων, επιτρέποντας στους υπαλλήλους να κλείσουν με ένα θετικό συναίσθημα.

Αν θέλετε να δείτε πιο αναλυτικά τις διάφορες μεθόδους για το σπάσιμο του πάγου, κατεβάστε την εφαρμογή του FAVILLE από εδώ: https://favilleapp.ht-apps.eu/?wpv-wpcf-phase=Icebreaker&wpv_aux_current_post_id=2&wpv_aux_parent_post_id=2&wpv_sort_orderby=post_date&wpv_sort_order=desc&wpv_sort_orderby_as=string&wpv_view_count=17p

2.2. Εμπυχώσεις

Σύντομες ασκήσεις για να δεθεί η ομάδα, να ξεπεραστούν οι ντροπές και να ζωηρέψει μια ομάδα ανθρώπων που δεν βρίσκονται στον ίδιο χώρο. Το online ζέσταμα είναι ιδιαίτερα χρήσιμο στην αρχή μιας online διάσκεψης, εργαστηρίου ή οποιασδήποτε άλλης εικονικής συνεργασίας που γίνεται μέσω τηλεδιάσκεψης ανάμεσα σε μια ομάδα ανθρώπων. Μας βοηθούν να γνωριστούμε με αυτούς με τους οποίους θα συνεργαστούμε κατά τη διάρκεια της διάσκεψης.

Είναι πάντα δύσκολο για έναν διευκολυντή να ενθαρρύνει τους παραβρισκόμενους σε ένα διαδικτυακό εργαστήριο να συμμετέχουν. Το να δουλεύεις όλη μέρα μπροστά σε μια οθόνη κουράζει και ρίχνει την ενέργεια των συμμετεχόντων, αλλά και του διευκολυντή. Στις δια ζώσης διασκέψεις, οι διευκολυντές συχνά χρησιμοποιούν εμπυχώσεις για να ζωηρέψουν άτομα και ομάδες. Όπως σωματική δραστηριότητα, διασκέδαση και γέλιο ή παιχνίδια.

Ακόμη κι αν η διάσκεψη γίνεται στο διαδίκτυο μέσω διαδικτυακών εργαλείων, μπορείτε και πάλι να «ζωντανέψετε» την ομάδα σας με διαδικτυακά παιχνίδια και εμπυχώσεις, προσαρμοσμένα για χρήση εξ αποστάσεων.

Παρακάτω θα δούμε τα διάφορα χαρακτηριστικά των διαδικτυακών εμπυχώσεων και παιχνιδιών εικονικών διασκέψεων, καθώς και συμβουλές για τη χρήση τους.

► Σκοπός και οφέλη διαδικτυακών εμπυχώσεων

Οι διασκέψεις και τα εργαστήρια είναι αποτελεσματικά μόνο αν οι παραβρισκόμενοι συμμετέχουν και έχουν αρκετή ενέργεια ώστε να συνεισφέρουν τα μέγιστα. Σε ένα διαδικτυακό εργαστήριο, η εμπύχωση της ομάδας και η διατήρηση της ενέργειάς της σε υψηλά επίπεδα μπορεί να είναι κρίσιμη, ώστε να είναι αυτό μια ευχάριστη και παραγωγική εμπειρία.

Αυτό μπορεί να βοηθήσει ιδιαίτερα όσους συμμετέχουν για πρώτη φορά σε εικονικά εργαστήρια και online διασκέψεις να περάσουν καλά και να αλληλεπιδράσουν με άλλους. Οι τηλεδιασκέψεις μπορούν να γίνουν αμέσως πιο ευχάριστες μέσω μιας απλής εικονικής δραστηριότητας. Διαδικτυακά παιχνίδια σαν αυτά που θα δούμε στη συνέχεια μπορούν να βοηθήσουν τους ανθρώπους να χαλαρώσουν και να γνωριστούν, καθιστώντας λιγότερο άβολες τις συνθήκες μιας τηλεδιάσκεψης. Η εμπύχωση μπορεί επίσης να κάνει τη διαφορά ανάμεσα σε ένα παραγωγικό εργαστήριο και στην αίσθηση ότι χάνουμε τον χρόνο μας. Ας δούμε πρώτα τα οφέλη αυτών των δραστηριοτήτων, και μετά θα δούμε μια συλλογή από εμπυχώσεις!

Οι διαδικτυακές εμπυρώσεις έχουν ποικίλα οφέλη. Ορισμένα είναι προφανή και άλλα, όχι τόσο. Η διατήρηση της ζωντάνιας και του βαθμού συμμετοχής σε υψηλά επίπεδα είναι σημαντικά σε κάθε εργαστήριο, ακόμη περισσότερο αν αυτό λαμβάνει χώρα εξ αποστάσεως. Ας δούμε κάποια από τα κύρια οφέλη των διαδικτυακών εμπυρώσεων.

► Συμμετοχή

Ενθαρρύνοντας τη συμμετοχή των μελών μιας ομάδας σε μία online διάσκεψη, εξασφαλίζετε ότι θα τους φανεί πολύτιμη και παραγωγική. Οι διασκέψεις με πολλές τυχαίες συζητήσεις, δύσκολες και μονότονες εργασίες ή υπερβολικά πολλές πληροφορίες θα κούραζαν οποιαδήποτε ομάδα – ειδικά όταν γίνονται μέσω υπολογιστή.

Οι συμμετέχοντες χάνουν πολύ πιο εύκολα τη συγκέντρωσή τους στο διαδίκτυο. Αρκεί μόνο το ότι δεν είναι σωματικά παρόντες και ότι έχουν τη δυνατότητα απλά να ανοίξουν άλλες καρτέλες στον browser τους. Επιπλέον είναι δύσκολο για τον διευκολυντή να αισθανεται την ενέργεια της αίθουσας, χωρίς να βλέπει τη γλώσσα του σώματος.

Η χρήση των εμπυρώσεων με έμφαση στη χρήση διαφόρων δεξιοτήτων, τη σωματική δραστηριότητα, τη διασκέδαση και το ζωντάνεμα μιας ομάδας μπορεί να είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να συμμετέχουν καθ' όλη τη διάρκεια οι παραβρισκόμενοι.

► Ποικιλόμορφο πλάνο

Στα καλύτερα εργαστήρια και διασκέψεις θα δείτε ποικίλες μεθόδους και ασκήσεις. Π.χ. εναλλαγή δραστηριοτήτων που απαιτούν δημιουργικότητα και κριτική σκέψη ή ενθάρρυνση συζητήσεων ανά μικρές ομάδες μετά από ένα σεμινάριο. Στο διαδίκτυο οι δυνατότητες ουσιαστικών παραλλαγών είναι περιορισμένη, μόνο και μόνο από το γεγονός ότι οι συμμετέχοντες κάθονται μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή τους.

Μια εικονική εμπύκωση που ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να σηκωθούν απ' την καρέκλα και να παίξουν ένα παιχνίδι ή να χρησιμοποιήσουν δεξιότητες που παραμένουν αδρανείς στο κυρίως εργαστήριο, μπορεί να διατηρήσει τη φρεσκάδα του εργαστηρίου και να το κάνει πιο δυναμικό.

Οι εμπυρώσεις μας βοηθούν να προετοιμαζόμαστε για συγκεκριμένες εργασίες: αν θέλετε να χαλαρώσει η ατμόσφαιρα μετά από μία έντονη συζήτηση, χρησιμοποιήστε μια διασκεδαστική εμπύκωση. Αν η επόμενη εργασία απαιτεί την πλήρη συμμετοχή των παραβρισκόμενων, κάντε κάτι πιο ξεκούραστο. Είναι καλό να έχετε ήδη συμπεριλάβει εμπυρώσεις στο πρόγραμμα του εργαστηρίου σας – ειδικά αν αυτό διαρκεί πολλή ώρα – αλλά είναι επίσης εύλογο να έχετε έτοιμες κάποιες δοκιμασμένες εμπυρώσεις, σε περίπτωση που χρειάζεται μια ώθηση η ομάδα.

► Κάντε το διασκεδαστικό

Συχνά οι online διασκέψεις κατανοούν βαρετές. Ειδικά σε δύσκολες συνθήκες όπως μια καραντίνα, η διασκέδαση και η ευκαιρία να γνωριστούν τα μέλη της ομάδας μπορεί να ανυψώσει το εργαστήριο και να αυξήσει τη συνοχή και το κίνητρο της ομάδας.

