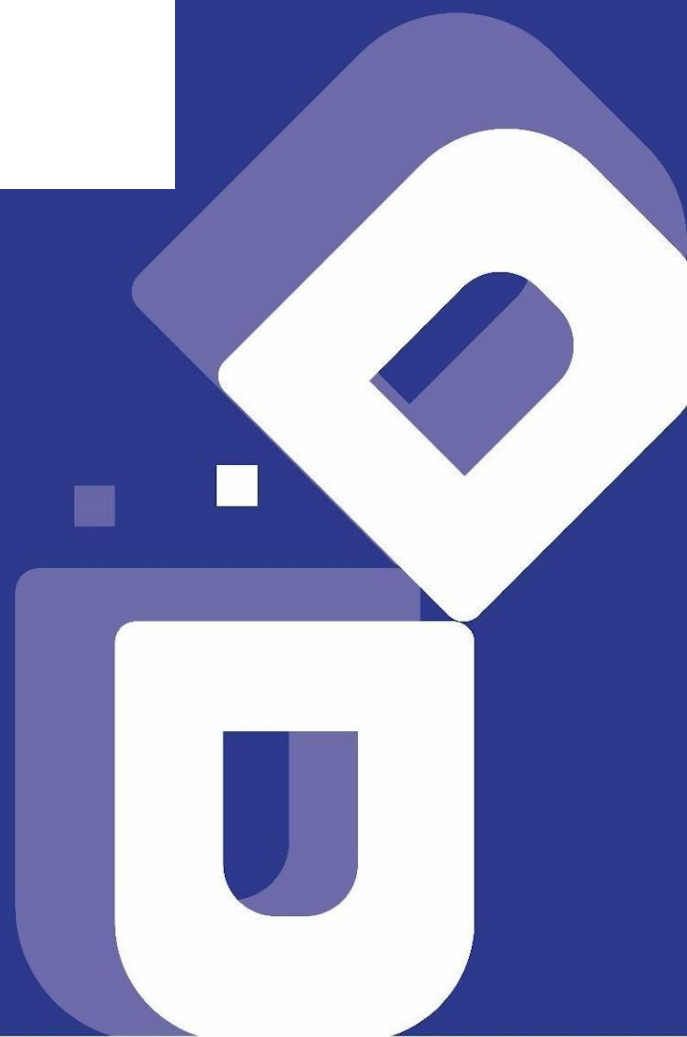


ΠΕ2 – Πρόγραμμα Coaching Ευημερίας από Συνομηλίκους/-κες και Εργαλειοθήκη Δημιουργίας Ψηφιακού Περιεχομένου

Ενότητα 2 – Δεξιότητες Επικοινωνίας και
Ενεργητικής Ακρόασης



CHILL PILL



Ενότητα 2 – Δεξιότητες Επικοινωνίας και Ενεργητικής Ακρόασης

Σενάριο Βίντεο

Καλώς ήρθατε στην Ενότητα 2: Δεξιότητες Επικοινωνίας και Ενεργητικής Ακρόασης.

Αυτή η ενότητα επικεντρώνεται στην ανάπτυξη δεξιοτήτων ενεργητικής ακρόασης, οι οποίες αποτελούν ουσιαστικό μέρος του coaching ευημερίας. Περιλαμβάνει ασκήσεις και δραστηριότητες που βοηθούν τους/τις νέους/-ες να εξασκηθούν στην ενεργητική ακρόαση, όπως σενάρια παιχνιδιού ρόλων ή ομαδικές συζητήσεις.

Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι το θεμέλιο κάθε δυνατής σχέσης και αυτό ισχύει ιδιαίτερα στο πλαίσιο του coaching ευημερίας. Η ενεργητική ακρόαση δεν περιορίζεται στο να ακούς απλώς τι λέει ένα άτομο, αλλά περιλαμβάνει την ουσιαστική κατανόηση της οπτικής, των συναισθημάτων και των αναγκών του. Με την εξάσκηση της ενεργητικής ακρόασης, μπορείτε να αναπτύξετε εμπιστοσύνη, να καλλιεργήσετε ενσυναίσθηση και να δημιουργήσετε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον για τους/τις νέους/-ες, ώστε να εξερευνήσουν την ευημερία τους.

Σε αυτή την ενότητα, θα εμβαθύνουμε στις βασικές αρχές της ενεργητικής ακρόασης, όπως το να δίνετε προσοχή στον/στη συνομιλητή/-ριά σας, να δείχνετε ενσυναίσθηση, να κάνετε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου, να παραφράζετε και να συνοψίζετε, καθώς και να χρησιμοποιείτε τη μη λεκτική επικοινωνία για να δείξετε ενδιαφέρον και αφοσίωση.

Μέσα από διαδραστικές ασκήσεις και δραστηριότητες, θα έχετε την ευκαιρία να εξασκήσετε αυτές τις δεξιότητες και να αναπτύξετε τις δικές σας ικανότητες ενεργητικής ακρόασης. Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα έχετε αποκτήσει τα εργαλεία και τις τεχνικές που χρειάζεστε για να γίνετε πιο αποτελεσματικοί/-κές στην επικοινωνία και να χτίσετε ισχυρότερες και πιο ουσιαστικές σχέσεις με τους/τις νέους/-ες που υποστηρίζετε.



Co-funded by
the European Union

CHILL PILL

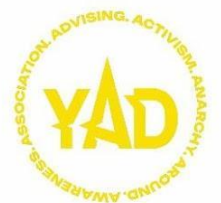
Ας ξεκινήσουμε το ταξίδι μας για να γίνουμε πιο προσεκτικοί/-κές και αποτελεσματικοί/-κές ακροατές/-τριες.

CHILD PILL



AKLUB

kmop
EDUCATION HUB




ACUMEN
TRAINING

fip
Future In
Perspective



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, 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 Εθνικού Οργανισμού Διεθνούς Εκπαίδευσης και Έρευνας της Τσεχίας. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο πάροχος της επιχορήγησης μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2023-1-CZ01-KA220-YOU-000152344