

Δραστηριότητα ρόλων MT1.3_3: "Η δύναμη του τόνου και της γλώσσας του σώματος"

Στόχος: Να εξασκηθείτε στο πώς ο τόνος και η γλώσσα του σώματος μπορούν να αλλάξουν το νόημα και τη λήψη ενός μηνύματος.

1. Ρύθμιση σεναρίων:

1. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζεύγη ή μικρές ομάδες.
2. Αναθέστε σε κάθε ομάδα ένα σενάριο στο οποίο θα επικοινωνούν *με σεβασμό και ασέβεια*.

2. Παραδείγματα σεναρίων:

1. **Ζητώντας συγγνώμη:** Ένας συμμετέχων ζητάει ειλικρινά συγγνώμη, ενώ ένας άλλος χρησιμοποιεί απορριπτικό τόνο.
2. **Δίνοντας ανατροφοδότηση:** Ένα άτομο δίνει εποικοδομητική ανατροφοδότηση με σεβασμό- ένα άλλο δίνει ωμή, επικριτική ανατροφοδότηση.
3. **Κατάσταση σύγκρουσης:** Το ένα άτομο συζητά ήρεμα μια διαφωνία, ενώ το άλλο χρησιμοποιεί αμυντικό ή απογοητευμένο τόνο.

3. Οδηγίες για τους συμμετέχοντες:

1. Παίξτε κάθε σενάριο δύο φορές: μία φορά με σεβασμό, ανοιχτό τόνο και γλώσσα του σώματος και μία φορά με ασέβεια, κλειστό τόνο και γλώσσα του σώματος.
2. Προσέξτε πώς αλλάζει το μήνυμα και τις αντιδράσεις που προκαλεί στους άλλους.

4. Ενημέρωση:

1. Συζητήστε ως ομάδα: Πώς ο τόνος και η γλώσσα του σώματος άλλαξαν την ερμηνεία κάθε μηνύματος;
2. Αναλογιστείτε τα σενάρια και επισημάνετε τα βασικά συμπεράσματα σχετικά με την επικοινωνία και την αντίληψη με σεβασμό.

Σενάριο 1: Ζητώντας συγγνώμη για ένα λάθος

- **Πλαίσιο:** Ένας συμμετέχων ζητά συγγνώμη που έχασε μια προθεσμία.
- **Σεβαστή έκδοση:** Ζητήστε ειλικρινά συγγνώμη, με ήρεμο τόνο και ανοιχτή γλώσσα του σώματος (π.χ. οπτική επαφή, χαλαρή στάση).
- **Ασεβής έκδοση:** Απολογηθείτε με απαξιωτικό ή σαρκαστικό τόνο, αποφεύγοντας την οπτική επαφή και χρησιμοποιώντας κλειστή γλώσσα του σώματος (π.χ. σταυρωμένα χέρια).

Προσάρτηση στην ΜΤ
Εργασία 2.3



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Σενάριο 2: Δίνοντας επικοινωνιακή ανατροφοδότηση

- **Πλαίσιο:** Ένας συμμετέχων παρέχει ανατροφοδότηση για την παρουσίαση ενός μέλους της ομάδας.
- **Σεβαστή έκδοση:** Προσφέρετε ανατροφοδότηση με θετικό, υποστηρικτικό τόνο, χρησιμοποιώντας ενθαρρυντική γλώσσα του σώματος (π.χ. νεύματα, ανοιχτές χειρονομίες).
- **Ασεβής έκδοση:** Δώστε ανατροφοδότηση σε ωμό, επικριτικό τόνο, χρησιμοποιώντας απορριπτικές χειρονομίες (π.χ. γουρλώνοντας τα μάτια, αναστενάζοντας).

Σενάριο 3: Χειρισμός μιας διαφωνίας

- **Πλαίσιο:** Δύο συμμετέχοντες έχουν διαφορετικές ιδέες για το πώς να προσεγγίσουν ένα έργο.
- **Σεβαστή έκδοση:** Συζητήστε τη διαφωνία ήρεμα, με ουδέτερο τόνο και ανοιχτή γλώσσα του σώματος (π.χ., κοιτάζοντας το άτομο, χαλαρή στάση του σώματος).
- **Ασεβής έκδοση:** Μιλήστε με απογοητευμένο ή αμυντικό τόνο, χρησιμοποιώντας τεταμένη γλώσσα του σώματος (π.χ., σκύβοντας μακριά, σταυρώνοντας τα χέρια).

Σενάριο 4: Αίτημα βοήθειας από συνάδελφο

- **Πλαίσιο:** Ένας συμμετέχων ζητά από έναν συνάδελφο βοήθεια για μια εργασία.
- **Σεβαστή έκδοση:** Δείξτε την εκτίμησή σας με ένα ζεστό χαμόγελο και μια ανοιχτή γλώσσα του σώματος.
- **Ασεβής έκδοση:** Ζητήστε βοήθεια σε απαιτητικό τόνο, με ανυπόμονη ή ενοχλημένη έκφραση και σταυρωμένα χέρια.

Σενάριο 5: Ζητώντας διευκρινίσεις για μια εργασία

- **Πλαίσιο:** Ένας συμμετέχων ζητά διευκρινίσεις σχετικά με μια ασαφή εργασία.
- **Σεβαστή έκδοση:** Κάντε ερωτήσεις σε ήρεμο και περίεργο τόνο, δείχνοντας δέσμευση με ανοιχτές χειρονομίες.
- **Ασεβής έκδοση:** Κάντε ερωτήσεις σε απογοητευμένο ή σαρκαστικό τόνο, με κλειστή γλώσσα του σώματος (π.χ. συνοφρύωμα, κλίση προς τα πίσω).