Οι καλές διαδικτυακές εμπυχωσεις δεν ανεβάζουν απλά την ενέργεια, αλλά και το ύφος μιας συνεδρίας, βελτιώνοντας έτσι το πώς τις αντιλαμβάνονται τα μέλη του οργανισμού σας συνολικά. Αν αντιμετωπίζετε δύσκολες προκλήσεις κι έχετε και αντίστοιχα εργαστήρια, καλό είναι να προσθέσετε ένα αντίβαρο στον προγραμματισμό σας. Διασκεδαστικά παιχνίδια για εικονικές διασκέψεις όπως τα παρακάτω είναι ιδανικά για να το πετύχετε! Μην ξεχνάτε ότι οι εικονικές διασκέψεις ή τα διαδικτυακά εργαστήρια είναι συχνά οι μόνες περιστάσεις όπου τα μέλη της ομάδας σας μπορούν να δουν και να μιλήσουν ο ένας με τον άλλον χωρίς να γράφουν. Χρησιμοποιήστε αυτήν την ευκαιρία για να ενώσετε ξανά την ομάδα σας με μια διασκεδαστική εμπυχωτική δραστηριότητα που θα τους βοηθήσει να συνεργάζονται πιο αποτελεσματικά, όχι μόνο στο συγκεκριμένο εργαστήριο, αλλά για όλη την εξ αποστάσεως καριέρα τους.

► **Κάντε τους να νιώθουν άνετα**

Αν δεν γνωρίζονται καλά οι συμμετέχοντες του διαδικτυακού εργαστηρίου, η εξ αποστάσεως εργασία μπορεί να αποδειχθεί δύσκολη υπόθεση. Οι πιο εσωστρεφείς ή αγχωτικοί δυσκολεύονται πολύ να μιλήσουν σε online διάσκεψη που συμμετέχει όλη η εταιρεία. Οι διαδικτυακές εμπυχωσεις μπορούν να τους ενθαρρύνουν να μιλήσουν και να συμμετέχουν, συχνά θέτοντας τα θεμέλια για τυχόν πιο δύσκολες συζητήσεις που θα ακολουθήσουν.

Ορισμένες εμπυχωτικές δραστηριότητες μπορεί να σας κάνουν να φαίνεστε σαχλοί, αλλά αν συμμετέχει και όλη η υπόλοιπη ομάδα, τότε εξισώνονται όλοι. Ιδιαίτερα χρήσιμο, αν συμμετέχουν άτομα από διαφορετικές βαθμίδες στην ιεραρχία.

2.2.1 Διαδικτυακές εμπυχωσεις

Όταν επιλέγετε διαδικτυακή εμπύχωση, αξίζει τον κόπο να εξετάσετε το πρόγραμμά σας και να δείτε ποιου στυλ εμπύχωση θα ήταν πιο αποτελεσματική. Αν το εργαστήριο προβλέπει πολλές συζητήσεις, τότε ίσως θα ήταν καλύτερο να ήταν μη-προφορική ή σωματική η μέθοδος εμπύχωσής σας. Αν τα μέλη της ομάδας είναι οπτικοί τύποι, τότε μπορείτε να συμπεριλάβετε τη ζωγραφική. Ή μπορεί να κρίνετε ότι η ομάδα σας χρειάζεται λίγη χαλάρωση και διασκέδαση για να αναζωογονηθεί!

Μην ξεχνάτε ότι σκοπός των εμπυχωσεων είναι να ανεβάζουν το ηθικό και να αποτελούν αντίβαρο. Πολλές μπορούν να εφαρμόζονται σε οποιαδήποτε τηλεδιάσκεψη, αλλά αξίζει να τις προσαρμόζεται στην ομάδα σας. Οι διαδικτυακές εμπυχωσεις μπορούν να χωριστούν στις ακόλουθες κατηγορίες: Προθέρμανσης, Διασκέδασης, Δεξιοτήτων, Χτίσιμο ομάδας online.

► **Εμπυχωσεις προθέρμανσης**

Ιδανικές για να «ζεσταθεί» μια ομάδα ή για να συστηθούν κάποια νέα μέλη στον οργανισμό. Έχουν κοινά στοιχεία με τα παιχνίδια γνωριμίας και τις μεθόδους σπασίματος του πάγου, αλλά οι συγκεκριμένες έχουν πιο ευρύ σκοπό. Μπορείτε να τις εφαρμόσετε ανά πάσα στιγμή στο εικονικό εργαστήριο, αλλά είναι ιδιαίτερα χρήσιμες για να ζεσταθεί και να προετοιμαστεί η ομάδα πριν αυτό ξεκινήσει. Μπορείτε να βρείτε τέτοιες δραστηριότητες στην εφαρμογή του FAVILLE.

► Διασκεδαστικές εμπυχωσεις

Τα παιχνίδια στις εικονικές διασκέψεις πρέπει να έχουν πλάκα! Κύριος στόχος των εμπυχωτικών αυτών δραστηριοτήτων είναι να περνάμε καλά, να γελάμε, να νιώθουμε ζωντάνια και να παίρνουμε μια ανάσα ανάμεσα σε πιο περίπλοκες εργασίες. Οι διασκεδαστικές εμπυχωσεις μπορούν να αποδειχθούν κρίσιμες για οποιαδήποτε εικονική ομάδα. Προτείνεται να τις συνδυάζετε με άλλες, πιο περίπλοκες.

► Εμπυχωσεις δεξιοτήτων

Εμπυχωτικά παιχνίδια και ασκήσεις, ιδανικά για να προκαλείτε την ομάδα σας και να προάγετε τη χρήση συγκεκριμένων δεξιοτήτων, όπως η ενεργητική ακρόαση, η μνήμη ή η κριτική σκέψη. Τείνουν να έχουν μεγαλύτερο βάθος και βαθμό πολυπλοκότητας, αλλά φέρνουν σπουδαία αποτελέσματα σε εξ αποστάσεως εργαστήρια. Μπορείτε επίσης να τις χρησιμοποιήσετε ως αυτόνομες ασκήσεις για να τραβήξετε την προσοχή μιας απομακρυσμένης ομάδας. Δείτε τις ακόλουθες εμπυχωσεις στην εφαρμογή του FAVILLE: Remote pencil pitch, Powerpoint Karaoke, και άλλες.

► Εμπυχωσεις που χτίζουν ομάδες

Παρότι όλες η δραστηριότητες εμπύχωσης που παρουσιάσαμε βοηθούν στο να συνδέονται άνθρωποι και να χτίζονται ομάδες, αυτές οι συγκεκριμένες είναι ειδικά σχεδιασμένες για να προάγουν την ομαδικότητα ή για να βοηθούν τα μέλη της ομάδας να γνωριστούν. Περισσότερες πληροφορίες, στην εφαρμογή του FAVILLE: Virtual scavenger hunt, Guess the desk, Doodling Together, ή Take a picture of your shoes.

2.3. Δραστηριότητες Ομαδικότητας και Χτισίματος Ομάδας

Μέσω τεχνικών διευκόλυνσης και δραστηριότητες συγκρότησης ομάδας μπορούμε να προάγουμε την ομαδικότητα και να δημιουργούμε πιο ευθυγραμμισμένες και αποτελεσματικές ομάδες. Η εμπιστοσύνη και η δεκτικότητα βελτιώνουν τη συνεργασία και οι δυναμικές των ομάδων γίνονται πιο διαχειρίσιμες. Για να χτίσουμε μια ομάδα, πρέπει να παρέχουμε στα μέλη της τις δεξιότητες, την εκπαίδευση και τους πόρους που χρειάζονται, ούτως ώστε να συνεργάζονται αρμονικά. Για να είναι, όμως, αποτελεσματική, η διαδικασία αυτή πρέπει να είναι συνεχόμενη και ενσωματωμένη στην κουλτούρα της ομάδας και του οργανισμού.

Είναι εύλογο να γίνονται ασκήσεις χτισίματος ομάδας, αλλά πρέπει να έχουν σαφή σκοπό, όπως τη βελτίωση μιας συγκεκριμένης δεξιότητας, και να είναι καλά σχεδιασμένες για να αποφεύγονται οι διαμάχες. Χτίζω ομάδα σημαίνει ενώνω και ενθαρρύνω, όχι χωρίζω και αποθαρρύνω. Στις ανταγωνιστικές ασκήσεις, όμως, αναπόφευκτα υπάρχουν νικητές και ηττημένοι, και μπορεί να θέσουν τα μέλη της ομάδας σας να εργάζονται ενάντια το ένα στο άλλο. Αποφύγετε, λοιπόν, τέτοιου είδους δραστηριότητες – μπορεί να σας γυρίσουν μπούμερανγκ. Στην εφαρμογή του FAVILLE θα βρείτε παραδείγματα σχετικών τεχνικών διευκόλυνσης.

