



2ω 00λ

ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ ΚΑΙ  
ΜΙΚΡΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Αυτή η άσκηση προσφέρει ένα δομημένο πλαίσιο το οποίο μπορεί να βοηθήσει τα μέλη της ομάδας σας να επικοινωνήσουν και να μοιραστούν σχόλια και παρατηρήσεις. Με τον Εποικοδομητικό Διάλογο θα μπορείτε να αναγνωρίσετε και να επιλύσετε θέματα ή/και τριβές που υπάρχουν με άλλα μέλη της ομάδας και τα οποία επαναλαμβάνονται και επανέρχονται στο προσκήνιο καθώς, και να βελτιώσετε τις σχέσεις σας και να ενδυναμώσετε την κοινή οπτική σας για διάφορα θέματα/ζητήματα.



## ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

- Διαβάστε την κάρτα Μοιραστείτε σχόλια και παρατηρήσεις (07)
- Ο υπεύθυνος εργαστηρίου, σε ένα μεγάλο χαρτί σεμιναρίου, σχεδιάζει έναν πίνακα που θα έχει 4 σειρές και αριθμό στηλών αντίστοιχο με τον αριθμό των μισών ατόμων που συμμετέχουν στην άσκηση. Σε κάθε σειρά αντιστοιχεί ένα χρονικό διάστημα 20 λεπτών.



## ΥΛΙΚΑ

- Πίνακας με πινέζες
- Μεγάλα χαρτιά σεμιναρίων
- Κάρτες σημειώσεων ή post its



## ΕΡΓΑΛΕΙΑ

- Κάρτα Γνώσης:  
Μοιραστείτε σχόλια και παρατηρήσεις (07)




ΘΕΣΗ



ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ  
ΚΑΙ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ

### ΒΗΜΑ 1 ΑΤΟΜΙΚΑ:

Σε μία κάρτα σημειώσεων, κάντε μια λίστα με τα 3-5 μέλη της ομάδας σας με τα οποία δουλεύετε πολύ στενά, σε τακτική βάση. Κάτω από το όνομα του καθένα γράψτε τι χρειάζεστε από αυτούς για να είναι πιο ομαλή η συνεργασία σας. Βεβαιωθείτε ότι έχετε διαβάσει την κάρτα **Μοιραστείτε οχόλια και παρατηρήσεις (07)**  και σκεφτείτε πως μπορείτε καλύτερα να προσεγγίσετε το τι χρειάζεστε από τον καθένα. **[10']**

### ΒΗΜΑ 2 ΣΕ ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ:

Στον πίνακα που έχει σχεδιαστεί, υπάρχουν 4 σειρές των 20 λεπτών, τα μέλη της ομάδας θα πρέπει να κανονίσουν σύντομες συναντήσεις με τα άτομα που έχουν επιλέξει στις κάρτες τους.  
(σημείωση: μπορεί να μην έχουν όλα τα άτομα συνάντηση σε κάθε σειρά, αυτό δεν προκαλεί κάποιο θέμα στη διαδικασία, απλά σιγουρευτείτε ότι όλοι θα μιλήσουν με όλους). **[10']**

### ΒΗΜΑ 3 ΣΕ ΖΕΥΓΑΡΙΑ:

Κατά τη διάρκεια της συνάντησης σας, επιλέξτε να καθίστε σε ένα ήσυχο, άνετο μέρος. Ξεκινήστε την κουβέντα σας σκεπτόμενοι: Τι ήταν βοηθητικό ή/και ευχάριστο, τι προκαλούσε εμπόδια και τι ήταν δυσάρεστο τις φορές που δουλέψατε μαζί; Πώς μπορείτε να αποφύγετε προστριβές στο μέλλον;  
**[4x20'=80']**

### ΒΗΜΑ 4 ΣΕ ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ:

Σχηματίστε έναν κύκλο και μοιραστείτε με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας σας παρατηρήσεις, εμπόδια ή συμφωνίες που κάνατε με τους συναδέλφους σας και πιστεύετε ότι είναι ωφέλιμες για ολόκληρο τον οργανισμό. **[20']**



## FOLLOW UP

Αν η εμπειρία αυτή σας φάνηκε βοηθητική, μπορείτε να χρησιμοποιείτε τον Επικοινωνητικό Διάλογο σε τακτική βάση είτε σαν ομάδα, είτε μεταξύ σας.