► **Ξεκινώντας:** Αναγνωρίστε τις Ανάγκες της Ομάδας σας

Το πρώτο και σημαντικότερο βήμα, όταν σχεδιάζουμε δραστηριότητες για το χτίσιμο ομάδας, είναι να αναγνωρίσουμε τα δυνατά και τα αδύναμα σημεία της ομάδας μας.

- Ξεκινήστε κάνοντας τις ακόλουθες ερωτήσεις, για να αναγνωρίσετε τα αίτια πιθανών προβλημάτων:
- Υπάρχουν συγκρούσεις ανάμεσα σε ορισμένα άτομα, οι οποίες προκαλούν ρήγματα στην ομάδα;
- Χρειάζεται να γνωριστούν καλύτερα τα μέλη της ομάδας αναμεταξύ τους;
- Μήπως κάποια μέλη εστιάζουν πολύ στην ατομική τους επιτυχία, βλάπτοντας έτσι την ομάδα στο σύνολό της;
- Μήπως η πρόοδος της ομάδας επηρεάζεται από καλή επικοινωνία;
- Μήπως πρέπει να μάθουν οι άνθρωποι να συνεργάζονται, αντί να δουλεύουν ξεχωριστά;
- Μήπως επηρεάζουν κάποια μέλη την ικανότητα της ομάδας να προχωρά, προβάλλοντας αντίσταση στην αλλαγή;
- Χρειάζεται μια ένεση ηθικού η ομάδα;

Οι ασκήσεις χτισίματος ομάδας είναι ένας τρόπος για να ενισχύσετε τους δεσμούς ανάμεσα στα μέλη της, αλλά δεν φέρνουν από μόνες τους την επιτυχία. Αντιθέτως, θα πρέπει να ενσωματώσετε αυτή τη λογική στη νοοτροπία της ομάδας σας.

Πρώτα αναλογιστείτε τις προοπτικές χτισίματος ομάδας των συνηθισμένων δραστηριοτήτων σας. Μετά ακολουθήστε τις παρακάτω τέσσερις στρατηγικές για να αναπτύσσετε τη δύναμη, τη συνοχή και την αποτελεσματικότητα της ομάδας σας σε καθημερινή βάση.

► **Γνωριστείτε με την Ομάδα σας**

Η ομάδα σας αποτελείται από ανθρώπους με διαφορετικές ανάγκες, φιλοδοξίες και προσωπικότητες. Γνωρίζοντάς τους, και βοηθώντας τους να γνωριστούν μεταξύ τους, μπορεί να οδηγήσει στο χτίσιμο μιας χαρούμενης ομάδας, με κλίμα εμπιστοσύνης.

► **Δουλέψτε προς Έναν Κοινό Στόχο**

Μπορείτε να ενώσετε τους ανθρώπους σας εμπνέοντάς τους να δουλέψουν για ένα κοινό όραμα ή στόχο. Έχοντας έναν σαφή προορισμό τούς αποτρέπετε να στραφούν προς διαφορετικές κατευθύνσεις, πράγμα αποκαρδιωτικό και αναποτελεσματικό.

Η δημιουργία Χάρτη Ομάδας μπορεί να παρέχει στους ανθρώπους σας έναν γραπτό καθορισμό του σκοπού και των στόχων της ομάδας. Στην εφαρμογή του FAVILLE θα βρείτε στρατηγικές συγκρότησης ομάδας γύρω από έναν συγκεκριμένο στόχο.

► **Αναπτύξτε Ισχυρές Ομαδικές Δεξιότητες**

Η ομάδα σας πρέπει να αναπτύξει τις κατάλληλες δεξιότητες και προσόντα για να πετυχαίνει τους στόχους της. Η ανάπτυξη δυνατών συνόλων δεξιοτήτων και τοποθετώντας τους ανθρώπους σας στους ρόλους που τους ταιριάζουν καλύτερα, μπορεί να οδηγήσει σε μια πιο ικανή ομάδα, με μεγαλύτερο κίνητρο.

► **Συνδεθείτε με μία Εικονική Ομάδα**

Είναι δύσκολο να επιτευχθεί αίσθημα συντροφικότητας ανάμεσα στα μέλη μιας ομάδας που συναντιούνται πρόσωπο με πρόσωπο από σπάνια έως ποτέ. Άλλα εμπόδια για τον σχεδιασμό δραστηριοτήτων και στρατηγικών για το δέσιμο ομάδων με απομακρυσμένα μέλη είναι οι διαφορετικές ζώνες ωρών και οι πολιτισμικές διαφορές. Τα μέλη της ομάδας σας μπορεί να νιώθουν αποξενωμένα από τους συναδέλφους τους, οπότε πιθανά θα είναι δεκτικοί στο να κοινωνικοποιηθούν «εικονικά», να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους, αλλά και να περάσουν καλά!

Το μεγάλο εύρος των διαθέσιμων διαδικτυακών εργαλείων καθιστά εφικτή την τακτική και αποτελεσματική επικοινωνία με τα μέλη των εικονικών ομάδων. Το κλειδί, όμως, για να χτιστεί μια αποτελεσματική ομάδα είναι ο τρόπος που επικοινωνούν τα μέλη της – όχι η τεχνολογία που χρησιμοποιούν.

2.4. Δραστηριότητες Παραγωγής Ιδεών και Καινοτομίας

Μπορείτε να χρησιμοποιείτε τεχνικές παραγωγής ιδεών, όταν θέλετε να ενθαρρύνετε τη δημιουργική σκέψη και την καινοτομία. Να βοηθήσετε τους ανθρώπους να βρίσκουν νέες οπτικές γωνίες και να επαυξάνουν τη συλλογική έμπνευση της ομάδας. Οι ιδέες είναι το κλειδί της καινοτομίας. Χωρίς αυτές, δεν έχετε και τίποτα να εκτελέσετε. Και επειδή η εκτέλεση είναι το κλειδί της γνώσης, οι νέες ιδέες είναι απαραίτητες για την οποιαδήποτε βελτίωση.

Προφανώς, δεν αρκούν οι ιδέες από μόνες τους για να προκύψει η καινοτομία. Πρέπει να μπορείτε να χτίσετε μια συστηματική διαδικασία μέσω της οποίας θα τις διαχειρίζεστε. Στόχος του ιδεασμού δεν είναι μόνο η παραγωγή ενός τεράστιου όγκου ιδεών, αλλά η ποιότητά τους. Φυσικά, λοιπόν, μερικές φορές θα φαντάζει δύσκολο να κατεβάσετε υψηλής ποιότητας ιδέες. Δεν είναι ασυνήθιστο να κολλάμε σε παλιές συνήθειες και ρουτίνες, αντί να δημιουργούμε κάτι καινούργιο. Συνεργαστείτε με τις ομάδες σας, δείξτε τους ότι μερικές φορές είναι καλύτερο να βάζουμε την πρόοδο πάνω από την τελειότητα.

Εξηγήστε τους ότι υπάρχουν διάφοροι τρόποι να αντιλαμβανόμαστε τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες, και ότι δεν υπάρχουν όρια στην παραγωγή ιδεών. Μπορείτε επίσης να τονίσετε ότι το να αγκαλιάζουμε το άγνωστο δεν είναι επικίνδυνο. Αντίθετα, μπορεί να είναι διασκεδαστικό.

► **Τι είναι η παραγωγή ιδεών και γιατί είναι σημαντική;**

Ως παραγωγή ιδεών περιγράφεται η διαδικασία της δημιουργίας, ανάπτυξης και επικοινωνίας αφηρημένων, απτών ή οπτικών ιδεών. Είναι το μπροστινό τμήμα του χωνιού της διαχείρισης ιδεών, και έχει στο επίκεντρο την εύρεση πιθανών λύσεων για νοερά ή πραγματικά προβλήματα και ευκαιρίες.

Όπως έχουμε αναφέρει, η ιδέα είναι το πρώτο βήμα προς τη βελτίωση. Η πρόοδός μας ως άνθρωποι εξαρτάται από τις νέες ιδέες. Από τη σκοπιά του ατόμου, οι νέες ιδέες μπορούν να μας βοηθήσουν να προχωρήσουμε, αν νιώσουμε ότι έχουμε κολλήσει σε μια εργασία ή ότι δεν μπορούμε να λύσουμε ένα συγκεκριμένο πρόβλημα. Σε επίπεδο οργανισμού, η παραγωγή και συγκέντρωση νέων ιδεών από τους υπαλλήλους ή τους μαθητές σας είναι ο καλύτερος τρόπος για να αποκαλύψετε δημιουργικές, σιωπηρές γνώσεις. Η ικανότητα να παράγετε και να αναπτύσσετε νέες ιδέες σας επιτρέπει:

- Να παραμένετε επίκαιροι
- Να επιφέρετε θετικές αλλαγές στον οργανισμό σας

Ίσως ο στόχος σας σε επίπεδο οργανισμού είναι να βελτιώσετε την αποτελεσματικότητα τη δική σας και της ομάδας σας ή χρειάζεστε νέες ιδέες για να βελτιώσετε το προϊόν σας. Ανεξαρτήτως των στόχων ή του είδους των ιδεών που αναζητάμε, ο σκοπός των νέων ιδεών είναι να βελτιώνουμε τη μέθοδο που λειτουργούμε.

Σε μεγαλύτερη κλίμακα, οι οικονομίες βασίζονται στην καινοτομία για να προάγουν την ανάπτυξη και να βελτιώνουν την ευημερία. Η καινοτομία δημιουργεί νέες τεχνολογίες και επιχειρήσεις, οι οποίες παράγουν νέες θέσεις εργασίας.

Συνεπώς, παρότι η καινοτομία δεν έχει να κάνει αποκλειστικά με τις ιδέες, αυτές αποτελούν ένα σημαντικό κομμάτι της εξίσωσης, καθώς δεν γίνεται να υπάρξει το ένα χωρίς το άλλο.

2.5. Επίλυση θεμάτων

Οι συγκρούσεις είναι φυσικό φαινόμενο εντός μιας ομάδας ή χώρου εργασίας, ακόμη και σε ένα εικονικό περιβάλλον. Ορισμένοι πιστεύουν ότι είναι ακόμη πιο δύσκολο να επιλυθεί μια διαμάχη στον εικονικό χώρο. Για οποιαδήποτε ομάδα παλεύει να πετύχει τους στόχους της, οι συγκρούσεις είναι κάτι το αναπόφευκτο. Η ύπαρξη διαφορών, όμως, δεν συνεπάγεται αυτομάτως μια αρνητική κατάληξη. Οι συγκρούσεις μπορούν να οδηγήσουν σε ευκαιρίες. Οι συγκρούσεις μάς αναγκάζουν να σκεφτόμαστε πιο πολύ, να γινόμαστε πιο δημιουργικοί, να δείχνουμε μεγαλύτερη κατανόηση, και να αναζητούμε άλλες οδούς, πιο αποδοτικές, πιο αποτελεσματικές, και πιο παραγωγικές. Οι ανεπίλυτες διαμάχες, όμως, μπορούν να ρίξουν το ηθικό, να περιορίσουν την απόδοση και να αυξήσουν το

φαινόμενο των «παρόντων – απόντων». Οι εντάσεις ανάμεσα στα μέλη της ομάδας αυξάνονται, η παραγωγικότητα πέφτει και στη χειρότερη περίπτωση μπορεί να έχουμε και φαινόμενα επιθετικότητας ή βίας. Σύμφωνα με έρευνες, οι διευθυντές ξοδεύουν το 25 τοις εκατό του χρόνου τους στην επίλυση διαφορών στον χώρο εργασίας. Αυτό επηρεάζει την παραγωγή της ομάδας και μπορεί να έχει σοβαρό αντίκτυπο στην απόδοσή της ή ακόμη και ολόκληρου του οργανισμού. Οι συγκρούσεις, όπως κάθε άλλη σημαντική επιχειρηματική διαδικασία, πρέπει να διαχειρίζονται.

► Συνιστώσες των Συγκρούσεων

Οι συγκρούσεις είναι απόρροια διαφορετικών αντιλήψεων, στόχων ή αξιών σε έναν χώρο όπου σημασία έχει το αποτέλεσμα. Οι σπόροι της σύγκρουσης μπορεί να είναι μπερδέματα ή διαφωνίες για τον κοινό στόχο και το πώς θα επιτευχθεί αυτός. Οι διαφορές ποικίλλουν. Μπορεί να υπάρχει διαφωνία ως προς το ποιο είναι το πρόβλημα. Ή μπορεί να συμφωνούν όλοι για το ποιο είναι το πρόβλημα, αλλά να το βλέπουν από διαφορετική σκοπιά. Ή μπορεί να έχουν την ίδια σκοπιά, αλλά διαφορετικές ιδέες για το πώς να το λύσουν.

- **Επικοινωνία** — Η επικοινωνία μπορεί τόσο να προκαλέσει, όσο και να επιλύσει συγκρούσεις. Όπως και άλλες δεξιότητες, η αποτελεσματική επικοινωνία είναι κάτι που μαθαίνεται. Η έλλειψη ανοικτής επικοινωνίας θρέφει υπόγειες συγκρούσεις, και μπορεί να οδηγήσει σε μία καθοδική πορεία παρεξηγήσεων και έχθρας. Μέσω της αποτελεσματικής επικοινωνίας (συμπεριλαμβανομένης της ενεργητικής ακρόασης) μπορούν να αποφεύγονται, να διαχειρίζονται ή να επιλύονται οι διαφωνίες.
- **Ασυνέπεια** — Όποτε οι πολιτικές της εταιρείας αλλάζουν, εφαρμόζονται ασυνεπώς ή απλά δεν υπάρχουν, είναι πιθανό να προκύψουν παρεξηγήσεις. Οι συνεργάτες πρέπει να γνωρίζουν και να κατανοούν τους κανόνες και τις πολιτικές της εταιρείας. Όχι να τα υποθέτουν. Η ασυνέπεια στον χώρο εργασίας είναι κοινή πηγή συγκρούσεων.
- **Διαφορετικότητα** — Οι άνθρωποι διαφέρουν ποικιλοτρόπως μεταξύ τους. Οι διαφορές αυτές συχνά αποτελούν αφετηρία συγκρούσεων. Υπάρχουν διάφορα στιλ αντιμετώπισης ανθρώπων και προβλημάτων. Τα μέλη των ομάδων πρέπει να αντιλαμβάνονται το δικό τους στιλ και να αποδέχονται τα διαφορετικά. Οι συγκρούσεις μπορούν επίσης να είναι απόρροια διαφορετικών προσωπικών αξιών. Οι «κλίκες» οδηγούν σε κουτσομπολιά, υποψίες και τελικά, σε συγκρούσεις. Πρέπει να αποδεχόμαστε τη διαφορετικότητα και να δουλεύουμε ως ομάδα. Η υπογράμμιση των διαφορών βοηθά τα μέλη της ομάδας να βρίσκουν κοινό έδαφος. Οι περισσότερες ομάδες είναι ετερογενείς από πλευράς ηλικίας, φύλου, κουλτούρας, εμπειρίας και γνώσεων. Μπορεί επίσης να διαφέρουν από πλευράς φυλής, πίστης, θρησκείας ή αναπηρίας. Παρότι όλη αυτή η διαφορετικότητα μπορεί να οδηγήσει σε συγκρούσεις, οι ομάδες που μαθαίνουν να αγκαλιάζουν τις διαφορές τους και να εκτιμούν νέες ιδέες, μπορούν να μετατρέψουν τη σύγκρουση σε δημιουργική συνεργασία.
-

- **Οπτική γωνία** — Όπως δύο οι περισσότεροι συμμετέχοντες σε ένα σεμινάριο μπορούν να έχουν αντικρουόμενα στίλ, έτσι μπορούν να έχουν και αντικρουόμενες αντιλήψεις. Μπορεί να αντιλαμβάνονται το ίδιο συμβάν εντελώς διαφορετικά. Για παράδειγμα, αυτή τη στιγμή συνυπάρχουν τέσσερις γενιές στον χώρο εργασίας. Κάθε γενιά φέρνει τη δική της οπτική.
 - **Συναισθηματική Νοημοσύνη** — Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι ένα προσωπικό χαρακτηριστικό που είναι πολύ χρήσιμο για την ελάττωση των συγκρούσεων. Οι άνθρωποι με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη έχουν ενσυναίσθηση και ευαισθησία απέναντι στα συναισθήματα των άλλων. Ευτυχώς, οποιοσδήποτε μπορεί να αυξήσει τη συναισθηματική του νοημοσύνη, αναπτύσσοντας δεξιότητες που τον/την βοηθούν να συνδυάσει τον επαγγελματισμό με χαρακτηριστικά όπως η ευαισθησία και η ενσυναίσθηση.
- **Γιατί να Χρησιμοποιούμε Παιχνίδια Επίλυσης Συγκρούσεων;**

Τα παιχνίδια μπορούν να αποκαλύπτουν τις πραγματικές συγκρούσεις – μαζί με συναισθήματα, προσωπικότητες, παρεξηγήσεις και αντιδράσεις. Μέσω των παιχνιδιών, η ομάδα βιώνει της σύγκρουση σε ασφαλές περιβάλλον. Το κλειδί εδώ είναι η ικανή διευκόλυνση. Ως διευκολυντές, πρέπει να έχετε επίγνωση της κατάστασης, να κρατάτε σημειώσεις, να ενθαρρύνετε, να ανακατευθύνετε, μέχρι και να διακόπτετε διαδικασίες στη μέση της συζήτησης, αν το κρίνετε απαραίτητο. Οι συγκρούσεις μπορεί να είναι ευαίσθητο σημείο για πολλά μέλη της ομάδας, οπότε πρέπει να παρέχετε υποστήριξη και ενθάρρυνση, καθώς εξασκούν τις δεξιότητές τους και μαθαίνουν να τις χρησιμοποιούν με άνεση. Θα παρατηρήσετε ότι πολλά από αυτά τα παιχνίδια προβλέπουν μικρές ομάδες, προκειμένου να συμμετέχουν ενεργητικά οι πάντες. Άλλος τρόπος να μεγιστοποιήσετε τον βαθμό συμμετοχής είναι να χρησιμοποιήσετε «παρατηρητές», οι οποίοι να μπορούν να παραθέσουν τη «γενική εικόνα» κατά την απολογιστική ενημέρωση.

Προκειμένου να διατηρήσετε υψηλό βαθμό συμμετοχής κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και κατά την απολογιστική ενημέρωση, μπορείτε να μοιράσετε τις ερωτήσεις που προέκυψαν μετά το τέλος των παιχνιδιών σε μικρές ομάδες, για να τις συζητήσουν πριν την ομαδική συζήτηση. Έτσι εξασφαλίζεται η συσχέτιση όλων με την εμπειρία και η συμμετοχή τους στη συζήτηση. Η συμμετοχή όλων στη συζήτηση είναι εξίσου σημαντική με τη συμμετοχή τους στο παιχνίδι, αφού εκεί είναι που αποκτάται η μάθηση. Όταν οι ομάδες μαθαίνουν τα οφέλη των συγκρούσεων, αρχίζουν να τη φοβούνται λιγότερο. Τα παιχνίδια χτισίματος ομάδας είναι ιδανικά για να βιώσουν αυτά τα οφέλη. Η απολογιστική συζήτηση διαρκεί περισσότερο από μερικά από τα παιχνίδια, γιατί οι συμμετέχοντες αλλάζουν κεντρικές συμπεριφορές και αντιλήψεις σχετικά με τη σύγκρουση. Φροντίστε να αφιερώσετε αρκετό χρόνο στη συζήτηση, γιατί αλλιώς δεν θα προλάβουν όλα τα μέλη της ομάδας να κάνουν αυτήν την αλλαγή.

► **Διαδικασίες επίλυσης προβλημάτων**

Σκοπός των διαδικασιών επίλυσης προβλημάτων είναι να βοηθηθεί μια ομάδα να αναγνωρίσει τα προβλήματα και τις δυσκολίες, να βρει πιθανές λύσεις, και να αξιολογήσει την πιο κατάλληλη.

Η εύρεση αποτελεσματικών λύσεων για περίπλοκα προβλήματα δεν είναι εύκολη υπόθεση, αλλά με τις κατάλληλες τεχνικές, μεθόδους, παιχνίδια και δημιουργικές ασκήσεις, μπορεί να βοηθήσει την ομάδα σας να είναι πιο αποτελεσματική.

Μην ξεχνάτε ότι δεν είναι όλα τα προβλήματα ίδια. Οργανισμοί διαφορετικών μεγεθών, επιχειρηματικών φάσεων και βιομηχανιών χρειάζονται διαφορετικές τεχνικές επίλυσης προβλημάτων. Οι λύσεις τείνουν επίσης να διαφέρουν, ανάλογα με την ομάδα που καλείται να τις εντοπίσει.

► Τι είναι η διαδικασία επίλυσης προβλημάτων;

Όταν μια ομάδα ή ένα άτομο αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα, έχει την τάση να βρει μια εύκολη λύση και να την εφαρμόσει στα γρήγορα, χωρίς πρώτα να αναλογιστεί τη φύση του προβλήματος και να το προσεγγίσει με δομημένο τρόπο. Χωρίς ξεκάθαρη διαδικασία, οι απόπειρες επίλυσης θεμάτων μπορούν να γίνονται άναρχες και αποκαρδιωτικές. Οι ολοκληρωμένες διαδικασίες επίλυσης προβλημάτων παρέχουν ένα πλαίσιο, ούτως ώστε η ομάδα να μπορεί να προσεγγίζει αποτελεσματικά, προβλήματα οποιουδήποτε μεγέθους και φύσης.

Οι τεχνικές που θα δούμε παρακάτω παρέχουν στέρεη βάση για την επίλυση προβλημάτων. Βοηθούν την ομάδα να κάνει όλα τα απαραίτητα βήματα, από την ακριβή αναγνώριση των θεμάτων και δυσκολιών, ως την ανάπτυξη, εφαρμογή και καταγραφή των κατάλληλων λύσεων. Θα βρείτε κάποιες από αυτές τις τεχνικές στην εφαρμογή του FAVILLE.

2.6. Ανάλυση θεμάτων

Υπάρχουν εργαλεία και τεχνικές ανάλυσης και κατανόησης περίπλοκων καταστάσεων, απελευθέρωσης της δημιουργικότητας και ανακάλυψης νέων προοπτικών. Βεβαιωθείτε ότι η ομάδα σας εξερευνά την κατάσταση και ότι όλοι οι συμμετέχοντες την κατανοούν σε βάθος, πριν προχωρήσετε στη λήψη αποφάσεων. Πρέπει να κατανοείτε από κοινού το πρόβλημα με την ομάδα σας, και να αναγνωρίζετε τις πλευρές που επιδέχονται παρέμβαση. Προκειμένου να χρησιμοποιηθούν τα εργαλεία και οι τεχνικές ανάλυσης θεμάτων, οι συμμετέχοντες πρέπει να γνωρίζουν όσα πιο πολλά μπορούν για το θέμα, συγκεκριμένα για τις αιτίες επί των οποίων μπορούν να παρέμβουν. Οι συμμετέχοντες μιας συνεργατικής διαδικασίας συχνά έχουν τις δικές τους (μερικές φορές αντικρουόμενες) αντιλήψεις περί των βασικών αιτιών και των πιο αποτελεσματικών παρεμβάσεων. Προκειμένου να προκύψει ομοφωνία σχετικά με την «πραγματική» φύση του προβλήματος, απαιτείται όχι μόνο προσεκτική τεχνική ανάλυση, αλλά και εξερεύνηση των ατομικών απόψεων. Για να καταλήξουν σε έναν κοινό ορισμό του θέματος, κάποιες ομάδες πρώτα αναπτύσσουν ένα κοινό σύνολο υποθέσεων και μετά κατασκευάζουν «χάρτη θεμάτων» για να απεικονίσουν τα πιθανά αίτια και να αναγνωρίσουν αυτά που επιδέχονται παρεμβάσεις περισσότερο.

Αφού οι συμμετέχοντες συμφωνήσουν ότι το θέμα έχει καθοριστεί επαρκώς και έχουν όλοι κοινές υποθέσεις, το στάδιο αυτό θεωρείται ολοκληρωμένο. Η σημασία ανάπτυξης κοινού τόπου είναι το θεμέλιο της επακόλουθης ανάλυσης. Είναι προαπαιτούμενο ούτως ώστε να υπάρξει δέσμευση για την

εκτέλεση της όποιας στρατηγικής θα αναπτύξει η ομάδα. Άπαξ τα ενδιαφερόμενα μέρη αρχίσουν να καταλαβαίνουν ο ένας τις υποθέσεις του άλλου, γίνεται πιο εύκολο να προκύψει συμφωνία σχετικά με το ποιο είναι το πρόβλημα και ποιες παρεμβάσεις θα ήταν πιο αποτελεσματικές.

► **Ποιες είναι οι ενέργειες – κλειδιά μιας ανάλυσης θεμάτων;**

– **Ενημερώστε τους συμμετέχοντες για το θέμα.**

- Αναγνωρίστε, επιθεωρήστε και συζητήστε την τεχνική ανάλυση του θέματος.
- Ανταλλάξτε ατομικές αντιλήψεις επί του θέματος, συμπεριλαμβανομένων ιδεών για τα αίτιά του, τον αντίκτυπό του και την ιδανική παρέμβαση.
- Αναγνωρίστε τις περιοχές όπου υπάρχει συμφωνία και διαφωνία.

– **Οργανώστε την απαραίτητη τεχνική ανάλυση.**

- Αναγνωρίστε τις εμπειρικές απορίες της ομάδας επί τη σημασία των θεμάτων, το ποιους επηρεάζουν, τα αίτιά τους κλπ.
- Οργανώστε διαδικασίες απάντησης αποριών (όπως ένα τεχνικό πάνελ) που να θεωρούν έγκυρες οι συμμετέχοντες.

– **Αναπτύξτε κοινό ορισμό του θέματος.**

- Καταλήξτε σε κοινό σύνολο υποθέσεων για το θέμα.
- Δημιουργήστε μαζί έναν κοινό ορισμό για το θέμα, συμπεριλαμβανομένων των αιτιών.
- Αναγνωρίστε τα αίτια που επιδέχονται παρέμβαση πιο πολύ από τα άλλα.

2.6.1 Διλήμματα

- Η ομάδα μπορεί να εστιάσει σε εύκολα αναγνωρίσιμα προβλήματα ή σε πιο βαθιές «ρίζες» προβλημάτων.

Σε ορισμένες περιπτώσεις είναι εύλογο να βρίσκεται μια άμεση λύση. Μπορεί να επιφέρει μια πρόσφατη ανακούφιση εν μέσω πιο επίμονων αιτιών που δεν κατανοούμε ακόμη αρκετά. Η επικέντρωση σε πιο περίπλοκα αίτια ούτως ώστε να αναπτυχθούν πιο βιώσιμες λύσεις απαιτεί περισσότερο χρόνο, πόρους, τεχνική ανάλυση και δέσμευση από αυτά που προτίθενται ή μπορούν να επενδύσουν κάποιες ομάδες ή οι χορηγοί τους.

- Η ομάδα μπορεί να εστιάσει στις τρέχουσες ανάγκες των μελλοντικών γενιών.

Προκειμένου να καθορίσουμε αν και πώς θα πρέπει να δείχνουμε υπευθυνότητα απέναντι στις μελλοντικές γενιές, πρέπει να εστιάζουμε στις αξίες της ομάδας. Η αξιολόγηση των επιπλοκών αυτών των αξιακών επιλογών απαιτεί τεχνικές δεξιότητες, όπως την κατασκευή σεναρίων και τη στατιστική ανάλυση.

- Η ομάδα μπορεί να αναλύει προσεκτικά τα προβλήματα ή να αποδέχεται τις ερμηνείες «ειδικών».

Μια μέθοδος μείωσης του σχετικού κόστους είναι να περιορίζεται η ανάλυση του προς εξέταση προβλήματος. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ο σχεδιασμός μπορεί να βασίζεται σε «ιστορίες», παλιές αναφορές και ανέκδοτα ειδικών.

- ▶ Τα αίτια του προβλήματος βλέπονται μέσα από περιορισμένο πρίσμα.

Όσοι είναι αμετακίνητοι ως προς το βασικό αίτιο ενός κοινού προβλήματος ενδέχεται να προσπαθήσουν να στρέψουν τη συζήτηση προς τη δική τους αντίληψη, αποτρέποντας έτσι μια γενικότερη συζήτηση. Μερικές φορές η αναπλαισίωση του προβλήματος και η διεύρυνση της συζήτησης μπορεί να οδηγήσει σε μια αναθεωρημένη αντίληψη των αιτιών του.

- ▶ Οι απόψεις αλλάζουν ανάλογα με την προτεραιότητα των προβλημάτων.

Αφού ξεκινήσει μια διαδικασία και τα ενδιαφερόμενα μέρη την καταλαβαίνουν καλύτερα, ορισμένοι ίσως θελήσουν να δοθεί έμφαση σε άλλο πρόβλημα. Οι αποκλίσεις αυτές μπορούν να επιβραδύνουν τη διαδικασία, αλλά αν δεν έχουν όλοι την ευκαιρία να εκφράσουν και να υπερασπιστούν τις αντιλήψεις τους, τότε δύσκολα θα αφοσιωθούν όλοι στη διαδικασία.

2.7. Δραστηριότητες Εργαστηρίου για τη Λήψη Αποφάσεων & τον Καθορισμό Στόχων

Χρησιμοποιώντας δραστηριότητες εργαστηρίου που εστιάζουν στη λήψη αποφάσεων και στον καθορισμό στόχων, μπορείτε να βοηθήσετε την ομάδα σας να περιορίσει τις ιδέες και να επιλέξει την πιο κατάλληλη.

Σκοπός αυτών των δραστηριοτήτων είναι να αποκτούν και να χρησιμοποιούν οι συμμετέχοντες σημαντικές δεξιότητες, όπως η ακρόαση, ο πειραματισμός και η στρατηγική σκέψη, κατά τον καθορισμό στόχων. Τα εργαστήρια μπορούν να μας μαθαίνουν σημαντικά πράγματα, όπως το πώς να θέτουμε επιτεύξιμους στόχους, πώς να αναθεωρούμε τους στόχους μας, πώς να τους ιεραρχούμε και πώς να αξιολογούμε τους κινδύνους. Τα κατάλληλα εργαλεία μπορούν να μας βοηθήσουν να θέτουμε με συνέπεια αποτελεσματικούς στόχους για την ομάδα μας. Τα εργαλεία καθορισμού στόχων μπορούν να μας βοηθούν να καθορίζουμε στόχους, να παρακολουθούμε την εξέλιξη και να επικεντρωνόμαστε σε αυτό που θέλουμε να επιτύχουμε.

2.7.1 Πώς Δουλεύουν οι Ασκήσεις Καθορισμού Στόχων

Οι στόχοι μας είναι οι φιλοδοξίες μας. Όταν θέτουμε έναν σκοπό, στοχεύουμε σε ένα σύνολο συμπεριφορών (Latham and Locke, 2002). Οι αλλαγές δεν γίνονται εν μία νυκτί, ως δια μαγείας. Γίνονται όταν δεσμευόμαστε να αναπροσαρμόζουμε καθημερινά τις συμπεριφορές μας, τη νοοτροπία μας και τις συνήθειές μας, ούτως ώστε να επιτύχουμε την επιθυμητή αλλαγή. Μικρές, καθημερινές και συνεπείς αλλαγές μπορούν να φέρουν μεγάλα αποτελέσματα σε βάθος χρόνου. Έτσι λειτουργούν οι αποτελεσματικές ασκήσεις καθορισμού στόχων. Η παροχή κινήτρου είναι βασική, αν θέλουμε να

επιτύχουμε τους στόχους μας. Και το κίνητρό μας είναι μεγαλύτερο, όταν δεν είμαστε 100% σίγουροι ότι μπορούμε να πετύχουμε τον στόχο που έχουμε θέσει εμείς οι ίδιοι στον εαυτό μας. Το να δεχτούμε μια πρόκληση μάς δίνει μεγάλο κίνητρο και μας επιτρέπει να αναπτύξουμε τις δεξιότητές μας, να εξασκήσουμε την ικανότητά μας να επιλύουμε προβλήματα και να αποκτήσουμε βαθύτερη αίσθηση προσωπικής επιτυχίας.

► **Τι είναι ο Καθορισμός Ομαδικού Στόχου;**

Στον καθορισμό ομαδικού στόχου, μια ομάδα ανθρώπων συνεννύεται για να θέσουν έναν στόχο που θα ωφελήσει τους ίδιους ή την ευρύτερη κοινότητα μέσα στην οποία υφίστανται. Για τον καθορισμό ομαδικού στόχου, πρώτα απ' όλα απαιτείται να αφουγκραζόμαστε τα ενδιαφέροντα και τις προτεραιότητες του ατόμου, είτε αυτό ανήκει στην ομάδα, είτε στην ευρύτερη κοινότητα που υπηρετεί αυτή η ομάδα, και μετά να καταλήγουμε σε κοινές δράσεις που θα βοηθήσουν την ομάδα να πετύχει τον επιθυμητό στόχο. Ο καθορισμός ομαδικών στόχων μπορεί να μας δίνει μεγάλη δύναμη και κίνητρο. Μια δυνατή ομάδα με κοινό στόχο μπορεί να πετύχει πιο εύκολα μεγάλες αλλαγές ή αποτελέσματα, όταν έχει κοινό όραμα και κίνητρο.

► **Δημιουργία Διαδικτυακού Εργαστηρίου Καθορισμού Στόχων**

Αφού αρχίσουν όλοι να σκέφτονται πιο βαθιά τους στόχους τους, μπορεί να είναι δύσκολο να τους συντονίσετε, όσο θα εξελίσσεται το εργαστήριο. Για αυτό χρειάζεστε ένα περίγραμμα. Αυτό θα σας βοηθήσει να καθορίσετε τη δομή της συνεδρίας, καθώς και τα μαθησιακά αποτελέσματα και τα συμπεράσματα που θέλετε να πάρουν οι συμμετέχοντες. Μπορείτε επίσης να θέσετε χρονικά όρια για κάθε τμήμα, άσκηση ή δραστηριότητα, και να θέσετε εξ αρχής ένα ξεκάθαρο χρονοδιάγραμμα που θα πρέπει να ακολουθούν όλοι. Όταν σχεδιάζετε ένα διαδικτυακό εργαστήριο καθορισμού στόχων, πρέπει να έχετε κατά νου ορισμένα πράγματα:

- Πόση θα είναι η διάρκεια του εργαστηρίου;
- Πόσες δραστηριότητες χωρούν άνετα σε αυτή τη διάρκεια, αν είναι να ολοκληρωθούν αποτελεσματικά και να έχουν νόημα;
- Πόσοι μπορούν να συμμετέχουν; Ποιος είναι ο ελάχιστος και ο μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων για τις δραστηριότητες που θέλετε να συμπεριλάβετε;
- Τι πόρους χρειάζεστε για κάθε δραστηριότητα;
- Θα χρησιμοποιήσετε ένα γενικό πρότυπο καθορισμού στόχων ή περισσότερα; Πώς θα χρειαστεί να προσαρμόσετε τις δραστηριότητές σας σχετικά;
- Ποια είναι τα βασικά μαθησιακά αποτελέσματα που θα πρέπει να πετύχουν οι συμμετέχοντες; Περιορίστε τα σε 3-5 και βεβαιωθείτε ότι είναι καθορισμένα με σαφήνεια και μετρήσιμα.

► **Πώς Παίρνουμε Αποφάσεις;**

Κάποιες αποφάσεις μας είναι τόσο συνηθισμένες, που τις παίρνουμε χωρίς πολλή σκέψη. Αλλά οι δύσκολες αποφάσεις απαιτούν περισσότερη σκέψη. Αποφάσεις με:

- Αβεβαιότητα – Πολλοί παράγοντες μπορεί να είναι άγνωστοι.
- Περιπλοκότητα – Πολλοί, αλληλοσυνδεόμενοι παράγοντες.
- Σοβαρές συνέπειες – Η απόφαση ενδέχεται να έχει σοβαρό αντίκτυπο.
- Εναλλακτικές – Μπορεί να υπάρχουν διάφορες εναλλακτικές, η κάθε μία με τις δικές της αβεβαιότητες και συνέπειες.
- Διαπροσωπικά θέματα – Πρέπει να προβλέψετε πώς θα αντιδράσουν διάφορα άτομα.

Στην πραγματική ζωή, οι αποφάσεις μας οδηγούν σε αποτυχία γιατί οι καλύτερες επιλογές δεν διακρίνονται εξ αρχής ή επειδή αγνοούμε σημαντικούς παράγοντες. Για να το αποτρέψουμε αυτό, πρέπει να συνδυάζουμε στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων και λήψης αποφάσεων, για να αποκτούμε καλύτερη εικόνα. Μια λογική και δομημένη διαδικασία μπορεί να μας βοηθήσει να το επιτύχουμε αυτό, καθώς θα αναλύουμε όλα τα κρίσιμα στοιχεία που απαιτούνται προκειμένου να έχουμε ένα επιτυχές αποτέλεσμα.

Η συστηματική εφαρμογή αυτής της διαδικασίας ελαττώνει την πιθανότητα να παραβλέψουμε σημαντικούς παράγοντες. Αποτελείται από τα ακόλουθα επτά βήματα:

- Δημιουργήστε επικοδομητικό περιβάλλον.
- Εξετάστε λεπτομερώς την κατάσταση.
- Παράγετε καλές εναλλακτικές.
- Εξερευνήστε τις επιλογές σας.
- Επιλέξτε την καλύτερη λύση.
- Αξιολογήστε το πλάνο σας.
- Κοινοποιήστε την απόφασή σας και λάβετε δράση.

Θα βρείτε βοήθεια και στην εφαρμογή του FAVILLE.

3. Συμβουλές σωστής χρήσης εργαλείων και τεχνικών διευκόλυνσης σε εικονικό περιβάλλον

Η επιλογή του κατάλληλου εργαλείου εμπύχωσης είναι πολύ καλή αρχή, αλλά οι καλοί διευκολυντές γνωρίζουν ότι η σωστή παράδοση και προσέγγιση είναι κρίσιμες, προκειμένου να έχει αποτέλεσμα αυτό. Κάθε εργαλείο εμπύχωσης έχει κάποια μοναδικά στοιχεία που πρέπει να λαμβάνετε υπόψη, αλλά υπάρχουν και κάποιες γενικές συμβουλές και προσεγγίσεις που θα σας βοηθήσουν να το εφαρμόσετε με επιτυχία. Σας τις παραθέτουμε παρακάτω.

► Ορίστε καλούς κανόνες συμπεριφοράς

Πολλοί διευκολυντές ξεκαθαρίζουν τι περιμένουν από τους συμμετέχοντες, τόσο πριν, όσο και στην αρχή της διάσκεψης, ούτως ώστε να κυλήσουν όλα ομαλά και να είναι όλοι ικανοποιημένοι και

παραγωγικοί. Το ίδιο ισχύει και στις διαδικτυακές διασκέψεις. Ορίστε ξεκάθαρα τους κανόνες συμπεριφοράς, επισυνάπτοντας τη σχετική λίστα στις προκλήσεις. Υπενθυμίστε τους στην αρχή της διάσκεψης και, αν γίνεται, αναρτήστε τη στον εικονικό σας ασπροπίνακα ή εργαλείο συνεργασίας.

Ακολουθούν κάποιοι κανόνες συμπεριφοράς διαδικτυακών διασκέψεων.

1. Κλείνουμε το μικρόφωνό μας, όποτε δεν μιλάμε.
2. Ανοίγουμε την κάμερα – θέλουμε να σας βλέπουμε! Αν, όμως, είναι αργή η σύνδεση, κλείνοντας την κάμερα βελτιώνεται η ποιότητα της κλήσης!
3. Επιλέγουμε ήσυχο χώρο με καλό φωτισμό. Πρέπει να φαινόμαστε και να ακουγόμαστε καθαρά.
4. Διαβάζουμε από πριν το πρόγραμμα και ερχόμαστε προετοιμασμένοι στη συνάντηση.
5. Χρησιμοποιούμε μη προφορικά μέσα για να ζητήσουμε τον λόγο. Χρησιμοποιούμε τη λειτουργία «σηκώνω χέρι» ή σηκώνουμε το χέρι μας στην κάμερα.
6. Μπαίνουμε νωρίτερα ή έστω στην ώρα μας, προκειμένου να επιλύσουμε τυχόν θέματα που έχουν να κάνουν με τον οπτικοακουστικό εξοπλισμό μας. Βεβαιωνόμαστε ότι ακουγόμαστε, αμέσως αφού μπούμε.
7. Εξοικειωνόμαστε με τα εργαλεία που πρόκειται να χρησιμοποιήσουμε. Ρίχνουμε μια γρήγορη ματιά στη βιντεοκλήση και στον ασπροπίνακα, ώστε να μπορούμε να είμαστε παραγωγικοί κατά τη διάρκεια της συνεδρίας.
8. Συμμετέχουμε ενεργά. Ακούμε όποιον μιλάει, επικοινωνούμε μέσω chat και χρησιμοποιούμε τα εργαλεία συνεργασίας. Όσα δώσουμε, τόσα θα πάρουμε!
9. Κλείνουμε τις υπόλοιπες καρτέλες, εκτός αν χρειάζονται, και απομακρύνουμε τυχόν αποσπάσεις. Μπορεί να χρειαζόμαστε τα Google Docs, το Mural ή άλλα εργαλεία για τη συνεδρία, αλλά πιθανότατα όχι και το Facebook!
10. Κλείνουμε άλλες συσκευές που συνδέονται στο internet, για να έχουμε σταθερή σύνδεση.
11. Αν γίνεται, χρησιμοποιούμε ακουστικά για να μην έχουμε αντίλαλο και φασαρία.
12. Μιλάμε αργά και καθαρά. Έχουμε αίσθηση του χρόνου – προσπαθούμε να είμαστε λακωνικοί.
13. Κατά τη διάρκεια παρουσιάσεων ή μεγάλων συζητήσεων, υποβάλουμε τις ερωτήσεις και τις σκέψεις μας στο chat, αντί να διακόπτουμε. Ο διευκολυντής θα δει τις ερωτήσεις μας και θα απαντήσει εν ευθέτω χρόνο.
14. Αποφεύγουμε να επαναλαμβάνουμε ερωτήσεις στο chat. Διαβάζουμε τι έχουν ήδη γράψει οι άλλοι και κάνουμε like ή urnote, αν έχουμε την ίδια ερώτηση.
15. Χαμογελάμε και γνέφουμε! Δείχνουμε στον ομιλητή ότι ακούμε!

► Απλά και όμορφα

Η απλότητα είναι ο βασιλιάς του διαδικτυακού εργαστηρίου. Σε απομακρυσμένα περιβάλλοντα, απλές δραστηριότητες που εξηγούνται και διεξάγονται εύκολα εξασφαλίζουν την αποτελεσματικότητα του εργαστηρίου και αποτρέπουν τον εκνευρισμό των συμμετεχόντων. Μην ξεχνάτε ότι στόχος της διευκόλυνσης είναι να παραμένουν όλα απλά και εύκολα!

► **Μην ξεχνάτε ότι δεν είστε παρόντες**

Μπορεί να το θεωρείτε αυτονόητο για τα εργαλεία διαδικτυακής εμπύχωσης, αλλά δεν θα πρέπει να ξεχνάτε ότι οι συμμετέχοντες είναι μακριά, συνεπώς οι δραστηριότητες πρέπει να είναι προσαρμοσμένες ανάλογα. Δεν κάνουν όλες οι δραστηριότητες εμπύχωσης για online εργαστήρια, αλλά από την άλλη, δεν θα πρέπει να αποκλείετε σύντομες σωματικές δραστηριότητες, μόνο και μόνο επειδή κάθεστε στον υπολογιστή. Αναλογιστείτε ποιες δραστηριότητες εμπύχωσης ταιριάζουν στην ομάδα σας και προσαρμόστε τις στα εργαλεία, στο περιβάλλον και στην ομάδα σας. Υπάρχουν πολλές διαθέσιμες δραστηριότητες εμπύχωσης που μπορούν να έχουν το ίδιο αν όχι καλύτερο αποτέλεσμα σε εικονικό περιβάλλον. Μάλιστα, οι εικονικές διασκέψεις έχουν πρόσβαση σε πολλά ενδιαφέροντα εργαλεία και προσεγγίσεις τα οποία δεν διαθέτουν οι δια ζώσης διασκέψεις. Εκμεταλλευτείτε το αυτό.

► **Δώστε ξεκάθαρες οδηγίες πριν ξεκινήσετε**

Είτε οι εμπυχωσεις σας αφορούν χωρισμό σε ομάδες, μη προφορική επικοινωνία ή παιχνίδια, είναι πάντα σημαντικό να δίνετε σαφείς οδηγίες πριν ξεκινήσετε. Οι περισσότερες ενέργειες χρειάζονται περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο. Αν αναγκαστείτε να επαναλαμβάνετε ή να δίνετε οδηγίες αργότερα, θα χάσετε χρόνο και ενέργεια. Αφιερώστε χρόνο για να πείτε στους συμμετέχοντες τι ακριβώς πρέπει να κάνουν και απαντήστε σε όλες τις ερωτήσεις σχετικά με την εκτέλεση των ασκήσεων πριν ξεκινήσετε. Θα ήταν χρήσιμο να συνοψίζατε τις οδηγίες στον πίνακα ή στο εργαλείο συνεργασίας, ούτως ώστε να τις έχουν πρόχειρες όσοι μπερδεύονται. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν πρέπει να βοηθάτε ή να διορθώνετε τους συμμετέχοντες, αλλά ότι καλό θα ήταν να βελτιώνετε την αποτελεσματικότητα της διαδικασίας, όποτε μπορείτε.

► **Χρονοδιάγραμμα**

Όπως ισχύει με όλες τις διαδικτυακές δραστηριότητες, έτσι και με αυτές της εμπύχωσης είναι σημαντικό να γίνονται όλα με αυστηρό χρονοδιάγραμμα. Ορισμένα παιχνίδια και ασκήσεις μπορούν να τραβάνε επ' αόριστον, και παρότι πρέπει να τα διεξάγετε και να περνάτε και καλά, καλό θα ήταν να βάζατε υπενθυμίσεις για να μην παρασυρθείτε. Θα βοηθούσε επίσης να κάνατε δοκιμαστικά τις αγαπημένες σας δραστηριότητες εμπύχωσης και να τις χρονομετρούσατε. Αν κρίνετε ότι οι συμμετέχοντες χρειάζονται μια ώθηση και σας περισσεύουν 10 λεπτά στο πρόγραμμα, επιλέξτε την κατάλληλη δραστηριότητα. Ή διαλέξτε μία από την εφαρμογή του FAVILLE.

► **Επιλέξτε τα κατάλληλα εργαλεία**

Οι περισσότερες διαδικτυακές δραστηριότητες εμπύχωσης έχουν διάφορες μορφές και είναι προσαρμόσιμες, καλό είναι να επιλέξετε και να αναπτύξετε τις πιο συμβατές με τα διαδικτυακά εργαλεία που χρησιμοποιείτε. Ανάλογα, αν δεν έχετε επιλέξει εργαλεία, πηγαίντε ανάποδα και δείτε

πρώτα ποιες μεθόδους θα θέλατε να συμπεριλάβετε στη συνεδρία σας. Μπορεί να είναι απαραίτητο να έχετε ασπροπίνακα ή να αρκούν κάποια εσωτερικά εργαλεία.

Σε κάθε περίπτωση, η εμπυχωτική δραστηριότητα έχει αποτέλεσμα όταν διεξάγεται στην κατάλληλη μορφή της από έναν άνετο και καλά προετοιμασμένο διευκολυντή. Κάποιες δραστηριότητες είναι πιο αποτελεσματικές με οπτικό χώρο συνεργασίας, όπως το Miro όπου μπορούμε να ζωγραφίζουμε και να μετακινούμε αντικείμενα σε πραγματικό χρόνο. Για άλλες, αρκεί να μπορούν να βλέπουν ο ένας τον άλλον οι συμμετέχοντες. Το σημαντικό είναι, όποτε είναι αυτό εφικτό, να βρίσκετε τα κατάλληλα εργαλεία για την εκάστοτε περίπτωση, αντί να επιλέγετε όποια έχετε πρόχειρα.

Ζούμε πρωτοφανείς καταστάσεις, όπου πολλοί εργαζόμαστε και συμμετέχουμε σε διασκέψεις μέσω του διαδικτύου για πρώτη φορά. Συνεπώς, είναι σημαντικό να μην ξεχνάμε τι είναι αποτελεσματικό. Οι εμπυχώσεις βοηθούν να διατηρείται σε υψηλά επίπεδα η προσοχή και το ηθικό της ομάδας μας, αλλά και να περνάει καλά, όντας ταυτόχρονα παραγωγική. Αυτό είναι ακόμη πιο σημαντικό σε διαδικτυακά περιβάλλοντα, όπου ο ένας δεν βλέπει τον άλλον και είναι πιο δύσκολο να περάσουν καλά και να τροφοδοτήσουν ο ένας τον άλλον.

4. Πηγές

[1]<https://www.sessionlab.com/blog/online-energizers/>

[2]<https://fellowship-europe.ashoka.org/sites/fellowship-europe/files/atoms/files/ChangemakerXchange%20Virtual%20facilitation%20Tips.pdf>

[3]https://ahaslides.com/blog/virtual-meeting-ice-breakers-tools/?fbclid=IwAR3QGNiGRvUkQKKPV0tf2U8qFAjP8anD_JGIXbRRWzcejP0_dFOJismK-Ks

- [4] <https://collaborativeleadersnetwork.org/strategies/collaborative-problem-solving/issue-analysis/>
- [5]** <https://www.sessionlab.com/blog/facilitation-skills/#facilitator-resources>
- [6] <https://www.viima.com/blog/idea-generation>
- [7] <https://s3.wp.wsu.edu/uploads/sites/2070/2016/08/The-big-book-of-Conflict-Resolution-Games.pdf>
- [8] <https://positivepsychology.com/goal-setting-exercises/>
- [9] https://www.mindtools.com/pages/article/newTED_00.htm
- [10] <https://positivepsychology.com/goal-setting-exercises/>
- [11] <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/goal-setting-training-games>